

Świadomość - metody budzenia #4

Medytacja uważności - świetna medytacja na łonie przyrody.

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. Ludzie niestety w większości śpią, zanurzeni są w nieświadomości. Jednym z objawów tego jest to, że nie widzą związku między stanem swojego wnętrza a stanem świata zewnętrznego. Dla większości ludzi ich wnętrze to emocje, uczucia, wrażenia, myśli a częściej kłębowisko myśli. Świat zewnętrzny jawi się im jako twardy, realny świat rządzący się swoimi prawami, dotyczącymi tylko tego świata. Uważają, że ich wnętrze zależy od warunków zewnętrznych. Znają TYLKO kierunek z zewnątrz do środka. Gdy odnoszą sukces w świecie zewnętrznym wtedy dopiero czują się szczęśliwi i radości. Nie widzą tak prostej zależności odwrotnej, że szczęście wewnętrzne PIWODUJE szczęśliwszy świat zewnętrzny. Dla tych co są bardziej świadomi nie jest to nic nowego. Oni to znają, widzą i stosują :-)))

Jeszcze bardziej świadomi ... nie widzą granicy między światem zewnętrznym a wewnętrznym, granica zanika, ono są tacy jako jest świat a świat jest taki jak oni :-)))

3b) medytacja uważności.

Ta medytacja oparta jest właśnie na równoważności świata zewnętrznego i wewnętrznego. Poprzez akceptację świata zewnętrznego dokonujemy zmiany naszego wnętrza.

Drugą zasadą jest ograniczenia - natura ego, nieświadomości.

Można by zapytać, jak będąc świadomością popadliśmy w nieświadomość ?

Odpowiedzią jest właśnie - ograniczenie, granica, podział.

To tak jakby zapytać, jak w południe zrobić cień ?

Wystarczy postawić granicę promieniom słońca. Tak naprawdę to TYLKO tak można uzyskać cień. Nie da się tego zrobić inaczej. Nie można w wiadrze przynieść trochę cienia :-)))

Na tej samej zasadzie uzyskaliśmy nieświadomość, ego, sen świadomości.

Technicznie medytacja uważności polega na usunięciu ograniczenia w słyszeniu a potem w widzeniu. Na początku siadamy na ławce na otwartej przestrzeni. Zamykamy oczy i staramy się słyszeć maksymalnie wiele dźwięków. Chodzi tylko o ich obserwację, rejestrację, że istnieją, że słyszymy je tu i teraz. Np odzywa się jeden ptak potem drugi i trzeci. Przejeżdża ciężarówka za nim motocykl. Staramy się słyszeć maksymalnie wszystkie odgłosy. Nie segregujemy ich, nie oceniamy, po prostu tylko słyszymy. Gdy nabierzemy wprawy w słyszenia wszystkich dobiegających do nas odgłosów, możemy medytować z otwartymi oczami a potem idąc czy biegnąc. W następnym etapie staramy się widzieć wszystko nie poruszając gałkami oczu. Chodzi o to by widzieć przestrzeń przed nami jakby to był ekran kinowy. Patrzeć tak by wszystko widzieć na raz bez skupiania się na żadnym obiekcie ale nie oceniać i nie klasyfikować niczego. Gdy medytacja nam się spodoba, możemy stosować ją w czasie dowolnych codziennych czynności. Jeśli będziemy praktykować dłużej, pół roku, rok, możemy usłyszeć coś bardzo cennego. Pośród śpiewu ptaków i codziennych odgłosów miasta czy wsi ... usłyszymy CISZĘ. Cisza to nie odgłos, to nie zewnętrzny dźwięk ani też brak dźwięków. Cisza to stan naszego umysłu. To stan i obecność świadomości. Trzeba

ją mieć w środku by móc usłyszeć pośród dźwięków świata zewnętrznego.

Działanie polega na niwelowaniu ograniczenia w słyszeniu i widzeniu. Ktoś stwierdził, że do naszej świadomości dociera nie więcej niż 10% bodźców ze świata zewnętrznego które wpadają do naszych uszu, oczu itd. Powodem tego jest ego. Ono ogranicza percepcję. Ta medytacja powoduje zmniejszenie tych barier przez co ego cichnie i może pojawić się w to miejsce świadomość. Inaczej mówiąc, gdy staramy się wszystko słyszeć i widzieć mózg zmniejsza myślenie. Rejestrując dźwięk i obraz bez oceniania i segregowania zbliżamy się do życia w chwili tu i teraz. Ego może funkcjonować jedynie w przeszłości i przyszłości. W teraźniejszości istnieje tylko świadomość, dlatego ta medytacja powoduje budzenie świadomości.

Autor: Koriolan

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl