

Sétáló meditáció

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 04. szerda, 17:41 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 15:04

Miközben sétalsz, tudatosíts magadban a következő mondatokat:

- MEGERKEZTEM.ITTHON VAGYOK
- ITT VAGYOK MOST VAGYOK.
- GYOKERET VERTEM SZABAD VAGYOK.

Fontos hogy ne csak gondold ezeket a mondatokat hanem at is erezd oket.Tudatosítsd magadban az egyes szavakat.

A "megerkeztem " es az " itthon vagyok" igenlese a kovetkezoeket jelenti: Az onmagaddal valo kapcsolatban megtapasztalod a belso beket, ami lehetove teszi,hogy vegre feladd a folyamatos keresest, es az ezzel jaro osszefuggo ertelmetlen hajszat. Ha arra irányítod a figyelmed, hogy elidőzz a " megerkezésben" megszabadulsz attól a felelemtől,hogy elszalasztasz valami fontosat,illetve meg kell szerezned valamit.A csend a koncentralas es a figyelem lehetove teszi,hogy kozelebb kerulj ahhoz, ami mar idotlen idok ota elveszithetetlen, elpusztithatatlan es legmelyebb természetet alkotja.Megváltoznak a prioritásaid.Természetesen továbbra is el fogod vezetni a munkadat, es megteszed a szukseges lepeseket , legbelul azonban felszabadul , mert megerkezett.

Az "itt vagyok" es "most vagyok" azt jelenti,hogy azt tesszuk amit teszunk, jelen vagyunk, es minden mozdulatunkat tudatossabn vegezzuk. Semmi sem tereli el a figyelmunket.

Sétáló meditáció

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 04. szerda, 17:41 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 15:04

A "gyökeret vertem" és "szabad vagyok" azt jelenti hogy visszataláltam onmagamhoz, és megszabadultam az elmemtől, azaz azoktól a gondolataimtól, érzéseimtől, és végkövetkeztetéseimtől, amelyek fogva tartottak.

Thich Nhat Hanh "hazatérőnek is nevezi ezt a sétáló meditációt. Ha onmagunk vagyunk, megszabadulunk attól, ami volt és lesz, és egy egészen új tudati szintre kerülünk.