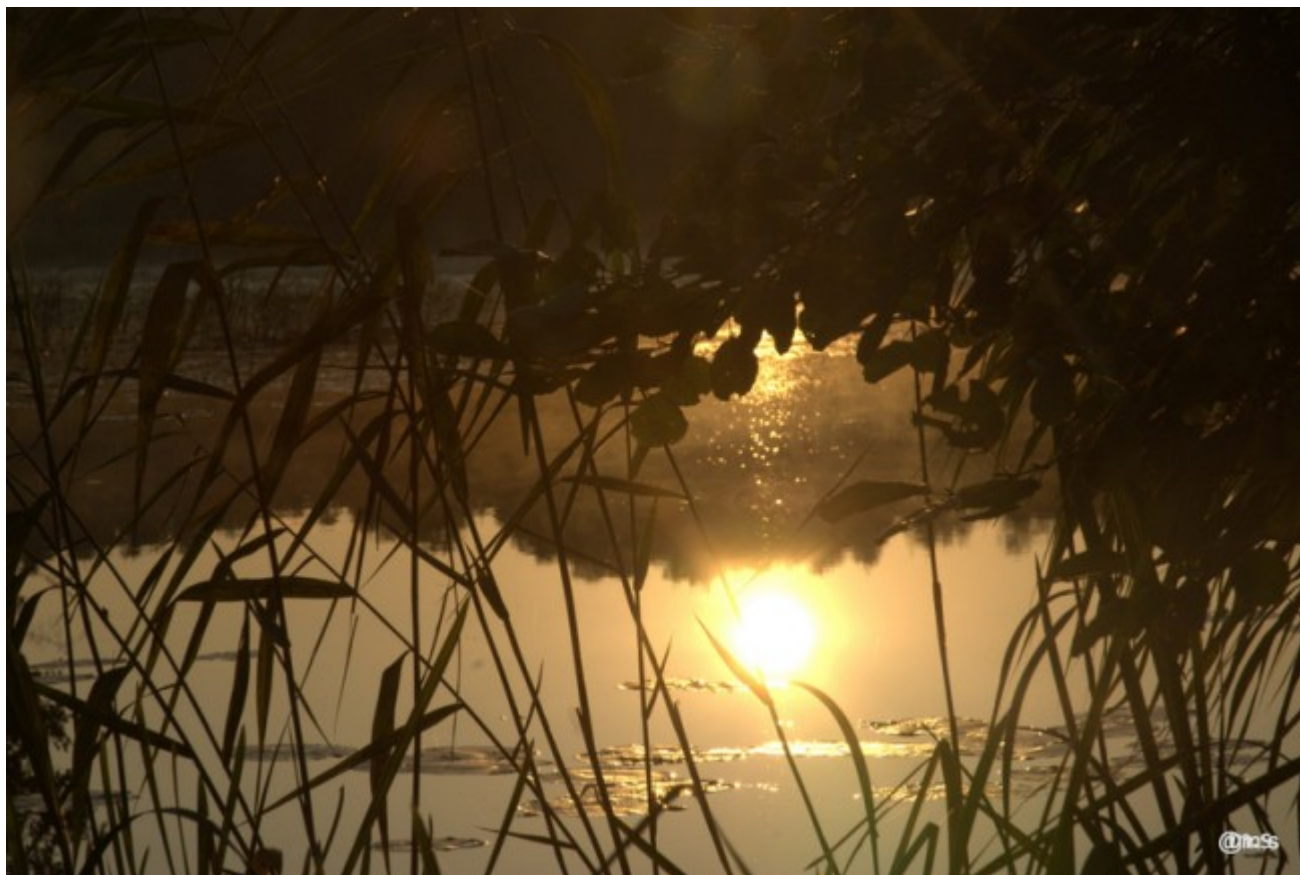


Jak skutecznie medytować?

Umysł w bezruchu.



Emocje, myśli, ciało są NIE TYLKO NASZE. One żyją też swoim niezależnym od nas życiem. Zrozumienie tego to klucz do "dobrej i skutecznej" medytacji i odpowiedź na pytanie: Kim jestem?

Medytacja ma na celu wyciszenie umysłu.

Proszę, zrób takie proste doświadczenie:
Trzymaj w ręku szklanekę z sokiem. Próbuj nie poruszać soku w filiżance. Koncentruj się jak potrafisz najlepiej, bądź uważny. Doświadczyłem tego, próbując to zrobić od wielu lat, lecz sok w filiżance nigdy nie spoczywał w bezruchu.

Wiele osób medytujących po prostu stara się, coraz mocniej i mocniej

uspokoić chaos myśli. Jedyne czego doświadczają to frustracja, i nie są w stanie odnieść korzyści z medytacji. Nie można uspokoić umysłu przez usilne "trzymanie go" w ryzach siłą woli. Tak jak nie można ustabilizować soku w filiżance.

Jednak istnieje sposób aby utrzymać sok w filiżance w kompletnym bezruchu. To proste!

Trzeba odstawić filiżankę z sokiem na stół, podłogę etc. Wtedy sok będzie przez chwilę poruszał się nieco mocniej, ale gdy tam postoi, stanie się całkiem spokojny – sam z siebie.

W ten sam sposób nasz umysł potrafi stać się zupełnie uspokojony. Przestajemy go trzymać, przestajemy próbować unieruchamiać, odpuuszczamy, nie przywiązujemy się, przestajemy ingerować, a kiedy go tak zostawimy, zaczyna stawać się coraz bardziej spokojny, aż w końcu staje się całkowicie nieporuszony.

Taka jest jego natura – bycie w pełni stabilnym. Gdy go trzymamy, chwytamy, przywiązujemy się do niego – wtedy jest on poruszony i mamy do czynienia z chaosem myśli.

To tylko porównanie...z filiżanką. Niestety najczęściej nie potrafimy "niczego" odkładać – chwytamy, przywiązujemy się i próbujemy działać. Czasami – zgodnie z tym porównaniem – niektórzy medytujący rozumieją, że powinni odpuścić, aby nastąpiło uspokojenie. Więc odkładają... na minutę, ale po chwili znów, pytają siebie: „czy już się uspokoiło?” „czy już się ustabilizowało?” „kiedy będzie nieporuszone?”

Cały czas przeszkadzają procesowi dziać się.

Gdy intencją jest odpuścić, trzeba faktycznie odpuścić, całkowicie, na długi czas, aby umysł rzeczywiście mógł się zatrzymać i trwać w bezruchu. I to jest medytacja... umysł w bezruchu.



Autor: noyes

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl