

Meditação da Mente Semelhante ao Céu

Em nossas percepções ordinárias, os nossos pensamentos e sentimentos parecem estar todos em nossas mentes – um pensamento, um sentimento, imagem, ou idéia após o outro. Todos esses conteúdos mentais parecem preencher inteiramente as nossas mentes, como se as nossas mentes fossem recipientes pequenos e finitos. Mas há uma ilusão, uma percepção equivocada de nossa parte. As nossas mentes são vastas e infinitas, claras e espaçosas. As nossas mentes não têm fronteiras, nem limites. Quando experimentamos a amplitude vasta e clara de nossa mente, a claridade de nossa consciência atenta, começamos a perceber como os nossos pensamentos e sentimentos são como nuvens no céu, que atravessam essa consciência vasta e espaçosa, sem preenchê-la totalmente. De repente, temos um espaço que não seja apego, aversão, e insatisfações da vida.



Acalmando a mente:

Procure um lugar calmo e certifique-se de que você não será perturbado. Sente-se em um assento ou almofada confortável com as suas costas eretas. Concentre a sua atenção na respiração. Respire naturalmente. Use uma das meditações nas respirações que você aprendeu (contagem das respirações, nove ciclos de respirações) para ajustar a mente e trazê-la a um estado mais profundo de foco e concentração, pronta para se engajar na meditação.

Motivação:

Gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você está meditando não somente em seu próprio benefício, mas que está dedicando agora um tempo para meditar e desenvolver a sua mente e tornar-se uma pessoa mais sábia e mais gentil, capaz de beneficiar todos os seres.

A parte principal da meditação:

Comece praticando a Atenção Básica. Quando alcançar um nível mais profundo de foco e concentração, afrouxe ligeiramente a concentração; enfatize um pouco mais fortemente o elemento da plena atenção em sua meditação. Deixe a sua mente atenta e observadora quanto ao que vier a notar – independentemente do que seja. Não se identifique com os elementos mentais que surgirem. Observe-os simplesmente, como um turista. Deixe-os surgir enquanto os observa, e deixe-os ir, sem se envolver. Esteja simplesmente atento a tudo que acontece.

Deixe a sua atenção plena se expandir, abrangendo toda a esfera de experiência, de consciência. Esqueça que há “um observador” e “algo sendo observado.” Simplesmente imagine a sua experiência, a sua consciência, como sendo igual ao céu. Completamente clara, vasta, espaçosa, sem fim. Concentre-se nessa experiência. Identifique-se com essa experiência. Claridade, amplitude, consciência plena.

As nossas mentes são completamente claras assim como o céu é completamente claro. A luz do sol brilha sobre nós através do céu claro. Nossa consciência e sabedoria brilham através da claridade de nossas mentes. Às vezes algumas nuvens preenchem o céu e obscurecem os raios solares, mas o céu não se aborrece, o céu não se identifica com as nuvens. O céu não tece julgamentos. As nuvens

simplesmente passam através do espaço celestial. Elas vêm... e vão. A claridade e a amplitude do céu não se comprometem com as nuvens. Elas simplesmente surgem e passam.

As nossas mentes são claridade e consciência, luz e saber, espaçosas como o céu. Quando um pensamento, emoção, idéia, imagem ou sensação surgem em sua mente, apenas observe-os. Deixe que surjam e deixe-os passar. Cada pensamento, cada evento mental... igual a uma nuvem. A sua mente... o céu. Concentre-se nessa experiência de espaço e êxtase.

Sempre que nos identificamos com um pensamento ou sentimento e nos deixamos levar descontroladamente por esse pensamento ou sentimento, perdemos a consciência plena da claridade especial de nossa mente, da natureza vasta, clara e de saber da mente, dentro da qual ocorre cada pensamento ou sentimento. A nossa perspectiva fica pequena e estreita. É como se só existissem nuvens; perdemos o céu. Perdemos aquele maravilhoso espaço aberto. Quando podemos simplesmente observar esses pensamentos e sentimentos surgirem sem nos envolver, quando podemos nos identificar com o céu em vez de com as nuvens, então podemos habitar aquela pureza espacial de nossa claridade básica da mente. Calma, clara, pacífica, espaço aberto... Sem agitação, sem delusões, sem ansiedade e angústia... Sem insatisfações, apegos e aversões...

Faça isso por dez minutos e depois dê um pequeno intervalo. Repita novamente por dez minutos e encerre a sua sessão de meditação.

Dedicação

Dedique toda a energia positiva que criou com a prática da meditação de atenção para que você possa se tornar uma pessoa melhor, em paz com a vida e capaz de levar mais paz e bem-estar aos outros a todos os momentos.

Colofão:

Composto pela Ven. Connie Miller.