

A meditação é enganosamente simples. Em certo sentido, as instruções completas são: "Esteja aqui - agora!"

Isto pode parecer ter pouco sentido. Você poderá responder: "Estou aqui, agora. Como é que poderia ser de outra maneira?" O resto deste curso é dedicado a explicar como pode estar pouco aqui, agora - com formas de voltar aqui e agora.

Há muito a dizer sobre meditação - o suficiente para preencher muitos livros. A meditação pode parecer complexa - isso é apenas porque os conceitos que usamos para entender nossas mentes são complexos. Durante este curso, aprenderá a remover esses conceitos e a olhar directamente para a mente. Aprenderá a experimentar a simplicidade, a clareza e o poder de a mente desconceituada.

Meditação

Senta em algum sítio silencioso. Pode tentar algum sítio com muito silêncio – música, barulho da televisão, ou pessoas a falar será distractivo. Alguns tipos de meditação podem ser realizados enquanto se ouve música – mas este método é diferente.

Senta confortavelmente. Sentar numa cadeira está ok. Se estiver acostumado a sentar sobre uma almofada no chão - e pode fazer isso facilmente – também está ok. Senta razoavelmente erecto, sem esforçar a alcançar qualquer postura particular.

Usa roupas soltas e confortáveis. Solta o cinto se estiver apertado.

(Fecha os olhos quase totalmente, de maneira a que uma pequena luz entra, e de maneira a que uma grande escuridão entra.)

Quando pensamentos vêm – deixa-os vir. Quando pensamentos vão – deixa-os ir. Se encontra em envolvimento com uma corrente de pensamentos, deixa o envolvimento pensativo. Continua a deixar o envolvimento. Permaneça deixando. Apenas deixa o vir e seguir. Aconteça o que acontecer – deixa isso estar onde isso é.

Se sentir bem – deixa partir o pensamento positivo. Se sentir mal – deixa chegar o pensamento negativo. Especialmente importante: se sentir nada em particular – deixa isso continuar.

Mantenha o presente.

Tenta durante cinco minutos. Se sentir ambicioso, tenta dez minutos. Veja como corre.

original: www.aromeditation.org
reestruturação: www.brighterdan.com