

A meditációs technikákat különféle vallású és vallástalan emberek használják évezredek óta, hogy lecsendesítsék gondolataikat annak érdekében, hogy gyakorolják a jelenlétet és megtapasztalják az egységet.

A tudatos jelenlét pozitív hatással van az életvezetésre, a magánéletre és a munkára egyaránt.

Minél inkább jelen vagy a saját életedben, annál kevésbé vagy kiszolgáltatva a körülményeknek, annál inkább Te alakítod a körülményeidet.

Biztosan tapasztaltad, ha Te nem osztod be az idődet, beosztják azt a körülötted lévő és a körülményeid. A szabadság akkor kezdődik, amikor kezdedbe veszed a saját magad feletti rendelkezés felelősségét. Ezt pedig pontosan olyan mértékben tudod megvalósítani, amilyen mértékben jelen tudsz lenni a saját életedben. Nem a múltadban és nem a jövődben. A múltunkra semmilyen befolyásunk sincs, a jövőnk pedig a jelen tudatos pillanatai alakítják. Mindig az éppen megélt pillanatban kell jelen lennünk ahhoz, hogy kézben tudjuk tartani a saját életünket.

Többféle meditációs technika létezik, amik segítenek megtapasztalni az ITT és MOST –ot. Sok technika meditációnak nevezi ugyan magát, de valójába imagináció, vagy önszuggesztió.

A meditáló elengedi a gondolatait, kiüresíti önmagát –ahogy kiönti egy pohár tartalmát –, hogy helyet készítsen valami másnak, hogy magába engedje azt, ami VAN.

A meditációt érdemes, ha csak pár percig is, rendszeresen ugyanabban az időpontban otthon naponta és legalább hetente egyszer közösségben gyakorolni. Az autentikus meditáló közösséget arról ismered meg, hogy nem akar tőled semmit, nem akarja irányítani az életedet, nem akarja magához kötni a tagjait. A közösség célja az együtt gyakorlás és egymás segítése abban, hogy mindenki felelősen élje saját életét és megtapasztalhasa a jelen pillanat tökéletességét, szabadságát, gyönyörűségét.

A meditáció végső célja a megvilágosodás, vagy, keresztény terminológiával annak megtapasztalása, amit Szent Pál ír, „ **...többé tehát nem én élek, hanem Krisztus él bennem...** (Gal 2,20)

Érdemes többféle meditációs technikát kipróbálnod, aztán kiválasztanod egyet és annál kitartani.

Mi ZEN technikával meditálunk.