

A meditação é muito 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. 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 alcançar qualquer postura particular.

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

(Opcionalmente: fecha os olhos suavemente. Se ficarem semi-cerrados, está ok. Se ficarem totalmente cerrados, está ok.)

Quando pensamento vêm – deixa entrar. Quando pensamento vai – deixa sair. Se encontra em envolvimento com uma corrente de pensamento, aceita o envolvimento. Continua aceitando. Permanece aceitando. Deixa entrar, deixa sair; aceita o interior. Aconteça o que acontecer.

Se o pensamento faz sentir bem – deixa partir o pensamento positivo. Deixa também chegar. Se o pensamento faz sentir mal – deixa chegar o pensamento negativo. Deixa também partir. Especialmente importante: se o pensamento faz sentir nada em particular ou algo neutro – aceita.

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

original: www.aromeditation.org * reestruturação: daniel.brilhante.top