

Meditația pentru alungat himere

Nivelul 1

Așează-te într-o poziție relaxantă care să nu îți stimuleze nici un mușchi al corpului, într-un loc liniștit în care să nu te deranjeze sunetul telefonului. Începe să respiri adânc, concentrează-te pe respirație până când o simți cum vibrează în corp.

Nivelul 2

Închide ochii și ascultă-ți gândurile legate de muncă, familie, prieteni, televizor... toate acestea sunt doar o discuție firească cu tine însuși, așa numită „minte de maimuță”*.

Nu o opri!

Observă doar cum mintea ta trece foarte ușor de la un gând la altul.

Nivelul 3 :

Lasă cursul gândurilor să curgă, folosește acum “mintea de bou”*, acea parte a minții tale care gândește încet și în liniște.

Nivelul 4 :

În timp ce începi să îți descoperi “mintea ta de bou”, cere-i să liniștească acel “du-te-vino” al “minții de maimuță”.

Tips: Crează-ți un tablou cu cele două personaje ale minții tale, vezi cum prin liniștea lui, boul o adoarme pe maimuță.

Nivelul 5:

“Mintea de maimuță” e liniștită, doarme ... atenția ta este concentrată doar pe “mintea de bou” ... respirația îți încetinește... simți cum aerul îți atinge pielea ...poți să simți cum sângele îți curge prin vene. Deschide ochii și vei vedea că lumea din jurul tău este puțin diferită ... nouă și poate ciudată. Vei vedea o altă semnificație a lucrurilor ce te înconjoară, mai mult decât utilitatea lor...te vei vedea pe tine AICI și ACUM.

Nivelul 6:

TIMP - Încet, cu practică zilnică, vei mări durata meditației și vei descoperi că nu contează cât durează, că nu există lucruri urgente, ci doar beneficiile aduse de această perioadă petrecută cu tine.

Pentru a ajunge la acest stadiu este nevoie de ceva timp. Este nevoie de a accepta „mintea de bou”, fără a lasă „mintea de maimuță” să râdă de ea.

TU și armonia este tot ceea ce contează!



Coca Staicu

Associate Certified Coach
www.coachedtobehappy.com

**Mintea de maimuță* – este acea parte a minții care sare frenetic dintr-o parte în alta ca o maimuță, dar nu o maimuță oarecare, ci una amețită, parcă mușcată de un șarpe veninos - la fel este și mintea noastră când cel mai adesea este copleșită de gânduri care zboară necontrolat de la un subiect la altul, de la trecut la viitor și pare ca nu ne putem găsi pacea interioară mult râvnită.

**Mintea de bou* poate doar observa lumea care ne înconjoară, fără a o judeca sau a-i da semnificații personale. Ea doar vede, ascultă și simte. Majoritatea, nici nu știm de existența ei. O simțim doar atunci când “mintea de maimuță” se vede obligată să tacă. Deși suntem complet la dispoziția “minții de maimuță”, executând ordinele ei - acum, fă-o, “mintea de bou” își vede singură de munca sa liniștită, răbdătoare și minuțioasă.