

Świadomość - metody budzenia #3

Wipasana - jak być Panem własnych myśli.

Metody budzenia świadomości :

- 1) obserwacja siebie
- 2) niekłamanie
- 3) medytacja
 - a) *wipasana*
 - b) medytacja uważności
 - c) medytacja wnętrza
 - d) medytacja z wizualizacją
 - e) medytacja bez myśli
- 4) zmniejszenie napięć ciała
- 5) cztery umowy Tolteków

Wstęp.

Jesteśmy świadomością. Ludziom wydaje się że są Polakami Ale to tylko utożsamienie się z jakąś nazwą czy pojęciem. Utożsamienie się to oddanie czemuś/komuś władzy nad sobą. To niewolnictwo.

Medytacja to odbieranie tej władzy bożkom zewnętrznym i oddawanie jej prawowitemu właścicielowi.

Medytacja to cisza, pokój który jest naszą naturą. Przekonują się o niej Ci którzy tego spróbowali. Niektórym udaje się żyć w medytacji, gdyż medytacja to nie sposób życia a stan umysłu. Stan umysłu człowieka wolnego.

Opisane tu sposoby medytowania są jedynie początkiem, nauką tego stanu. Potem, gdy już zobaczymy co to jest zaczynamy w tym stanie robić zwykłe codzienne czynności a potem po prostu w tym stanie żyć.

Żyć wolnymi od myśli, pożądań i ego.

By nie zanudzać czytelników w jednym artykule opiszę tylko jedną metodę.

3a) *wipasana* - medytacja oddechu.

To bardzo fajny sposób medytacji, gdy ktoś nie może zapanować nad myślami. Np ma uporczywe, nie dające się zmienić myśli o czymś (śmierci kogoś bliskiego, własnym błędzie, żalu do kogoś, myśli o tym, że ktoś nas zdradził itp.). Albo gdy ktoś ma tzw 'galopadę myśli' czyli myśli pędzą jedna za drugą bardzo szybko i nie dają się zatrzymać.

Ja często używam tej metody do zasypiania gdy nie mogę usnąć ale to jest nie zalecane gdyż medytacja jest uspokojeniem myśli przy zachowaniu świadomości a sen to uspokojenie myśli ale i uśpienie świadomości.

Technicznie polega to na siedzeniu czy leżeniu w wygodnej pozycji. Staramy się maksymalnie rozluźnić ciało i słuchamy swojego oddechu czyli odgłosu wchodzącego i wychodzącego powietrza do płuc i z płuc. Nie poruszamy się i myśli puszczone swobodnie, niech sobie płyną dokąd chcą. Jedyny warunek, tak zwana kotwica, to byśmy słyszeli swój oddech. Na początku ten głos będzie nam uciekał po 5-10 sekundach, myśli ucisza ten odgłos wciąganego powietrza. Ale to nic, gdy się zorientujemy, że nie słyszymy własnego oddechu po prostu postaramy się go ponownie usłyszeć. Powiedzmy, że na początek medytujemy 10-15 minut. Jeśli nam się spodoba wydłużajmy ten czas aż do godziny, dwóch.

Działanie tej metody jest takie, że jeśli przeznaczymy sobie jakiś spokojny czas na medytację i nie poruszamy się to w tym czasie jesteśmy bezpieczni. Nic nam się nie stanie. Puszczać wolno myśli, mogą one sobie wędrować dokąd chcą, przekonujemy się, że myśli nie są dla nas groźne, nie mogą nam zaszkodzić, lęk przez nie wywoływany jest nierzeczywisty, iluzoryczny. Jednocześnie nasze powroty do słyszenia oddechu upewniają nas, że zachowujemy kontrolę, że to my tu jesteśmy panem a nie myśli, że możemy nad nimi zapanować, że jesteśmy czymś więcej niż myśli, że myśli to nie my. Mamy myśli i wcześniej pozwoliliśmy im panować nad nami ('galopada myśli') ale teraz

się budzimy i możemy robić co my chcemy a nie co one chcą.
W ten sposób budzi się Świadomość.
Mówiąc językiem chrześcijańskim oznacza to powrót Pana do domu.

Autor: Koriolan

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl