Medytacja

11 września 2007

Medytacja najczęściej kojarzona jest mylnie z jakimiś wschodnimi i nieco egzotycznymi praktykami. Niektóre strony katolickie straszą swoich czytelników tym słowem, twierdząc, że są to praktyki związane z przynależnością do sekty. Wśród wielu różnych rodzajów medytacji istnieją również takie, które są związane z różnymi religiami, np. buddyzmem czy hinduizmem, ale istnieje też medytacja chrześcijańska, praktykowana w wielu klasztorach. Osoby świeckie również mogą się jej nauczyć. Zainteresowanych zachęcam do poszukania informacji na ten temat.

W tym tekście nie będę się zajmować technikami medytacyjnymi, ponieważ nie ma jednego, właściwego dla wszystkich sposobu medytowania. Każdy z nas musi samodzielnie znaleźć sposób, który mu najbardziej odpowiada, a żeby go znaleźć powinien poznać różne szkoły i wypróbować która z nich najbardziej mu odpowiada. Można medytować siedząc, można też stosować medytację aktywną, w ruchu, jaką jak np. Tai-Chi. Przegląd technik medytacyjnych można zaleźć np. w książce Osho „Techniki medytacyjne”

Bez medytacji nie ma rozwoju. Nigdy nie poradzimy sobie ze swoimi problemami, jeśli nie nauczymy się i nie nabierzemy nawyku regularnego wyciszania się. Wszystkie problemy życiowe biorą się ze splątania emocjonalnego, mentalnego i duchowego. Jak myślimy, tak żyjemy, a w naszym życiu realizuje się tylko to, czego się boimy i w co głęboko wierzymy. Problem polega na tym, że często w ogóle nie mamy pojęcia o tym, w co naprawdę wierzymy, ponieważ niektóre przekonania są głęboko ukryte w podświadomości i nie mamy z nimi świadomego kontaktu. Czasem wystarczy jedno niefortunne zdanie wypowiedziane przez naszych rodziców lub inne autorytety, żeby zablokować nasz rozwój na długie lata, a nawet na całe życie. Podświadomość małego dziecka chłonie wszystko bezkrytycznie, a słowa rodziców i

innych dorosłych, nawet zupełnie niemądre, przyjmuje jak boskie objawienie. Z drugiej strony często nie wierzymy naprawdę w to, w co według naszych przekonań wierzymy i w co wierzyć powinniśmy. Są to tylko deklaracje słowne lub nawet samooszukiwanie się.

Żeby osiągnąć cel musimy się wyciszyć, ponieważ tylko w głębokiej ciszy i spokoju usłyszymy głos prawdy. Możemy wtedy usłyszeć głos naszego Opiekuna (którego ma każdy z nas), naszej Wyższej Jaźni lub samego Boga. Oczywiście jeśli ktoś jest pełen lęku, może usłyszeć głos, którzy weźmie za głos diabła, lecz będzie to tylko manifestacja jego własnych obaw i niewłaściwych wierzeń.

Medytacja jest doskonałą metodą samouzdrawiania, zarówno ciała jak i psychiki, dlatego coraz częściej praktykowana jest w szpitalach i w procesie psychoterapii. Joseph Murphy taką medytację nazywa „medykacją”. Choroby, podobnie jak życiowe niepowodzenia, są najczęściej rezultatem niewłaściwego myślenia, stresów oraz hałasu, które stały się nieodłączną częścią naszego życia i dlatego najłatwiej, najbezpieczniej i najzdrowiej jest się ich pozbyć bez leków, praktykując medytację.

Każdy z nas jest świątynią Boga i ma moc uzdrawiania siebie samego. Dlatego nie ma potrzeby nigdzie chodzić ani szukać nikogo, kto potrafi nawiązać kontakt z Bogiem lub leczyć, lecz zajrzeć do własnego wnętrza i tam znaleźć rozwiązanie problemów. Zadaniem medytacji jest nawiązanie kontaktu ze swoją własną boskością. Każdy z nas jest częścią Boga, ale niewielu ma tego świadomość. Wmówiono nam, że jesteśmy nieczyści, niedoskonali i niegodni, a przez to bardzo oddaleni od Boga. Osoby zniewolone przez religię uważają mówienie o własnej boskości za herezję i arogancję i potępiają takie praktyki. Większość z nas nie czuje się godna, żeby bezpośrednio kontaktować się z Bogiem. Sprawia to, że jesteśmy jak niekochane dzieci, odtrącone i wzgardzone przez rodziców. Jest to dziwne, zważywszy że religia powołuje się stale na

słowa Jezusa, a Jezus nauczał przecież, że Bóg nas kocha i troszczy się o nas.

Bóg i uzdrawiające energie są wszędzie wokół. Najwięcej jest ich oczywiście w otoczeniu natury i tam najłatwiej jest nawiązać z nimi kontakt. Dlatego pobyt na wakacjach ma taki dobry wpływ na zdrowie – gdybyśmy urlop spędzali w mieście nie czulibyśmy się równie dobrze, jak po pobycie na wsi lub w innym cudownym miejscu. Ale i w mieście możemy sobie poradzić. Wystarczy znaleźć spokojny kąt w mieszkaniu, poprosić rodzinę o zrozumienie (a więc nie przeszkadzanie przez ok. 20 minut) i regularnie w nim praktykować. A jeszcze lepiej jest medytować wspólnie, całą rodziną.

Najskuteczniejsza jest medytacja praktykowana 2 razy dziennie, rano i wieczorem, po 20 minut. Niestety, nie zawsze jest to możliwe, więc z konieczności można ograniczyć się do jednego razu. Lepiej raz a dobrze, niż wcale.

Na początku najwięcej kłopotu może sprawić zapanowanie nad aktywnością umysłu. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że nasz umysł cały czas jest czymś zajęty. Jeśli nie jest, to jego aktywność przejawia się nieustającym „wewnętrznym gadaniem”, z którego często w ogóle nie zdajemy sobie sprawy. To wewnętrzne gadanie towarzyszy nam stale, przez co przyzwyczajamy się do niego i przestajemy je zauważać. Myślenie wymaga dużo energii, tak więc ta niepotrzebna aktywność bardzo nas wyczerpuje. Niektórzy mają umysły gadające nawet w nocy, gdy powinni spać i wypoczywać. To już jest bardzo niebezpieczny objaw i ostatni moment, żeby coś z tym zrobić. Taki stan grozi problemami ze zdrowiem psychicznym i nie wolno go lekceważyć!

Tak więc na początku musimy nauczyć się opanowywać swój umysł. Ale uwaga! Nic na siłę, bo będzie jeszcze gorzej. To na czym się koncentrujemy rośnie w siłę i materializuje się, tak więc koncentrowanie się na walce zwiększa opór „wroga”.

Są różne sposoby radzenia sobie z tym problemem.

Siadamy z zamkniętymi oczami w wygodnej pozycji i staramy się zrelaksować, to znaczy rozluźnić mięśnie i wyciszyć umysł. Szczególnie zwracamy uwagę na mięśnie wokół oczu – gdy one są rozluźnione, rozluźnia się też cała reszta. Można skupiać się na oddechu, np. wdychając powietrze jedną dziurką, a wydychając drugą, licząc oddechy lub starając się dyskretnie obserwować, jak powietrze wchodzi do nosa i z niego wychodzi. Możemy też zastosować metodę zwaną „stop". Gdy zorientujemy się, że nasz umysł zaczyna produkować niepotrzebne myśli mówimy „stop" i staramy się utrzymać stan relaksu z „pustym" umysłem. Można medytować z mantrą (którą można dobrać sobie samemu lub z czyjąś pomocą) lub bez, w grupie lub samotnie. Sposobów jest wiele.

Po osiągnięciu stanu wyciszenia i głębokiego relaksu powinniśmy poprosić naszą Wyższą Jaźń lub samego Boga o pomoc w rozwiązywaniu i pokonywaniu życiowych trudności i w dążeniu do osiągnięcia wyższego rozwoju duchowego oraz wyższej świadomości. Jest to rodzaj modlitwy, ale w niczym nie przypomina ona powszechnie stosowanego klepania próśb, czy pacierzy. Taka modlitwa jest naprawdę skuteczna. I nie ma żadnego znaczenia, czy nawiązaliśmy kontakt ze swoją własną Nadświadomością, Aniołem Stróżem czy Bogiem. Natomiast w ciągu całego dnia powinniśmy starać się panować nad naszym myśleniem, nie pozwalać umysłowi na niepotrzebną aktywność, szczególnie na negatywne myślenie czy emocje oraz kierować swoją uwagę na pozytywną stronę rzeczywistości. Nawet jeśli dzieje się coś, co wydaje się złe, należy pamiętać, że na Ziemi nic nie jest tylko złe, ani tylko dobre. Mądry lud wymyślił przysłowie „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło" i to powinno być mottem naszego życia. Po pewnym czasie okaże się, że te praktyki odmienią nasze życie i przywrócą lub pozwolą zachować zdrowie.

Autor: Maria Sobolewska
Źródło: Gabinet Astropsychologii