

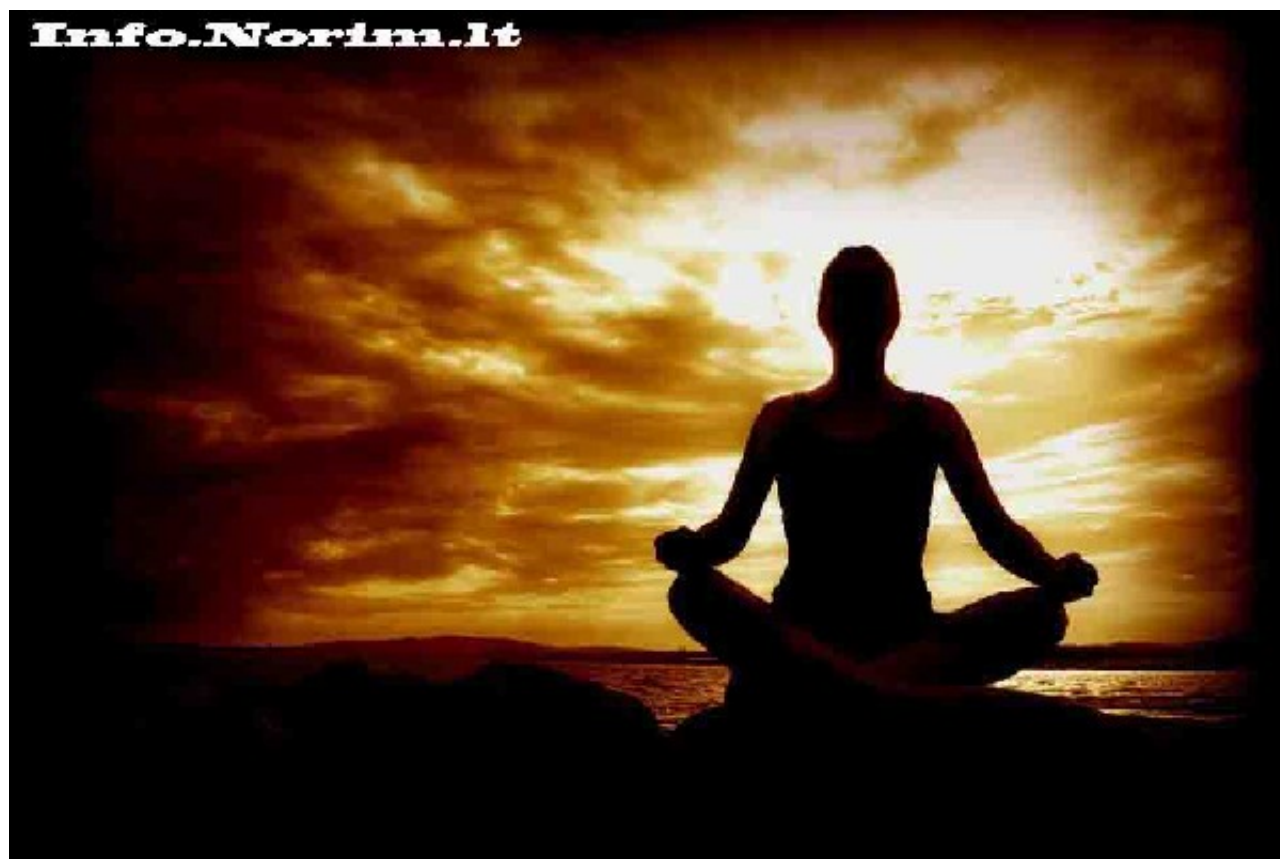


[Žmogaus kova prieš valdžią - tai atminties kova prieš užmaršumą](#) :: Your Favorite Site

## Meditacija - žmogaus smegenys keičia gyvenimą

### Pasaulis, šviesa, žmonės...

“Išvaizduokite, kad jūsų gyvenimas teka mažame kambaryje su uždarytu langu, kuris yra toks purvinas, jog vargiai praleidžia šviesą. Tikriausiai manytumėt, jog pasaulis - niūroka vieta, pilna keistų formų padarų, kurie eidami pro jūsų kambarį uždengia langą baugiais šešėliais. Tačiau, išvaizduokime, kartą šliūkštelėjote į langą vandens ir nutrynėte jį šluoste arba rankove. Dalies purvo neliko, ir pro stiklą prasiskverbė šviesos spindulys. Pasidarė smalsu – patrynėte stipriau, ir kambarį dar pašviesėjo. “Gal pasaulis ne toks jau tamsus, - ėmėte galvoti, - galbūt tai dėl lango.” Jūs vėl semiate vandenį ir valote langą tol, kol stiklas tampa švarus. Dabar šviesa lengvai liejasi vidun ir jūs pirmąkart suvokiate, jog visi tie šešėliai, kurie jus baugino, – tokie pat žmonės kaip ir jūs. Jūs norite išeiti į lauką ir tiesiog būti su jais. Tiesą sakant, jūs nieko nepakeitėte. Pasaulis, šviesa ir žmonės buvo ten visada...” Citata iš knygos “The Buddha, the Brain and the Science of Happiness: A Practical Guide for Transforming Your Life” Tapk mūsų draugu Facebook'e ir gauk visas naujienas pirmas



Date created: 2013/03/24-