

Świadomość - metody budzenia #6

Budda dał wskazówki do szybszego budzenia świadomości :-)))

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. Niestety nikt nam tego w małości nie powiedział a wręcz odwrotnie. Mówiono : "jaki piękny chłopiec i jaki ma śliczny nos". To spowodowało, że uparliśmy się myśleć, że jesteśmy nosem, ciałem, mózgiem, myślami. Te rzeczy są nietrwałe. Nieraz widzieliśmy jak komuś urwało nos, nogę, mózg lub myśli. Każdy pomyślał : "mi TEŻ może się coś urwać" zwłaszcza, że sąsiad groził "jak jeszcze raz ukradniesz mi jabłko to urwę Ci tą rękę co kradnie". Pojawił się LĘK STRATY. Budda myślał jak tu ludziom pomóc się pozbyć tych lęków i wykorzystał do tego medytację z wizualizacją. Poprzednio opisane medytacje uważności i wnętrza raczej kierowały naszą uwagę "na to co jest". Integrowały nas ze światem zewnętrznym lub wewnętrznym. Pomagały nam łamać barierę naszego "ja".

3d) medytacja z wizualizacją.

Technicznie polega na ułożeniu się wygodnie, zamknięciu oczu, wstępnym wyciszeniu się i rozpoczęciu medytacji wyobrażając sobie jakiś kształt w myślach. Buddyści ocenili różne kształty i ich przydatność w medytacji z wizualizacją. Może to być np złota kula, skrzyżowanie niebieskich promieni i inne. Na początku medytowania myśli 'uciekają' w swoją stronę. Należy spokojnie powrócić do wyobrażania sobie wybranego obiektu. Na początku możemy sobie wyobrazić obraz w ruchu. Jest to łatwiejsze dlatego, że taka jest natura tego świata, wszystko się zmienia, porusza. Później warto widzieć obraz nieruchomy tak by i umysł znieruchomiał. W miarę postępów myśli będą bardziej posłuszne i ich 'ucieczki' rzadsze.

Wspomniałem wcześniej o buddzie. Budda wstępnie określił komu jakie warunki medytacji bardziej pomagają. Ciekawych odsyłam do innych materiałów. Ale tu wspomnę tylko o medytacji w kierunku pozbycia się jakiegoś lęku. Gdy ktoś bardzo boi się śmierci, może medytować wyobrażając sobie swoje gnijące zwłoki :-)))

Inną ciekawą odmianą jest medytacja z wizualizacją świata ... po naszej śmierci. Np medytujemy w pokoju. Wyobrażamy sobie wygląd pokoju w którym nie ma nas i naszego ciała. Potem jakby okiem kamery unosimy się i wyobrażamy sobie, że nie widzimy siebie w mieszkaniu, budynku, mieście ani na całej planecie. Zapewniam, że UCZUCIE jest niecodzienne :-)))

Działanie jest podobne do pozostałych medytacji z tą różnicą, że tutaj sterujemy swoimi myślami kierując je na określony obiekt. Czyli odbieramy energię 'dzikim' myślom a kierujemy je do obiektu, który uznajemy za pomocny w swoim RD (rozwoju duchowym).

Inaczej mówiąc nie pozwalamy myślom swobodnie biegać lecz skupiamy je na określonej rzeczy. Możemy ująć to

tak, że uczymy myśli dyscypliny :-)))

A właściwie dyscypliny uczymy siebie i swój umysł :-)))

Działanie tej metody można też wyjaśnić tak, że ego (umysł, pożądania) są wytworem tego świata, którego naturą jest Ruch, zmiana. Umysł pojawia się gdy mamy zmiany, ruch myśli. Im większy ruch tym umysł jest 'silniejszy'. Świadomość to przeciwieństwo umysłu, to CISZA. Zastygając w medytacji ciałem i myślami, przywołujemy świadomość.

Ja osobiście nie lubię tej medytacji gdyż mój RD uważam za pozbywanie się wszystkich sztucznych, zewnętrznych przymusów a nie nakładanie sobie nowych. Z innej strony powiedział coś na ten temat Budda a on wie co mówił.

Autor: Koriolan

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl