

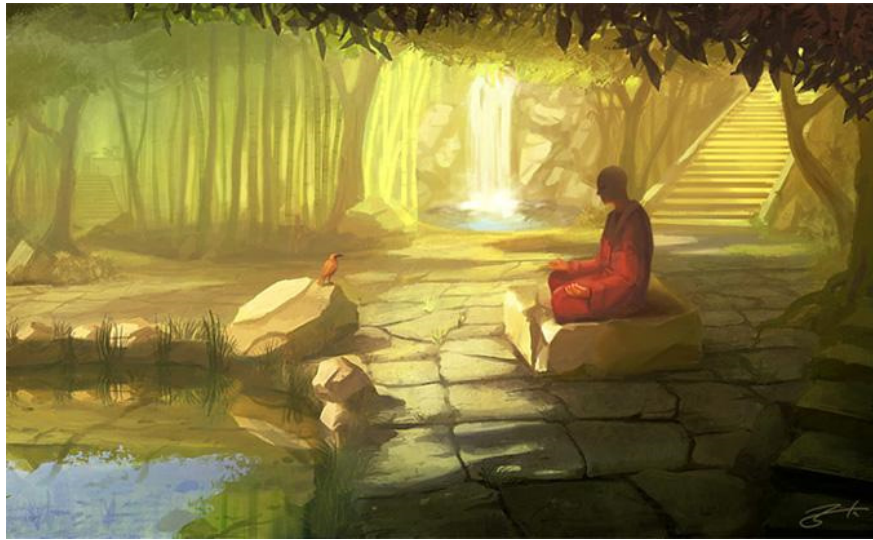
Integral Life by OlliS

My personal view of integral life

Meditation practices

May 16, 2010

By OlliS



I've been asked to write about some simple meditation practices that I'm familiar with and which are easy to practice. Quite a few of my friends are interested on this topic probably not least because I've talked about it a lot... but in addition to this I've noticed an expanded interest in self-inquiring and silencing the mind around the people I know. Also conscious eating and healthy food is a hot topic at the moment. But in this text I'm not going to talk about it. Let us concentrate on meditation, shall we?

There are many ways to meditate. In the West mainly, some of the most widely practice forms of meditation are Trancendental Meditation (TM; a lot of scientific research on this – check Charles “Skip” Alexander’s studies), mindfulness meditation, zazen, and loving-kindness meditation. TM derives from ancient Hindu Vedic practices and uses a mantra. On this text I am going to concentrate on a meditation technique similar to TM; to the I AM: Mantra Meditation. Mindfulness meditation cultivates open awareness and unobstructed, direct, and full contact with experience; it is the foundation of Theravadan and Tibetan Buddhist meditation practice. Zazen or shikan taza is the essence of Japanese Buddhist practice. These Buddhist traditions rest attention in the present moment, continually releasing thoughts into the essential formlessness of present awareness, most similar to the basic breath meditation practice.

So, in my opinion the easiest way to start is with the basic breath meditation



"When you know that you are dreaming, you are awake within the dream."

Recent posts on OlliS Integral Life

- [What is social intelligence? Some points and a review](#)
- [OlliS – Chillout Mix @ YleX \[Golden Oldie from 2005\]](#)
- [OlliS – Live @ Clinic 3 Years Anniversary \[warm-up set\]](#)
- [Self-identity and language development through three altitudes \(Amber-Orange-Green\) and the meaning of language for development](#)
- [Chiang Mai, Thailand \(music video\)](#)

search

go

Email Subscription

Enter your email address to subscribe to this blog and receive notifications of new posts by email.

Sign me up!

and perhaps continue with I AM -meditation when breath meditation is something you already master.

Basic Breath Meditation

This is the most universal of all meditation practices. We're always breathing, every now. Have you noticed that when you need to relax or cut loose you take a deep breath and breathe it out slowly? Well, that's quite normal and a perfect way to come into the present moment, which is always now. For beginners, it is a clear, direct, uncomplicated way to start a regular meditation practice. Breath meditation is one of the most elegant combinations of the two meditative capacities simultaneously: mental focus and open awareness. Concentration trains mental focus and stability, while open awareness relaxes, expands, and releases this mental focus into a free encounter with every present moment.

Here are short instructions for a basic breath meditation:

1. Sit quietly with an erect spine and breathe naturally.
2. Bring attention to the present moment and breathe, silently counting the breath. Begin counting your breath, counting the first inhalation as "one", the exhalation as "two", and so on.
3. Start over after you reach "ten".
4. Between the in and out breaths, rest the mind. Pay special attention to the stillness between each breath.
5. Whenever your mind wanders (and it will!), go back to "one" and continue to count the breaths. Set an engaging, gently challenging standard: you can go back to "one" when you lose count or you can return to "one" whenever any thought arises, even if it hasn't distracted you from the counting.

Each breath and count returns attention to the present moment, now. What is it to be fully and consciously present? How do you "be here now"?

As you count, each breath and each number is not data. It is just a reminder, a name for this living present moment.

Your mind will wonder, it is inevitable, a natural part of the meditative process, not "wrong" or a problem. As you continue to practice, your ability to focus will improve. Notice that mental states are always changing: everyone goes through phases in which their ability to focus waxes and wanes. Accept your thoughts, accept the internal criticism that will come while meditating and just return to your practice. Return to the infinite, mysterious, miraculous depth of the living present moment.

I AM – meditation

Notice your present awareness. Notice the images and thoughts arising in your mind, the feelings and sensations arising in your body, notice the objects arising around you in the environment. All of these are objects arising in your awareness! (you are not your thoughts, not the sensations you feel, not the sounds you hear nor the objects you see...)

Now think about what was in your awareness five minutes ago. Most of the thoughts have changed, most of the bodily sensations have changed, and most of the environment may have changed. But then again, something has not changed... Something in you is the same now as it was five minutes ago. What is present now that was present five minutes ago? Five years ago?

Blog posts

Select Month

Categories

Select Category

Blog Search

search

go

Blog Stats

■ 20,832

OlliS @ Flickr



[More Photos](#)

OlliS @ Twitter

- I just ousted Tarja M. as the mayor of Mehiläinen Ympyrätalo on @foursquare! <http://4sq.com/bWnGqq> 3 days ago
- Listening is a metaphor for space which is a metaphor for mindfulness. 4 days ago
- Badminton 1 h, 26.02.2011 on <http://heaheia.com> 1 week ago
- Snatch pulls 3x3 @85%, lunge squats 3x8, weighted pullups

I AMness. That sense of I AMness is an ongoing, self-knowing, self-recognizing, self-validating I AMness. All the exterior and interior sensations, thoughts and emotions have changed but I AM is ever-present, radiant, open, empty, clear, spacious, transparent, free, always there, right now. All that is ever-present is I AMness. Every person feels this same I AMness – because it is not a body, it is not a thought, it is not an object, it is not the environment, it is not anything that can be seen, but rather is the ever-present Seer, the ongoing open and empty Witness of all that is arising. There is only and always this radiant, self-knowing, – feeling, -transcending I AMness, whether present now, five minutes ago, five hours ago, five centuries ago.

Now let's go to the I AM mantra meditation step by step:

1. Sit in comfortable, upright posture, and let yourself settle. Then, use the words-sounds-meanings *I AM* or "*Ayam*". Recall it every few moments or whenever thought arises (or you can use for example Finnish in this by saying quietly in you mind "minä olen" or "miii-nää-ooo-leeen"). Let yourself be carried by it. There is nothing you need to accomplish. There is nothing you need to get rid of. Just this, I AM.
2. If you drift, just recall the mantra, I AM. You will naturally come back to the present moment.
3. If you begin to experience an expanded quality of consciousness, that is fine. If you don't, that is fine, too. Trust that it's all part of the process. Don't force it. Don't try to make anything to happen or wish anything to be different. Enjoy it! Relax and let go into it. You may even say the inner sound of "Ayam" with various intonations in your mind.... (this often makes me smile and feel very good while meditating).
4. If thoughts come and if you get lost in them, don't worry. When you notice that attention has drifted, just honor your intention to meditate, and return to I AM.

With these two basic meditation techniques known and practiced for thousands of years, you have made a decision to open yourself to the ever-present Spirit which is in you. In every one of us. Everywhere, right now. Always.

Recommended book & source: "Integral Life Practice" by Wilber, Pattern, Leonard, Morelli



1 Votes

- 5x3. | Crossfit 1 h 30 min, 26.02.2011 on <http://heiaheia.com> 1 week ago
- Snatches 4x1x85%, lunges 3x8 and weighted pull-ups 5x3. | Crossfit 2 h, 17.02.2011 on <http://heiaheia.com> 2 weeks ago

Top Clicks

- [miksaukset.koshiyoka.com/...](http://miksaukset.koshiyoka.com/)
- discogs.com/search?type=r...
- [ollisintegral.files.wordp...](http://ollisintegral.files.wordpress...)

Top Posts

- [OlliS - Live @ Clinic 3 Years Anniversary \[warm-up set\]](#)
- [OlliS - Chillout Mix @ YleX \[Golden Oldie from 2005\]](#)
- [Self-identity and language development through three altitudes \(Amber-Orange-Green\) and the meaning of language for development](#)

About OlliS



Stillness speaks when the mind is quiet.

[View all posts by OlliS](#)

This entry was posted on Sunday, May 16th, 2010 at 17:53 and tagged with [breath](#), [I AM](#), [meditation](#) and posted in [Spirituality](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0 feed](#).

« [Of self-knowledge and self-understanding](#)

[The two aspects of time](#) »

[Like](#) Be the first to like this post.

9 Responses to “Meditation practices”



Toma

[May 16th, 2010 at 19:20](#)

Would a better Finnish version of the I AM be just simply “Olen”, or “Oo-len”.

I think two words are too much for this, there’s no need to translate directly (and anyway the “I” is implicit in the declension).

[Reply](#)



OlliS

[May 16th, 2010 at 20:25](#)

Toma, hyvä pointti! 😊 katson voivani nyt vastata suomeksi 😊

Mä olen tottunut itse käyttämään I AM -mantraa, välillä joskin muuntuu miiinääääoooooleen:iksi. Mutta kyllä toi oo-len kuulostaa helpommalta ja rytmikkäämmältä.

[Reply](#)



Katja

[May 16th, 2010 at 19:56](#)

Kiitos tästä kirjoituksesta 😊

Kokeilen tänään I AM-tekniikkaa. Se kuulostaa jotenkin luontevammalta näistä kahdesta. Aiemmin en ole kokeillut toistaa mitään mantraa säännöllisesti, ainoastaan silloin kun ajatukset ovat lähteneet harhailemaan, olen toistanut mielessäni “ajattelemassa”, mistä muistaakseni Mirva kirjoitti Vähemmän on enemmän-blogissaan (suosittelen tutustumaan siihenkin). Olen siis koittanut vain keskittyä olemaan

ajattelematta, mutta apinamieli on kyllä semmoinen, että se jää helposti kiinni ajatukseen, miksi en ole ajattelematta ja siinä sitten jumitetaan. Mantran toistaminen varmaan auttaa, kun voi keskittyä siihen.

Katsotaan miten lähtee nyt sujumaan. Viime aikoina olen huomannut välillä samaistuvani tunteisiini liikaa. Tai itse asiassa mulle on käynyt niin, että mitä enemmän olen alkanut tiedostaa, sitä enemmän huomaan samaistuvani. Tavallaan joka hetki havainnoi ajatuksien ja tunteiden välistä yhteyttä mieleen. Uskon, että meditaatiolla saan kosketuksen Itseeni ja pääsen tasolle, missä samaistuminen jää pois.

Reply



OlliS

May 16th, 2010 at 20:30

Samaistuminen vähenee ja mahdollisesti lopulta häviää meditoinnin myötä, don't worry 😊 Tunteita tulee ja menee, niitä on mukava tarkastella ja antaa näiden tulla, mutta samaistuminen puuttuu. Itse olen ollut tunteitteni vanki vaikka kuinka kauan, mutta meditaatio sekä muut prosessit ovat vapauttaneet itseni näistä ja nyt lähinnä nautin erilaisista tunnetiloista tietäen etteivät ne kestä loputtomiin. Sama juttu ajatusten kanssa.

I AM:stä on hyvä lähteä liikkeelle! Pääset jälleen uuteen kiehtovaan tyhjiyden ja toisaalta täyteläisyyden maailmaan...

Reply



Vilho

May 17th, 2010 at 13:18

Aika tyypillistä meditointia aloitassa että havaitsee noita asioita. Nuo tunteiden liikkeet, niiden aiheuttamat äkillisetkin tietoisuuden tilan muutokset, identifioituminen johonkin tunteeseen, projisoiminen jne... Tavallaan rauhoittavaa on tietää että olet tehnyt noita kaikkia asioita jo aiemmin, meditointi vain tuo ne tietoisuuteen. Samaan aikaa on pelottavaa huomata miten herkkä sitä on ollutkin menemään kaikkien ulkopuolelta tulevien ärsykkeiden mukaan. Oma mielentila on ollut yhtä myrskyä.

Pikkuhiljaa pystyt myös irrottamaan näistä. Tämän käyvät kaikki läpi aloittaessaan... sinnikkäästi vain palaat harjoitukseen ja suhtaudut pintaan nousevaan materiaaliin arjessa rauhallisesti tarkkaillen ja rakentavasti reagoiden.



OlliS

May 17th, 2010 at 22:50

Vilho kiitos kontribuutiostasi 😊 olenkin hieman odottanut sitä! Eli on todella kivaa kun jaat näkökulmiasi tämän ja muiden asioiden suhteen. Saadaan hyvää keskustelua aikaan. Jokaisella on kuitenkin oma subjektiivinen lähestymistapansa meditaatioon ja omaan mieleensä.



Juha

May 18th, 2010 at 05:39

Kiinnostava blogi,
kirjoitan omista kokemuksistani hieman myöhemmin, kun olen
ensin meditoinut (lue nukkunut) ... 😊

Reply



Jammailija

May 30th, 2010 at 00:51

Erinomaista tekstiä, Olli, ja olet laittanut toimivia keinoja!
Arvostan! Ja mielestäni puhut avainasioista ihmisen elämässä.

Omista meditoitkokemuksistani ja filosofioistani kertoisin
seuraavia:

Ihmisen mieli ei lepää tosiaankaan koskaan. Jos joku sanoo,
ettei hän yleensä kelaile mitään tai on paljon hetkiä (ilman
meditaatiota) jolloin ei ajattele mitään, niin sanoisin tämän
olevan joko luonnonlahjakkuus tai luonnonoikku, tai katsovan
paljon televisiota:-D!

Kun alkaa keskittymään ajatuksiin, saattaa jopa huomata niiden
yhä kiihtyvän tahdin. Ajatuksia pukkaa ja ne tuntuvat kohta
lähes informaatiotulvalta, joka vain kasvaa koko ajan.
Informaatiota tulee kahdella tasolla, joihin on hyvä kiinnittää
huomiota: Ajatuksellisella ja tunnetasolla. Ihminen on tehty
niin. Tämän huomaamme jo arkisessakin esimerkissä siinä, että
on väliä sillä MITÄ joku sanoo, mutta on monesti tärkeämpää
se MITEN joku sen sanoo.

Tunteet ovat jäämiä ajastamme metsissä ja tunteet on tehty
tunnistamaan hyvät asiat huonoista. Kaupunkiyhteiskuntaan ne
tuntuvat olevan välillä jopa ylivirittyneet ja luovat mitä
monimutkaisimpia tilanteita. Täytyy ymmärtää, että tunteet
voivat olla suuntaviivana, mutta niitä tulee ja menee. Eräs
filosofi kuvaili, että "Ihminen on kuin teatterissa istuisi:
Tunteet kulkevat näyttämön poikki erilaisin asetelmin. Välillä
juosten, välillä kävellen, joskus suurena ryhmänä, joskus yksin,
kuperkeikkoja tehden, hitaasti raahautuen..."

Tunteita tulee ja menee. Ne tulee tiedostaa ja ne tulee hyväksyä
omana itsenään, mutta niitä ei tule aina vatvoa. Ne eivät
useinkaan ole niin tärkeitä elämämme kannalta ja
tiedostaminen tarkoittaakin sitä, että ymmärtää niitä.
Ymmärtää erottaa ne millä on oikeasti väliä. Ymmärtää myös
miksi tuntee niin kuin tuntee.

Tästä tulenkin meditoinnin peruselementtiini eli siihen mitä
itse hoen tai TUNNEN, kun meditoin tai yritän meditoida: "Älä
pakota."

Aina, kun tuntuu siltä, että on pakko tai "pitää", tunnistan
silloin voimani menevän pinnistämiseen, ei niinkään itse
harjoitukseen tai siihen mihin pitäisi.

Hengityksen tarkkailu on rauhoittavaa. Tämä on meditaatiossa
yksi avainkeinoista. On olemassa paljon esimerkkejä, joissa
lapsi on säikkynyt jotain ja joutuu hallitsemattomaan
paniikkiin. Vanhempi hokee lapselle kuin mantrana, että
"hengitä, hengitä, hengitä..." Heti kun lapsi keskittyy
hengittämiseen, rauhoittuu hän samantien hänet valtaamasta

tunnetilasta. Se, että keskittyy hengitykseensä, auttaa ihmistä helpommin tiedostamaan myös tunnetilansa. Ja tunnetilojahan riittää: Niitä on kiinnittyneinä jokaiseen asiaan, jota ajattelemme, enemmän tai vähemmän.

Meditointiasennollani ei ole väliä. Mutta sen täytyy olla sellainen, ettei se ole vaikea ja sellainen, etten nukahda. Meditointiharjoituksia voi tehdä kuitenkin vaikkapa nukkumaanmennessä silmät sulkiessa: Ajattelen pientä pistettä "näkökentässäsi" (vaikka laitan silmät kiinni, niin voin silti ottaa kiintopisteen), tiedostan ajatukseni ja mitä siellä liikkuu. Ajattelen ajatukset juovina, jotka sinkoilevat pienestä pisteestä. En kuitenkaan näe niitä. Tämä on vain ajattelutapa. Yllätän itseni harva se kerta jostain ajatuksesta, mutta koitan olla ajattelematta muistuttaen tunnetasolla samalla "Älä pakota".

Välillä huomaan jo ottavani uusia ajatuksia, vaikka kyse on aluksi omien ajatuksieni tarkkailusta: Olen joko suunnittelemassa tai ratkaisemassa jotain, ehkäpä jopa haaveilemassa. Kelaan samantien ajatuksen alkulähteille siihen, että olen jälleen ajattelematta. Ja ehkäpä huomaan välillä kulmani kurtistuneen jonkin ajatuksen johdattamana, mutta muistutan itselleni (eli tunnen) "älä pakota".

On kahdenlaista meditaatiota itselläni: Sitä, että tiedostaa/"katselee" mitä mielessään liikkuu jatkamatta yhtään ajatusta sen pidemmälle. Ja sitä, että on ajattelematta.

Koen, että omien tunteiden (ja ajatustensa) tiedostamisesta on helppo puhua, mutta se kuinka paljon ne vaikuttavat elämäämme, on ovelampi juttu kuin mitä moni voi ymmärtää. Voi toki mennä luonnon ehdoilla kuten luonto on sen suunnitellut, mutta on ikävää jos nämä hallitsevat elämän suuntaviivoja. Silloin elämä tuntuu monesti monessa kohtaa elämänvaiheessa kovin monimutkaiselta ja joskus jopa vaikealta. Ei elämä ole vaikeaa. Miksi se silti välillä tuntuu siltä?

Reply



OlliS

May 30th, 2010 at 12:39

Kiitos Jani kommentistasi! Ja wau 😊

Olet selvästi oivaltanut mitä meditointi on.... se ei ole suorittamista, ei redusoimista, ei tunteiden syrjään siirtämistä eikä väkinäistä hiljentämistä. Keskittyminen ei ole meditointia. Meditointi on mun mielestä ymmärtämistä – sydämen meditaatio on ymmärtämistä. Ymmärtämisestä on loppujen lopuksi ainoastaan kyse. Ja meditoinnin alku on itsetuntemista, mikä tarkoittaa sitä, että on hereillä joka hetki jokaiselle ajatukselle ja tunteelle tunniestaen jokaisen tietoisuuden kerroksen. Tietoisen mielen täytyy olla hiljaa, jotta voi saada kontaktin tiedostamattomaan.

Kurkkaa kirjoitus "self-knowledge & self-understanding", jonka kirjoitin muutama viikko sitten 😊

Mun mielestä ei tarvita guruja, mestaria tai muuta ulkoista objektia. Jos "meditaatio" on vain pakokeino ilman itsetuntemusta, se ei ole meditaatiota.

Reply

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Name *

Email *

Website

Comment

You may use these HTML tags and attributes:
<abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote
cite=""> <cite> <code> <pre> <del datetime="">
<i> <q cite=""> <strike>

Post Comment

- Notify me of follow-up comments via email.
- Notify me of new posts via email.