

תרגול מדיטציה

תרגול במדיטציה הוא לא אחד הדברים שנקראים תרגול, ככלומר עשייה חזורת ונשנית של פעולה כהכנה לביצוע שלה בעתיד. זה עלול להשמע שונה ולא לogi אם נאמר כי מדיטציה ב策ורת יוגה, דאהינה או ז-ן, כפי שעושים ההינדים והבודהיסטים, היא תרגול בלי מטרה עתידית - כיון שזו האומנות להיות לגמרי ממוקד בכאן ובעכשיו, ברגע הנוichi ובמקום בו אתה נמצא. "אני לא מנומנס, ואני לא הולך לשום מקום".

אנחנו חיים בתרבות שמהופנת לחילוטן על ידי אשליית הזמן, ומה שנקרה אצלנו רגע החוויה איננו אלא חוט שערה דק לאין שיעור בין עבר שדברים שהתרחשו בו משפייעים علينا באופן כל-יכול ובין עתיד שחייבתו היא ללא שעור. אין לנו הווה. המודעות שלנו עוסקת באופן כמעט מוחלט בזיכרון ובציפייה. אנחנו לא רואים את הבורר מאליו - שף פעם לא הייתה, אין, ולא תהיה שום התנסות להוציאו בזמן הווה.

לכן אנחנו מנותקים מגע ישיר עם המציאות. אנחנו מבלבלים בין העולם בתורו שהוא שmdbרים עליו, מatarsים ומודדים אותו, ובין העולם כפי שהוא. אנחנו נגעים בתאווה כלים השימושיים של שמות ומספרים, של סמלים, סימנים, מושגים ורעיון. מדיטציה היא לנו אומנות השהייה החשיבה המילולית והסימבולית לזמן מה, בדומה לקהל אדיב שmapsיק לדבר ברגע שהקונצרט עומד להתחילה.

פשוט שב, עצום את העיניים, והקשב לכל הקולות שנשמעים - בלי לנסתות לתת להם שמות או לזוזות אותם. הקשב אליו אתה מקשיב למזיקה. אם אתה רואה שהחשיבה המילולית לא נעלמת, אל תנסה להפסיק אותה בכוח או במאץ רצוני. פשוט החזק את הלשון רפואי, מרחתת קלות בחילול הלסת התחתונה, והקשב למחשובות שלך כאלו הן ציפורים מציצות בחוץ - סתם רוש בגולגולות - והן תרגענה מעצמן, כמו שבריכה סוערת ועכורה נרגעת. ומצטלת אם משארים אותה במנוחה.

שים לב לנשימה ותן לריאות שלך לפעול בקצב שונה מהן. זמן מה פשוט שב כשאתה מקשיב ומרגיש את הנשימה. אבל, אם אפשר, אל תתקלא לזה בשם. פשוט תחווה את ההתרחשות הלא-מילולית. יתכן שתתגנד בטענה שזו לא מדיטציה "רווחנית" אלא סתם תשומת לב לעולם ה"גשמי", אבל יש להבין כי הרוחני והగשמי אינם אלא רעיונות, מושגים פילוסופיים, והמציאות שאליה אתה מודעicut את איננה רעיון. יותר מזה, אין שום "אתה" שמודע למציאות. גם זה היה רק רעיון. האם אתה יכול לשמעו את עצם מזאין?

ואז תתחיל לתת לנשימה שלך "לפלול", לאט ובלוקות. אל תכricht או תאיץ את הריאות, אבל תן לנשימה לצאת באוטו אופן שאתה נותן לעצמך להשתרע במיטה נוחה. פשוט תן לה לצאת, ולצאת. ברגע שישנו מאמץ קטן ביתר, תן לה לחזור כרפלקס; אל תמשוך אותה. תשכח מהשעון. תשכח מספירה. רק תמשיך כל עוד אתה מוצא בכך הנאה.

תיק כדי שימוש בנשימה באופן זה, אתה מגלת איך LICROR אנרגיה בלי שימוש בכוח. למשל, אחד הגימיקים ("אופאייה" בשפת סנסקריט) שימושים בהם להשקיית את החשיבה ואת המלמול הכספייתי שלה ידוע בשם "מנטרה" - המהו של קול לשם הקול ולא לשם המשמעות. לכן אתה יכול ל"הציג"תו בודד מסויים על נשיפה ארוכה וקלה בגובה נוחה לך ביותר. בודהיסטים משתמשים לצורך זה בהברות כמו "אום", "אה" ו-"הונג", מוסלמים בשם "אללה", ויהודים או נוצרים ב"אמו", "הלהויה" או "אדוני". באמצעות אין למילה כל חשיבות, לאחר שמה שחשוב הוא פשוט רק הקול. כמו אנשי הזר בודהיזם, אתה יכול להשתמש בהברה "מוו". תנסה את זה, ותן למודעות שלך לשקו על מיטה, למיטה, למיטה לתוך הקול כל זמן שאין הרגשות מאמץ.

הכי חשוב לא לצפות לתוצאות, לשינוי מפליא של המודעות או לסatori: כל העניין של תרגול המדיטציה הוא התמקדות במה שיש - לא במה צריך או יכול להיות. העיקר איננו

במחיקת המחשבות או בהתרכזות מאמצת במשהו, למשל, נקודת אור - למרות שגם זה יכול להיות נעים אם הדבר געשה ללא מאמץ.

כמה זמן צריך להמשיך? הרגשתי, שאיננה מן המקובלות, היא שניתן להמשיך בכך כל עוד אין הרגשה של כפיה - וזה יכול להיות בנסיבות שלושים או ארבעים דקות בישיבה אחת, ולאחר מכן תרצה לחזור למצב של אי שקט והסחת הדעת הרגילים שלו.

בישיבה למדיטציה, הטוב ביותר הוא להשתמש בכירית גדולה מאוד על הרצפה, לשמר על חוט שדרה זקורף אך לא נוקשה, לשים ידיים בחיק עם כפות ידיים כלפי מעלה - מונחות אחת על השניה בקלות, ולשבט ישיבה מוזרחת כמו פסל של בודהה - בישיבת חצי לוטוס או לוטוס מלא, או ישיבה על הברכיים ועל העקבים. ישיבת לוטוס משמעה לשים כף רגל אחת או שתיים עם החלק התיכון כלפי מעלה על גבי הירך הנגידת. תנוחות אלה מעוררות הרגשה קלה של אי נוחות, ויש להן לכן את היתרון של שמיירה על הערנות!

במהלך המדייטציה יתכן ויופיעו לפניך מראות מפליאים, רעימות מעניינים, ופנטזיות מרתקות. יתכן גם שתרגיש יכולת הגדת עתידות ויכולת לעזוב את הגוף ולרחף בלבדיו. אבל כל אלה הן רק הסחות דעת. לעזוב את זה ופשוט ת התבונן במה שקורחה עכשוי. אתה לא עשה מדיטציה בש سبيل להשיג כוחות על טבעיות, כי אם תהפרך לכל-יכול וכל-יודע, מה תעשה? לא יהיו יותר שום הפתעות אפשריות, וכל החיים יהיו כמו לעשות אהבה עם בובה מפלסטיק. היוזרו, لكن, מכל גורו שמבטייה "התוצאות נפלאות" וכל תועלת עתידית אחרת מהליכה בעקבותיו. כל הנקודה היא להבין כי אין זמן עתיד, והमון האמתי של החיים הוא הגליי המתמיד של ההוויה הנצחי. עצור, הבט, והקשבי!

מספרים על איש שבא לבודח והוא מלאות פרחים. אמר לו הבודה:

"זרוק אותם!" הוא הפיל את הפרחים מידו הימנית. והבודה אמר:

"זרוק את מה שיש לך לא בידי ימין ולא בידי שמאל אלא באמצעותך!" והאיש הגיע פתאום להארה.

נפלא להרגיש שכל מה שחי ווז - נופל, או נעה לכוח המשיכה. אחרי הכל - צדור הארץ נופל סבב השימוש, ואילו השימוש נופלת סבב לכוכבים אחרים. כי אנרגיה היא בדיקת הליכה בכו של ההתנדבות המינימלית. אנרגיה היא מסה. המים שוואבים את כוחם מהליכה בעקבות הכוח. הכל מחייב למי שמחכה.