

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

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

Há muito a dizer sobre meditação - o suficiente para preencher muitos livros. A meditação pode parecer complexa - mas isso é apenas porque os conceitos que usamos para entender nossas mentes são complexos. Durante este curso, aprenderá como 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. Silêncio total não é necessário – mas música, barulho da televisão, ou pessoas a falar será distractivo. Alguns tipos de meditação podem ser realizados enquanto se ouve música – mas não este método.

Senta confortavelmente. Sentar numa cadeira está ok. Se estiver acostumadi a sentar sobre uma almofada no chão - e pode fazer isso facilmente – também está ok. Senta razoavelmente erecti, mas não esforça para 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 entre, mas em que não fica em grande escuridão.

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 seguir. Aconteça o que acontecer – deixa isso estar onde isso é.

Se sentir bem – não agarra a pensamentos positivos. Se sentir mal – não rejeita pensamentos negativos. Especialmente importante: se não sentir algo em particular – não deixa ir na falta de sentimento.

Mantenha i presente.

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

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