МОЯТА МЕДИТАЦИЯ

Бр. И.Т. Ложа „ФЕНИКС „55

Ако не действате активно за постигането на това,

което желаете, значи не го желаете наистина!

Идеята която ще представя на Вас Братя е темата за медитацията. Как възникна идеята за настоящата тема? Ние, масоните търсим светлината и Божественото, символите и знаците. Медитацията е един от начините да откриеш светлината – вътре в себе си и около себе си посредством правилната интерпретация на знаците, които получаваш в това състояние на съзнанието. Това е и начина да достигнем до дълбините на себе си и да се развиваме духовно. Съществува множество информация посветена на тази тема, но настоящият градеж има за цел да предостави предимно полезни практически насоки, които биха послужили на всеки един от вас в ежедневието, но и са лесни за изпълнение.

В исторически план медитацията е универсална традиция възникнала преди хиляди години. Тя ни разкрива само една истина: нашето прозрението за Бог. Една дефиниция за медитацията, е че това е състояние на съзнанието, когато то е освободено от мисли. Това е ниво на полусън или казано с други думи това е състоянието, когато заспиваме – унасяме се. На биологично ниво съответства на алфа вълните на мозъчната активност.

Каква е потребността от медитация? Защо ни е необходимо да медитираме? Тя е тайнствена стълба от земята до небето, от грешката до истината, от тъмнината до светлината, от болката до блаженството, от неспокойствието до вечния мир, от невежеството до знанието, от тленността до безсмъртието. Посредством медитацията бихме могли да достигнем до отговорите на важни въпроси като например " Кой съм аз? Каква е целта ми в живота? Откъде съм дошъл и накъде отивам? Само чрез медитация можем да получим дълготраен и божествен мир. Това е просветление и озарение, тя дава пътеводната светлина в житейските проблеми. Ние се нуждаем от медитация, защото искаме да израснем в светлина и да осъществим себе си в светлина. Ако това е нашият стремеж, ако това е нашата жажда, тогава медитацията е единственият път. Ние чувстваме, че вътре в нас има нещо светло, нещо безкрайно, нещо божествено.

Медитацията е практика, чрез която умът бива непрекъснато наблюдаван. Това е начин да открием безкрайния кладенец от мъдрост, скрит вътре в нас. Всеки човек излъчва вибрации към хората около себе си. Да бъдеш с някои хора е удоволствие. Те имат ПРАНА, т.е. енергия, която споделят с другите.

В този ред на мисли препоръчително е също така да общуваме с хора, които са медитирали известно време. Те може да не са в състояние да ни учат, но ще могат да ви вдъхновят. Дори ако просто седим до тях докато медитират, вътрешното ви същество несъзнателно ще извлече известна медитативна сила от тях. Вие не присвоявате нищо, просто вътрешното ви същество получава помощ от тях без вашето външно знание.

Когато започнем да медитираме е препоръчително това да са случи в уединено, тихо и спокойно помещение – това може да бъде например вашата спалня. Запалете ароматизирани пръчици, свещи /по ваш избор, може да имат аромат/, пуснете си тиха, релаксираща музика, която да не е съпроводена от певец, защото пеенето /текста/ ще ви разсейва. След това се настанете удобно в стол или в легло и усетете ароматите, наслаждавайте се на музиката. Посредством пламъка на свещта ще усетите, че пламъкът на стремежа във вътрешното ви същество също се извисява все по-високо и по-високо. Препоръчително е да медитирате всеки ден, по едно и също време.

Всеки ден има едно нещо, което трябва да научим: как да бъдем истински щастливи.Без подготовка няма опит. Без опит няма прогрес. Без прогрес няма съвършенство. Без съвършенство няма удовлетворение.

Важно е да се отбележи, че когато медитираме в къщи, трябва да имаме един ъгъл от стаята си – абсолютно чист и осветен – свещено място, което да използваме само за медитация. Там можем да си направите олтар с вещи, предмети, кристали, икони които са само наши. Медитацията е божествен дар.

Успокояване на ума

Понякога трябва да остана тих, Защото това е единственият начин

Да знам малко по-добре, Да разсъждавам малко по-мъдро,

Да стана малко по-съвършен, Да приема Бог малко по-рано.

Без значение какъв път за медитация следвате, първата и най-главна задача е да се опитаме да направите ума тих и спокоен. Ако умът ни постоянно блуждае и през цялото време е жертва на безмилостни мисли, ние изобщо няма да напреднем. Умът трябва да се успокои и усмири, така че когато светлината се спусне отгоре. За да достигнете до спокойно съзнание е препоръчително йога дишането. По този начин чрез своето съзнателно наблюдаване и

съзнателно приемане на светлината ние ще влезем в дълбока медитация и ще видим пречистването, трансформацията и просветлението на живота си.

Как да направим ума тих и спокоен? Умът има своя собствена сила и точно сега силата му е по-голяма от настоящото ни желание и решимост да медитираме. Но ако можете да получавате помощ от своето сърце, постепенно ще се научим да контролирате ума си. От друга страна сърцето получава постоянно помощ от душата, която е самата светлина и сила.

Сърцето е като самотна пещера в Хималаите. В началото ще получим радост и удовлетворение, а след това може да почувстваме празнота. Но ако използвате сърцето, моментално сърдечните качества мекота, благост, любов и чистота излизат на преден план. Ние ще почувстваме единство си с него. Остани в слънчевите лъчи на своето сърце, докато неговите просветляващи лъчи не залеят и твоя ум.

Всяка медитация си има своята цел. Ние се концентрираме, защото искаме да достигнем Целта. Ние медитираме, защото искаме да живеем в сърцето на Целта. Ние съзерцаваме, защото искаме да станем Целта. Концентрацията е стрелата. Медитацията е лъкът. Концентрацията иска да овладее знанието, в което се прицелва. Медитацията иска да се отъждествi със знанието, което търси. Концентрацията е командирът, който заповядва на разсеяното съзнание да се съсредоточи. Когато медитираме, ние израстваме от своето ограничено съзнание в по-високо, където необятността на тишината има пълна власт.

Две крила за полет: Молитва и медитация

Нашата молитва ни дава спокоен живот.

Нашата медитация ни дава красиво сърце.

Аз се моля, аз медитирам

Защо се молим? Молим се, защото имаме нужда от Бог. Медитираме. Защо медитираме? Медитираме, защото Бог има нужда от нас.

Когато се молим си мислим, че Бог е високо над нас, над главата ни. Когато медитираме чувстваме, че Бог е дълбоко в нас, в сърцата ни.

Молитвата е извор на чистата енергия произлизаща от сърцето. По тази причина е препоръчително всеки да си измисли двоя молитва, която отразява неговите същностни потребности и стремежи. Една примерна молитва изглежда по следния начин.: „ Аз се нуждая от Теб, О, Господи Всевишни, да ми дадеш сила, да ме пречистиш, да ме просветлиш, да ме усъвършенстваш, да ме направиш безсмъртен. Нуждая се от Теб, О, Господи Всевишни“.

Молитвата е чистота. Тя пречиства ума, който винаги е подложен на съмнение, страх, тревога и притеснение и постоянно е нападан от отрицателни мисли и отрицателни импулси. Когато се молим, умовете ни се пречистват, а чистотата увеличава способността ни да възприемаме Бог.

Молитвата казва на Бог: „Любими Всевишни, Ти си мой. Аз те считам за свой собствен, за изцяло свой. Моля те, дари ме със Своите божествени качества в безкрайно количество, така че да мога да бъда Твой съвършен инструмент тук на земята".

Медитацията казва: О, Господи Всевишни, със своята безкрайна щедрост Ти си ме избрал да бъда Твой инструмент, който да те проявява тук на земята по Твой собствен начин. Ти си можел да избереш някой друг да играе тази роля, но си дарил златната възможност на мен. На Теб аз предлагам постоянната си благодарност, своето сърце-благодарност." Медитацията е сияйност. Тя просветлява нашето сърце. Когато сърцето ни се просветли, несигурността и чувството на празнота изчезват.

Медитацията казва на Бог: „О, Любими Всевишни, аз съм Твой. Можеш да ме използваш както намериш за добре във всеки един момент през цялата Вечност. Чрез мен осъществи себе си тук на земята и там на Небето." Медитацията е нещо широко и просторно, което най-накрая се разширява в Безкрайността.. Молитвата се издига, медитацията се разпростира. Медитацията е постоянно израстване и разширяване в мир, светлина и блаженство. Когато медитираме, ние постепенно виждаме, чувстваме и израстваме в цяла вселена от светлина и блаженство.

Силата на Мантрата

Мантрата е тайнствена енергия, затворена в определена звукова структура. Нейните вибрации пряко въздействат на чакрите - енергийните центрове на тялото. Тя уравновесява ума.

Мантрата е магическа формула. Тя може да бъде сричка, дума, няколко думи или изречение. Когато повтаряте една мантра много пъти, това се нарича джапа. Всяка мантра представлява един определен аспект на Бог и всяка мантра има специално значение и вътрешна сила.

А НИМ АХ ОХ — мантра на психическото развитие.

ОМ ЛАМ — призив на енергията на земна стихия.

ОМ ВИТХАМ — свързване на низшите и висши форми на мислене.

АЛАУМ РАУМ ОМ — тази мантра помага за разрушаване на агресивните структури в енергийното поле на човека.

Музика и медитация: Звук и тишина

Музиката притежава и едновременно е ключът, с който се отключва Сърцето-Врата на Всевишния.Музиката е вътрешният или универсалният език на Бог. Моето сърце общува със сърцето на музиката. В това общуване ние ставаме неразделно цяло. Медитацията и музиката не могат да бъдат разделени. Когато плачем от най-дълбоките глъбини на сърцето си за мир, светлина и блаженство, това е най-добрият вид медитация.

Възприемчивост: Отваряне към светлината

Колкото повече благодарност предложим на Всевишния Водач в нас,

толкова повече и по-скоро ще увеличим възприемчивостта си.

Какво е възприемчивост? Възприемчивостта е потокът от космическа енергия и космическа светлина. Тя е способността да се възприемат и задържат божествените дарове, които Всевишният излива върху нас по време на нашата медитация. Но без възприемчивост няма да можем да постигнем нищо в своя духовен живот, дори след безброй часове медитация. Медитацията е практическо средство за решаване на проблеми.

Ако се молим и медитираме, ще почувстваме, че Бог е във всеки човек, че Той е жива реалност. Наистина, Бог е навсякъде и във всичко. Но ако се молим и медитираме, тази ментална вяра става реална, жива истина за нас. Тогава ние съзнателно ще служим на всеки човек, тъкмо защото знаем и чувстваме, че Бог е в него!

И в заключение какво е духовността? Последните две десетилетия бяха наречени "епоха на отчуждението". Отхвърлени бяха стари традиции и религии. Въведена бе нова философия, която по-скоро оказва негативен ефект и деградация. Преобладаваше чувството, че Истината е някъде наблизо - но къде? Изглеждаше необходимо да се разширят перспективите.

Във всяко общество организираната религиозност съдържа културни практики и техники, които се предават от поколение на поколение. Когато средствата бъдат смесени с целта, тогава неговите членове започват да търсят нещо друго. Те търсят вдъхновение, което е живо, което има практически и видим ефект в ежедневието им. Дали човек живее самостоятелен духовен живот или е част от организирана традиция, целта е все една: достигането на съвършенство, чистота и покой на ума.

Съществуват Сила и Енергия, към която всеки може да се включи, стига да знае, че тя е на негово разположение. Тази Сила вдъхновява, окуражава, подкрепя и помага на всички,които искат да се развиват в положителна посока. Мнозина не съзнават този източник или не го разбират. Те са като селянина, отишъл да живее в града, който стоял на тъмно, понеже не знаел за какво са тези странни копчета по стените. Светлината е тук и е на разположение на всички; само трябва да се включим към нея.

Животът на човека зависи от самия него. Само когато осъзнаем, че сме хванати в собствената си мрежа, и започнем да одухотворяваме живота си, ще изскочим от кръга на раждане и смърт и ще намерим покой и единство в Аза.

Именно търсенето на духовността послужи като повод за настоящият градеж. Това е непрестанното търсене на светлина. Това е градивен процес, който предполага усъвършенстване на личността и развиване на множество умения, но този процес е съпроводен от търсене на различни подходи за личностното развитие. Един от тях е медитацията, която в много сходни точки с масонството – Светлина, Божествено и Знаци.

ПРЕДЛАГАМ ВИ ЕДИН ЛЕСЕНО МЕДИТАТИВНО УПРАЖНЕНИЕ, СЪДЪРЖАЩО ЕЛЕМЕНТИ НА ДЪЛБОКО ДИШАНЕ, КОНЦЕНТРАЦИЯ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ!

1. Необходими са Ви 10 минути на ден, за предпочитане сутрин, преди започване на ежедневните занимания.

2. Изберете си място,на което се чувствате добре и можете да останете сами необезпокоявани от никой. Това може да е специален кът в стаята Ви, в който да си създадете приятна атмосфера. Можете да поставите ваза с любимите Ви цветя,да пуснете тиха и релаксираща музика,да запалите ароматна свещ или пръчица.Когато времето е подходящо и спокойно може да го направите и сред природата.

3. Седнете удобно на стол или възглавница поставена на пода. Изправете гръбначния си стълб така, че той ,вратът Ви и главата да са в една права линия.

4. Затворете очи и фокусирайте вниманието си върху дишането.Представете си ,че пред носът Ви е поставен конец и Вие така дишате,че конецът да не се поклаща по никакъв начин.

5. Концентрирайте се върху умът си,дишайте бавно и бройте до пет. Задръжте дъха си и бройте до две, после издишайте преброявайки отново до пет. Дишайте с лекота,без да се напрягате излишно.Бройте ритмично на равни интервали.Опитайте се да се отделите от всичко около вас,все идно ,че нищо не съществува освен Вашето дишане.Приемете,че това е единственото нещо което има значение за Вас момента.Изолирайте всички други мисли и желания.

6. След като изпълните 7 -8 пъти вдишването и издишването, ще почувствате,че вдишвате не въздух, а дълбок мир и спокойствие,отначало ще го почувствате в сърцето си и как то бавно разпръсква енергия навън разнасяйки мирът и благоуханието .

7. По същият начин можете да си визуализирате, че вдишвате енергия от цветове,сила, светлина, радост,любов или това от което се нуждаете в момента.

8. След около 10 минути можете да прекратите упражнението и спокойно да се върнете към ежедневните си задължения.

С това обикновено упражнение за релаксация, Вие може всекидневно да постигнете едно вътрешно равновесие и спокойствие !