

Medytacja

Gdyby nie tysiące godzin przeróżnych medytacji to nie wiem kim bym był...

Medytacja to "pigulka" harmonii wewnętrznej, spokoju i jasności umysłu.

Wiele osób medytuje podczas każdego dnia tylko nie mają świadomości tego, że to, co robią jest formą medytacji. Zazwyczaj medytowanie zaczyna się na siedząco i z czasem stan medytacyjny przenosi się na zwykłe codzienne czynności. Medytacja to przerwa, dzięki której możliwa jest obserwacja i świadoma zmiana.

Medytacja to nauka/praktyka:

- skupienia
- dyscypliny
- wyłączenia się
- obserwacji (oddechu i myśli)
- fizycznego spokoju (ciało wyłączone)
- bardziej świadomego oddechu

Z moich obserwacji wynika, że różne stany medytacyjne wynikają z odłączenia się od fizyczności i tym samym od „fizycznego” sposobu myślenia czy percepcji. Pozycja ciała (nieruchoma) powoduje uspienie zmysłu równowagi i orientacji a to powoduje przejście na inny poziom postrzegania. Skupienie np. na oddechu powoduje odciągnięcie uwagi umysłu od innych rzeczy w ciele i w przestrzeni, w której medytujesz. Świadomy oddech powoduje synchronizację półkul, które też się synchronizować zaczynają w momencie zamknięcia oczu.

Obserwowanie myśli pozwala ci się z nimi przestać identyfikować i tym samym odłączać się od nich – przestać zasilać ich biegu swoją energią/uwagą. Lub jeśli w stanie medytacyjnym chcesz rozwinąć jakąś myśl to możesz w nią bardzo głęboko poprzez skupienie i odcinanie pojawiających się pobocznych rozporoszeń. Choć wielu mówi, że medytacja ma być bez myśli.

Medytacja tradycyjna

Medytacja to nie tylko siedzenie w jakiejś dziwnej pozycji z zamkniętymi oczami. Malarz gdy maluje obraz jest w medytacji, kobieta, która robi ciasto i jest skupiona tylko na tym zajęciu, też jest w medytacji, kierowca rajdowy podczas wyścigu jest w medytacji.

Sekretem gospodarki japońskiej oprócz kaizen <http://pl.wikipedia.org/wiki/Kaizen> jest właśnie medytacja <http://pl.wikipedia.org/wiki/Medytacja>. W każdej większej firmie są pokoje ciszy, do których w każdym momencie dnia pracy, każdy pracownik może pójść aby medytować. W Indiach dzieci w szkołach są od małego uczone medytacji. Medytacja jest potężnym życiowym narzędziem. Doświadcz jej siły.

Przez ponad 10 ostatnich lat poznaję różne systemy religijno-filozoficzne. Spotkałem się też z wieloma opisami, receptami różnych medytacji. Każdy system ma swoją jedną, właściwą, główną medytację. Często sposób oddychania w jednym systemie jest zupełnie inny, niż w drugim tak, że wzajemnie się wykluczają, a okazuje się, że są równie skuteczne. To samo tyczy się pozycji w jakiej medytować, jeden system mówi medytuj tylko w lotosie, inny medytuj w najbardziej niewygodnej pozycji, inny jeszcze, że zawsze nogi muszą być skrzyżowane itd. Można się zagubić w tej dżungli. Dlatego we wszystkim co poznaję zwracam uwagę na punkty wspólne, bo to one są fundamentem większej całości.

Oto trzy złote punkty medytacji:

- prosty kręgosłup
- równomierny spokojny oddech
- wygodna pozycja ciała

Nawet mieszkając w kawalerce możesz medytować. Osobiście właśnie w kawalerce zaczynałem, siedząc na podłodze katowałem się w jakiejś pozycji, która była dla mnie wielkim cierpieniem. Nie było wtedy żadnej przyjemności z medytacji. Potem stwierdziłem, że to bez sensu. Mam być zadowolony i szczęśliwy, bez cierpienia. Nic na siłę. Akurat zmieniłem mieszkanie na większe i uznałem, że najlepszym miejscem będzie wygodny

narożnik. Siadałem sobie po turecku na miękkim „zakręcie” narożnika i w takiej oto wygodnej pozycji z podparciem pleców medytowałem sobie. Jako, że cisza tam była wspaniała więc tamten okres mojego życia był rozkwitem medytacji. Na narożniku, z podpartymi plecami medytowałem wtedy, jak miałem na to chęć, a że efekty były miłe i sama medytacja ciekawa więc sam siebie zaskakiwałem ile jestem w stanie medytować. Może i sesje były krótkie od 5 do 30 minut, ale bardzo częste. Nawet gdy coś się gotowało na obiad, ja sobie szedłem pomedytować kilka chwil.

W kolejnych mieszkaniach znajdowałem zawsze miejsce do medytacji. Były okresy bardziej intensywne i takie gdzie pozwalałem medytacji zniknąć z mojego życia. Im więcej medytacji w ciągu dnia tym mniej snu potrzebujesz. Im mniej musisz spać tym więcej masz czasu, również na medytację. Im więcej medytacji tym bardziej świadomie żyjesz, im bardziej świadomie żyjesz tym masz bardziej świadome sny, im masz bardziej świadome sny tym lepiej zaczynasz wszystko rozumieć i akceptować, im bardziej wszystko akceptujesz i rozumiesz tym Twoje życie staje się coraz bardziej ciekawe, spokojne, a Ty jesteś coraz bardziej szczęśliwy. Medytacja to drzwi do nowego życia, jest jak koło napędowe, o którego istnieniu (nie) wiedziałeś.

Obecnie w moim życiu medytacja jest ważną częścią mojego dnia. Może nie jest ważniejsza niż sen, ale często zamiast dłuższego snu wybieram dłuższą medytację. Dlaczego? Bo medytacja jest bardziej świadoma niż zwykłe sny i daje więcej energii niż sen. W medytacji pojawiają się myśli, zdarzenia, sytuacje, ludzie. Wypływa na wierzch to, co mamy w naszych głowach. Pozwalając temu, co się pojawia swobodnie lecieć, oczyszczamy się i nasz umysł staje się wolny.

Czym jest medytacja?

Odkryj to sam. Dla Ciebie może być czymś innym niż dla mnie. Zaczynaj medytować i sam/a stwierdź, czym jest medytacja dla Ciebie. Możesz też założyć, że dla Ciebie medytacja będzie kluczem do (wpisz do czego). I porzuć wszelkie oczekiwania.

Czas na medytację

Najlepszy czas to wtedy, kiedy masz czas, wtedy, gdy jesteś spokojny. Dobry czas jest z samego rana, może być nawet o wschodzie słońca. Jeśli chcesz

możesz ustalić stałe pory medytacji. Możesz też na początku miesiąca ustalić, że chcesz medytować w tym miesiącu np. ponad 5 godzin. Umieść wtedy medytację w planie miesiąca, tygodnia i dnia.

Obserwuj jak Ci się medytuje przed jedzeniem, a jak po jedzeniu, jak Ci się medytuje przed snem, a jak po obudzeniu się, jak Ci się medytuje przed kochaniem się, a jak po kochaniu. Medytuj wtedy kiedy chcesz.

Miejsce do medytacji

Tak jak mówi dobry fotoreporter, że najlepszy aparat jest zawsze tym, który ma się w dłoni, tak samo najlepsze miejsce do medytacji jest to jakim dysponujesz.

Najlepiej żeby to było miejsce tylko do medytacji, niech to będzie przestrzeń przeznaczona wyłącznie do tego. Tak jak w kuchni przygotowuje się posiłki, czyli pokarm materialny tak niech to miejsce będzie kuchnią do duchowej wewnętrznej uczty.

Testuj – medytuj w różnych miejscach i okolicznościach, w lesie, w dzień i w nocy, na plaży, w domu, w piwnicy, na dachu, na drzewie. Osobiście lubię medytować w kościołach, albo siadając przed kościołem opierać się o stare mury i w ten sposób połączyć się z energią tej budowli. Medytacja to przygoda, zabawna przygoda. Ciekawym wyzwaniem jest medytacja tam gdzie jest wielki hałas lub taka cisza, że aż zaczniesz dzwonić Ci w uszach. Siadaj i medytuj, każde miejsce jest dobre.

Przygotowanie do medytacji

Jak chcesz możesz z medytacji uczynić swój rytuał - w ciszy i skupieniu zapalić świeczkę, kadzidelko, i zrobić co tylko jeszcze zechcesz. Może chcesz siadać na jedwabnej chuście, która stanie się Twoim latającym dywanem, a może chcesz się okryć jakimś konkretnym kolorem? Bądź gotowy do medytacji w każdej chwili, wtedy będziesz mógł medytować, kiedy zechcesz. Lub będziesz medytować nie wiedząc, że medytujesz.

Pozycja w medytacji

To jakby dawać najlepszą pozycję w seksie. Nie ma takiej!!! Raz lubisz tak, a raz inaczej. To samo w medytacji. Popatrz na koty, one pół życia medytują,

możesz medytować w takich nawet pozycjach jakie koty przybierają. Ważny jest prosty kręgosłup, to po prostu dobre dla Ciebie, mieć prosty kręgosłup. Utrzymuj lekki uśmiezek podczas medytacji. Rozluźnij całe ciało, a uśmiech rozluźnij na końcu. Jak już całe ciało będzie rozluźnione, wtedy wisienką na torcie będzie rozluźnienie uśmiechu. Smacznego.

Oddech w medytacji

Oddychaj, to ważne, bez oddechu możesz odlecieć z Twego ciała. Na początku oczyścić płuca poprzez kilka głębokich wdechów i wydechów, a potem oddychaj tak, jak chcesz, tak, jak czujesz, że oddech Cię uspokaja. Możesz oddychać przez nos, przez usta, a nawet przez uszy, jak potrafisz. Oddychaj i obserwuj swój oddech – tak piszą wszędzie. Tylko, co to znaczy? Czy masz się skupić na płucach, czy na powietrzu, czy na nosie albo ustach? Chodzi o to, że oddychać i tak musisz, nie masz wyjścia, jeśli chcesz żyć. Więc możesz skupić się na oddechu po to, żeby być na czymś skupionym. Możesz skupić się też na czymś innym np., na swoim dużym palcu stopy i też stwierdzisz, że nie wiesz, czy masz się skupić na stopie, na palcu, paznokciu, a może na kostce palca. Ach, oddychaj spokojnie i równomiernie i skupiaj się na czym chcesz.

Możesz połączyć medytację z praktyką świadomego oddechu.

Podczas medytacji

Możesz się nawet śmiać. Lubię nagle wybuchnąć czystym śmiechem. To jest zabawne. Możesz płakać, możesz rozmyślać, możesz zatopić się w pięknych przestrzeniach, możesz nasłuchiwać sąsiadów, możesz konstruować budowle jakich nie ma, możesz wymyślić interes swojego życia, możesz odwiedzić znajomych, możesz podglądać kogo chcesz, możesz spotkać się ze sobą w przyszłości, możesz przypomnieć sobie siebie z przeszłości i porozmawiać z samym sobą, możesz latać, możesz wszystko i kropka. Daj się ponieść w skupieniu.

Po medytacji

Otwórz powoli oczy, może okazać się, że jesteś gdzieś indziej niż myślałeś, ale spokojnie Twój umysł na pewno znajdzie „logiczne” wytłumaczenie na to, że jesteś na Saharze, masz dwa wielbłądy, mały harem i ośmioro dzieci.

Po co medytować?

Jak wiele osób tak wiele powodów do medytacji. Budda osiągał stan samandhi, mój brat się uspokajał, mój znajomy wymyśla biznesy medytując a potem wdraża pomysły z medytacji w życie. A Ty ? To twój wybór „dlaczego” będziesz medytować. Po prostu zacznij i zrozumiesz. Uśmiechnij się...

Medytacje podczas chodzenia

Zamknięte oczy

Ta medytacja jest bardzo prosta i ma pewne ciekawe efekty uboczne :) Polaga na tym, że chodzi się normalnym spokojnym tempem z zamkniętymi oczami i otwiera się je na bardzo krótką chwilę, taką ile mniej więcej trwa normalnie mrugnięcie.

Warto tak chodzić w terenie bezpiecznym gdzie nie ma przeszkód na drodze w postaci korzeni, kamieni czy samochodów przecinających drogę. Jeśli będziesz tak chodzić w dzień to można dla niepoznaki założyć okulary przeciwsłoneczne, żeby inni nie widzieli, że masz zamknięte oczy :)

Z czasem nabierzesz coraz większego zaufania i będziesz otwierać oczy coraz rzadziej. Możesz sobie liczyć nawet ile kroków przechodzisz z zamkniętymi oczami. Mi maksymalnie się udało przejść w mieście 300 kroków. A idąc brzegiem morza to można przejść o wiele więcej.

Taka medytacja chodzona pozwala na regenerację podczas chodzenia, pozwala odpocząć oczom i zwiększa twoje zaufanie do poruszania się z ograniczonym postrzeganiem wizualnym. Również wostrza inne zmysły, bo użycie wzroku zostaje zredukowane do minimum.

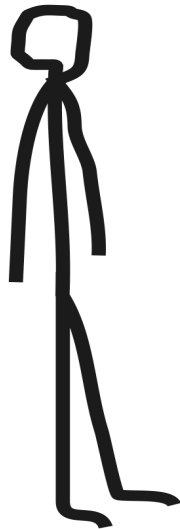
Możesz tę medytację połączyć z ćwiczeniami oczu, tylko nie przesadzaj z kręceniem oczami bo można zacząć krzywo iść na początku takich praktyk.

Z czasem możesz wybierać trudniejsze warunki terenowe na przykład ścieżki w lesie, zauważysz że umysł przewyczał się do tego i będzie wiedzieć gdzie była przeszkoda (np. korzeń) i bez widzenia go nie potkniesz się o niego.

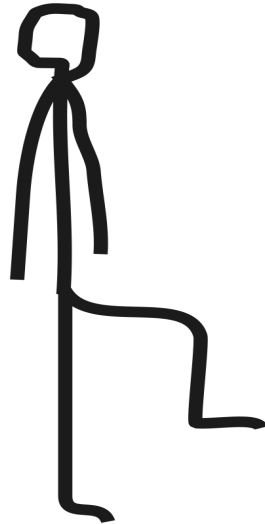
Możesz też połączyć tę medytację z ćwiczeniem mięśnia PC.

Świadome chodzenie

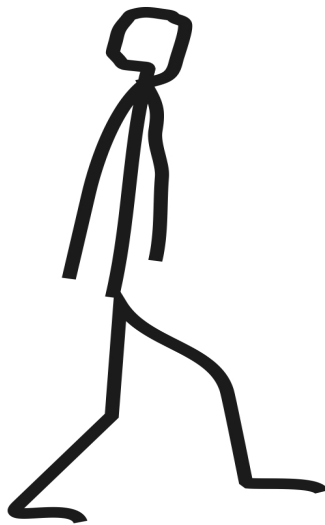
Praktyka chodzenia?!? O co może chodzić? Przecież każdy dwulatek już umie chodzić. To naturalne, normalne, spontaniczne i oczywiste. Jesteś pewien na 100%, że umiesz chodzić? Założymy się?



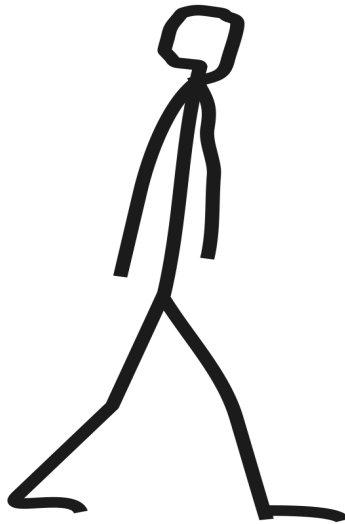
1. Stajesz wyprostowany/a, robisz kilka pełnych wdechów i wydechów, rozluźniasz ciało, zamykasz oczy.



2. Podnosząc bardzo, bardzo powoli stopę w celu zrobienia kroku wdychasz powietrze, kiedy stopa osiągnie najwyższy punkt zaczynasz wydychać.



3. Stawiając stopę na podłożu badasz palcami uważnie i delikatnie grunt, aby upewnić się czy jest bezpiecznie i czy możesz przenieść ciężar ciała. Opierasz najpierw palce stopy potem powoli czując grunt stawiasz piętę.



4. Ciężar ciała jest nadal na stopie „z tyłu”, gdy upewnisz się, że grunt jest OK przenosisz ciężar ciała na stopę „z przodu” i powtarzasz całą procedurę od pkt 1. Jeśli idąc natrafisz na przeszkodę to wycofujesz się spokojnie bez otwierania oczu. Wybierasz nowy kierunek aby ominąć przeszkodę I idziesz dalej.

Najlepiej ćwiczyć, gdy jesteś sam/a w domu lub np. w lesie. Ważne, abyś czuł/a się swobodnie i bezpiecznie. Dziennie wystarczy 10 minut takiej praktyki chodzenia. Skupienie utrzymuj na oddychaniu i badaniu gruntu pamiętając o środku ciężkości ciała. Po tygodniu ćwiczeń zacznij wchodzić po schodach w ten sam sposób.

Co zyskasz? Na pewno większą świadomość stawiania kroków, które często wkraczają w obszary całkowicie nowe i obce. Praktyka chodzenia pozwala Ci zachować spokój w sytuacjach ekstremalnych, z łatwością poszerzysz Twoją strefę bezpieczeństwa.

Kilka lat temu wybrałem się sam do lasu, wiedziałem, że wracając będzie już całkowicie ciemno jednak „musiałem” pójść. Noc okazała się całkowicie ciemna - żadnych gwiazd ani księżyca. A ja w środku lasu w totalnej ciemności, sam. W takiej sytuacji umysł serwuje myśli wprost z najlepszych

filmów grozy a zmysły widzą to, czego nie ma i słyszą w ciszy wszystko. Brrrrrrrr. Bałem się maksymalnie. Idąc normalnym krokiem potrzebowałem około 20 minut, aby wyjść z tego lasu. Jednak w całkowitej ciemności strach był wielki i miałem chęć biec, jednak to było niemożliwe bo było zbyt ciemno. Oddech mi przyspieszał, serce biło jak oszalałe, zmysły wariowały. Jak się uspokoić?!? Przypomniałem sobie praktykę chodzenia I właśnie wtedy ją zastosowałem i w pełni doceniłem jej moc.

Wyjście z lasu zajęło mi ponad 90 minut, gdyż szedłem bardzo wolno. Skupiałem się na oddechu, na gruncie i na bezszelestnym stawianiu kroków. Byłem całkowicie spokojny i ciemność dla mnie nie istniała – szedłem z zamkniętymi oczami. Wyszedłem z lasu pełen energii, zrelaksowany i wiedziałem, że jestem w stanie iść samemu przez las nawet całą noc.

Medytacji podczas zwykłych zajęć

Cokolwiek robisz jeśli się skupisz całkowicie na tym, co robisz i cały świat dookoła zniknie to jesteś w medytacji. Nawet banalne zmywanie talerzy może być medytacją, możesz wzrok skupić na dłoniach i je obserwować. Pisząc na komputerze zamiast patrzeć na ekran, możesz bezmyślnie patrzeć na klawiaturę i piszące palce. Bez podążania za palcami, bez kontrolowania czy palce uderzają właściwe klawisze i bez zerkania na ekran czy tekst jest pisany prawidłowo. Możesz lekko rozmazać wzrok, wtedy poszerzy ci się widzenie peryferyjne i łatwiej będzie patrzeć w takim rozproszonym skupieniu.

Podczas jedzenia też możesz medytować, bez rozmawiania i słuchania co się dzieje dookoła, po prostu skupiasz się na podziwianiu bezmyślnym (w sensie bez nadawania określeń temu co widzisz) jedzenia na talerzu, śledzisz oczami sztuczki, których używasz, a gdy masz jedzenie w ustach to zamykasz oczy i skupiasz się totalnie na odczuwaniu smaku i wrażeniach dotykowych jakie odczuwasz językiem. Aby zwiększyć doznania smakowe możesz ruszać językiem zataczać takie kółka w jedna i druga stronę.

By Max Love

www.maxlove.eu

[www.facebook.pl/maxlove333](https://www.facebook.com/maxlove333)

maxlove35@yahoo.com