Medytacja zen – przydatne informacje

Zen jest jedną z klasycznych dróg duchowych. Zaprasza nas do obudzenia się do rzeczywistości. Medytacja zen jest treningiem obecności, inaczej ćwiczeniem bycia. Bycie wydaje się bardzo proste (każdy z nas przecież jest), ale w praktyce często wiąże się trudnościami, ponieważ nie jest nam łatwo wytrzymywać z samymi sobą bez rozpraszania się. Dlatego nasze bycie zazwyczaj „przysłonięte jest" myślami i działaniami. Medytacja zen tworzy warunki – cisza, bezruch, brak bodźców – do tego, by w sposób bardziej bezpośredni i intensywniejszy niż to ma miejsce zazwyczaj, doświadczyć naszego bycia.

Jak to będzie wyglądało?

Medytacja zen to medytacja w ciszy. Nie spodziewaj się prowadzenia. Nie będzie, żadnego głosu, który podpowie Ci, co robić w kolejnych krokach. Zostaniesz sam na sam ze sobą i z własnym umysłem. W bezruchu i w ciszy. W ten sposób zyskasz doskonałą okazję do tego, żeby być obecnym w tym, co jest i z tym, jakie to jest.

To doświadczenie niekoniecznie musi być przyjemne. Może pojawić się nuda. Może pojawić się irytacja. Możesz odczuwać napięcie albo niepokój, spowodowane jakimiś stresującymi sytuacjami życiowymi, które podczas siedzenia dojdą do głosu. Ty sam będziesz bezpieczny, więc postaraj się po prostu w pełni doświadczać tego, co będzie pojawiać się w przestrzeni twojego umysłu, w twoim ciele i w emocjach.

Natura naszego umysłu i układu nerwowego sprawi, że w czasie medytacji będą powstawały myśli oraz emocje. Nie staraj się ich powstrzymywać ani zwalczać, ale też nie podążaj za nimi. Pozwól im pojawiać się i przemijać. Możesz zastosować jedną z dwóch tradycyjnych technik: obserwację myśli lub koncentrację na oddechu.

Zalecenie

W zen ważne jest doświadczenie, które buduje się poprzez regularną praktykę. Najlepiej codzienną. Doświadczenie ma inny charakter niż poznanie intelektualne. Dlatego praktyki medytacyjnej nie zastąpi czytanie o medytacji lub o zen ani rozmowa o nich. Praktyka jest podstawą.

Medytacja w grupie pozwala odświeżać i podtrzymywać naszą motywację do regularnego treningu. Zapraszamy w każdą środę o 20.30.