

Kişisel Bir Meditasyon Alıştırmalarının Derinleştirilmesi

1. Gerçek meditasyon hayatınızı nasıl yaşadığınızdır.
2. Hayatı dolu dolu yaşamak için, onunla orada mevcut olmanız gerekir.
3. Mevcut olmak, anlarınıza bilinçli olarak farkındalık kazandırmanıza yardımcı olur; aksi halde çoğunu kaçırabilirsiniz.
4. Bunu, şu anda bilinçli olarak, içinizde ve dışınızda ortaya çıkan her şeye, yargılamadan dikkat ederek yaparsınız.
5. Bu, kendinize karşı, hak ettiğiniz büyük ölçüde bir nezaket gerektirir.
6. İyi ya da kötü, hoş ya da nahos, şu anın hayatta olduğumuz tek an olduğunu akılda tutmak işe yarar. Bu nedenle, öğrenmenin, büyümenin, gerçekte neler olup bittiğini görmenin, bir dereceye kadar denge bulmanın, sevgi ve takdir gibi duyguları hissetmenin ve ifade etmenin ve kendimize bakmak için yapmamız gerekenleri yapmanın zamanı, başka bir deyişle, acı ve ıstırap karşısında bile içsel gücümüzü, güzelliğimizi ve bilgeliğimizi somutlaştırabileceğimiz tek zaman budur.
7. Bu nedenle, şimdiki an ile nazik bir aşk ilişkisi önemlidir.
8. Bunu, içte ve dışta, an be an olup bitenlerin farkındalığında kalmayı öğrenerek yaparız; bu bir "yapmak" tan çok bir "olmak" tır.
9. Resmi ve resmi olmayan meditasyon alıştırmaları, bu süreci temellendirmenin, derinleştirmenin ve hızlandırmanın belirli yollarıdır; bu nedenle, resmi alıştırma için düzenli olarak, her gün biraz zaman ayırmanız yararlıdır - kendimize bu zamanı yakalamak için belki her zamankinden on beş veya yirmi dakika önce uyanmamız yararlı olacaktır.
10. Anlarımıza ancak elimizden geldiğince farkındalık getiriyoruz.
11. Özel bir duygu ya da deneyim yaratmaya değil, yalnızca bu anın zaten çok özel olduğunu fark etmeye çalışıyoruz; çünkü siz onun içinde canlı ve uyanıksınız.
12. Bu zor, ama gerçekten buna değer
13. Çokça pratik gerektirir.
14. Bol bol pratik
15. Ancak çok fazla an'ınız var ve her birine yeni bir başlangıç gibi davranabiliriz.
16. Yani bazılarını kaçırsak da, açılacak yeni anlarımız her zaman vardır.
17. Bütün bunları çok büyük bir öz şefkatle yaparız.
18. Ve unutmayın, siz düşünceleriniz, fikirleriniz, hoşlandığınız ya da hoşlanmadığınız şeyler değilsiniz. Bunlar daha çok, farkında olabileceğiniz, zihninizdeki - gökyüzünde hareket eden bulutlar gibi - hava durumu kalıplarına benzerler ve bu yüzden tutsak edilmelerine gerek yoktur.
19. Kendinizle bu şekilde dost olmak, ömürlük bir maceradır ve son derece güçlendiricidir.
20. Bunu bir kaç hafta deneyin; buna zamanla alışacaksınız.

kaynak: http://static.oprah.com/download/pdfs/Presents/2007/spa/spa_meditate_cultivate.pdf