



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

11,262 10 Nisan 2023 Lotus Budist Manastırı

Bugünlerde doğanın enerjisi çok fazla çalkalanıyor ve dolayısıyla insan zihni de kolayca dalgalanıyor. Dolayısıyla, her durumda zihin yaygın bir etkiye sahip olmaya başlayan yeni bakış açıları buluyor gibi görünüyor. Özellikle insanlar yalnız yaşadıklarında kendilerini daha da yalnız hissederler ve biriyle birlikte olsalar bile kendilerini huzursuz hissetmeye başlarlar. Bunun nedeni doğanın enerjisinin huzursuz olması ve zihnin kolayca karışabilmesidir. Böyle bir zamanda zihnin rahat olması ve meditasyonun sessiz sevinciyle meşgul olması önemlidir.

Doğanın enerjisi tedirgin olduğunda, çoğu zaman bizi yanlış yola sürükleyebilecek gereksiz cahilce karmalar yapma eğiliminde oluruz. Bu nedenle zihnimizi dingin hale getirmek ve sessizlik içinde kalmak önemlidir, çünkü kendimizi bu şekilde kurtarırız.

Dolayısıyla, zihin sessizken, tüm gereksiz hayaller ve aldanmalar yok olur. Zihnimiz hiçbir şeyin var olmadığını kabul edildiği, asla değişmediği veya hareket etmediği düşünülen yerde yaşar. Bu nedenle nihayet rahatlayabiliriz ve başkalarını düşünmek bile rahatlar ve artık can sıkıcı olmaktan çıkar.

Böyle sakin bir zihne sahip olduğumuzda, bazen bir koan veya ne yapmamız gerektiğini düşünürüz. O anda hayatımızın daha önce aklımıza bile gelmeyen yönlerine konsantre olabiliriz. O zaman zihnimizin berrak ve parlak hale geldiğini hissedebiliriz.

Böyle anlarda kolayca Samadhi'ye geçebiliriz. Samadhi'ye kendiliğinden girebildiğimizde, o zaman Samadhi'de zamanın ve mekanın ötesinde yaşayabiliriz. Sonuç olarak, küçük "ben" kaybolur ve tüm acılar ve endişeler yok olur. Kendimizi gerçekten görebilir ve hissedebiliriz. Böylece, o zamana kadar neyle ilgili endişe duyuyor ya da neyi arıyorsak, hepsinin cevabını bulabiliriz.

Uyumsuz bir etkileşim içinde olduğumuz biri olsa bile, bu olumsuz ilişki karmasını serbest bırakabiliriz. Olumsuz durumlara kapılmayız ve bunun yerine bu gerilimleri bir kenara bırakıp kendimizi dingin ve sakin kılabileceğimize zihne sahip olabiliriz.

Geçmişte yapılan yanlış ve cahilce eylemleri düşünebilir ve bunlar için otomatik olarak pişman olabiliriz. Tövbe zihni her zaman daha hafif hale gelir ve otomatik olarak içimizde huzur bulmamızı sağlar.