



Ji Kwang Dae Poep Sa Nim'den Lotus Çiçeğinin Her Günlük Rayihası

11.217 24 Şubat 2023 Lotus Budist Manastırı

Meditasyon yaptığımızda ve daha derin bir seviyeye inmeye çalıştığımızda, aşağıdaki resmi hayal etmeye çalışabiliriz: Derin bir ormandan geçiyoruz ama ormanın nereye gittiğini bilmiyoruz ve bu yüzden orada burada dolanıp duruyoruz. Ancak ormanın derinliklerinde parlayan bir ışık var. O ışığa ulaştığımızda bir beden alır ve o ışığın içine gireriz. Işığın nereden geldiğini bilmiyoruz ama ona doğru süzülüyoruz. O ışığın içine girdikten sonra oradan meydana çıkarız.

Bu hayal gücü berraklaştığında, iyi konsantre olabiliriz. İyi konsantre olduğumuzda, illüzyonlar ve sanrılar kaybolur. O zaman doğru yönde ilerlediğimizi hissedebiliriz. Ayrıca, arada bir bu imgelemeyle çalıştığımızda, zihnimiz rahatlar ve her türlü farklı düşünceden sıyrılabiliriz. Sonunda kendimizi daha net görebiliriz. Meditasyon yaparken bu sürecin tadını çıkarabilir, bedenimizin ve zihnimizin rahatladığını görürüz.

Ne zaman meditasyon yapsak, chukpi'ye vurulur vurulmaz, sessizlik içinde kalmak yerine, çoğu zaman yanılsama ve sanrıya kapılırız. Bazen yere oturmak zor gelir. Fakat o zaman, bu tür bir imgelemeyle meşgul olduğumuzda, artık sıkıcı olmaktan çıkar ve yaptığımız şeye ilgi duyabiliriz ve böylece çok şey elde edebiliriz. Bu tür bir meditasyon yöntemi bana ünlü bir aydınlanmış usta tarafından verilmişti. Bununla ben de çok şey idrak ettim.

Meditasyon bizi her zaman sessizliğe götürür ve kendi karmamızı ortadan kaldıramamız için bir yok oluş ve durgunluk yerine gideriz. Ondan sonra kendi orijinal doğamızı, yani öz doğamızı fark edebiliriz. Kendi zihnimizin sahibi olabiliriz. O zaman hayatlarımızı doğru yolda yaşayabilir ve kendimize pek çok hazine verebiliriz. Cehalete kapılmayız ve büyük ve bilge uygulayıcılar haline gelebiliriz.

Bu sadece bir başlangıç. Zamanı geldiğinde, size bir ileri adımı vereceğim. Deneyin bakalım.