

KACUDŽO NIŠI

Pročišćenje duše

praktični duhovni sistem



VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu Ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

PROČIŠĆENJE DUŠE

Praktični duhovni sistem

Drugo ispravljeno izdanje

*Prevod:
Slobodanka K. Vanjkevič*

Beograd mart 2018.

Kacudžo Niši

**Pročišćenje duše
Praktični duhovni sistem**

II izdanje

Izdavač:

ARUNA

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramićanin

Distribucija i plasman:

ARUNA

064/15-77-045; 064/195-18-56

Sadržaj

Reč izdavača.....	7
MEDITACIJA I ČOVEKOVO ZDRAVLJE.....	7
MEDITACIJA: ULAZAK U STANJE ISCELJENJA.....	9
UM JE NAŠ PRIJATELJ I NEPRIJATELJ.....	9
NE TREBA SE POVLAČITI IZ ŽIVOTA, VEĆ TREBA BITI SJEDINJEN S NJIM.....	12
Šta je meditacija?.....	13
Šta možemo očekivati od meditacije?.....	14
PRAVILA MEDITACIJE.....	17
Vaš hram.....	17
Vežba „Moj hram”.....	18
Kako ući u stanje meditacije.....	18
Priprema za meditaciju.....	18
Prvi način ulaska u meditaciju.....	19
Drugi načini ulaska u stanje meditacije.....	19
Kako izaći iz stanja meditacije.....	20
BUĐENJE UNUTRAŠNJEG ISCELITELJA.....	21
SMIRIVANJE UMA.....	21
Meditacija „Jednostavno sedenje”.....	21
Meditacija „Kontrola disanja”.....	22
Samo ležite i povežite se sa svim blagodatima sveta.....	23
Meditacija u ležećem položaju.....	23
Meditacija „Potpuno opuštanje”.....	24
Približite se zdravlju prostim stajanjem i hodaњem.....	25
Meditativno hodaње.....	26
Meditativno trčaње.....	26
Smirivanje uma pomoću haotičnih pokreta.....	27
Dinamička meditacija.....	28
POGREŠKE PRILIKOM MEDITACIJE.....	30
ŽIVOTNA RADOST – OSNOVA ISCELJENJA.....	32
Tuga je bolest.....	32
Meditacija „Ko sam ja”?.....	32
Meditacija „Sveća postojanja”.....	34
OTKRIJTE ISTINSKU LJUBAV U SEBI.....	36
Prikupljanje životne energije.....	36
Meditacija „Veliko drvo”.....	36
Razvijanje druželjubivosti.....	37

Meditacija „Otvaranje srca”	38
Dobar odnos prema sebi	39
Meditacija unutrašnjeg otvaranja	40
Meditacija „Merenje ljubavi”	40
Meditativna vežba „Oči ljubavi”	41
ISCELJENJE OSEĆANJA <i>UKOLIKO SU ONA NESPOKOJNA</i>	43
Meditacija „Oslobađanje od besa”	44
Meditacija „Prevazilaženje nemira”	45
Meditacija „Bela lopta”	46
Meditacija na tačku svetlosti	47
PREVAZILAŽENJE TEŠKIH STANJA.....	48
Meditacija „Otkrivanje istinskog znanja”	48
KONTROLA ŽELJA.....	51
Meditacija „Želja”	52
Meditacija „Pomirenje sa sobom”	53
ŽIVETI SPOZNAJUĆI SUŠTINU STVARI.....	56
Meditacija na sliku	57
ISCELJENJE TELA LEK ZA NAŠU SVEST	59
Meditacija „Iscljujuća energija”	60
IZBAVLJENJE OD BOLA.....	62
Meditacija „Izbavljenje od bola”	63
LEČENJE MEDITACIJOM.....	65
Meditacija koja blagotvorno utiče na nerve.....	65
Meditacija „Disanje je kretanje energije”	67
Iscljujuće meditativno disanje	68
Meditativno disanje kroz oboleli organ.....	70
OSETITE SOPSTVENU SNAGU.....	71
IZDANJA IK ARUNA	72
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	72
KNJIGE VADIMA ZELANDA	74
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA	75
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	76
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	77
PRIRODOM DO ZDRAVLJA.....	78
Distribucija i plasman knjiga:.....	79

Reč izdavača



Autor isceljujućeg sistema, o kome će biti reči u ovoj knjizi, čuveni je japanski naučnik Kacudžo Niši. Rođen je 1884. godine, a umro 1959., u 75. godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Nišijev sistem nije samo kompleks pravila i vežbi, već je prvenstveno način života kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan Sistemom, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom metodu; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom telu. Nišijev sistem doživljava čoveka kao celinu, neraskidivo povezanu sa okruženjem i vasionom. Osim toga, njegov sistem pomaže u formiranju tri navike koje su neophodne za dostizanje sreće: navici da budemo uvek zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji nam i da pokažemo upornost, volju i neumoljivost prema sopstvenoj inertnosti, jer su ove tri navike izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati da neko dođe i da nam pomogne. Samo mi možemo da učinimo sebe zdravim i srećnim.

Ovaj Sistem je prvi put publikovan 1927. godine, dok je 1936. izašla prva njegova publikacija na engleskom jeziku, odnosno „Zlatna pravila zdravlja” (prevod na srpski jezik je objavila naša izdavačka kuća - *prim. izd.*), koja je, ujedno, njegova najpoznatija knjiga. Stvaranju Sistema je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromnog broja (više od 70.000 naslova) različite literature na temu zdravlja. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergije, disanja, gladovanja, lečenja vodom – takav je bio raspon interesovanja ovog naučnika.

Nišijeva zasluga se sastoji u tome da je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Danas u Tokiju postoji institut koji radi po Nišijevom sistemu. Njegovi metodi su prošli proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, ili su se izlečili od teških bolesti. Nišijev sistem nam omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, te da se izborimo sa stresom i bolestima. On nas uči da pratimo zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije – zdravlje.

MEDITACIJA I ČOVEKOVO ZDRAVLJE

Meditacija je ono što nas spasava u trenucima telesnih patnji i duševnog kraha. To je stanje koje nam pruža nadu i pokazuje put ka ozdravljenju čak i kad nam se čini da su svi putevi iscrpljeni.

Biti u stanju meditacije znači umeti čuti i razumeti sebe. Dakle, pronalaziti odgovore na sva pitanja, one odgovore koji se kriju u nama, a koje ne čujemo zbog buke koju nadižemo i besmislenog čangrljanja naših misli. Naše telo je mudro, ono zna sve o životu i sebi. Između ostalog, zna i put do izlečenja. Samo mi ne dopuštamo da se to znanje probudi. Ne želimo da slušamo svoje telo, već nam je draže da brbljamo i pravimo buku. Dopustite svom organizmu da se oglasi! On ima šta da vam kaže.

Kada bi zapadni svet znao šta je meditacija, koliko bi manje bilo bolesnih ljudi, koliko bi ih bilo srećnijih i zdravijih! Meditacija je uistinu čudesno sredstvo, sam osnov zdravlja.

U detinjstvu sam imao puno mogućnosti da naučim veštinu usredsređene meditacije jer sam bio bolestan, i to neizlečivo. Tako su smatrali lekari. Tako su smatrali i moji roditelji. Meditacija mi je pomogla da pobedim smrt. Posmatrao sam sakuru u pupoljku, kada cveta i kada joj cvetovi otpadaju, a vetar odnosi njene ružičaste laticice. Sledećeg proleća drvo je ponovo oživljavalo i sve je počinjalo iznova. Shvatio sam da u prirodi nema smrti – postoji samo večan život, koji se svaki put iznova obnavlja. Zbog toga čovek ne treba da se plaši smrti jer je i on čestica prirode i živi u skladu sa istim zakonima. Prestao sam da se plašim smrti i time je počelo moje ozdravljenje. Može se reći da je ono počelo spoznajom suštinskih zakona sveta, zakona prirode – a spoznao sam ih posredstvom meditacije. Samo u meditaciji sam mogao da proniknem u tajne svog tela, čuo sam njegove odgovore na moja pitanja i pronašao prava lekovita sredstva koja su mi bila potrebna. Ne u knjigama, ne u razgovorima učenih ljudi, već sam ih pronašao u sebi, zahvaljujući veštini meditacije.

Ozdravljenje otpočinje onda kada otkrijemo pravo stanje, odnosno stanje isceljenja unutar sebe. U to stanje je nemoguće ući kada smo obuzeti bukom svakodnevnog života, kada nam je mozak zauzet istovremenim rešavanjem nekoliko problema i pritom nema vremena da preradi sve one misli koje se haotično kreću njegovim vijugama. Stanje isceljenja je stanje unutrašnje tišine, a stanje unutrašnje tišine nam omogućava samo meditacija.

Meditacija nije tako jednostavna za današnjeg čoveka, posebno za zapadnog, opterećenog svakodnevnim mnogobrojnim brigama i problemima. Ne govorim o tome da je potrebno da odbacimo sve brige. Kažem da je potrebno da pronađemo drugačiji način kako da im pristupimo, kao i da drugačije pristupimo svom zdravlju i rešavanju mnogobrojnih problema. U uznemirenom stanju usplahireni i „brbljivi” um ne može da pronađe rešenje problema, kao ni puteve ka zdravlju. Unutrašnja tišina, odnosno meditacija, stanje je u kome dolazi zdravlje. Umirite nemirni um, pronađite u sebi stanje unutrašnje tišine, odakle dolaze odgovori na sva pitanja, stanje u kome telo počinje samo sebe da isceljuje. Pronađite u sebi to blago i – bićete zdravi.

MEDITACIJA: ULAZAK U STANJE ISCELJENJA

UM JE NAŠ PRIJATELJ I NEPRIJATELJ

Čovek se razlikuje od životinje pre svega zato što poseduje um. Um nam je dat evolucijom i pitanje je da li se to desilo zbog nekih naših zasluga ili grehova? Da, naravno, um je nesumnjivi znak progresa, još jedan korak na stepeniku evolucije. Međutim, čovek još uvek nije dostigao tu blagoslovenu fazu evolucije na kojoj mu um zaista postaje prijatelj. Još nismo naučili kako da koristimo um onako kako to od nas želi Priroda. I u tom smislu ličimo na dete kome su dali da se igra s komplikovanim tehničkim uređajem, kao npr. telefonom. Dete još ne zna koliko mnogo koristi može imati od tog aparata, i zato ga može lako pokvariti rastavljajući ga na delove. Isto je i sa čovekovim umom – on još uvek ne zna koliko je precizan i jedinstven ovaj mehanizam, koliko se može iskoristiti, pa ga zato ne upotrebljava na sopstvenu dobrobit, već isključivo na svoju štetu.

Da bismo iskoristili um za svoju dobrobit, moramo postati njegov gospodar. Većina ljudi dozvoljava umu da upravlja njima kako on želi. Budući da mu postaju potpuno potčinjeni, gube vlast nad sobom i svojim životom.

Pokušajte da proverite čime je preokupiran vaš um ovog trenutka. Videćete da se on hvata za sve što uđe u njegovo vidno polje, skače sa jedne temu na drugu i u glavi stvara potpunu konfuziju, dok istinski važne probleme propušta. Um ne želi da rešava probleme, već želi da se bavi besmislenim vezivanjem za sve što nas okružuje. A vi u njemu upravo to podstičete zato što ne pokušavate da ga disciplinujete, da ga prizovete na tišinu i mir.

Bilo koja misao doleće u vašu glavu po svom nahodaženju. Vi razmišljate o tome kako ćete prehraniti porodicu, zaraditi novac, kupiti neke stvari, obaviti posao, ozbiljno se posvetiti svom zdravlju, a sve to je naizmenično pomešano sa žaljenjem za prošlošću, strahovima pred budućnošću, sumnjama, razočaranjima, uvređenostima, i drugim brojnim osećanjima koja imaju, ili uopšte nemaju dodirnih tačaka. Sve misli i osećanja trepere, međusobno se sukobljavaju i smenjuju, a vi nemate nikakve koristi od toga. Misli i osećanja ne nude rešenje za vaše probleme, već vam nepotrebno okupiraju glavu. Naprotiv – što je jača vrea misli i osećanja, time ste sve udaljeniji od pravog rešenja problema. Besmisleno čangrljanje misli u vašoj glavi zaglušuje glas Istine koja je oduvek živela u dubinama vašeg bića i koja je spremna da vam pruži odgovore na sva pitanja. Spremna je, ukoliko ste i vi spremni da čujete ove odgovore.

Ako zatvorite oči i ovladate veštinom meditacije, prazne i čangrljave misli će nestati same od sebe, a na njihovo mesto, iz dubine bića, doći će istinski odgovori na vaša pitanja, istinska rešenja vaših problema. Na kraju krajeva, osim nemirnog i brbljivog uma svako od nas poseduje razum, prirodnu i najdublju mudrost. On je

unutrašnji iscelitelj koji zna lek za sve naše bolesti i probleme. Ali nemiran i površan um ne dopušta razumu da kaže ni reči. Razum čeka da se smirimo i da ga konačno čujemo. Da ga čujemo kako bismo spoznali pravu suštinu stvari, videli suštinu svojih problema i puteve njihovog rešenja. Čuli, da bismo bili zdravi.

*Pogledao sam kameni vrt –
I zamro sam, čuvši muziku
Koja se zamrzla na kapcima.*

Pogledajte Prirodu, ili bilo koju prirodnu pojavu. Priroda je spokojna i veličanstvena. I ona je uvek takva, čak i kada besni uragan na moru ili na kopnu, čak i kada lije kiša i grme gromovi. U svemu ovome se krije uzvišenost i spokoj, naslućuje se neverovatna moć.

Čovek je dete prirode, a u procesu civilizacije postao joj je potpuna suprotnost. U njegovom ponašanju nema snage, ali zato su u njemu prisutni ogromna usplahirenost i nemir.

Ovladati veštinom meditacije znači postati nalik Prirodi, njenoj energiji, njenom spokoju. Priroda je uvek zdrava – ona nikada ne boluje. Ovladati veštinom meditacije znači ostvariti jedinstvo sa velikom, svemogućom, spokojnom i zdravom Prirodom. To znači postati i sam takav, kao Priroda – sjajan, moćan, spokojan i zdrav.

Kako umiriti um i dati reč razumu?

Jednom sam sedeo na obali okeana. Razdirali su me sumnje i strahovi, a u glavi mi se vrtela misao o beznačajnosti i praznini postojanja. Jednog trenutka, okean mi je odvratio pažnju sa misli i njihovog praznog i besmislenog kruženja: pogledao sam u njega, pronikao pogledom u njegove dubine i video, činilo mi se, samu njegovu dušu. I ta duša, duša okeana, rekla mi je: „U meni postoje samo dubina i spokoj. A rasprskavanje vode na mojoj površini je ono što dolazi i nestaje. Isto je i sa tvojim smetenim mislima – rađaju se i nestaju. Dubina i spokoj tvoje duše je ono što je zaista tvoje, ono što ti ostaje zauvek”.

Istog trenutka sam osetio dubinu i mir koji su moja istinska priroda. To prostranstvo bez dna unutar mene samog i jeste ono što stvarno jesam. A moji strahovi, sumnje i bojazni samo su raspršena voda nad površinom okeana – oni dolaze i odlaze da bi oslobodili mesto za moje istinsko Ja, koje će mi sve reći o isceljenju.

Očajanje zbog bolesti gurnulo me je u stanje prosvetljujuće meditacije. Um, ophrvan očajanjem, umoran od svojih jalovih batrganja i lutanja, začutao je poražen snagom okeana. Zaustavio sam um da bih dao reč razumu. Duša okeana mi je u tome pomogla.

Međutim, ovo stanje možemo da dostignemo i svesno. Ukoliko se um buni i ne želi da se zaustavi – možemo da ga prevarimo i nateramo da to učini. Možemo ga prevariti i tako što ćemo ga zabaviti nečim drugim.

*Stojim na ivici bezdana.
Leđima okrenutim ka njemu.
U duši ne zatreperi nijedan listić sumnje.*

Ovo je haiku iz XVI veka. Osećate li kako ovih nekoliko redova imaju moć da um urone u tišinu? Um nas napušta, a na njegovo mesto dolazi razum, sveobuhvatni, sveproničući. Približava se stanje oslobođeno od misli i nemirnih trenutnih osećanja.

To stanje je poznato onima koji su stajali na ivici ambisa – poznato je i meni zato što sam osećao bezdan iza leđa. Prevarite svoj um, ne dopustite mu da sumnja i stići će vam sva blaga isceljenja koja se nalaze unutar vas. I preživete na ivici svakog ambisa.

NE TREBA SE POVLAČITI IZ ŽIVOTA, VEĆ TREBA BITI SJEDINJEN S NJIM

Neki misle da je meditacija način izbegavanja stvarnog života sa svim njegovim brigama. To nije tačno. Ne postoji ništa životnije i stvarnije od isceljujućeg stanja meditacije! Nije potrebno da bežite iz života kako biste ozdravili – naprotiv, potrebno je da odete u najgušću životnu vrevu, da saradujete s njom, da potpuno porinete u nju i razumete je u celosti; tek tada ćete biti zdravi. Ništa nas ne povezuje s realnošću u toj meri kao što čini meditacija i ništa nas toliko ne odvaja od života kao nemiran, lutajući um, koji je prokletstvo većine ljudi. Ništa nam ne pruža takvu punoću i dubinu pronicanja u realnost kao što to čini meditacija. Da biste dostigli to stanje uopšte nije potrebno da napuštate svoje uobičajene, svakodnevne aktivnosti.

Postoji drevna priča o tome kako je jedan monah za vreme doručka pitao svog učitelja: „Učitelju, kako mogu da dostignem prosvetljenje?” „Doručkovao si? – pitao ga je učitelj. – Onda idi i operi svoj tanjir”.

Ova priča ne govori o tome da je učitelj želeo da izbegne odgovor na pitanje svog učenika – iako će zapadni um ponuditi upravo takvo tumačenje. Ne. Suština je u tome da se prosvetljenje krije u svemu – čak i u tako prostoj aktivnosti kao što je pranje posude posle doručka.

Ukoliko se svesno budemo bavili običnim životnim aktivnostima, onda ona mogu da nam donesu viša stanja isceljenja – stanje meditacije i prosvetljenja. Možemo da shvatimo kako nam funkcionišu telo i disanje u procesu meditacije, ali takođe možemo da budemo svesni i svakog pokreta ruke dok, npr., peremo tanjir, svakog telesnog osećaja za vreme ukucavanja eksera u zid. I obični, svakodnevni poslovi će se pretvoriti u meditaciju i pomoći vam da saznate više o sebi i svetu, približiće vas isceljenju. **Živeti svesno je najvažnije pravilo zdravog čoveka.**

*U očevu baštu od kamenja
Doneo sam mirisni čaj
I seo na stepenice,
Ne ulazeći unutra.*

O čemu se ovde radi – zar samo o čaju? Ne, već o dubini svakog običnog trenutka u životu. To su stvari koje se ne mogu objasniti rečima, već se mogu samo osetiti.

Meditacija može da postane šta god zaželimo: ritual pijenja čaja ili obično pranje posuđa, Nije važno šta radimo. Važno je – kako. Upravo u tome „kako” i jeste tajna isceljenja. Ukoliko perete tanjir, ili pijete čaj, ili sedite pored mora, a vaše misli su negde daleko – lutaju u prošlosti ili u budućnosti, one u vama proizvode strahove i nade, sumnje i fantazije, čine vas zabrinutim i napetim – tada ste, sa svakim

trenutkom takvog stanja, sve dalje od zdravlja. Ukoliko vaše misli i dalje budu skakale po bučnim i zagušljivim gradovima i prostorima, neće vas spasiti čak ni dva meseca bezbrižnog odmora na obali mora. Mogu da vas spasu samo dva minuta opuštene praznine uma dok boravite u gradskoj vrevi ili obavljate svoj uobičajeni posao. Stanje tihovanja uma i opuštanja će vas u svakom trenutku približiti zdravlju.

Šta je meditacija?

Šta je meditacija? Šta osećamo u tom stanju i na koji način osećamo svet koji nas okružuje? Šta se uopšte dešava u stanju meditacije?

Prvo je potrebno da se opustimo i potpuno usredsredimo pažnju na jednu stvar. Na primer, na senzacije svog tela, njegove kretnje, neki predmet ili zamišljenu sliku, na sopstveno disanje, na molitvu ili mantru, ili na neki zadatak koji treba da rešimo. Pravljenje ikebane je takođe meditacija, jer je čovek potpuno koncentrisan na ono šta radi. Kontemplacija na prirodne pojave, kao što su mirno ili ustalasalo more, cvetanje sakure, takođe predstavlja meditaciju ukoliko uspemo da dostignemo stanje potpune usredsređenosti na objekat kontemplacije.

Na taj način objekat meditacije može da bude praktično sve: pejzaž koji nas okružuje, ikona, slika, slučajno izabrana tačka na zidu, pa čak i ona zamišljena, zvuk koji uzastopno ponavljamo, neki stih, prijatan miris, svaki zadatak koji stoji pred nama, ili neka životna situacija; bilo koji apstraktan pojam – ljubav, dobrotu, pravednost; kretnje koje pravi naše telo, počev od običnog koraka pa sve do najsloženijeg spontanog plesa.

Kada izaberemo objekat koncentracije, na njemu treba da zadržimo svu pažnju duže vreme – to zahteva napor, aktivnost našeg bića, budući da će um pokušavati da nas udalji od postavljenog zadatka i da se prebaci na nešto drugo. U meri u kojoj uspemo da disciplinujemo um, toliko će nam nadalje biti sve lakše i lakše.

*Hrizanteme povijene na mrazu,
Ali čim grane sunce
Opet su srebrnaste.*

Ukoliko uspemo da nateramo um da se potpuno usredsredi na objekte meditacije, tada dostižemo mirno i ravnomerno stanje kontemplacije, koje više ne zahteva nikakav napor. Spoznajemo našu istinsku prirodu, dok um ostaje po strani, što će omogućiti našoj suštini da se otvori i ispolji u potpunosti. Zatim na scenu stupa glas našeg prirodnog Razuma koji zna odgovore na sva pitanja.

Nakon toga dolazi viša faza meditacije, odnosno osećaj jedinstva sa svim postojećim. Unutrašnji svet se sliva u jedinstvo sa spoljašnjim i mi osećamo da smo deo vasiona, a da je vasiona deo nas. Dostižemo svoju istinsku prirodu, biće koje je u jedinstvu sa vasionom, pri čemu dobijamo svu moć i snagu vasiona, sve njeno

zdravlje. Ovo stanje je praćeno karakteristićnim osećanjem uzvišenog zadovoljstva, ekstaze.

Sledeća etapa meditacije je prosvetljenje. U tom stanju dobijamo pristup istinskom znanju o svemu postojećem – znanju bez reći i misli. Prosvetljenje je viši uzlet duha, osećaj najvišeg smisla i najviše sreće. To je blaženstvo koje dolazi samo od sebe, kada se čak i ne trudite da ga dostignete.

Naravno, morate znati da nećete odmah na početku meditativne prakse dostići stanje prosvetljenja. Ali postepeno ćete sve više napredovati. Jednog lepog dana ćete iskusiti bljesak prosvetljenja duha i dobiti najviše otkrovenje – istinsko znanje koje ne sadrži reći i misli. To i jeste prosvetljenje.

Šta možemo očekivati od meditacije?

Zar nešto očekujemo od poezije? Od prirode? Od zalazaka i izlazaka sunca? Od šuma morskih talasa i cveta sakure?

Šta očekujemo od zdravlja? Samo da ono traje. Stanje meditacije je stanje zdravlja i zato je meditacija isceljujuća. Međutim, ne treba je koristiti kao tabletu za isceljenje jer ona nije lek, već sušto ozdravljenje. Meditacija nije gorak prah koji nam je prepisao lekar, već stanje čiste radosti i punoće postojanja.

Kada od meditacije ne očekujemo ništa drugo sem same meditacije, koja je lepa sama po sebi, poput prirode, poezije ili muzike, kroz nju dobijamo veoma mnogo. Dobijamo upravo zato što ništa ne očekujemo! To je veoma važno znati. Onaj koji odmah očekuje rezultate neće dobiti ništa. Onaj koji bude shvatio da nije najvažniji rezultat, već samo stanje, sam proces, taj će i postići rezultat koji će uvek prevazići njegova očekivanja upravo zato što nije ništa očekivao.

Dakle, samo onda kada ne očekujemo rezultate, oni će i doći. Rezultat je u osećaju slobode, u izbavljenju od problema i teških bolesti, od napetosti i ukoćenosti, od strahova, od ogorćenosti na život, od nezadovoljstva sudbinom; u pronalasku duševnog mira i harmonije sa svetom; u ispunjenosti životom; umeću da kontrolišemo svoje ponašanje, vladamo sobom i pravilno procenjujemo sve događaje i pojave u životu, kao i same sebe u ovom svetu. Meditacija je sticanje zdravlja u najširem smislu reći: duhovnog i fizičkog. **Samo duševno zdrav čovek je i fizički zdrav.**

U meditaciji se odvajamo od isprazne civilizacijske ljuštore sačinjene od misli, briga i sitnih egoistićkih težnji. Odbacujemo je u stranu da bismo se sjedinili sa svojom pravom prirodom. Sjedinjujući se sa svojom pravom prirodom, sjedinjujemo se s vasionom – jer je naša primarna priroda u jedinstvu sa njom. Tvorac nas je zamislio kao decu prirode, decu vasiona – ali smo iz nekog razloga zaboravili na to i odvojili se od uzvišenog isceljujućeg zakona vasiona, zbog čega

smo postali bolesni i nesrećni. Vasiona je uvek zdrava. Ona ne boluje, ona je jaka i energična. Kada smo u jedinstvu s vasionom, ni mi nismo bolesni, već smo, kao što je i ona, ispunjeni snagom i energijom.

Kada bi ljudi znali šta je meditacija i kako da meditiraju, čovečanstvo bi imalo mnogo manje problema. Tek kad se čovek nalazi u stanju meditacije, postaje ono što istinski jeste, oseća samog sebe i može da otkrije ko je on. Čovek koji je ovladao veštinom meditacije shvata šta znači biti srećan samo zbog proste činjenice što je živ, čak i bez bilo kakvih spoljašnjih razloga. Takva osoba može da bude srećna čak i u najvećoj usamljenosti zato što joj sam proces života donosi ogromno blaženstvo. Postaje nalik cvetu, koji se otvara i širi oko sebe predivan miris. Ona se rascvetava, srećna je zbog samog cvetanja, čak i ako to niko ne primećuje. Cvet uživa u svom cvetanju, čak i ako nema nikoga u blizini kako bi udahnuo njegov miris i uživao u njegovoj lepoti. Takva osoba širi oko sebe predivne energetske talase, čime sigurno privlači ljubav i radost drugih ljudi i sve što joj je potrebno za život. To je ono što nam pruža meditacija – ona nam otkriva radost života i put ka samom sebi. Ali od svega je najvažnije to što je stanje meditacije najzdravije stanje na svetu.

Zauvek ću pamtiti dan kada sam prvi put osetio to čudesno stanje jedinstva s vasionom i sa svojom zdravom prirodom. Verovatno je to bio najlepši dan u mom životu.

To se dogodilo kada sam posmatrao more, stojeći na vrhu planine. Očaran predivnim pejzažem mora toliko sam uronio u kontemplaciju da sam u jednom trenutku prestao da razlikujem gde se završava moje telo a gde započinje svetlucanje mora na suncu, kao i stene, vazduh zasićen svetlošću... Osetio sam jedinstvo sa celim svetom – ne u metaforičkom ili figurativnom smislu, već sam to osetio fizički, svojim telom, kao da sam se stopio sa prostorom i rastvorio se u njemu.

Pritom su iščezle nametljive, dosadne misli, sumnje, strahovi – sve je iščezlo; preostala je samo čista radost postojanja i jedinstva sa svetom. Postao sam deo prirode – bez strahova i problema, bolesti, sumnji i osećaja beznađa koji su me pratili od najranijeg detinjstva.

Postojao je samo jedan, dubok, beskrajno raskošan trenutak postojanja, predivnog i istinskog postojanja o kome većina ljudi i ne sluti u vrevi svakodnevnog života. Nastupio je trenutak istine i trenutak zdravlja. Osetio sam da je isceljenje moguće, da sam na pragu zdravlja, jer, kada sam osetio trenutak istinskog života, znao sam da ću mu stremiti uvek iznova; onaj koji stremi s takvom upornošću kao ja sigurno će pobediti bolesti, pa i samu smrt.

To je za mene bukvalno bilo novo rođenje. Ponovo sam stekao sebe, ceo svet, kao i sam život. Svet je bio ja i ja sam bio svet, među nama nije bilo nikakvih granica.

Posmatrajući svet video sam sebe. I obratno, gledao sam unutar sebe i video ceo svet. U svemu se sastojalo jedinstvo i zdravlje. Da bih to doživeo, bilo je potrebno samo utonuti u kontemplaciju! Pronašao sam najveće blago na svetu a da se pritom

nisam pomerio s mesta. To je bilo tako lako i za to nije bila neophodna nikakva priprema.

Tek kada pogledamo unutar sebe i otkrijemo svoje jedinstvo sa vasionom, možemo dosegnuti zdravlje, večni mir i unutrašnju harmoniju.

PRAVILA MEDITACIJE

Sve vežbe treba izvoditi u tihoj i mirnoj atmosferi da nam drugi ljudi ne bi smetali. Vreva i šum ljudi oko vas, kada meditirate, prepreke su koje nisu tako bezazlene.

U prostoriji treba da bude toplo, suvo a vazduh treba da bude svež. Najbolje je meditaciju raditi u tihoj i povećoj prostoriji koja nije pretrpana suvišnim nameštajem i brojnim predmetima. Neka atmosfera bude ispunjena svetlošću i prostranstvom. Stan u kome živimo utiče na naš um. Svetla i prostrana soba sama po sebi pomaže u pročišćenju uma. Pretrpana i mračna soba istim čini i um osobe koja živi u njoj.

Odeća treba da bude udobna, da vas ne steže i da vam u njoj bude dovoljno toplo i udobno: prilikom meditacije, koja zahteva nepokretnost tela, cirkulacija se donekle usporava, i to može da izazove osećaj hladnoće.

Meditaciju treba praktikovati 2–4 sata pre jela ili 4–5 sati nakon jela. Najbolje vreme je rano jutro (od 4 do 5 sati) ili između 19–20 sati uveče.

Na štetne navike, kao što su upotreba alkoholnih pića i pušenje, morate da zaboravite: to su nespojive stvari.

Vaš hram

Ljudi su od davnina meditirali na posebnim, svetim mestima, koja poseduju specifičnu energiju. Na takvim mestima je lakše dostići stanje prosvetljenja. Jedno od njih je planina Kurama, koju su ljudi posećivali u teškim trenucima svog života. Hodočašće na ovo sveto mesto bilo je način da se dobije podrška duha koji na njoj živi, da se od njega dobije pomoć u odgovorima na suštinska pitanja. Planina Kurama se nalazi nedaleko od grada Kjota i prekrivena je kedrovima starim nekoliko vekova, okružena drevnim hramovima. Energija ovog mesta je vrlo jaka.

Ali, da biste dostigli harmoniju, nije potrebno da idete na planinu Kurama. Možete da napravite sopstveni hram, i to baš tamo gde živite. Možete i da ga izvajate snagom svojih misli.

Već ste shvatili da je u prvoj fazi potrebno da meditaciju praktikujete na izolovanom i tihom mestu. Kasnije možete da meditirate gde god zaželite – ne samo kod kuće, već i na ulici, pa čak na mestima okruženi mnoštvom ljudi. Jer, vaš istinski hram je uvek sa vama, on je unutar vas a to je vaša duša.

Ako vam je teško da odmah i bez pripreme započnete s meditacijom u bilo kojoj situaciji, tada je poželjno da napravite nešto što nalikuje hramu na mestu gde nameravate da meditirate. Ali najvažnije je da snagom svojih misli kreirate hram u svojoj duši – vaš unutrašnji hram, koji je uvek s vama i koji će vam pomoći da uđete u stanje meditacije uvek i svuda, bez obzira gde se nalazili.

Vežba „Moj hram”

Zatvorite oči i zamislite mesto gde se osećate dobro – bez bilo kakvih ograničenja. To može da bude hram, stvaran ili zamišljen, udubljenje skriveno u steni, takođe stvarno ili zamišljeno, posebna sveta prostorija, ili bilo koji drugi kutak prirode gde osećate da vas štite dobri duhovi koji tamo žive.

U vašem hramu obavezno moraju da postoje vrata – zamišljena vrata. Zamislite vrata koja će se otvarati samo vama, zato što niko drugi nema, niti može da ima ključ od njih. Kada otvorite vrata, stupate u vaše sveto mesto: nije važno da li je to hram, soba, ili kutak prirode. Čim stupite u hram, sa etarskih visina se na vas spušta čist i beo snop svetlosti koji vam pruža zaštitu. Ta čista bela svetlost ispunjava vaše telo i celo vaše biće, štiti vas i isceljuje.

Ukoliko ste uspeali da sve jasno i ubedljivo zamislite i osetite svim čulima – vaše isceljenje je već započelo iako ste tek stupili u meditaciju. Usredsredite se na to da će vam se u zamišljenom hramu desiti nešto predivno.

Ovde možete samo da sedite i kontrolišete svoje disanje. Ti prvi koraci u meditaciji će biti ono što će iz vašeg života odagnati loše misli i osećanja, brige i strahove. Na ovom mestu ćete osetiti snažan osećaj zdravlja.

Kako ući u stanje meditacije

U meditaciji je najteži početak. Um će se suprotstavljati, sve će vam odvlačiti pažnju, ometati vas i razdraživati. Zato treba da probate razne načine ulaska u meditaciju i izaberete onaj koji vam najviše odgovara. Sada ću vas upoznati sa nekima od njih.

Pre svega, za meditaciju je potrebno izabrati vreme koje vam najviše odgovara. Najvažnije je da vam prakse meditacije ne budu u sukobu sa uobičajenim načinom života. Ukoliko vam je zgodnije da meditirate ujutro – radite to ujutro, samo pripazite da vas ne ometaju misli o predstojećem poslu i opasnosti da na njega zakasnite. Ukoliko vam takve misli smetaju – meditirajte uveče, kada obavite sve poslove. Skućenost prostora u kome meditirate možete prevladati tako što ćete zamisliti da se nalazite u svom vizualizovanom hramu, u kome vam pomažu dobri duhovi.

Priprema za meditaciju

Sedite na udobnu stolicu tako da vam se noge nalaze na podu. Kičma mora da vam bude uspravna. Da bi se kičma održala u uspravnom položaju zamislite da ste u predelu temena zakačeni za beskonačno dugačku nit, koja stremi visoko u prostor vasione. To će vam pomoći da se opustite, ispravite kičmu i osetite svoje

jedinstvo s vasionom. Međutim, nastojte da svoje misli zadržite na zemlji, u svom telu – da one ne streme ka dubinama vasiona i ne slede zamišljenu nit.

Ruke su vam opuštene i nalaze se na kolenima. Možete sedeti u pozi „lotosa” ili prekrstiti noge u „turskom sedu”. Glava vam je uspravljena, kao i kičma – vrat i kičma se nalaze u istoj liniji. Koncentrišite se na svoje telo da biste ga opustili. Prvo opustite stopala, zatim kolena, butine, itd., sve dok ne dođete do ramena, vrata, lica, očiju, čela...

Prvi način ulaska u meditaciju

Na plafonu, ili na zidu koji vam je nasuprot, zamislite tačku koja se nalazi malo iznad nivoa vaših očiju. Zagledajte se u tu zamišljenu tačku, sve dok vam kapci ne otežaju. Kada se to desi, dopustite očima da se zatvore. Počnite da mentalno brojite unazad od „50” do „1”. Ući ćete u stanje u kome nema nikakvih misli i nestalnih osećanja, nego ćete osećati da slobodno lebdite.

Sada zamislite neku sliku koja vam je poznata – npr. predivan cvet. Koncentrišite se na njega. Zamislite cvet što je moguće detaljnije – njegov izgled, veličinu, oblik latica, žilice na listovima, posmatrajte kapljice rose na njemu... Osetite njegov miris. Razgledajte cvet pažljivo i istrajno. Ukoliko se budu pojavljivale neke druge misli – prosto ih odagnajte u stranu i vratite se slici koju vidite. Postepeno ćete naučiti kako da ulazite u to predivno stanje nepomičnog uma i dubokog mira.

Ukoliko vam misli veoma smetaju, iskoristite sledeće tehnike:

1. Usredsredite misli na samo jednu stvar, a sve ostale odgurnite i rasterajte, kao da raščišćavate put pred sobom, kao da gurate planine smeća udesno i ulevo od sebe i krčite put krećući se po ravnom i glatkom prostoru.

2. Pažljivo posmatrajte i pratite koja misao bez pitanja ulazi u vašu glavu i pritom je nemojte gurati od sebe, već se, naprotiv, uhvatite za nju i promislite je do kraja, sve dok ona sama sebe ne iscrpi i napusti vas. Tada možete reći: „Krčag mojih misli se ispraznio do dna”.

Drugi načini ulaska u stanje meditacije

Umesto koncentracije na vizuelnu sliku, možete se koncentrisati i na zvuk, ponavljajući u sebi mantru ili molitvu. Takođe se možete koncentrisati i na svoje disanje, pažljivo posmatrajući proces udaha i izdaha, ne skrećući pažnju ni na šta drugo.

Kada vam pođe za rukom da bar jednom uđete u stanje meditacije, svaki sledeći put će biti lakše. Uverićete se kako je predivno to stanje, kakav umirujući efekat donosi, kako blagotvorno deluje na vaše zdravlje. Ali to nisu sve mogućnosti meditacije. Pomoću nje možemo da harmonizujemo i svoja osećanja.

Sada ste spremni da umirite svoj um kako bi glas unutrašnjeg iscelitelja, koji živi u vama i spreman je da vam donese mir, radost, dubok doživljaj spokojsva i zdravlja, mogao da se probije kroz njegovu nesnosnu buku.

Ali prvo morate da naučite kako da pravilno izađete iz stanja meditacije.

Kako izaći iz stanja meditacije

U meditaciji se može desiti da uđete u stanje potpunog rastvaranja u prostoru. To je predivno, isceljujuće stanje, ali ne treba zaboraviti da sve dok živimo na Zemlji, moramo imati osećaj svog tela. Ako posle meditacije osetite umor, pospanost, nemate želju da se pokrenete, ukoliko ste odsutni, ne orijentišete se dobro u prostoru koji vas okružuje, osećate se odvojeno od stvarnosti – to znači da je potrebno da naučite kako da pravilno izađete iz tog stanja.

Od stanja prekomernog lebdenja u oblacima najbolje je da se zaštitite pre početka meditacije. Zamislite kako ste u predelu temena zakačeni za nit. Osetite kako suprotan kraj niti odlazi duboko u zemlju, prolazeći kroz vašu kičmu. Čovek je dualno biće koje u sebi spaja zemaljske i kosmičke energije, i na to nikada ne treba zaboraviti. Mi srljamo u nevolje i bolesti kada se potpuno predajemo isključivo zemaljskim ili kosmičkim energijama. Ne zaboravite da istovremeno održavate vezu i sa kosmosom i zemljom, i tada neće biti nikakvih grešaka. Čak i u meditaciji ostanite prisutni na Zemlji iako ste, istovremeno, i čestica vasiona.

Kada završite meditaciju, ne žurite da naglo ustanete i da se vratite svakidašnjim aktivnostima. Pre nego što ustanete nekoliko puta stisnite i opustite pesnice i brojte od jedan do pedeset. Zatim prvo udahnite lagano i plitko, a zatim dublje. Prepoznajte i osetite svoje telo. Ukoliko je potrebno, ponovo ga pažljivo preispitajte, deo po deo, odozgo nadole. Ako vam to nije neophodno, osetite telo istovremeno, kroz percepciju jednog trenutka, tako da vam ga pažnja obuhvati u celosti. Potom napregnite telo, stisnite pesnice jače, čvrsto zatvorite oči. Sledećeg trenutka se opustite. Kada otvorite oči, osećaćete se veselo, prepuni snage, spremni da živite i obavljate poslove. Još jednom duboko udahnite i prilikom izdaha otvorite oči.

Zatim sedite na pod, povucite kolena ka grudima, a stopalima se čvrsto uprite o pod. Zamislite kako se iz vaše kičme u dubinu zemlje grana nevidljivo korenje. U istom ovom položaju dlanovima obuhvatite nožne članke (desnom rukom – levi, levom rukom – desni) i spustite glavu na kolena. Zamislite kako se po nevidljivom korenju, koje se pruža iz vašeg temena u dubinu zemlje, u vaše telo podiže moć zemlje. Isceljujuće sile ispunjavaju i zasićuju celo vaše telo, vraćaju vas u stvaran život na zemlji. Osvrnite se oko sebe. Možda ćete uvideti da je svet pomalo drugačiji. Hodajte malo po prostori, snažno se upirući petama o pod. Ako i dalje osećate letargiju i zamućenost u glavi, poskočite nekoliko puta udarajući petama o pod.

BUĐENJE UNUTRAŠNJEG ISCELITELJA

SMIRIVANJE UMA

Sada ste spremni da pristupite meditaciji. U ovoj fazi će, kao i ranije, najvažnija biti smirenost uma.

Smiriti um nije tako komplikovano kao što nam se čini. Sve što je neophodno je da mirno sedite. Da, samo sedite i to je sve, u udobnoj odeći i na mestu gde ćete se osećati udobno. Sada možete praktično da probate načine ulaska i u meditaciju, kao i izlaženje iz nje. Pritom ćete osetiti kako vam meditacija sama od sebe smiruje um.

Meditacija „Jednostavno sedenje”

Izaberite vreme kada nigde ne žurite. Nemojte da pred sobom postavljate suviše velike ciljeve. Počnite sa kraćom meditacijom, u trajanju od 15 minuta. Vremenom, dužina prakse i vaša veština će se povećavati.

Sednite u takav položaj da vam kičma bude uspravljena, ali ne zategnuta. Stavite ruke na kolena, s dlanovima okrenutim nagore, jedan preko drugog, tako da se jagodice palčeva dodiruju. Ne žurite – ostanite u ovom položaju koliko god je neophodno. Ukoliko osetite unutrašnju snagu i smirenost – znači da je položaj dobro odabran. Poza mora da donosi smirenost i ravnotežu, jer tek tada možete otpočeti s praksom. Koristite bilo koji način ulaska u meditaciju – koncentrišite se na tačku, sliku, mantru, molitvu ili brojanje od jedan do pedeset.

Sada se usredsredite, fokusirajte svu svoju pažnju i počnite u mislima da istražujete svoje telo – krećite se odozgo nadole, otklanjajući napetost. Činite to mirno i opušteno. Registrujte sve senzacije koje se pojavljuju. Osetićete kako je telo samo od sebe počelo da se opušta zahvaljujući pažnji. Dopustite da vam se oči sklope potpuno ili delimično.

Registrujte sve što osećate. Da li su se pojavile neke sumnje ili napetost? Da li nešto očekujete? Zatim popustite sa svojom pažnjom, neka slobodno luta. Osetićete da vam se um opušta, da je mirniji nego što je bio na početku vežbe. Setite se: u dubini je vaša duša ispunjena mirom, a misli, sećanja, sumnje, strahovi i očekivanja su prolazni, ono što dolazi i odlazi, što niste vi. Osetite u sebi spokojan i dubok prostor, osetite da ste to vi. Iz tog spokojnog i dubokog prostora posmatrajte svoje misli, osećanja, sumnje i očekivanja. Pustite ih da neusiljeno protiču, prolaze pored vas i odlaze. Nemojte se boriti protiv njih, ne pratite ih, već ih samo posmatrajte sa strane kako prolaze pored vas, ne dotičući vas.

Ponovo istražujte svoje telo. Krećite se od temena nadole. Posmatrajte sve osećaje u telu: toplotu, pulsiranje krvi, ukočenost, jezu, znojenje dlanova – svaki detalj. Budite svesni svog tela, ne propuštajte ništa. Pažljivo posmatrajte svaki deo svog tela – čak i one delove u kojima ništa ne osećate: usredsredite se na ušnu školjku, na zglob i članke svakog prsta... Zapazite kako možete svega da budete svesni – kako prisustva, tako i odsustva osećaja u svom telu. Svesni ste svog tela, kao i onoga što ono oseća, a spoznaja tela ne boli, jer svojom pažnjom primoravate energiju da se kreće. Telo u kome se kreće energija je zdravo. Telo u kome je energija blokirana je bolesno. Već samom pažnjom i svesnošću vi isceljujete sebe.

Pripremnu fazu ste prošli i osetili ste šta znači ući u stanje isceljenja. Ali čak i ako to još niste shvatili, vaše telo jeste. Telo koje ne oseća vašu pažnju je kao svetiljka koja se gasi. Telo koje je obasuto pažnjom počinje da u sebi koncentriše i isijava svetlost i energiju zdravlja.

Sada je potrebno da izvršite prelazak na osnovnu etapu ulaska u meditativno stanje isceljenja. Do sada smo um upošljavali da pažljivo posmatra telesne senzacije. Sada ćemo mu dati još jedan zadatak – da prati disanje.

Meditacija „Kontrola disanja”

Dišite onako kako obično činite. Jedina razlika će biti u tome što ćete sada svesno pratiti ceo proces disanja. Osećajte i postanite svesni sledećeg procesa: kroz nozdrve udišete vazduh, koji vam se kreće kroz nos i disajne puteve i ispunjava grudi i stomak. Pratite sve osećaje koji se pojavljuju sa prolaskom vazduha. Zatim pratite izdah: izdišete vazduh koji vam prolazi kroz disajne puteve i ulazi u nozdrve. Sada je on topao; potom vam prolazi kroz nozdrve i izlazi napolje.

Sada se usredsredite samo na jednu tačku – nozdrve. Posmatrajte kako vazduh ulazi i izlazi iz njih. Dišite mirno, lagano, nečujno. Takvo disanje smiruje. Ako um i pored toga želi da se udalji od posmatranja disanja i pozabavi se svojim uobičajenim užurbanim aktivnostima – ne ljutite se na sebe, to je uobičajena pojava. Mirno i strpljivo ga iznova i iznova vraćajte ka posmatranju disanja. Um će se obavezno udaljavati – takva mu je priroda. Tada samo počnite ispočetka. U ovom procesu se razvija svest, kada svedočite prirodi svog uma koji luta tamo gde on želi i vi ga svesno disciplinujete. Ako budete dovoljno uporni, um će se na kraju smiriti.

Ukoliko vam uznemirenost i uzrujanost smetaju da se usredsredite na disanje – samo se vratite za trenutak i propratite svoj um: posmatrajte kako luta, kako se hvata naizmenično čas za jednu, pa za drugu misao. Nemojte se boriti protiv toga, nemojte pratiti te misli – samo ih posmatrajte kako dolaze i odlaze.

Prihvatite svoj um onakvim kakav jeste, samo ga posmatrajte. Uskladite se sa sobom. Čim se ovo desi, uznemirenje će prestati i um će vam se potčiniti. Sada možete da izađete iz stanja meditacije.

Samo ležite i povežite se sa svim blagodatima sveta

Opšteprihvaćeno mišljenje je da je Istok lenj, a Zapad energičan. Zbog toga su na istoku ljudi skloniji kontemplaciji i opuštanju. Poslovan zapad osuđuje naviku pasivnosti i ne priznaje da od ležanja možemo imati bilo kakve koristi. Pritom, na istoku živi mnogo više zdravih ljudi nego na zapadu. Da li nam je smisao života u užurbanosti? Onaj koji živi za užurbanost češće je bolestan, a na kraju ipak nije zadovoljan zbog takvog načina života. Ljudi pokušavaju da užurbanošću ispune svoj život jer strahuju da će ostati prazni. Ali na kraju se ispostavlja da užurbanost i jeste ta praznina koja samo iscrpljuje, a ne ispunjava. U onome što se neposvećenom čini kao praznina krije se istinska punoća i bogatstvo života.

Za čoveka sa zapada samo ležati znači uzaludno gubiti vreme koje bi moglo da bude posvećeno završavanju hiljade poslova, rešenju miliona problema i uređenju svog ličnog života. Iscrpljujući se tako od jutra do mraka, čovek pada na postelju mrtav umoran i spava nemirnim, napetim snom, čak i ne primećujući da je svojom vrevom i stresom mnogo više problema napravio nego što ih je rešio.

Istovremeno, potrebno je samo da se opustimo, umirimo um i telo – i prizovemo sve blagodati sveta koje su nam potrebne, predvođene zdravljem. Ispostavlja se da nema potrebe da trčimo za njima po celom svetu, krvarimo noge i gomilamo nervne bolesti.

Dopustite da vam u život uđu sve blagodati sveta. Potrebno je samo da se opustite, umirite um, otvorite se prema vasioni i pustite je da vas ispuni. Vasiona prepuna blagodati će vam doneti sve ono što vam je potrebno, a, pre svega, podeliće s vama svoje zdravlje.

Meditacija u ležećem položaju

Nije obavezno da meditaciju praktikujete tokom dana. Biće dovoljno da, pre nego što pođete na počinak, odvojite nekoliko minuta za meditaciju. Da biste to učinili, potrebno je da legnete na bok, potpuno izravnate telo i savijete jednu ruku tako da vam dlan bude oslonac za glavu. Misaono istražujte svoje telo, ispitujući da li na nekom mestu postoji napetost. Sama vaša pažnja će biti dovoljna za popuštanje napetosti. Zatim usredsredite pažnju na disanje. Ostavite po strani sećanje na dan koji je iza vas, kao i očekivanja vezana za sutrašnji dan. Nekoliko minuta, nakon što dostignete stanje jasnog i čistog uma, možete zaspati čvrstim i spokojnim snom i dobro se odmoriti.

Sada sledi kompleksnija meditativna vežba koju nećete raditi pre spavanja, već u posebno namenjenom vremenu za meditaciju.

Meditacija „Potpuno opuštanje”

Vežbu treba izvoditi u uslovima maksimalne ili potpune izolacije od izvora zvuka, svetla i drugih razdraživača. Najbolje vreme je rano ujutro.

Potrebno je da legnete na leđa na tvrdu podlogu, možete i na pod. Ruke vam slobodno leže pored tela, dok su vam noge blago razmaknute, u prirodnom, opuštenom položaju. Oči su vam zatvorene. Ruke vam leže duž tela, s dlanovima okrenutim nagore, prsti su vam polusavijeni, nožni članci su s blagim otklonom u stranu, glava vam je okrenuta blago u stranu (zato što glava ne može da leži ravno bez napetosti vratnih mišića). Usta su vam blago otvorena, a jezik priljubljen za gornje nepce, kao prilikom izgovaranja slova „t”. Polusavijen položaj prstiju na rukama omogućava brzo opuštanje mišića, položaj razmaknutih članaka olakšava opuštanje nožnih mišića. Glava okrenuta u stranu omogućava opuštanje mišića ramena i vrata.

Blago otvorena usta, sa opisanim položajem jezika, najudobniji je položaj za opuštanje mišića lica. Zatvorene oči pomažu vam da se bolje koncentrišete. U tako pravilnom i opuštenom položaju normalizujete disanje – učinite ga ujednačenim, mirnim, plitkim i ritmičkim.

Usredsredite se na vrhove nožnih prstiju. Zatim lagano usmerite pažnju na listove, butine, stomak, grudi, podbradak, usne, vrh nosa, čelo. Zamislite kako sva vaša pažnja zaranja duboko u mozak. Sada nastavite ovo „putovanje pažnje” u obrnutom smeru – od mozga ka čelu, nosu, usnama, podbratku, grudima itd. – do vrhova nožnih prstiju. Zatim ponovo usmerite pažnju s jednih delova tela na druge, istovremeno ponavljajući u sebi: „Moje ruke, noge i celo telo se opuštaju”. Ne treba stvarati osećaj težine i toplote u oblasti čela i slepoočnica – oni moraju da ostanu hladni.

Sada se treba usredsrediti na vrh nosa i zadržati oči u tom iskošenom položaju, istovremeno čineći udah i, uz kratko zadržavanje vazduha, načiniti izdah. Prilikom izdaha oči treba da vam budu u normalnom položaju. Ovo treba ponoviti 9–13 puta, sve dok ne osetite kako vam telo pada u ambis. Prilikom iskošenog položaja očiju, u prvim danima praktikovanja ove vežbe, može vam se pojaviti blaga glavobolja koja će brzo proći. U tom slučaju, vreme trajanja ovog dela vežbe možete malo da skratite. Ali potrebno je da nastojite da ga postepeno povećavate.

Sada se nalazite u stanju kada nisu opušteni samo mišići – već i nervi, kao i psiha. Potrebno je da umirite i mentalnu aktivnost. Pokušajte da zamislite jasnu sliku plavog neba. Obično to ne uspeva odmah i možete se pomoći jednostavnom vežbom. Zamislite drvo sa zelenom krošnjom. Vaš pogled misaono klizi duž stabla, odozdo nagore, i dostiže zelenu krošnju na čijoj pozadini će se videti nebo. Potrebno je samo da pažnju pomerite malo u stranu

od krošnje i ugledaćete plavo nebo. Sada se vaš zadatak sastoji u tome da sliku jarko plavog neba što je moguće više zadržite pred očima. Na početku ćete uspeti da je zadržite 2–3 sekunde.

Potrebno je da uporno, dan za danom, bukvalno za nekoliko sekundi, produžite ovo vreme. U ovim trenucima mozak se naporno koncentriše, praktično se isključuju sva čula, a mišići i nervi vam se konačno potpuno opuštaju. Karakterističan osećaj je odsustvo težine fizičkog tela – imaćete osećaj kao da lebdi u vazduhu.

Sada je potrebno pravilno da završite vežbu, da izađete iz stanja opuštenosti – jer pogrešnim izlaženjem možete da poništite sav pozitivan efekat.

Prvo što je potrebno da uradite je da uspostavite aktivnu vezu između mišića i mozga, da uključite sva čula. Potrebno je da osetite svaki deo tela, podlogu na kojoj ležite, mesto na kome se nalazite, kao i da povratite osećaj za vreme. Jednom rečju, da uspostavite kontakt sa svojim telom i okruženjem. Zatim morate da se usmerite na povratak aktivnom životu u koji ćete ući odmorni, mirni i srećni i slatko se protegnuti.

Protežući se, potrebno je da istegnute sve mišiće i tetive, da protežete i uvijate leđa, kao da cedite peškir. Protezanje je generalno vrlo korisna vežba koju treba praktikovati kad god želite jer će vam pričinjavati zadovoljstvo. Pokušajte nekoliko puta da zevnete, da biste tonizirali svoj respiratorni sistem. Stavite ruke u početni položaj, pored tela, zatim ih podignite vertikalno, pa istovremeno zevnite ili načinite dubok udah.

Sada opet stavite ruke u početni položaj (duž tela). Nakon toga će automatski doći do izdaha, usled čega neko vreme nećete imati želju da dišete. Kada se ova prirodna pauza u disanju završi, izdahnite, istovremeno savijajući noge u kolenima – prvo levu, pa desnu. Okrenite se na desni bok, desni lakat izbacite napred, u visini ramena, levi dlan spustite na podlogu na kojoj ležite, pored desnog lakta. Zatim zauzmite poziciju „četvonoške” (položaj na kolenima i laktovima), ali pritom ne podižući glavu s poda. Radeći ovu vežbu, potrudite se da ne zatežete trbušne mišiće.

U ovakvom položaju načinite nekoliko slobodnih udara i izdaha, a zatim na jednom od udara sednite na pete i opušteno se uspravite. Otvorite oči i protegnite se. Posle toga ustanite i vratite se svojim obavezama.

Približite se zdravlju prostim stajanjem i hodaњem

Kada ste ovladali vežbama statičke meditacije, možemo da pređemo i na druge oblike. Možemo jednostavno da sedimo, hodamo, stojimo, bavimo se svojim uobičajenim poslovima – a da pritom budemo u meditativnom stanju.

Izađite napolje, na vazduh, ali ne sa nekim ciljem, kao što obično činite – već to učinite bez ikakvog cilja. Čak i takav cilj, kao što je „bavljenje meditacijom”, izbacite iz svoje svesti. Ne postavljajte sebi ciljeve jer ćemo biti najuspešniji upravo u onim aktivnostima u kojima ne zadajemo sebi cilj da uspemo. Postavljeni cilj i

borba za njegovo dostignuće je put ka porazu. Odsustvo cilja predstavlja slobodu, a sloboda je put ka pobjedi.

Meditativno hodanje

Izađite na otvoren prostor kao što su park, bašta ili bilo koje drugo mesto gde postoji staza najmanje dužine 25–30 koraka. Stanite na jedan kraj staze i usmerite um ka unutrašnjosti svog tela. Osetite kako vam je uspravljena kičma, kako vam ruke slobodno vise pored tela. Dlanove lagano sastavite i držite ih ispred ili iza leđa. Oči usmerite u tačku koja se nalazi približno tri metra ispred vas, na nivou zemlje. Neka pogled sve vreme bude usmeren u tačku koja se nalazi na zemlji, tri metra ispred vas – tada vam vid neće biti ometen stvarima iz neposrednog okruženja. Počnite mirno, spokojno i ravnomerno da koračate, svojim uobičajenim tempom, ali ne suviše brzo i užurbano. Izaberite tempo i način hoda u zavisnosti od stanja u kome se nalazite. Ukoliko ste pospani, ili vas opsedaju misli, koje kao da vas uvlače u močvarno blato, hodajte energičnije. Ukoliko ste uznemireni – hodajte što mekše i ujednačenije. Dođite do kraja staze i zaustavite se. Nekoliko puta udahnite i izdahnite, koncentrišući se na telo. Okrenite se i vratite se nazad. Sada se pažljivije usredsredite na osećaje koje imate u nogama. Posebnu pažnju obratite na senzacije koje vam se javljaju u stopalima prilikom dodira sa zemljom. Osetite ceo niz kontinuiranog dodirivanja stopala sa zemljom, zatim podizanje stopala od zemlje i razmaka među koracima.

Vežbajte strpljivost i svaki put iznova vraćajte um na te senzacije čak i ako bude lutao, a to će se sigurno desiti, jer mu je takva priroda. Iznova i iznova fokusirajte um i pre ili kasnije ćete primetiti kako vas misli napuštaju, a duša se ispunjava stanjem lakoće, mira i blaženstva. To znači da je um pročišćen – a zajedno s njim se pročistilo i celo vaše biće.

Ako um bude lutao i ako ga budu ometale ne samo misli, već i vaše neposredno okruženje, samo dopustite da sve što ste videli i čuli prođe kroz vas, bez zadržavanja. Neka vam se okruženje ne zakači za um, ne povlači ga za sobom – već neka prolazi mimo vas, ne dotičući vas.

Nakon hodanja, postepeno možete preći i na trčanje. Da, trčanje takođe može postati meditacija! Meditativno trčanje, praćeno koncentracijom na telo, slično je trčanju u mestu, pri čemu je lako i neopterećujuće. Ono nas približava zdravlju ne samo tela, već i duše i uma.

Meditativno trčanje

Potrebno je da uđete u opušteno meditativno stanje i koncentrišete se na procese koji vam se odvijaju u telu. Pre svega počnite da upražnjavate male i meke skokove, jedva podižući stopala od zemlje i ne obraćajući pažnju na brzinu napredovanja. Isprva možete da skakućete napred skoro neprimetno.

Usredsredite se na disanje, a zatim se mentalno koncentrišete na noge, nožne mišiće, koji lagano vibriraju; osetićete zadovoljstvo od vibracije koja vam protiče celim telom.

Nemojte pokušavati da trčanjem pređete velike razdaljine – za prvi put će biti dovoljno da pređete nekoliko metara. Vremenom će vam trčanje postajati sve lakše, ali čak i kada vas noge ponesu, potrebno je da ograničite brzinu. Potrudite se da svaki put trčite što dalje. Dalje, ali ne daleko. Dalje – ali ne i brže.

Nakon trčanja ležite na tvrdu i ravnu podlogu tako da vam se noge nalaze iznad nivoa srca, pa u tom položaju ostanite polovinu vremena koje ste posvetili trčanju. To će vam pomoći da rasteretite srce i da izbegnete razne neprijatne senzacije u telu, srcu i krvnim sudovima.

Ukoliko u toku trčanja osetite da su vam noge umorne a srce vam radi sa naporom – nemojte uskratiti sebi zadovoljstvo da se zaustavite i neko vreme provedete ležeći na travi ili pesku. Najvažnije je da zapamtite: trčite zbog ozdravljenja, a ne da biste se opteretili i postigli rekorde.

Smirivanje uma pomoću haotičnih pokreta

Naš zadatak je da dostignemo stanje smirenog uma i isceljenja u kome se budi glas našeg unutrašnjeg iscelitelja, tj. kada od vasiona, s kojim se stapamo u jednu celinu, pristizhe isceljenje. Glas unutrašnjeg iscelitelja nije ništa drugo do li onaj deo nas koji je u jedinstvu s vasionom i poznaje sve njene zakone, pa tako i zakone isceljenja.

Istražili smo nekoliko načina kako da umirimo usplahireni i bolesni um i dovedemo ga u stanje isceljujuće tišine. Postoji još jedan način koji možda nije pogodan za sve, ali je veoma zanimljiv zbog svojih rezultata, koji su neočekivani, i tim pre iznenađujući.

To je meditacija pomoću aktivnih kretnji u haotičnom, neodređenom tempu i ritmu. Poznato nam je da je za zaustavljanje uma potrebno da on prepusti vođstvo Razumu, da se nečim zaokupi: pasivnim posmatranjem disanja, nekog drugog zamišljenog oblika ili usredsređenošću na molitvu. U dinamičkoj meditaciji ničim ne zaokupljamo um, već će se on isključiti zbog stanja šoka u kome se nađe. Kada se bavimo dinamičkom meditacijom, um jednostavno neće shvatiti šta radimo – njegova zemaljska i pravolinijska logika neće biti u stanju da shvati smisao onoga što se dešava. Ne shvatajući šta se dešava, on doživljava šok i utihnjuje. I upravo u tom stanju, kada sa prizemnog uma spadnu okovi, oživljava i izranja naša istinska priroda – zdrava, sveznajuća, spremna da nas isceli od svih bolesti! Niste znali da u vama postoji takva istinska priroda? Tada je pravo vreme da je otkrijete pomoću dinamičke meditacije.

Meditacija je potpuno bezbedna. Strah koji možete da iskusite nije strah od neke opasnosti, već od susreta sa samim sobom. To je strah uma da će morati da se zaustavi i ustupi mesto našoj istinskoj prirodi. Mi se ponekad zaista plašimo sebe kakvi jesmo, plašimo se da zavirimo u svoju dušu, da u njoj ne bismo ugledali neka

strašna čudovišta s kojim ne želimo da se sretnemo. Nemojte se plašiti, tamo nema čudovišta. Ono što nam se može učiniti kao čudovišta, samo su naši nerešeni problemi koji nam se čine strašnim. Ali biće dovoljno da iskreno i neposredno pogledamo u oči strahovima i svedočimo kako oni nestaju. Što više budemo bežali od strahova, od susreta sa svojim čudovištima – problemima, u recipročnoj meri će nas oni brže sustizati, i isto tako ćemo iza leđa osetiti njihov vreo dah. Međutim, kada se zaustavimo, okrenemo se licem prema njima i hrabro ih pogledamo u oči – shvatićemo da ničega nije trebalo da se plašimo, a strah će se istopiti pred našim očima kao jutarnja magla – od nje ništa neće ostati.

Ko je u pravu?

Reka koja nosi svoj tok,

Ili stari grab, koji se ne povija pod vetrom?

Nemojte se plašiti susreta sa samim sobom. Problemi i strahovi koji vam nastanjuju dušu prestaju da budu čudovišta kada naučite da se od njih izbacite u meditaciji. A u meditaciji je sve moguće – pa tako i izbacivanje od najstrašnijih (tačnije, oni nam se samo čine takvim) „čudovišta”. Lično ćete se uveriti u to.

Dinamička meditacija

Meditirati treba praznog želuca, u samoći, u praznoj i prostranoj sobi, sa minimalno odeće na sebi, ili odeveni u nešto što je lagano, komotno i što vam ne sputava pokrete.

Prvo treba leći ili sedeti u udoban i opušten položaj i nekoliko minuta disati kroz nos. Međutim, disanje ne treba da bude uobičajeno, već brzo i prilično duboko, neujednačeno i haotično. Dubinu i brzinu disanja treba postepeno povećavati.

Zatim ćete osetiti kako vam telo, zbog takvog načina disanja, oseća potrebu da se pokrene. Ustanite i omogućite mu da se kreće onako kako ono želi. Recite sebi: „Biće ono što će biti” – i nemojte ništa potiskivati u sebi, već imajte poverenja u sebe, u svoju istinsku prirodu, i dopustite da se dogodi sve ono što treba: plešite, skačite, trzajte se, radite odsečne ili ravnomerne pokrete, valjajte se po podu – šta god bilo, samo radite baš ono što hoćete, ne mareći ni za kakva „pravila” – jer ovde ne postoje nikakva pravila. Sami sebi ste najvažnije pravilo! Možete da se smežete, vičete, urlate, zavijate – sve što zaželite. Radite to nekoliko minuta.

Posle nekoliko minuta se zaustavite i „skamenite” u položaju u kome ste se zatekli. Energija koja se u vama probudila u toj nepomičnosti će započeti svoj isceljujući posao unutar vas.

Zatim dopustite sebi još nekoliko minuta plesa, skakanja, smeha ili vrištanja – i osetićete kako ste se pročistiti, kako vas iznutra preplavljuje radost i osećaj slavljenja zbog onoga što ste doživeli.

Ponovo se „skamenite” i izađite iz meditacije.

Iako samo delićem bića, iako samo za trenutak, sigurno ste osetili šta znači biti u stanju mirnog uma. Osetili ste isceljujuću energiju koja je ugrađena u njega. Sada je potrebno da tu probuđenu isceljujuću silu, koju ste otkrili, usmerite na sopstveno isceljenje.

POGREŠKE PRILIKOM MEDITACIJE

Najveća greška je pristupati meditaciji očekujući rezultate. Očekivanje rezultata samo po sebi postaje zamka za um, koji se vezuje za to očekivanje i ne može da vas pusti, ne može da vam dozvoli da uđete u stanje meditacije jer je fokusiran na misli o rezultatu. Zbog toga je tako važno pristupati meditaciji ne očekujući ništa od nje.

Druga greška je prekomeran trud. Ukoliko se jako trudite da sve uradite što je moguće bolje – takođe ništa nećete postići. Truditi se takođe znači upasti u zamku uma, koji je odlučio da sve uradi „pravilno” i „kako je potrebno”. Oslonite se na svoju istinsku prirodu; ne postavljajte pred sobom nikakva pravila – odbacite ih, recite sebi: „Ne postoje nikakva pravila, ja sam slobodan”. Tada se može desiti čudo – čudo meditacije, prosvetljenja ili isceljenja. Ne očekujte ništa, ne trudite se – samo dopustite da vas prožme stanje meditacije, samo dozvolite sebi da u njega utonete.

Treća greška je sledeća: nakon što smo postigli i neznatan uspeh u meditaciji, smatramo sebe različitim od drugih ljudi, u tom smislu da posedujemo neko posebno „znanje”. Pravo znanje je skromno i tiho, ono ne izjavljuje da je superiorno, to čak i ne oseća. Ukoliko vam se učini da „znate nešto što ne znaju i ne shvataju drugi” – znači da vi zapravo ništa ne znate i ničim se ne razlikujete od drugih osim pojačanom gordošću. Ali gordošću nećete nikoga iznenaditi – od tog poroka pati većina ljudi. Ne postoji ništa čime biste se ponosili. Čim ste počeli da gledate na druge s visine i smatrate da vam je dostupna istina koju oni ne znaju, vi ste na lažnom putu. Meditacija nije sredstvo za dostizanje nekog naročitog položaja u društvu, niti je sredstvo da postanemo sveci, prosvetljeni, ili da zadobijemo neke posebne osobine. Većina nas je na ovaj svet došla ne zato da bismo postali sveci ili prosvetljeni, već da bismo bili obični, normalni ljudi, ukoliko podrazumevamo da je normalno biti zdrav i srećan, a ne bolestan i sklon neprilikama. Neka meditacija od vas učini normalnu i zdravu osobu, a ne nadmenog ćurana koja se ponosi svojim navodno posebnim znanjima.

Četvrta greška: nakon što u meditaciji dostignemo stanje blaženstva i radosti, mi uvek i svuda pokušavamo da ostanemo u tom stanju i da ga iznova ponavljamo. Takvo stanje ne dolazi po narudžbini i ne možemo uvek da boravimo u njemu. Ukoliko budemo pokušavali da uđemo u njega na veštački način, kao i da prisilimo sebe da budemo blagi i isijavamo svetlost, na našim licima će se okameniti ružan i neprirodan osmeh, ili čak zlonameran, kojim ćemo uz poteškoće prikrivati naše nezadovoljstvo. Šta može biti gore od izveštačene radosti?

Omogućite vašim osećanjima da budu prirodna. Ukoliko osećate gnev – besnite, dopustite gnevu da teče slobodno; samo ćete ga se tako osloboditi. Ukoliko budete pokušavali da potisnete gnev veštačkim osmehom – samo ćete ga ugurati u svaku ćeliju svog bića odakle će on svakog trenutka isticati mimo vaše volje, i vaš veštački osmeh nikoga neće obmanuti, jer će ljudi osećati zlo koje iz vas izbija.

Radujte se ukoliko radost dolazi spontano. Radujte se ukoliko se to stanje pojavilo u meditaciji. Ne trudite se da ga ponavljate uvek iznova; ne očekujte ga i ne prisiljavajte sebe na takvo stanje – samo tada će vam ono ponovo doći. Radost ne trpi nasilje. Ako ste iskusili ovo stanje, to je sjajno, ali zaboravite na to iskustvo, ne vezujte za njega svoj um i tada će se ono ponoviti.

ŽIVOTNA RADOST – OSNOVA ISCELJENJA

Tuga je bolest

Niste dobro raspoloženi? Potišteni ste i uvek tužni? To znači da nešto nije u redu s vašim zdravljem. Možda se to još nije ispoljilo, ali iznutra ste već bolesni. Ukoliko nastavite da budete neraspoloženi, bolesti će se razvijati i manifestovati. Pogoršanje raspoloženja je prvi znak bolesti. Otkloniti simptome bolesti pre nego što se ispolje u vidu telesnih bolesti – najbolji je način preventive.

Loše raspoloženje svedoči o tome da su vaše telo naselile negativne energije. One stvaraju neprijatnost, tugu i neraspoloženje. Negativne energije narušavaju prirodan i zdrav energetski tok u našem telu. One stvaraju zone zastoja, crpe zdravu energiju i umesto nje stvaraju rupe u eteričnom telu. Iz tih rupa u fizičkom telu kasnije nastaju patološke promene unutrašnjih organa. To je razlog zbog čega je loše raspoloženje put ka bolesti. Životna radost je put ka zdravlju.

Ali radost ne dolazi onda kada je naručimo. Ona ne može da se proizvede na veštački način. Možemo je postići samo prirodnim putem. A prirodni put je put meditacije; to je nadolaženje radosti onda kada je ne očekujemo.

Možda ćete izjaviti da u životu ima tako malo radosti i da je tuga prirodnije stanje? Tako razmišljate samo zato što vam nije poznato da ne postoji ništa prirodnije od radosti. Tuga nastaje u našem umu na veštački način i ona je, zapravo, obmana uma. Um se vezuje za proživljene tužne trenutke života, ili za strahove zbog onih budućih, još uvek neproživljenih trenutaka, i produbljuje tugu i strahove u sadašnjem trenutku koji bi sam po sebi, bez štetnog uticaja uma, bio nesputan, pročišćen od tuge i strahova. Jer, sadašnji trenutak nam uvek pruža velike mogućnosti. Njegov proces još uvek traje, još uvek se nije potpuno ostvario, ali se on dešava ovde i sada, i samo od nas zavisi kakav će biti – svetao i radostan, ili veštački, koji za sobom povlači sve nepostojeće (ili očekivane) tuge.

Pokazaću vam čistotu i nepomućenost sadašnjeg trenutka, pokazaću vam svu njegovu otvorenost radosti, da biste u sebi mogli da otkrijete radost, što znači i zdravlje – u svakom trenutku života. U sledećoj meditaciji ćete sigurno dostići to stanje. Odbacite masku lažne tuge i žaljenja i postati ono što zaista jeste.

Zimski šumarak.

Mesec. Stojim, zaboravivši na to,

Da treba da tugujem...

Meditacija „Ko sam ja”?

Izaberite mesto na kome možete da se osamite bar na sat vremena. Sednite u udoban položaj, zatvorite oči, duboko udahnite i izdahnite. Nadalje dišite sporo, odmereno i nečujno. Usredsredite se prvo na disanje da biste ušli u meditativno stanje, a zatim postepeno „premotavajte”, ispred svog misaonog vidnog polja, ceo život: svega čega možete da se setite od najranijeg detinjstva, najvažnije događaje iz vašeg tinejdžerskog doba, mladosti, zrelog doba... Pogledajte na svoj život sa strane, kao posmatrač. Nastojte da se ne zaglavljujete u pojedinačnim epizodama svoje prošlosti, ne prepuštajte se osećanjima, žaljenjima, već samo posmatrajte i propuštajte pred očima svoj život, sve dalje i dalje, kao posmatrač sa strane. Neka prošlost koja vas je posetila ode, prođe mimo vas, nestane u zaborav...

Ponovo duboko udahnite i izdahnite. Usredsredite se na osećaje u svom telu. Osetite svoje telo kao izdvojeno od svega – od drugih ljudi, od prošlosti i budućnosti. Sami ste, potpuno ste sami u ovom svetu, više nema nikoga i nema ničega. Ne postoji prošlost, niti budućnost. Osetite svoju usamljenost. Nastavite lagano i ravnomerno da dišete, usredsređeni na svoje disanje.

Sada zamislite da ste tek došli na ovaj svet – baš takvi kakvi ste trenutno, pri čemu ste se odmah kao takvi obreli u vašem sadašnjem životu – a pre toga ništa nije postojalo. Sva ta prošlost koja vam je prodefilovala ispred očiju samo je vaša fantazija, plod uobrazilje. Vi ste sve to uobrazili – i odgurnuli ste plod vaše uobrazilje što dalje od sebe. Sve je nestalo; toga u suštini nikada nije ni bilo. Postoji samo ono što je sada – tek sada ste stigli na ovaj svet.

Pogledajte na sebe i svoj život sa strane – upravo ste došli ovde i sve to videli prvi put. Posmatrajte koliko god želite. Ne postoji ni prošlost, niti budućnost – postoji samo ono što je sada.

Videćete nove mogućnosti koje niste videli ranije. Shvatićete da u suštini treba da radite ono što zaista želite. Iznenadićete se zbog čega ranije niste shvatili šta je potrebno da radite. Zapitaćete se: „Kako ranije nisam video(la) ono što mi je potrebno?”

Osetićete neponovljivost i radost sadašnjeg trenutka. Spoznaćete da on krije brojne mogućnosti koje niste ranije primećivali zato što ste na svet gledali zamućenim očima koje nisu videle najjasnije. Sad su vam se oči otvorile – i vi ste dobili svež pogled na stvari. Osetili ste punoću sveta, koju ranije niste primećivali. Od sada će ona uvek biti s vama.

Ako je redovno praktikujete, ova meditacija može potpuno da vam promeni život, otkrivajući vam nove aspekte Sopstva.

Biti tužan – znači biti bolestan. Tuga proizvodi negativne energije u telu i izaziva bolesti. Veseli ljudi se razboljevaju mnogo ređe nego oni koji su potišteni. Veseli ljudi, čak i ako se razbole, boluju od lakših bolesti i brže ozdravljaju. Međutim, greši onaj koji sugeriše sebi i drugima: „Veseo sam! Radujem se! Sve volim!” Radost i

ljubav prema životu i svetu – nisu osećanja koja pristižu kada ih pozovemo. Po porudžbini možete u sebi da izazovete samo privid tih svetlih osećanja, samo spoljašnju dobronamernu masku. Spoljašnja blažena maska ne znači da je čovek zaista dobar i druželjubiv. Ogradite se od ljudi sa izvežbanim osmehom i sa nameštenim srećnim izrazom lica! Od takvih ljudi ne možete da očekujete ništa dobro.

Istinska radost i blagost prema svetu mogu se dostići samo u meditaciji – kada nemamo za cilj da dostignemo to stanje i kada uopšte ne očekujemo od meditacije nikakve rezultate. Eto zbog čega su toliko nesrećni ljudi koji ne znaju za meditaciju – oni su naučili iz svetih knjiga da treba da budu ljubazni i da vole druge, pa se trude da navuku na sebe masku dobrote i ljubavi, ne znajući da što više navlače tu masku, toliko se više suprotnih, pogubnih osećanja akumulira iznutra, više neispoljenog gneva se gomila i truje čoveka. Meditacija nas uči da budemo prirodni. Meditacija proizvodi prirodnu radost, onu koja ne dolazi po porudžbini, već od punoće postojanja, jedinstva sa svetom. Samo takva radost, koje se prirodno stvara u grudima i izbija na površinu iz dubine bića, koja prirodno svetluca u osmehu čak i protiv naše volje, samo je takva radost isceljujuća. Osmeh koji nije usiljen nego je i protiv svoje volje istinski osmeh isceljujuće radosti. Osim meditacije, ja ne znam za drugi način kojim se može dostići ovo čudesno i blaženo stanje.

Meditacija nas uči kako da svaki put iznova dosegne radost i punoću sadašnjeg trenutka postojanja. Ona nam pomaže da otkrijemo sve dubine trenutka kada odstupaju prošlost i budućnost, a ostaje samo čista radost postojanja, ovde i sada. Meditacija je radost. Radost je zdravlje. Zdravlje je čista energija vasiona koja ispunjava naše biće.

Meditacija na plamen sveće predstavlja moćno sredstvo ozdravljenja, jer je energija plamena srodna energiji vasiona, kao i energiji čovekove duše. Plamen sveće postaje most između okeana energije vasiona i ljudske duše; on omogućava da se sliju u jednu celinu dve radosti – radost postojanja vasiona i radost postojanja duše. Dvostruka radost ispunjava celo naše biće, naše neposredno okruženje i stvara jedinstvo sa svetom, koji nas ispunjava neiscrpnom isceljujućom radošću.

Meditacija „Sveća postojanja”

Upalite sveću i sednite ispred nje u pozi za meditaciju. Neka vam oči budu otvorene. Usmerite svu pažnju na plamen sveće; odgurnite misli u stranu i navikavajte se da ne reagujete na okolne zvuke, slike i predmete koji vas okružuju. Ostavite van granica pažnje i šum iza prozorskog stakla, razgovore iza susednog zida i brige u toku dana, koji je iza vas.

Ukoliko vam je teško da odmah uklonite sve misli – razmišljajte o sveći, o njenom plamenu; posmatrajte ga pažljivo, razgledajte njegov oblik, kako se menja, razmišljajte generalno o vatri, o povezanosti vatre sa energijama vasiona, o njenoj vezi sa energijom vaše duše. Osetite jedinstvo ove prirode,

osetite jedinstvo s plamenom i kroz plamen – jedinstvo s vasionom. Plamen je povezujuća nit, provodnik koji vodi vašu dušu po putevima Vasiona, uznoseći je u sfere čistog duha.

Kada vas potpuno prožme doživljaj elementa vatre i vašeg jedinstva s njim – nestaće granice tela, nestaće osećaj za vreme i prostor, a javiće vam se osećaj svetlosti u grudima, kao i to da na isti način svetle sva živa i neživa bića na zemlji. Ta istinska svetlost postojanja i sve što nas okružuje, kao i mi sami – ima prirodu svetlosti; ceo svet je jedna celina, sve u njemu je međusobno blisko i srodno zato što postoji samo ta svetlost, koja i jeste naša istinska priroda. Osim svetla – ničega nema. Samo svetlost – i radost, radost i svetlost. To je priroda sveta i naša sopstvena priroda. Ta svetlost je bila, jeste i postojaće zauvek. Ništa i nikada je neće ugaziti. Dakle, i vi ćete takođe večno postojati. Spoznaja ove istine donosi večnu i nezaboravnu radost postojanja.

Možda vam ova meditacija neće uspeti iz prvog pokušaja, ali je stalno ponavljajte – i svaki put ćete biti bliži svetlosti istine, osećaju čistog svetla i radosti postojanja. Pre ili kasnije će taj osećaj doći, a sa njim i neposredno iskustveno znanje o prirodi sveta, koje će postati samo vaša svojina.

Kada osetite istinsku radost, pustite je od sebe, nemojte je vezivati, nemojte je zadržavati za sebe. Prelepu i slobodnu pticu ne treba držati u kavezu jer ona tada više neće biti lepa – izgubiće svoju prirodu. Isto je i sa radošću koju ste iskusili za vreme meditacije – ne plašite se da ćete je izgubiti, otpustite je, ne vezujte je, i samo tada će vam se ona uvek ponovo vraćati. Radost postojanja ne trpi ropstvo i nasilje. Ne primoravajte sebe na radost. Jednostavno znajte da će se ona vratiti. Možda će se jednom vratiti i zauvek ostati sa vama.

OTKRIJTE ISTINSKU LJUBAV U SEBI

Prikupljanje životne energije

Možda ste primetili da su optimistični i veseli ljudi – snažni ljudi. Slaba osoba je sklonija potištenosti i patnjama. Životna radost u velikoj meri znači prisustvo životne energije.

Životnu energiju u svakodnevnom životu češće gubimo nego što je akumuliramo. Ona se troši na negativna osećanja, na prekomerno obraćanje pažnje na sitne brige, koje, u suštini, ne zavređuju našu pažnju.

Meditativne vežbe će vam pomoći da prikupite životnu energiju. Preporučujem vam jednu od svojih omiljenih vežbi, koja je veoma drevna. Ona postoji već nekoliko hiljada godina i naziva se „Veliko drvo”. Već dugo se praktikuje na Istoku.

Korenje drveća prodire duboko u zemlju, a krošnja se umiva vetrom i prima energiju od sunčevih zraka. Drvo je dete zemlje i neba, i upravo zbog toga ono može da bude toliko jako i izdržljivo. Mi, ljudi, takođe smo deca zemlje i neba iako na to zaboravljamo. Zašto i čovek ne bi postao kao drvo, koje dobija energiju zemlje i neba, koji mu daju moć i snagu? Kada i mi, poput drveta, naučimo da se hranimo energijama zemlje i neba, postajemo snažni i zaštićeni od svih loših energija, budući da povezivanje energija zemlje i neba daje ogromnu snagu koju ne mogu da nadvladaju nikakve negativne energije.

Ako redovno budemo praktikovali ovu vežbu, bićemo snažni, zaštićeni i izbavićemo se od mnogih bolesti.

Meditacija „Veliko drvo”

Početni položaj: stanite uspravno, noge rastavite u širini ramena, stopala – paralelno jedno uz drugo. Kolena su vam blago savijena, kičma prava, karlica blago isturena napred, tako da na leđima ne bude ulegnuća. Podbradak vam je malo spušten, da bi vrat i kičma sačinjavali pravu liniju, a da se ne obrazuje ulegnuće u oblasti vrata. Na taj način vam je kičma potpuno ravna.

Zamislite da vam je glava okačena temenom za nit čiji je kraj zakačen negde daleko, visoko na nebu. Telo vam je opušteno. Oči su vam zatvorene, ali tako da mogu da propuštaju svetlost. Jezik vam dodiruje gornje nepce.

Zamislite da vam noge urastaju u zemlju i pretvaraju se u korenje moćnog drveta. Počnite da dišete punim dahom. Isto kao što korenje drveta upija iz zemlje vlažnost i hranljive materije, tako i za vreme udaha vaše noge upijaju isceljujuću energiju Zemlje, njenu životnu silu.

Završavajući udah, zamislite da gornji deo vašeg tela raste tako visoko da dostiže nebo, pri čemu raste iznad oblaka, približava se Suncu, Mesecu i zvezdama. Kao što krošnja drveća upija sunčevu svetlost i vlagu kiše, tako prilikom izdaha gornjim delom tela vi upijate u sebe isceljujuću energiju neba,

njegovu životnu silu. U sebi sjedinjujete nebo i zemlju, i sami postajete veliki kao vasiona, kao nebo i zemlja kada se sjedine.

Podignite ruke tako da vam dlanovi budu okrenuti ka pupku, ali ga ne dodiruju. Zamislite između dlanova i oblasti pupka elastičnu loptu. Prilikom udisanja, osetite kako se energija podiže odozdo, iz zemlje, a prilikom izdaha – dolazi odozgo, s neba. Prilikom narednih udaha i izdaha pokušajte istovremeno da osetite ovo kretanje i gore i dole. Istovremeno osećajte energetska loptu između vaših dlanova i stomaka.

Nastavljajući da dišete punim dahom, i da osećate energetske potoke odozdo i odozgo, zamislite kako energetska lopta pod vašim dlanovima počinje da raste i postaje sve veća; celo vaše telo se smešta unutar te lopte, a lopta sve više nastavlja da raste. Osetite da se nalazite unutar te lopte, osetite da ste i vi i lopta veliki kao čitava vasiona. Zatim lopta počinje da se smanjuje, postaje sve manja i manja, a energija unutar nje je sve gušća i gušća. Lopta se smanjuje, prolazeći kroz granice vašeg tela i ponovo vam se nalazi među dlanovima u predelu stomaka. Zatim se ponovo povećava, i vi ste opet unutar lopte, zatim se ponovo smanjuje. Tako ponovite nekoliko puta.

Vežbu treba raditi najmanje 30 minuta. Upravo za to vreme energija koja navire u organizam može da dopre u sve delove i ćelije tela.

Po završetku vežbe lagano otvorite oči i stavite dlanove na oblast pupka: žene – desnu ruku na stomak, a levu iznad nje; muškarci obratno. Centar dlana ruke koja je na stomaku treba da bude na centru pupka. Misaono sabijte energetska loptu u tačku i povežite je sa predelom pupka.

Razvijanje druželjubivosti

Da li ste ikada videli osobe koje se nalaze u stanju srdžbe? Da, to je izuzetno neprijatan prizor. Ali je još neprijatnije biti takva osoba. Ozlojeđena osoba je bolesna osoba. Gnev je izjeda iznutra, kao neko strašno čudovište koje se naselilo u nju da bi se hranilo njome i na kraju ga pretvorilo u ništa, pepeo. Takav čovek se ustremkuje na sve i svoj bes istresa na svakome samo zato što ga iznutra glode čudovište koje se u njega naselilo. Ali bol od ugriza tog čudovišta nimalo se ne smanjuje time što čovek isto tako pokušava da grize sve ljude oko sebe. Njegov bol postaje samo jači i prodorniji.

Međutim, isto kao što ne možemo da naredimo sebi da budemo veseli – tako ne možemo da naredimo sebi da budemo druželjubivi. Dobrota i druželjubivost prema svetu i ljudima ne dolaze onda kada mi to poželimo.

Meditacija nas uči da prihvatamo svet onakvim kakav on jeste. Samo u meditaciji možemo da se izvučemo iz besa i izgradimo prijateljski odnos prema sebi i drugim ljudima. Saosećajnost i razumevanje su prirodna svojstva našeg srca. U užurbanom načinu života naše srce se često zatvara i postaje okamenjeno. Okamenjeno srce ne može ništa da pruži ni samom čoveku, niti svetu. Ono je bolesno jer se u njemu prekida tok ljubavi, a zajedno s njom se zaustavlja i protok energije. Zdrav

organizam je organizam u kome protiče energija. Priroda naše vasionne je priroda tekuće energije. Zbog toga je čovek zdrav samo onda kada nalikuje vasioni, kada u njemu nesputano protiče energija. Čim se tok energije zaustavi – otpočinja bolesti.

Biti druželjubiv prema svetu znači otvoriti svoje srce za tokove ljubavi i isceljujuće energije koji protiču kroz njega. Ako ne otvorimo srce, ne možemo da postanemo druželjubivi. Ako ne budemo druželjubivi, ne možemo biti ni zdravi.

Srce se možda plaši otvaranja jer su mu bile nanete rane, usled čega strahuje da će se bol ponoviti. Ali te rane su nam nanesene samo zato što nismo bili dovoljno zreli i jaki, pa nismo imali dovoljno razumevanja. Sada smo odrasli, jaki i razumni, pa nam nijedan udarac onih koji žele da nas povrede neće naneti štetu ukoliko mi to ne želimo. Budući da smo osnažili u meditaciji, sada smo spremni da dostojno izdržimo udarce i da od njih zaštitimo svoje srce. Ubedite svoje srce u to. U meditaciji će vaše srce shvatiti da se ničega ne treba plašiti zato što ćete ga zaštititi; od ovog trenutka ćete u njega propuštati samo ono što je dobro i svetlo. Ono se više neće plašiti da se otvori.

Meditacija „Otvaranje srca”

Uđite u stanje meditacije na način koji vam najviše odgovara. Najbolje će biti ako usredsredite pažnju na disanje.

Sada vaše disanje nije obično disanje, već sredstvo za širenje dobrote i druželjubivosti. Zamislite kako ne udišete i izdišete vazduh, već svetlost, tople i meke zrake svetlosti. Lagano usredsredite svu svoju pažnju na centar grudi, pored srca. Udišući, usmeravajte u tu oblast topao zrak svetlosti – svetlosti, dobrote i ljubavi prema samima sebi. Možete udah propratiti mišlju: „Neka budem srećan”. Izdišući, dopustite svetlosnom zraku da isijava iz vašeg srca napolje, prolazeći kroz telo, um i svest. Propratite izdah mišlju: „Neka drugi budu srećni”.

Prilikom izdaha odbacite svaku napetost, uznemirenost i negativna osećanja – jednostavno ih odgurnite u stranu, kao domaćica koja čisti pod, oslobađajući ga od smeća. Neka osećaj oslobađanja od smeća ispuni celo vaše telo nežnim svetlom.

Sada se zagledajte duboko u svoje srce i osmotrite da li u njemu postoje tuga, bol, teskoba i razočaranje. Ukoliko je odgovor potvrđan, dopustite tim osećajima da budu prisutni u vašim mislima; neka budu slobodni, dopustite im da slobodno izlaze, da se ispolje a vi posmatrajte sa strane kako oni protiču, kako postoje, kako se ispoljavaju. Mirno ih posmatrajte – pomirite se s tim da oni postoje, da imaju pravo da postoje i protiču kroz vaše srce. Pustite ih da protiču i da zatim napuštaju vaše telo, srce i um. Nežno ih uklonite, ali ne na silu, nego im jednostavno pomozite da odu onda kada su oni spremni na to.

Neka vam srce bude otvoreno za sve što doživljavate. To ne znači da treba da odobravate negativna osećanja i stanja. Potrebno im je samo omogućiti prostor u kome mogu da se pojave i iščeznu.

Kada omogućite svemu što je negativno da prođe i ode, osetićete da postepeno ulazite u stanje spokojstva i druželjubivosti kako prema sebi tako i prema spoljašnjem svetu.

Nastavite da širite druželjubivost oko sebe. Isprva sa udahom usmerite zrak dobrote prema sebi i poželite sebi sreću. Zatim se setite svojih bliskih osoba, kao i onih koje volite i poštujete, pa sa izdahom usmerite zrak svetlosti prema njima poželevši im sreću. Sada se setite onih poznanika prema kojima ste ravnodušni – i njima takođe pošaljite blagonaklonu želju da budu srećni zajedno sa izdišućim svetlosnim zrakom. Zatim se setite onih koji vam se ne dopadaju, pa i njima takođe poželite sreću sa zrakom svetla koji izdišete. Nije obavezno da prema tim ljudima osećate ljubav – dovoljno je samo da im poželite dobro.

Dobrota i druželjubivost prema svima pokazatelj su našeg umeća da budemo strpljivi, da prihvatamo ljude onakvim kakvi oni jesu. Ukoliko prihvatate sebe i doživljavate druge onakvima kakvi jesu, tada će se dobrota, druželjubivost i saosećajnost pojaviti sami od sebe. Srce će vam postati blago i povratice svoju prirodnu osobinu da bude saosećajno, životvorno, da propušta kroz sebe isceljujuće energije ljubavi i dobrote. Takvo srce je otporno na bolest.

Dobar odnos prema sebi

Ljubav prema svetu je nemoguća bez dobrog odnosa prema sebi. Nemoguće je biti zdrav bez dobrog odnosa prema sebi. Kada ne volimo sebe i druge, tada usmeravamo energiju u negativnom pravcu. Kada ne volimo svoje telo, isceljujuće sile prirode ne mogu da sačuvaju njegovo zdravlje. Ne možemo da se brinemo o onome što ne volimo, niti da poželimo zdravlje i sreću onome koga ne volimo, prema kome se loše odnosimo.

Loše navike, prejedanje, nezdrav način života, nemogućnost da pronađemo vreme za fizičke vežbe i meditaciju predstavlja loš odnos prema sebi.

Neumerena upotreba lekova, umesto da živimo u harmoniji s prirodom i samim tim da ozdravimo, predstavlja nehuman odnos prema sebi. Ukoliko ne naučimo da se prema sebi odnosimo s dobrotom, razumevanjem i saosećajnošću, ako se prema sebi ne ophodimo dobro, nećemo ni ozdraviti. Mnogi misle da dobar odnos prema sebi znači u svemu udovoljavati svojim navikama: voditi pasivan način života, mnogo jesti, prekomerno psovati i upotrebljavati alkohol.. Ne, takva popustljivost nije ljubav, već prezir prema svojoj istinskoj prirodi koja je predivna, čista i bistra. Takvo ponašanje je iskrivljavanje svoje prave prirode, njeno tlačenje. To je put ka patnjama i bolestima.

Prava ljubav je stroga, ali pravična, ona zahteva da se poštuju zakoni vasione, ponekad kroz ograničenja i stroge, ne uvek prijatne apstinencije i samodisciplinu, ali nagrada koja nam stiže je ogromna – istinska radost života i zdravlje.

Spoznajte sebe. Spoznajte svoju uistinu lepu prirodu i osetićete da je ona nešto što ne možete a da ne volite. U tome će vam pomoći meditacija.

Otišla je i ostavila iza sebe samo sećanja.

Ali večno ćemo biti zajedno –

U mojim sećanjima.

Meditacija unutrašnjeg otvaranja

Sednite udobno, ruke neka vam slobodno leže na kolenima, opustite se i zatvorite oči.

Zamislite grm ruže: korenje, stablo, listove, a na samom vrhu – cvet. Pupoljak je okružen zelenim listićima. Neko vreme razgledajte sve detalje.

Sada zamislite da su listići počeli da se otvaraju, izvijaju prema van, otvarajući pogled na skrivene latice – nežne, tanušne, još uvek zatvorene.

Zatim se postepeno otvaraju i same latice. Dok se to dešava, postajete svesni da se u dubinama vašeg bića takođe dešava određeno rascvetavanje. Osećate kako se u vama nešto otvara i postepeno dolazi do svesti.

Gledajući ružu, osećate da se ona otvara u istom ritmu kao i vi. Njeno otvaranje je vaše otvaranje. Nastavljate da posmatrate kako se ruža otvara svetlosti i vazduhu, pokazujući se svetlu u svoj svojoj lepoti. Udišete njen miris i upijate ga celim svojim bićem.

Sada se zagledajte u sam centar, u izvor snage koji ga pokreće. Dopustite da se tu formira slika koja će odražavati nešto predivno, važno, kreativno, nešto što želi da izađe na svetlost svesti iz dubina vašeg bića. To može biti slika kakvu god zaželite. Neka se pojavi sama od sebe, bez vašeg učešća. Posmatrajte neko vreme tu sliku, prožimajući se njenim sadržajem. Ona će vam možda nešto saopštiti pomoću reči ili bez njih. Budite spremni da prihvatite tu poruku.

Da li ste spremni da zakoračite u svet ljubavi i ostanete u njemu zauvek? Da li ste spremni da se ispunite njegovim isceljujućim vibracijama? Sada je pred vama zadatak da izmerite ljubav.

Meditacija „Merenje ljubavi”

Uđite u meditativno stanje i zamislite ispred sebe zatvorena vrata. Na vratima stoji natpis „Ljubav”. Vrata se otvaraju u svet ljubavi, a iza njih se mogu upoznati različiti ljudi, bića, predmeti, uspomene, situacije i stanja svesti. Odvojite malo vremena da biste živo zamislili ta vrata, bravu na njima, kao i natpisu.

Sada otvorite vrata i dopustite da ono što je iza njih izazove prve, spontane utiske. Nemojte unapred pogađati šta treba da bude iza vrata. Utisci mogu da se pojave u bilo kom obliku – slika, fizičkih senzacija, osećaja, zvuka, mirisa itd.

Postepeno se navikavajte na svet koji se nalazi iza vrata. Istražujte ga. Bez obzira šta otkrijete, prijatno ili neprijatno, postupite na sledeći način: prihvatite to bez ikakvog procenjivanja ili tumačenja, nemojte se dugo zadržavati na slikama koje se pojavljuju, da biste im dopustili da se potpuno otkriju: budite svesni da je ta slika samo jedna u nizu mnoštva manifestacija koja je povezana s ljubavlju. Recite: „I ovo postoji u svetu ljubavi”. Zatim pređite na drugu sliku. Izadite i zatvorite vrata.

Nakon završetka vežbe razmislite o slikama koje su se pojavile.

A sada poboljšajte dobar odnos prema sebi. Sledeća vežba će vam u tome pomoći.

Meditativna vežba „Oči ljubavi”

Zamislite da sedite za stolom a ispred vas se nalazi list hartije na kome želite da napišete pismo. Nasuprot vas su staklena vrata koja vode u drugu prostoriju. Tamo se, zaokupljen poslom, nalazi neko ko vas voli. Vi posmatrate tu osobu i sa zadovoljstvom je opisujete u vašem pismu, u kome se obraćate nekome ko vas takođe voli i razume. S ljubavlju i radošću opisujete njegove reči, izgled, gestove, karakteristike ponašanja koje ga čine upravo onakvim kakav jeste. Udubljujete se u sopstvene opise, doživljavate osećanja koja dolaze i prolaze kroz vas dok kroz staklo posmatrate osobu koju volite.

Kada vaše pismo budu pri kraju, polagano počnite da menjate svoju percepciju. Kao da „otplivljavate” sa svog mesta za stolom, a „doplivavate” i mentalno se spajate sa osobom koja vas voli – jednostavno postajete ona, zauzimate njeno mesto. Sada već u njenom obliku podižete pogled i vidite sebe u drugoj sobi kako sedite i pišete pismo. Posmatrate sebe očima onoga koji vas voli; prvi put vidite ono što vidi on kada vas posmatra. Gledajući sebe kroz oči voljene osobe, otkrivete svoje kvalitete i osobine koje niste poznavali, ili ste ih čak smatrali nedostacima. Posmatrajući sebe kroz prizmu misli, doživljaja i sećanja onoga koji vas voli, otkrićete da zaslužujete ljubav, da ste drugu osobu učinili bogatijom samo prostom činjenicom što ste ono što jeste. Vidite i čujete sve ono što se u vama dopada toj osobi. Zadržavajući sve to u svom doživljaju i sećanju, postepeno se vraćate u sebe, ne zaboravljajući ko ste i šta predstavljate osobi koja vas voli.

Ponavljajte ovu vežbu sve dok ne naučite da svakog dana i svakog trenutka posmatrate sebe kroz oči voljene osobe, koja vas poznaje dobro i koja vam oprašta sve mane, nikada vas ne osuđujući, i koja razume sve ono što možda osuđuju drugi ljudi. Više se ne obazirete na mišljenja ljudi koji vas ne vole – njihovo mišljenje vam ništa ne znači, vaši putevi se ne ukrštaju. Za vas jedini značaj ima mišljenje ljudi koji vas vole, a ono je uvek ispunjeno odobravanjem i razumevanjem. Kada

naučite da posmatrate sebe očima voljene osobe, imaćete osećaj najveće zaštićenosti na svetu, bićete snažni, usmerićete tok energije svog tela u dobrom pravcu i bićete zdravi.

ISCELJENJE OSEĆANJA UKOLIKO SU ONA NESPOKOJNA

Osećanja su vam prožeta nemirom? Uvređeni ste, gnevni, povređeni ili tužni? To su sve stanja bolesti.

Meditacija je predivna zato što smiruje osećanja. Međutim, to ne znači da ćete postati hladni i bezosećajni, nego će vas negativna osećanja, koja nose bolesti, napustiti, a umesto njih će pristići nežna osećanja koja donose isceljenje.

Od negativnih osećanja ćete se najuspešnije osloboditi ako ih proživite u meditaciji. Međutim, pre svega je potrebno da tome pristupite svesno i kreativno, odnosno da odlučite da ćete baš danas, ovog trenutka, početi da živite potpuno drugačije, ne onako kako ste ranije živeli, da ćete svoj život izgraditi u skladu sa stvaralačkim principima koji jedino pomažu isceljenju.

Da biste u svoj život uneli duh ozdravljenja, veoma je važno da se usredsredite baš na sadašnji trenutak svog života. Početak isceljenja ne treba odlagati za sutra. Ukoliko ne počnete danas, ovog trenutka, nikada nećete ni početi. Treba se setiti parole koju su imali samuraji: „*Zapamti da ne postoji ništa izvan sadašnjosti*”. Ispravnost ovakvog principa je očigledna. Ukoliko ne živite kvalitetnim životom danas – pravite ogromnu grešku, propuštate svoj život jer sutrašnji dan možda i neće nastupiti.

Stoga, počnite već danas. Danas, upravo u ovom trenutku, potrebno je da shvatite kakve negativne emocije vas preplavljaju. Te emocije preplavljaju sve ljude, ali u napornoj borbi sa životom pobeđuje samo onaj koji ima smelosti da se suoči sa istinom i da to prizna. Ukoliko negiramo da u sebi nosimo nešto negativno, ukoliko se plašimo da to priznamo, ako smatramo da smo već dostigli blaženstvo i postali skoro sveci, tada u dubini naše duše gmižu zmije i mi ih se nikada nećemo osloboditi, kao ni od bolesti koje one nose. Ukoliko želite da budete zdravi, potrebno je da priznate da u sebi imate negativna osećanja; priznajte to odmah. Neprijatelja možete poraziti samo ako ga iskreno i direktno pogledate u oči.

Priznajte odmah da u vašoj duši postoji pritajeni gnev. Dugo ste ga skrivali, ali ste se plašili da to priznate. I sada vam se skriveni bes promalja kroz neprekidne ljutnje, nervoze i nervna rastrojstva. To znači da u sebi nosite bes.

Gnev je podmukao zato što iznutra uništava čoveka koji besni. Gnev vas do kraja ispunjava negativnom energijom koja donosi bolesti.

Ali od gneva se ne možemo izbaviti tako što ćemo ga istresti na glave ljudi koji nas okružuju i izlivati svoj otrov u tuđa srca. Gnev će nam se svejedno vratiti, sa još većom rušilačkom snagom. Takođe, gnevu ne treba dozvoljavati da se iznutra gomila. Šta učiniti u takvom slučaju?

U meditaciji gnev možemo da preradimo iz negativne energije u čistu energiju, koja će ga preobraziti u životnu snagu.

*Ćutnja i reči –
Dva su lica praznine.*

*Kada se udruže –
Tvrđ su kamen.*

Meditacija „Oslobađanje od besa”

Uđite u meditativno stanje i u mislima posmatrajte celo svoje telo, od vrhova nožnih prstiju do temena, pokušavajući da odredite gde, u kom delu tela se sakrio bes. Ta oblast tela će reagovati na vašu pažnju napetošću i osećajem kao da tamo postoji nešto što je teško, tvrdo, zveckavo, zategnuto kao struna – deo tela koji je teško opustiti.

Čim vaša pažnja dotakne tu oblast, bes će početi da vam se pojavljuje u duši – možda će se ispoljiti kroz suze, a možda i kroz vrisku. Pratite taj osećaj kao posmatrač sa strane. Omogućite mu da se razvija. Međutim, nemojte se spajati s njim u celinu, ne dopustite mu da vlada, pustite ga da se ispolji, nemojte ga okivati, pratiti – samo ga posmatrajte sa strane kako protiče, kako se ispoljava. Ne borite se s njim, ali mu i ne povlađujte, nemojte ga „naduvavati” do ogromnih dimenzija. Ukoliko budete samo posmatrali kako protiče, ne boreći se i ne povlađujući mu, nakon nekog vremena će sam od sebe nestati i osloboditi mesto u vašoj duši u koju će istog trenutka pohrliti isceljujuće, svetle energije vasiona koje nam daruju snagu i zdravlje. Suze zahvalnosti će vam se pojaviti u očima.

Sada ležite na čvrstu podlogu, opustite se, zamislite plavo nebo i deset puta ponovite u sebi: „Veseo/la sam i ništa ne može da me uzdrma.”

Kada osetite da vam se stanje promenilo, kao i da vam pritiče energije, izađite iz stanja meditacije.

Na isti način se možete osloboditi negativnih osećanja kao što su strah i povređenost, koji obično nisu ništa drugo do transformisani oblici gneva.

Ostale negativne energije koje nam smetaju da budemo zdravi, a koje su skrivene u našoj duši i povremeno izlaze na površinu su užurbanost i nespokojstvo.

U životu nam ništa toliko ne smeta kao nespokojstvo. Možda ste приметiti da što se više brinete, toliko vam u životu sve gore ide. Što se više nervirate zbog mogućih neprijatnosti – time vam one brže pristižu. Užurbanost ne donosi ništa pozitivno, već nosi negativne posledice. Kada brinemo o novcu, on nam samo klizi iz ruku. Što se više plašimo da ćemo se razboleti – time nas bolest brže sustiže.

Nemir nam ukazuje na to da ne živimo u harmoniji sa energijama vasiona, a zbog toga nemamo poverenja u mudrost i harmoniju njenih procesa. Ako se svojim načinom života uklopimo u harmoniju vasiona – ne treba ničega da se plašimo. Biti spokojan znači imati potpuno poverenje u vasionu i njene stvaralačke procese.

Da bismo dosegli mir, neophodno je da se otvorimo energijama vasiona i da ih pustimo unutar sebe. Čovek koji je ispunjen čistim, stvaralačkim energijama ne

upada u stanje nemira ni zbog najmanjeg povoda, već uvek oseća u sebi snagu koja će mu omogućiti da se izbori sa svakom iznenadnom teškoćom.

Meditacija „Prevazilaženje nemira”

Ležite na leđa i počnite da kontrolišete disanje. Postepeno ulazite u stanje potpune opuštenosti. Kada misli i osećanja nestanu, počnite u sebi, kao molitvu, da ponavljate sledeću rečenicu: „Miran/na sam i ispunjen/a poverenjem”. Budite koncentrisani samo na te reči; proniknite u njihov smisao, upijajte ih u sebe kao sunder, da svaka ćelija vašeg organizma bude zasićena tim rečima.

Posle nekoliko minuta pređite na neku od sledećih rečenica, ili na sve odjednom, ili smislite svoje fraze, koje imaju sličan smisao: „Smiren/a sam i osećam samo ljubav. Osećam potpuni mir i spokojstvo. Kao moćno drvo, uzdižem se usred bure, posmatrajući kako uragan nosi lišće, otrgnute grančice, kako se obrušavaju nejaka stabla. Ali ja sam jak jer u mom srcu obitava sila s Višeg plana. Znam da će sve proći. Sunce odašilje svetlost na moj svet. Ispunjavaju me ljubav i poverenje i znam da će sve doći do mene”.

Kada osetite poboljšanje svog stanja i priliv snage, izađite iz meditacije.

Ako se ispravno budemo odnosili prema sebi, svetu i drugim ljudima, osećaćemo zahvalnost prema životu. Život je vredan naše zahvalnosti, čak i ako nam, kako se čini, pričinjava samo patnju. Ali te patnje su zapravo velika životna lekcija, koja nam, ako je pravilno usvojena, donosi veliko bogatstvo. Kada naučimo da se prema patnjama i teškoćama odnosimo kao prema velikim lekcijama koje su prizvane da nam pomognu, da nas spasu – tada se naš život preobražava u nešto prelepo. Jer, srećan je onaj koji je sposoban da u patnjama vidi dobrobit i da iz nevolja iscrpi divno iskustvo.

Pređa mnom je most –

Ali strahujem da ga pređem.

Stojim u melanholiji, s teškim prtljagom...

Zbog toga treba da se za sve zahvalimo životu: čak i za bolest, jer nam ona pokazuje put; čak i za gubitke – koji ukazuju šta nam je u životu najvažnije; čak i za greške na kojima se učimo. Samo tada, ako smo zahvalni životu za sve što nam se dešava, on nam pruža radost i možemo da vidimo ono što je dobro u njemu. Poklon koji dobijamo od života, a za koji nismo zahvalni, ne donosi nam radost.

Bez zahvalnosti je nemoguće živeti punim životom i povezati se s vasionom.

Ukoliko osećate da vam je teško da osetite Višu energiju zahvalnosti, završite meditaciju rečima: „Ispunjen/a sam zahvalnošću za sve što mi život donosi”.

Sledeća meditacija će vam pomoći da potpuno harmonizujete sva osećanja. Radeći tu vežbu kontinuirano, zadobićete potpunu vlast nad sobom i svojim osećanjima i moći ćete da se, razvijajući tanana osećanja, a oslobađajući se od negativnih, iscelite od svih bolesti.

Meditacija „Bela lopta”

Uđite u meditativno stanje i počnite da kontrolišete disanje. Dišite mirno, opušteno, i zamislite da se iznad vaše glave, odmah iznad temena, nalazi sjajna bela lopta. Prilikom udaha, mentalno zadržavajte tu loptu iznad glave, a dok izdišete, zamislite kako se energija sakuplja u njoj.

Posle nekog vremena osetićete kako se energija u beloj lopti pojačava. Sada zamislite kako se svetlo iz nje usmerava ka vašem temenu. Svetlo koje ste zamislili pojačavajte dok ne postane kristalno čisto. Prilikom udaha dobijate iz lopte čistu energiju, a pri izdahu se oslobađajte zaprljane.

Kada osetite da je energija dovoljno pročišćena, spustite svetlosnu loptu do nivoa sredine čela. Pritom svetlost postaje ljubičaste boje. Ponovo se prilikom udisanja ispunjavajte čistom energijom, a prilikom izdaha oslobađajte zaprljane.

Spustite loptu još niže, do nivoa grla, i ona će poprimiti nebeskoplavu boju. Disanje će vam biti lako i osetićete toplotu u oblasti grla. Pri udahu se boja zgušnjava, a pri izdahu postaje sve prozračnija.

Spustite loptu do nivoa srca, i sada ona dobija smaragdnozelenu boju. Boja se ponovo zgušnjava prilikom udaha, a postaje sve jasnija prilikom izdaha.

Sada uzmite zamišljenu loptu u obe ruke, i ona opet postaje zaslepljujuće bela. Prilikom udaha, usmeravajte svetlost iz lopte u svoje ruke, a prilikom izdaha ona struji natrag, u loptu.

Opustite se i ponovite sve vežbe. Ukoliko osetite da ste se umorili, pre nego što ponovite vežbu napravite pauzu. Osećate li promenu? Osećate lakoću, toplotu, srećniji ste i osećate priliv energije.

Sledeća meditacija je takođe povezana sa energijom boja. Sama energija boje isceljujuće deluje na naša osećanja. Isceljujuća moć različitih energija boja su sledeća:

Bela boja otklanja napetost, nespokoj, smiruje misli, poboljšava vid i rad unutrašnjih žlezda.

Crvena boja budi životnu energiju, povećava telesnu temperaturu, isceljuje od malokrvnosti i nedostatka snage, mišićima daje elastičnost, a zglobove čini pokretljivijim.

Narandžasta boja donosi buđenje skrivenih snaga i potencijala, jača volju, poboljšava razmenu materija, cirkulaciju, blagotvorno utiče na ten i procese varenja, pojačava apetit i donosi osećaj radosti.

Žuta boja pruža životnu energiju i pomaže protiv melanholije.

Zelena boja poboljšava rad srca, donosi smirenost, pomaže u stanjima šoka i odlično je sredstvo za spavanje.

Plava boja donosi bistrinu misli, pomaže da se smire nervi, leči pojačano lupanje srca, deluje protiv crevnih poremećaja, nervnog umora, otklanja rasplamsale strasti, snižava krvni pritisak.

Ljubičasta boja omogućava da se probudi životna radost, pomaže da se spoznaju zakoni univerzuma, smiruje, poboljšava vid.

Meditacija na tačku svetlosti

Ovu meditaciju praktikujte pre spavanja. Zatvorite oči, opustite se i ugledaćete tamnosivu maglu, ili neke slike koje možete da prevaziđete pomoću svetlih boja. Pokušajte da ih prizovete u svoje misli.

Zamislite u toj sivoj magli tačku bilo koje boje. Usredsredite na nju svu svoju pažnju i mentalno je sabijte.

Zamislite kako ova obojena tačka uzleće. Veoma je važno da što vernije zamislite ovu sliku.

Možda nećete odmah uspeti da vidite tačku svetlosti. Ali vremenom ćete uspeti, ukoliko budete uporni. Kada budete uspeli da vidite tačku i njene kretnje, primetićete kako su vam oživela osećanja. Tipična reakcija posle toga je iznenađenost lepotom i intenzivnošću sopstvenog rascvetavanja.

Potrebno je da svako veče vežbate 5–10 minuta. Posle nekoliko nedelja biće vam mnogo lakše da vidite tu tačku. Kada vam pođe za rukom da zamislite tačku bilo koje boje, tada možete proizvoljno da menjate boje. Naizmenično zamišljajte tačku zelene, plave, ljubičaste i bele boje u ukazanom redosledu.

PREVAZILAŽENJE TEŠKIH STANJA

Unutar nas se nalazi naš istinski iscelitelj koji zna odgovor na pitanje kako možemo da ozdravimo. Unutar nas je i onaj koji zna istinu: kako da pronađemo rešenje za naše probleme, kako da izađemo iz komplikovanih okolnosti, kako da se harmonizujemo sa svetom i samim sobom. Ali u svakodnevnom životu mi ne čujemo taj glas istine – on je potisnut i prigušen večno lutajućim i užurbanim umom. Samo u meditaciji možemo da se probijemo do glasa našeg istinskog „ja” koje će nas izbaviti iz najzamršenijih životnih lavirinata.

Meditacija nas vodi van zatvorskih granica naših misli i osećanja, problema koji nam se čine nerešivim, kojima smo okruženi u svakodnevnom životu. Meditacija nas čini slobodnim, otvara nam skrivena vrata znanja o tome kako da izađemo iz problema, kako da ih rešimo. U meditaciji postaje lako i jasno ono što nam se činilo nemogućim kad smo bili prepušteni potpunoj vlasti našeg nedisciplinovanog uma. U meditaciji dostižemo središte našeg bića, koje je sliveno u jedno sa stvaralačkim energijama vasiona. U stanju meditacije slavimo postojanje ovde i sada, slavimo svaki trenutak postojanja. Tamo gde je slavlje, gde postoji sloboda od okova uma, tamo gde je istina – tamo ne mogu da postoje nikakvi nerešivi problemi, zamršene životne situacije, bolesti i nevolje. Sve ono što nam ne pružaju lekari, lekovi, mudre knjige i najveći učitelji, pružamo mi sami sebi u meditaciji, ujedinjujemo se sa svojom istinskom suštinom, sa svojim dubljim, istinskim „ja” koje zna odgovore na sva pitanja.

Zato se nisam umorio od ponavljanja da je nesrećan čovek onaj koji ne zna šta je meditacija. Sve patnje koje doživljava zapadni svet postoje samo zbog toga što se kod njih o meditaciji zna tako malo.

Pronađite u sebi svoj sopstveni izvor istine – i svet, koji vam se činio mračnim i zamršenim, postaće osvetljen i prozračan, svetao i radostan; neće u njemu više biti zamršenih lavirinata nedaća i problema, nego će postojati samo čisti i svetli putevi, putevi ka istini, zdravlju i radosti.

Sledeća meditacija budi naš unutrašnji glas istine i omogućava nam da ga čujemo. Ova meditacija donosi pozitivne rezultate u svim oblastima kojih se dotakne – zdravlju, ličnom i poslovnom životu, profesiji i svemu onome što nas uznemirava i dovodi um u stanje smetenosti.

Meditacija „Otkrivanje istinskog znanja”

Uđite u stanje meditacije na način koji je za vas najkomfortniji. Zatvorite oči. Dostignite stanje rastvaranja u prostoru, spajanja sa svetom, a u mislima pozdravite beskrajnu i inteligentnu vasionu, koja poseduje sveobuhvatnu ljubav i znanje.

Kada vam se misli i osećanja umire, a svest postane čista i prozračna, postavite sebi pitanje koje vas muči. To može da bude pitanje o načinima

isceljenja koje treba da preduzmete, ili o rešenju nekog drugog važnog problema u vašem životu. Potpuno se usredsredite na to pitanje, učinivši ga objektom meditacije.

Savet: počnite od jednostavnijeg pitanja, na koje možete da dobijete odgovor „da” ili „ne”. Na primer, to može biti pitanje o tome da li treba da primenjujete određeno sredstvo za isceljenje, ili da načinite određeni korak u životu.

Pred zatvorenim očima ćete videti mračan prostor i u mislima ga učinite tablom za pisanje, pomoću koje će vam pristizati informacije što su vam potrebne. Na tom tamnom prostoru u mislima nacrtajte dve reči koje svetle: sa desne strane „Da”, a sa leve – „Ne”. Kada se potpuno usredsredite na svoje pitanje – tako što ćete uroniti u dubinu njegove suštine, s ciljem da njegov smisao shvatite drugačije, daleko dublje nego što to možete uobičajeno, i kada u vašem umu ne ostane ništa drugo osim pitanja koje posmatrate sa svih strana – pogledajte u taman prostor ispred zatvorenih očiju, ništa ne očekujući, čistim i nepomućenim unutrašnjim vidom. Opazićete kako će jedna od reči koje ste napisali u mislima, odnosno „Da” ili „Ne”, zasijati jače. To i jeste vaš unutrašnji odgovor. Odgovor može da dođe i u drugom obliku: kroz neku sliku ili simbol koji sami treba da protumačite, ili jednostavno u obliku znanja koje se prenosi u tišini.

Neophodan uslov: kada pristupate ovoj meditaciji, nemojte očekivati neki konkretan odgovor, nemojte imati želju da dobijete ovakav ili onakav odgovor. Ukoliko ste ispravno ušli u meditaciju, tada ćete u trenutku odgovora biti u stanju u kome vam je svejedno kakav će biti rezultat. Meditacija je toliko lepa sama po sebi da sve preostale želje postaju beznačajne u poređenju sa ushićenjem koje dobijate u njoj.

Zbog toga će odgovor koji dobijete, ukoliko pravilno uđete u meditaciju, biti pravi, a ne onakav kakav želite da dobijete.

U trenutku pristizanja odgovora, doživjećete bljesak prosvetljenja. To znači da ste se oslobodili uskomešanosti i prizemnosti svog uobičajenog života i da ste se pripojili Višem načelu postojanja, svom istinskom duhovnom centru, svojoj pravoj suštini koja je jedno sa samom Vasionom.

Bez obzira koliko to bilo začuđujuće, mnogi talen-tovani naučnici ili umetnosti – kompozitori ili slikari, su svoja veličanstvena otkrića i genijalna dela stvarali upravo u tom prosvetljenom stanju, iako većina čak nije ni slutila o tome. Upravo u takvom stanju pristiže istinsko znanje, istinsko ozarenje. Genijalni kompozitor Mocart, jednom prilikom je priznao da ni sam ne zna kako se komponuju simfonije, i da nikada nikoga nije pitao da ga tome nauči. Simfonije su nastajale same od sebe – jednostavno su dolazile u stanju prosvetljenja. Genijalni naučnik Njutn nije mogao da objasni kako je došao do svojih otkrića – govorio je da je samo razmišljao o njima, i to je sve. Kada neprekidno razmišljamo samo o jednom – to

je stanje meditacije, dugotrajne koncentracije. A kada dugo meditiramo na jednu temu, tada dolazi i odgovor, dolazi prosvetljenje, a time i rešenje problema.

Meditirajući na temu osnovnih životnih pitanja, naučićete kako da u stanju prosvetljenja dobijate odgovore na njih. Vremenom više nećete morati misaono da pišete reči „Da” ili „Ne”, nego ćete dobijati sve potpunije odgovore koji vam neće dolaziti u obliku reči, već tihog znanja, bez reči. Jednostavno ćete znati i, poput genijalnih ljudi, nećete moći rečima da objasnite otkuda to znate, zbog toga što ovo znanje potiče iz istinskog izvora koji se nalazi unutar vas.

KONTROLA ŽELJA

Osim potpuno bespotrebnih misli, koje se neprekidno množe u glavi, čoveka obično pobeđuje drugi bič, a to su želje. Same po sebi, želje nisu loše ukoliko su prirodne, potrebne i ostvarljive, ukoliko želimo baš ono što nam je zaista potrebno. Ali čak i takve prirodne želje mogu biti vrlo štetne. Ako nam je nešto potrebno, beskorisno je da trošimo svoju energiju na to da samo želimo; daleko je prirodnije da učinimo nešto kako bismo ostvarili ono što želimo, ili ako su naša dejstva nemoguća, ili ne vode ka uspehu, da razjasnimo uzroke neuspeha i otklonimo prepreke na putu ka dostignuću željenog, prepreke koje su skrivene na dnu duše.

Još je gore ako um juriša i u svojim željama se hvata za stvari koje čoveku apsolutno nisu potrebne. Veliki broj lažnih želja zamagljuje naš razum i primoravaju nas da jurimo utvare, dok nam zaista bitne stvari ostaju nedostižne.

Kako iskoreniti prazne, fantomske želje koje nas udaljavaju od dostizanja pravih ciljeva, od istinskih potreba? Kako da shvatimo šta nam je zaista neophodno za sreću? Kako da naučimo da dostignemo ono što nam je istinski neophodno?

Logička rasuđivanja nam tu neće pomoći. Prevrtljivi um će vam sve vreme dobacivati himere, šaptati vam na uho da vam je potrebno ovo ili ono, i to, i još mnogo toga drugog što, npr., imaju vaši susedi, ono što je uobičajeno da svako ima u „pristojnom društvu”, što je moderno i što želimo tek–tako, ne shvatajući zašto, već prosto zato što tako želimo. I odmah ćete se baciti na deset strana kako biste to postigli, dostigli i dobili, da biste se potom zasigurno razočarali kada se ispostavi da vam ono što ste dobili opet nije donelo željenu sreću, a da je radost zbog ispunjenja želje bila prolazna i isprazna. Međutim, svu svoju energiju, do poslednje kapi, utrošićete na ostvarenje onoga što ste želeli i, možda, u trenutku prosvetljenja ćete shvatiti da vaš život počiva na ruševinama, jer niste obratili pažnju na najvažnije stvari u njemu dok ste jurili za sporednim.

Spasenje leži samo u meditaciji. Samo ona može da vas spasi od poročne mreže želja koja obmotava vas i vaš um. Samo ona može da vas oslobodi od ovih destruktivnih mreža i donese uvid. Tada ćete iz prve ruke spoznati ono što vam je zaista potrebno, a šta predstavlja samo gubitak energije i besmislenu muku.

Objekat meditacije može da bude sve šta god poželite, uključujući i sopstvene namere, želje, nezadovoljstvo sobom i životom. Meditacija otkriva uzroke želja, kao i njihovu suštinsku prirodu. Tada sve dolazi na svoje mesto i vi ćete shvatati da su neke želje bile samo posledica unutrašnje disharmonije i duševnog nemira. Onog trenutka kada u vama zagospodari harmonija – isprazne želje će same iščeznuti, odleteće kao jesenje lišće s drveta pod naletima vetra a u duši će ostati samo ono što je istinito, ono što vam je stvarno neophodno za potpuno zdrav život.

Ukoliko vam se čini da vam nešto nedostaje, ukoliko vas muče neispunjene želje – pokušajte da praktikujete sledeću meditaciju.

Meditacija „Želja”

Uđite u stanje meditacije, umirite um i zamislite ono što želite da dobijete. Koncentrišite se na sliku željenog, pažljivo je proučite, zamislite je detaljno. Raz-mislite šta će vam doneti ostvarenje željenog. Šta će ono promeniti u vašem životu? Šta će se promeniti u životima drugih ljudi? Upitajte se: „Da li je to potrebno meni ili drugim ljudima?”

Sada zamislite da ste već dobili željeno. Posmatrajte sve detalje vaše ostvarene zamišljene želje. Šta osećate? Da li ste radosni ili ravnodušni?

Lepota meditacije je u tome što možemo da pogledamo na obične stvari prosvetljenim pogledom, sa strane. I samo nam takav pogled otkriva istinu.

Ukoliko osećate radost, tad je najverovatnije da je vaša želja istinska i prirodna, i vi ćete potpuno zasluženo dobiti ono što želite.

Ukoliko vam je neprijatno ili ste ravnodušni – pokušajte da još jednom ponovite eksperiment: opet zamislite kako ste dobili željeno, i posmatrajte detaljno tu sliku. Ukoliko su se neprijatna ili ravnodušna osećanja ponovila – malo je verovatno da vam je to zaista potrebno; po svoj prilici je vaša želja ishitrena i prazna.

Preusmerite pažnju na neku drugu želju – šta vam još nedostaje u životu? Zamislite da dobijate u izobilju sve što želite. Sve pada na vas sa neba u nezamislivim količinama. Ukoliko vam je i to malo, umnožite nekoliko puta ono što želite. Želite više ljubavi? Prijateljstva? Razumevanja? Novca? U mislima se zasipajte time od glave do pete. Radite to sve dok iz dubine vašeg bića ne isplivaju reči: „Dosta je!”

Sada mislima uđite u dubinu svega onoga što ste dobili. Da li se osećate dobro? Nemate li osećaj da nešto nedostaje? Nemate li osećaj da je nečega previše?

U mislima odbacite sve što ste stvorili i izađite iz meditacije.

Da li vam se posle ove meditacije, kao i ranije, čini da vam je u životu potrebno tako mnogo? Možda su se neke želje rastvorile, nestale same od sebe, i sada se samo osmehujete na gluposti koje ste želeli?

Ako redovno budete praktikovali ovu meditaciju, postepeno ćete otkriti da vam zapravo i ne nedostaje baš tako mnogo i da se sve realno može dostići, a da vam ono što vam se činilo neophodnim i željenim, u suštini i nije potrebno.

Unutar sebe već imate sve što vam je potrebno. Meditacija će vam omogućiti da to shvatite i da se pomirite sa sobom.

*U bitku sa sobom treba poneti
Mač i hleb napravljen od soje.
Lak su prtljag.*

Meditacija „Pomirenje sa sobom”

Uđite u meditaciju, i kada se misli umire, posmatrajte svoje telo – istražujte ga unutrašnjim pogledom od vrhova nožnih prstiju do temena. Tom prilikom se zapitajte: „Gde se u mom telu nalazi nezadovoljstvo i osećaj da mi nešto nedostaje?”

Pronađite tu oblast, gde se, kako vam se čini, skriva vaše nezadovoljstvo, slabost, osećaj da vam nešto nedostaje. Otkrićete u sebi bolnu tačku, nesrećan deo vašeg bića koji vam ne dozvoljava da živite kvalitetnim životom.

U svakom čoveku, čak i onom koji je najbolesniji, postoji zdrav deo. U meditaciji otkrivamo taj zdrav deo koji se nalazi u istinskom središtu našeg bića, u mirnoj dubini duše, nedirnut površinskim oscilacijama. Iz tog istinskog zdravog središta pogledajte na svoj oboleli i nesrećni deo kome uvek nešto nedostaje, koji juri himere i još uvek ne može da pronade mir. To je osiromašeni deo vašeg bića kome nedostaju toplota, briga, ljubav i razumevanje. Pružite mu tu toplotu, ispunite ga strujom svetlosti iz vašeg istinskog središta i pružite tom nesrećnom delu samopouzdanje koje mu nedostaje.

Kada se sretnete sa obolelim delom sebe, nemojte se plašiti tog susreta – prihvatite ga s ljubavlju i opraštanjem, pogledajte ga u oči i priznajte da je deo vas, da je bolestan i da mu je potrebno isceljenje. Možda će taj susret sa sobom izazvati bol. Prihvatite taj bol na pravi način – dopustite suzama, plaču, krik, ili drugim osećanjima da izađu – oslobodite ih se.

Videćete da su razlozi vašeg nezadovoljstva i večnog ciklusa želja samo u tome što u vama postoji taj oboleli deo koji je večno nezadovoljan svim, bez obzira na to šta mu pružate. Postali ste zarobljenik svog bolesnog dela, koji celog života nešto zahteva i nikada nije zadovoljan. Vaš život se pretvorio u niz besmislenih pokušaja da tom obolelom delu udovoljite, što ne možete učiniti sve dok je on bolestan. Eto odakle se pojavljuje osećaj besmislenosti svih vaših pokušaja da nešto poboljšate u životu. Pokušaji su besmisleni, a jedini smisao se krije u lečenju. Lečenje može biti samo jedno: pogledati svoj oboleli deo u oči, prihvatiti ga, ne terati ga od sebe i ne negirati, već ga spoznati i dati mu energiju koja mu nedostaje.

Nastavak ove meditacije se sastoji u snažnom zasićenju celog vašeg bića energijom, što rezultira osnaženjem i ozdravljenjem obolelog dela, koji će se spojiti u jednu celinu s vašim zdravim delovima. Na taj način će celo vaše biće biti celovito i harmonično; u njemu više neće biti razdvojenosti, niti će postojati deo koji stalno nešto zahteva i večno je nezadovoljan.

Kada ste se oslobodili bola prouzrokovanog susretom sa svojim obolelim delom, dišite lagano i duboko. Udišite kroz usta, a izdišite kroz nos. Sada zamislite sjajnu

zlatnu loptu koja lebdi iznad vaše glave. Nastavite lagano da dišete, čineći dugačke udahe i izdahe. Zamislite kako to disanje naduvava zlatnu svetleću loptu iznad vaše glave. Svaki put kada izdahnete, lopta počinje da zrači.

Načinite dubok udah u zlatnu lebdeću loptu i zamislite kako se ona lagano spušta, prolazi kroz vaše teme i počinje da se stapa sa ljubičastom loptom koja lebdi u gornjem delu vaše glave. Načinite udah u loptu koja sada poprima zlatnojubičasti sjaj. Posmatrajte kako se lopta širi dok udišete, ispunjava se toplotom i svetlošću. Prilikom izdaha zamišljajte kako svetlo zrači i izlazi napolje, osvetljujući sve oko sebe predivnim svetlom, svetlom vaše svesti.

Nastavite da dišete polako, tako da osećate zadovoljstvo u procesu disanja. Lagano udahnite i prilikom izdaha zamislite kako se zlatna svetleća lopta lagano odvaja od ljubičaste lopte i polako se spušta u oblast ispod obrva, gde se stapa sa tamnoplavom svetlećom loptom. Zlatna svetleća lopta je sada spojena sa tamnoplavom loptom.

Načinite još jedan pun udah i ispunite zlatnoplavu sjajnu loptu toplotom i svetlošću. Prilikom izdaha zamislite kako se predivna zlatnoplava svetlost rasprostire oko vas. Načinite prijatan, dug i lagan udisaj u tu loptu. Osetite kako je disanje ispunjava svetlošću koja se zatim, iskreći, rasprostire u prostor koji vas okružuje.

Načinite još jedan udah u zlatnoplavu loptu. Prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano odvaja od tamnoplave lopte i polako se spušta ka grlu, gde se sjedinjuje sa tirkiznoplavom svetlećom loptom. One se spajaju u jednu celinu i ispunjavaju se energijom vašeg disanja. Prilikom izdaha zamislite kako zlatnotirkizna lopta svetli i zrači u prostor oko vas.

Još jednom načinite dug, lagan i pun udah u zlatnotirkiznu sjajnu loptu. Prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano i ravnomerno odvaja od tirkizne lopte i spušta u oblast srca, gde se spaja sa smaragdn zelenom loptom, koja vaše srce puni energijom ljubavi.

Prilikom udaha zamislite kako disanje ispunjava vaše srce svetlošću i energijom ljubavi, a prilikom izdaha predivna smaragdn zlatna lopta svetli, isijavajući energiju vaše ljubavi u prostor koji vas okružuje. Ona odašilje talase, pročišćuje celu planetu, ispunjavajući je našom ljubavlju. Prilikom udaha zamislite kako se energija ljubavi vraća sa udahom, ispunjavajući nas smaragdn zlatnom svetlošću.

Načinite još jedan dug, lagan i pun udah u tirkiznozlatnu loptu, a prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta odvaja od tirkizne i lagano se spušta u oblast solarnog pleksusa. Zlatna boja se stapa sa jarkožutom loptom solarnog pleksusa, koja se nalazi u centru grudnog koša.

Sada disanje naduvava zlatnožutu sjajnu loptu vaše mudrosti, a energija je ispunjava snagom ljubavi. Prilikom izdaha zamislite prelivajuću svetlost koja šalje zrake energije na ljude koji nas okružuju. Još jedan dubok udah puni zlatnožutu loptu energijom vašeg daha, a zatim, prilikom izdisaja, osećate kako svetlost,

energija i toplota vaše mudrosti zrače iz vas i ispunjavaju sve ljude snagom vaše ljubavi.

Laganim udahom ispunjavajte zlatnožutu loptu, a prilikom izdaha zamislite kako se zlatna lopta lagano odvaja od žute i lebdeći spušta naniže, u oblast koja se nalazi tri prsta ispod pupka, gde se spaja sa narandžastom loptom. Prilikom udara osetite kako se lopta ispunjava zlatnonarandžastom svetlošću, a prilikom izdaha osetite kako vaša ljubav zrači zlatnonarandžastu svetlost na sve što vas okružuje.

Mentalno ispunite stomak emocijama ljubavi i odašiljite zlatnonarandžastu svetlost na ljude koji vas okružuju. Udišući u stomak, ispunjavajte ga svešću vaše ljubavi, osetite kako zlatnonarandžasta lopta postaje sve toplija. Osetite mir i spokojstvo.

Nastavite da vršite dugačke i lagane udahe i izdahe. Načinite još jedan dug i lagan udah u oblast stomaka i zamislite kako prilikom izdaha zlatna svetlost počinje da vam izlazi iz stomaka i ravnomerno se spušta u trtičnu kost gde se sliva sa crvenom sjajnom loptom. Kada se zlatna i crvena lopta sjedine, osetite kako toplota predivne zlatnocrvene boje počinje da se rasprostire po celoj karličnoj oblasti, ispunjavajući je svetlošću ljubavi i zadovoljstva. Prilikom udara osetite kako zlatnocrvena svetlost ispunjava ljubavlju karlicu, pretvarajući sve uokolo u energiju obilja. Prilikom izdaha zamislite kako neverovatna zlatnocrvena svetlost zrači na okruženje, isijava vaše izobilje spolja u obliku svetlosnih talasa, a prilikom udara osetite kako se ta svetlost vraća u vas i ispunjava vas svojim izobiljem.

Usredsredite se samo na disanje. Sa svakim udahom energija blagostanja, obilja i procvata ispunjava celo vaše telo, počinjući od trtice i podižući se naviše, potpuno vas ispunjavajući. Zatim, udišući, zamislite kako se zlatna lopta odvaja od crvene i, lebdeći, ponovo se podiže ka stomaku, vraćajući se narandžastoj lopti. Narandžasta i zlatna lopta se spajaju. Osetite spokojstvo i mir. Čineći udah, zamislite kako zlatnonarandžasta svetlost ispunjava celo vaše biće ljubavlju.

Izdišući, osetite kako nestaju sve negativne emocije. Prilikom svakog udara osećate kako sve više uranjate u svet pozitivnih osećanja, koja vam ispunjavaju stomak energijom ljubavi, što dolazi iz disanja. Izdišući, zamislite kako se zlatnonarandžasta svetlost isijava iz vas u okruženje, ispunjeno obiljem vaše ljubavi, a prilikom udara vam se vraća u obliku talasa ljubavi i obilja. Meditirajte na svet i na spokojstvo unutar vas. Osetite jedinstvo sa svetom i ljudima koji vas okružuju. Odmarajući se u tom centru spokojstva, lagano otvorite i doživite ono što vas okružuje u stvarnosti.

Ova meditacija nas čini harmoničnim, a harmonične i prirodne će postati i naše želje. Možda ne odmah, ali osnažena verom, uporna praksa će učiniti čuda.

ŽIVETI SPOZNAJUĆI SUŠTINU STVARI

U odnosu na to kako budete napredovali u meditativnoj praksi, jasnije ćete shvatati sve stvari i pojave. Shvatićete kako treba pravilno da se odnosite prema svemu što se dešava. Saznaćete koji stavovi su vam korisni, a koji su štetni, koji vam pružaju životnu radost, a koji vam donose bolesti i teškoće. Stav prema životu koji je miran, nepristrasan i nepomućen negativnim energijama, pretvara čak i najneprijatnija iskustva u izvor svetlosti. Čak će bol i bolesti za vas postati izvor razvoja, i na kraju vam doneti veliku dobrobit. Ako ste ogorčeni i besni na život zbog toga što vam šalje bolesti – one će zbog toga biti još teže. Ukoliko, pak, budete zauzeli spokojan stav prema takvim iskustvima, bol ćete podnositi mnogo lakše.

Najvažnije u meditaciji je ne ispoljiti nestrpljenje. Nemojte se ljutiti na druge ako ne shvataju vaše bavljenje meditacijom ili vam smetaju da meditirate. Tim pre se nemojte ljutiti na one koji ne žele da slede vaš primer. Nemojte očajavati ako rezultati vaše prakse ne budu došli odmah ili ne budu naročito приметni. Ne upadajte u loše raspoloženje zbog malih svakodnevnih problema. Ako ste otvoreni prema svetu i ako ste druželjubivi, ako se spokojno budete bavili svojim vežbama i ne žalite se na neuspehe – vaš um će postati smiren, a osećanja – zdrava.

U odnosu na to kako bude napredovala vaša meditativna praksa, otkrićete da postoji nešto poput prostora u kome možete da se malo distancirate od samog sebe, od onoga kakvim sebe smatrate u svakodnevnom životu, kao i od onoga kako su navikli da vas smatraju drugi. Postaće vam jasno da je način na koji vidite sebe samo skup kratkotrajnih, nestalnih iskustava, misli, osećanja i želja koje dolaze i odlaze, odnosno izmaglica nad površinom okeana. Znaćete da je sve to trenutno, prolazno, ono što zapravo niste vi. Ono što ste zaista vi, to je dubina okeana, spokoj vasiona, svetlucanje zvezda, ceo svet u svojoj nedokučivoj dubini.

Kada spoznate svoju pravu prirodu, prestaćete da se nervirate i brinete zbog sitnica, prestaćete da, kao što ste to činili do sada, pridajete preveliki značaj svakodnevnom događajima i problemima vašeg života. Upravo zato što će nestati pređašnja težina doživljaja svakodnevice – takvi problemi će se rešavati daleko lakše, a svakodnevni događaji će vam izgledati jednostavniji. Ukoliko se i pojave neprijatne brige, one će samo doći i otići kao nešto što se pojavljuje i iščezava, a nikada ne ostaje večno s vama.

Povijena, vene ruža.

Ali njena lepota ostala je u našem srcu

Vaš um će se smiriti, postaće bistar i svež. Više vas nikada neće zavarati svojim brzopletim pogrešnim zaključcima i bolesnom logikom, dovodeći ogromnu većinu ljudi do gneva svojom mračnom vizijom sveta. Meditacija otklanja sa očiju crne

naočari poročne logike. Ona omogućava da se vide sve stvari u njihovom istinskom svetlu, bez iskrivljenja koje nastaje negativnim osećanjima.

Sposobnost da uđemo duboko u središte svesti koje smo otkrili u sebi, odnosno u svoje istinsko „ja”, u nestalnom toku svakodnevnog života, znak je nastupajuće zrelosti. Potrudite se da taj nepomućeni pogled na stvari, pogled iz dubine bića, zadržite sve vreme. Bez obzira čime ste zaokupljeni, kućnim poslovima, igrom sa decom, pijenjem čaja, ili nečim drugim, usredsredite pažnju iz centra na ono čime se bavite i zauzmite istraživački stav prema prirodi svog uma u toku te aktivnosti. Ukoliko budemo koristili ovu praksu da se usredsredimo na fizičke senzacije, stanja uma, senzacije koje dobijamo putem čula vida, sluha, mirisa i ukusa, možemo razviti konstantnu kontemplaciju koja će svakodnevne poslove pretvoriti u meditaciju sa spoznajom i uvidom u pravu suštinu svih stvari.

Um, koji će biti sve usredsređeniji i svesniji, steći će mogućnost da ispravno reaguje na ono što se dešava, i u vašem životu će se pojaviti više harmonije. Moći ćete mirno da prihvatite najrazličitije osećaje koji se pojavljuju u svesti i ulaze u vaš život; moći ćete iskreno da prihvatate svet i sebe onakvim kakvi zaista jeste.

U meditaciji možete svesno da razvijate sposobnost dostizanja istinske suštine stvari. Svoju pravu suštinu će vam razotkriti sve što zaželite – drvo, slika, živo biće, cvet ili list na travi. Spoznaćete kakvo se istinsko bogatstvo skriva iza spoljašnjeg omotača stvari i pojava. Moći ćete da razumete jezik biljaka i životinja, pa čak i neživih predmeta. Uvidećete koliko vam znanja o svetu oni mogu pružiti. Svet će oživeti i progovoriti različitim glasovima – razotkriće vam se prava slika života, koja će biti toliko celovita, prostrana i duboka, kakvu ste susretali samo u snovima.

Nemam

Ništa svoje u ovom svetu,

Osim planina, mora,

I nebesa,

I glatke površine vode tršćaka ...

Meditacija na sliku

Pre nego što uđete u meditaciju, postavite ispred sebe bilo kakvu sliku: umetničko delo, fotografiju ili mandalu. Nebitno je šta je na njoj predstavljeno, važno je samo da izaziva prijatne osećaje u vama.

Uđite u meditaciju, dostignite stanje odsustva misli i potpuno se usredsredite na ono što vidite.

Prvo ćete videti samo sliku. Pažljivo posmatrajte sve detalje – ne samo sliku kao takvu, već i teksturu materijala na kome je urađena, polusenke, ulegnuća, ogrebotine i druge mane, odbljeske, ivicu, kvalitet boja... Postepeno, što više posmatrate sliku, odbacujte sve ono što nije povezano sa njenim sadržajem –

neka sve te prepreke nestanu. Vidite samo sliku, njen sadržaj. Misaono se sjedinite sa slikom, uđite u nju i rastvorite se u njoj. Nalazite se unutar slike i osećate neke senzacije. Kakve su one? Kakvi su to osećaji? Kontemplirajte na njih, usredsredite se na svoje stanje. Ukoliko je u pitanju priroda, možda ćete osetiti miris cveća ili čuti šum mora, moćno spokojstvo stena ili će vas nežno pomilovati vetrić. Ukoliko je to neka prostorija, osetićete i njen miris.

Ukoliko su osećaji neprijatni, osećate da iz slike zrači hladnoća ili je osećate kao dodir tvrdog metala – izađite iz meditacije i promenite objekat posmatranja.

Ukoliko su senzacije prijatne, nastavite sa meditacijom i osetićete kako se nalazite u velikom prostoru slike koja će za vas oživeti i postati stvarna. Neverovatan osećaj života će navreti u vaše biće i ispuniti ga do kraja. Ravna slika će vam otkriti svoj skriveni volumen, boju, miris i snagu. Osetićete priliv vitalnosti, kao i to kako ste pronikli u samu suštinu života u njegovoj najvećoj i najblistavijoj manifestaciji.

Zahvalite se slici za sve što ste sreli unutar nje, a zatim se postepeno udaljite od nje, napustite je i vratite se u svoje telo.

Izlazeći iz meditacije, nemojte se odmah vraćati svojim svakodnevnim poslovima. Samo hodajte po sobi ili udahnite svež vazduh, a potom obavite nešto što će vam biti prijatno – napravite ikebanu ili zalijte cveće.

ISCELJENJE TELA LEK ZA NAŠU SVEST

„Lečenje bez lekova? – pitaju me ponekad. – Kako možemo izlečiti telo bez lekova? Isceliti dušu i osećanja pomoću meditacije – da, to je razumljivo. Ali telo? Kako je to moguće?”

Odgovaram da jeste, pa čak i više od toga. Isceljenje bez lekova je jedino pravo isceljenje. Možda ću reći nešto što mnogi ne znaju: lekovi ne leče. Da, lekovi otklanjaju bol i smanjuju osetljivost tela. Telo prestaje da se oseća bolesnim. Međutim, to je još štetnije od bola. Kada telo oseti da je bolesno – ono se bori protiv bolesti. Lekovima uspavljujemo njegovu budnost. Kao da mu kažemo: sve je u redu, više ne boli. A ukoliko nema bola, tada ne treba ni da težimo isceljenju. I telo nastavlja da nas boli – međutim, zahvaljujući lekovima, mi to više ne osećamo. A stvari se u tom trenutku približavaju katastrofi.

Pravo isceljenje započinje u našoj svesti. Kada nam je bolestan um – bolesno nam je i telo. Kada vlada harmonija u umu, tada se aktiviraju isceljujuće sile organizma i mi ozdravljamo.

Ali kako se izlečiti pomoću samo jedne meditacije? – ponovo izražava sumnju moj skeptičan sagovornik. Naravno, odgovaram mu da jedna meditacija nije dovoljna. Potrebno je i da se pravilno hranimo, dišemo, radimo fizičke vežbe, tj. pridržavamo se *Pravila Zdravlja* (Nišijeva knjiga „*Zlatna pravila zdravlja*” u kojoj je izložio svoj sistem - *prim. izd.*). Međutim, sve mora da bude praćeno pravilnim raspoloženjem duha. A to pruža samo meditacija.

Sumnjičavi sagovornik ponovo izjavljuje: daleko od toga da svi mogu odmah, u svemu i uvek da dostignu prosvetljeno stanje u kome nastupa isceljenje. A ukoliko ne uspemo da dostignemo istinsko prosvetljenje u meditaciji – zašto se tada baviti njom? Ima li ona smisla za one koji žele da ozdrave? Zar u tom slučaju vreme koje posvećujemo meditaciji nije uzaludno utrošeno?

Na to je moguće odgovoriti samo na sledeći način: ne, vreme utrošeno na meditaciju nije uzaludno bačeno! Jer meditacija je lekovita čak i ako ne dostignemo stanje prosvetljenja. Već sami pokušaji meditacije su isceljujući. Isceljujući su zato što su potpuno suprotni uobičajenom stanju u kome boravi pacijent – stanju tuge, pasivnosti i očekivanja bola. Sami pokušaji meditacije pružaju bolje lečenje od posete lekaru jer kod pacijenta stvaraju drugačije raspoloženje – usmerenost na isceljenje, na oslobađanje od negativnih energija bolesti. Jedna stvar je prepuštati se štetnim mislima o svojoj bolesti, a sasvim druga – crpeti radost iz meditacije, zbog koje bolesti beže što dalje, jer se kao vatre plaše svetlosti radosti. Meditacija nam, kao ništa drugo, pruža dobro raspoloženje. A dobro raspoloženje ima ogroman isceljujući efekat.

Osim toga, meditacija je isceljujuća već samim tim što nas opušta. Tamo gde vlada opuštenost – tamo je uvek zdravlje. Sve bolesti potiču od prekomernih stresova.

Vaš pravi lek se nalazi u vašoj svesti. Samo je potrebno da ga otkrijete u meditaciji.

Medicina ima pogrešne predstave o bolesti. Ona se bori protiv njih, ali ne približava čoveka zdravlju. U medicini uopšte ne postoji pojam zdravlja, jer se ona ne bavi zdravljem, već bolestima.

Međutim, postoji samo jedan način da se oslobodimo od bolesti, a to je da celo telo dovedemo u zdravo stanje. Ukoliko nas boli jedan organ, to znači da je bolestan ceo organizam. Ukoliko lekovima ugušimo bolest u jednom organu – ona će preći na drugi. Da bismo bili zdravi potrebno je da osnažimo zdravlje čitavog tela. Isceliti celo telo i učiniti da ono bude zdravo, znači izboriti se sa bolestima. U medicini je sve obratno, sve je postavljeno naglavačke: ona smatra da ćemo biti zdravi ako izlečimo bolest. Zapadni lekari pokušavaju da leče pojedinačne organe, kao da ljudski organizam nije jedan, celovit sistem, već muzej, koji se sastoji od zasebnih, apsolutno nepovezanih eksponata. Međutim, ne može da oboli samo jedan organ ukoliko je ceo organizam zdrav! Ali medicina, u svojoj borbi protiv pojedinačnih bolesti, uopšte ne mari za to da čitav organizam bude zdrav.

Predlažem suprotan pristup: **budite zdravi i bolesti će same nestati.**

Isceljenje je potrebno započeti otkrivanjem i razvojem zdravlja u sebi. Uvek postoji zdrav deo u nama čak i kada smo bolesni. U svakome od nas postoji taj zdrav deo, i svako može da ga pronađe u sebi pomoću meditacije. A kada ga pronađemo i otkrijemo u sebi, možemo ga razvijati sve dok ne dostigne takve dimenzije da će istisnuti sve bolesti.

Lečenje koje je usmereno na samo jedan organ je besmisleno.

Ukoliko vas muči prehlada, saznajte u kakvom je stanju vaša jetra. Ukoliko vas bole uši – otklonite problem u crevima. U slučaju lošeg spavanja – obratite pažnju na bubrege. Ništa u organizmu se ne dešava bez uzajamne veze sa drugim organima. Ništa ne postoji u njemu izolovano – sve je u međusobnoj zavisnosti.

Otkrivajući zdrav deo unutar sebe, iz dana u dan ćete se neprekidno približavati ka isceljenju. Nije važno od kakve dijagnoze bolujete – zaboravite na nju. Ne razmišljajte o dijagnozama i bolestima, već o zdravlju. Negujte zdravlje i bolesti će početi same da se povlače.

Sledeća meditacija je usmerena na otkrivanje isceljujućih snaga unutar organizma.

Meditacija „Iscljujuća energija”

Uđite u meditativno stanje; dostignite stanje bez misli i zavirite u svoje srce. Obratite mu se veoma nežno, kao prema živom biću koje je toplo i ranjivo. Usredsredite se na srce i osetićete nežnost koja se pojavljuje u vašim grudima. Zamislite da u vašem srcu gori snažan plamen. To je izvor iscljujuće energije koji se nalazi u vama. Plamen počinje nežno da pulsira, postepeno se povećava i ispunjava celo vaše srce. Dišite u ritmu njegove pulsacije. Pulsirajući, plamen

nastavlja da se povećava i na kraju vam potpuno ispunjava telo. Predivna svetlost prožima vaše telo od temena do vrhova prstiju ruku i nogu. To je pulsirajuća energija isceljenja. To je veoma lep sjaj, koji može biti zlatan, ali i raznobojan. Posmatrajte sa strane kako iz vašeg tela zrači predivna pulsirajuća svetlost isceljujuće energije. Neka vam svaka ćelija pulsira u ritmu tog sjaja. Neka svaka ćelija svetli istim takvim predivnim svetlom. Nastavite da dišete u istom ritmu, sa tim pulsacijama.

Osetite kako ovaj sjaj pročišćuje vaše telo od bolesti i vodi vas do idealnog stanja nepomućenog zdravlja.

Osetite kako se svetlost širi daleko van granica vašeg tela i prekriva ceo svet. Spajate se sa celim svetom u jednom isceljujućem svetlu. Zamislite da je iznad vas beskrajno plavo nebo. Rastvarate se u njemu, letite među oblacima, podižete se više, ka zvezdama. Osećate svoje jedinstvo sa nebom, zvezdama, vasionom. Ceo svet je protkan isceljujućom sjajnom energijom, a vi ste deo tog sveta.

Misaono se spustite na zemlju. Održavajte i dalje u svom telu osećaj svetleće isceljujuće energije.

Izađite iz meditacije.

Ljudi obično misle da je bolest slučajnost, nesporazum ili rezultat neke greške: nedovoljno smo se obukli kad je bio hladan dan i, eto, razboleli smo se. Ali i drugi ljudi su istog tog dana takođe išli lagano odeveni, nakvasila im se obuća ili su stajali na vetru – ali se nisu razboleli. Znači, bolest nije slučajna i uopšte ne zavisi od toga kakvo je vreme ili druge spoljašnje okolnosti. Istraživanja su pokazala da štetni mikroorganizmi, koji izazivaju bolest, postoje u telu apsolutno svih ljudi. Ali zašto se kod nekih razmnožavaju i izazivaju bolesti, a kod drugih ne?

Ukoliko je bolest ozbiljnija od prehlade, pacijent se obično požali: „Zašto baš ja”? On ne zna da to nije slučajno. Bolest sustiže baš njega, a ne drugog, zato što ima malo stvaralačke energije isceljenja i mnogo negativnih, štetnih energija bolesti. Iz tog razloga se jedna osoba prehladi, a druga ne, odnosno neće se prehladiti onaj koji poseduje više zdrave energije. Zdrave energije ima više u onome koji ne krši zakone prirode i, zahvaljujući tome, ne zaglušuje glas isceljujućih moći u svom telu.

Dakle, postoji samo jedan način da se izborimo sa bolestima: da otkrijemo u sebi izvor zdrave energije i razvijamo ga, kao i da prevazilazimo štetne energije nezdravih osećanja i misli koje izazivaju bolesti. Da bismo to učinili potrebno je da izbegavamo štetne emocije, da negujemo u sebi kreativan stav i vodimo zdrav način života, pravilno se hranimo, koristimo isceljujuću snagu fizičkih vežbi i pridržavamo se *Pravila Zdravlja*. To uopšte nije teško. Istina je uvek jednostavna. Pa zašto onda tražiti komplikovane puteve ka isceljenju, kada je put oporavka mnogo kraći nego što mislimo?

IZBAVLJENJE OD BOLA

Fenomen bola je odavno predmet istraživanja medicine, ali lekari svejedno nisu došli do konačnog zaključka o prirodi bola. Suština bola je i dalje neistražena. Šta je uzrok bola? Često uzrok može postati čak i obična fiziološka reakcija tela ukoliko dođe do pogoršanja uslova života organizma. Na primer, ako se nepravilno hranimo, ako nismo dovoljno fizički aktivni, ako pogoršavamo zdravlje nepravilnim držanjem tela tako što spavamo na mekim krevetima i jastucima – bol može da bude izazvan čak i neprimetnim mišićnim kontrakcijama različitih unutrašnjih organa. Takav bol još uvek ne znači da je oboleo neki organ, ali je već znak da takve bolesti mogu da se razviju ukoliko ne promenimo način života i razmišljanja.

Da li se poviti pod težinom situacije

Ili odoleti –

Treba pitati stabljiku bambusa.

Ljudi obično pogrešno reaguju na bol. Kada ih nešto zaboli, odmah uzimaju tabletu umesto da se zapitaju sledeće: da li je moja ishrana pravilna? Da li se dovoljno krećem? Da li dovoljno spavam? Da li sam rob štetnih navika? Međutim, bol se ponavlja čim dejstvo tableta prestane. Tablete su samoobmana, ali telo je nemoguće prevariti. Ono će vam dati do znanja da je bolesno tako što će reagovati bolom ukoliko ne preduzmemo prave mere samoisceljenja. Jer bol nije ništa drugo do glas našeg tela. Ono ne ume da razgovara na drugi način. Samo pomoću bola ono može da nam saopšti da s njim nešto nije u redu. Naš zadatak je da ne zaglušujemo glas bola tabletama, već da ga oslušujemo, proniknemo u njegov zov, čujemo poruku koju pokušava da nam prenese.

Reći ćete da u trenucima kada nas nešto jako boli, ne možemo da razmišljamo o promeni načina života, o pravilnoj ishrani. Da, to je tačno. Ali svejedno možemo izbeći tablete. Možemo da u meditaciji prizovemo u pomoć isceljujuće sile organizma, koje ne samo što će nam pomoći da otklonimo bol, već ćemo iz bola izvući dragocenu informaciju o prirodi naše bolesti, što će ne samo otkloniti bol, već će započeti i pravi lekoviti rad u cilju prevazilaženja bolesti.

Suština ove meditacije nije u tome da se prevaziđe bol, već da on nestane bez borbe. Sama činjenica da ste raspoloženi za borbu neće dovesti do pozitivnih rezultata. Ljudi uzimaju tablete upravo zbog toga da bi prevazišli bol. Posledično, bol ne uspevamo da prevaziđemo, a bolest ostaje neporažena – čovek nije svestan da se na takav način bori sam sa sobom i da je ta borba štetna po njega. Neki ljudi pokušavaju da ne obraćaju pažnju na bol, da ga odbace u stranu, nečim se zaokupe, pozabave drugim stvarima. Zapravo, bekstvo od bola je takođe samo oblik borbe s bolom. Borbe, koja samo pojačava napetost.

Ako se ne budemo borili protiv bola, već pokušamo da oslušnemo njegov glas, da ga prihvatimo i razumemo, bez obzira koliko bio neprijatan, sama bolest će nam pokazati svoje uzroke i načine za njihovo prevazilaženje. Od bola ne treba bežati, goniti ga, skrivati se od njega – već treba načiniti korak ka njemu. Da, takav korak zahteva hrabrost. Ali ukoliko želimo da ozdravimo, moramo da budemo hrabri i načinimo taj korak.

Jedno od pravila snažnog čoveka glasi: ne bežite od straha. Isto tako ne treba da bežimo od bola. Strah, kome smo pogledali u oči, više nije strašan. Strah, kome smo pogledali u oči, iz neprijatelja se pretvara u saveznika.

Nemojte se plašiti. Iz svog iskustva znam da se od straha od smrti možete izbaviti tako što ćete joj pogledati u oči i prihvatiti je kao neminovnost. U meditaciji možete i to učiniti. Jednom prilikom sam u meditaciji doživeo iskustvo sopstvenog umiranja. To je bilo praćeno jakim duševnim bolom koji me je naterao da vičem i plačem od očajanja. Ali kada sam se smirio, shvatio sam da je strah od smrti nestao. Oslobođen tog straha postao sam duhovno snažniji. Snažan duh mi je pomogao da prevaziđem svoje bolesti.

Strah od bola nas lišava snage. Kada prikupimo hrabrost i pogledamo bolu u oči, on gubi snagu, dok je mi stičemo.

Meditacija „Izbavljenje od bola”

Uđite u stanje meditacije. Ukoliko vas nešto boli, najbolje je da uđete u meditativno stanje koncentrišući se na disanje. Sama usredsređenost na dah će već početi da uklanja bol.

Koncentrišite se na mesto odakle se pojavljuje bol. Tamo gde je bol obavezno je prisutna i napetost. Obično ste još napetiji zato što pokušavate da se borite protiv bola. Pojačavanjem napetosti i bol se takođe pojačava. Dakle, predstoji vam da pomoću pažnje pokušate da bar delimično opustite bolno mesto. To možete da učinite mentalno, tako što ćete svoju unutrašnju pažnju prebaciti na bolno mesto i ispitivati ga „iznutra”.

Kada uđete u stanje meditacije, prestajete da iščekujete trenutni rezultat vežbe. To je garancija za ozdravljenje. Očekivanje rezultata, kao i toga da će bol nestati, takođe predstavlja borbu protiv bola, koja izaziva napetost. Stoga je potrebno da uđete u stanje kada ne očekujete ništa, kada ste spremni na svaki rezultat: znači ne samo na to da je bol nestao, već i na to da se zadržao. Nije potrebno da išta želite, niti da molite u meditaciji – samo se prepustite ovom stanju i neka se dogodi ono što mora.

Fokusirajte se na oblast bola, kao da ulazite unutar nje. Istražite detaljno tu oblast: gde se tačno nalazi, gde su joj granice? Kakvog je oblika i razmera? Možda vam se čini da ima određenu boju? Koju? Možda vam se učini da oblast bola ima određenu gustinu, mekoću ili tvrdoću, da je gusta ili možda tečna? Kakva je tačno?

Možda će vam tokom istraživanja oblasti bola isplivati neke slike. One vam mogu ukazati na uzroke bolesti. Možda će se pojaviti i informacija o sredstvima za isceljenje. Ali čak i ako se to nije dogodilo, znajte da je sama koncentracija na bol isceljujuća. Ne pokušavajte da izazivate neke slike ili prizivate neke informacije ukoliko sami ne isplivaju iz svesti.

Nastavite da istražujete oblast bola. Osetićete određenu promenu. Menjaju se njene dimenzije, boje, gustina i granice. Dimenzije mogu da se smanjuju i povećavaju. U jednom trenutku može čak da zahvati celo telo, ali nemojte paničiti. Obično se nakon toga oblast bola naglo stišava, smanjuje, pa čak i potpuno nestaje. Iznova i iznova posmatrajte vrlo pažljivo: kakvih je sada dimenzija, boje i gustine ta oblast? Da li se i dalje menja i na koji se način?

Pratite ovu vežbu sve dok ne osetite da bol menja oblik i jenjava. Vraćajte se istim pitanjima koji se tiču oblasti bola, sve dok imate i najmanji neprijatan osećaj. Možda ćete izaći iz meditacije sa spoznajom o uzrocima vaše bolesti i načinu njenog lečenja. Možda to znanje bude nesvesno i vi nećete biti u stanju da ga formulišete rečima, ali vaš organizam je već povezan sa unutrašnjim izvorom isceljenja i on će vas od sada sam voditi putevima zdravlja.

Vratite se na ovu meditaciju svaki put kada vas nešto boli i zauvek ćete zaboraviti na tablete.

LEČENJE MEDITACIJOM

Terapeutski efekat meditacije proveren je i dokazan. Mnogi ljudi misle da je meditacija neko mistično iskustvo koje apsolutno nije potrebno običnim ljudima. Oni greše. U meditaciji nema ničeg neobičnog i tim pre mističnog. To je jedno od najprirodnijih čovekovih stanja. A sve što je prirodno je i zdravo. Obogaljuje nas samo kvarenje naše prirode, odstupanje od nje. Meditacija nas vraća našoj istinskoj prirodi. I upravo zato ona leči.

Zašto je meditacija lekovita – razumljivo je čak i sa medicinske tačke gledišta. Meditacija harmonizuje nerve. Nervi su povezani sa svakim organom ljudskog tela. Nervne struje se pod uticajem meditacije toliko modifikuju da to blagotvorno utiče na sve organe, tkiva, ćelije ljudskog tela.

Pročišćenje uma koje nam pruža meditacija ispravlja i sve fiziološke procese unutar tela. Uostalom, u našem telu je sve uzajamno povezano. Time što u meditaciji čistimo um, mi iz naše svesti uklanjamo sve ono što nam izaziva uznemirenost i napetost, tj. sve ono što izaziva bolesti.

Ukoliko patite od čestih glavobolja, videćete da se one meditativnom praksom smiruju. Ukoliko imate povišen krvni pritisak – on će se normalizovati. Bićete opušteni, a poboljšaće vam se i rad srca. Opustiće vam se mišići, prestaće da se stvaraju zone zastoja energije, koje mogu, zbog napetosti, da izazovu žarišta bolesti. U tom svetlom, isceljujućem energetskom toku vasiona, koja će u procesu meditacije ispuniti celo vaše telo, rastvoriće se štetne energije bolesti.

Da bismo se izlečili potrebno je da praktikujemo sledeću meditaciju jednom ili dva puta dnevno, u trajanju od 15 do 20 minuta. Metod koji će vam pomoći da očistite um, a zajedno s njim i fiziološke procese, koncentracija je na zvuk ili reč koji u nama ne izazivaju nikakva osećanja, prema kojima smo ravnodušni. Možete koristiti mantru ili obično brojanje. Takva jednostavna, ali izuzetno isceljujuća meditacija, dostupna je svim ljudima, čak i onima koji pate od najtežih bolesti.

Meditacija koja blagotvorno utiče na nerve

Sednite ili ležite u opuštenom položaju i usredsredite se na svoje disanje. Prebacite pažnju sa nemirnog spoljašnjeg sveta na vaš spokojan i smiren unutrašnji svet. Zaronite u sebe. Svaki udah propratite misaonim izgovaranjem reči „uu-daa-hh”, a svaki izdah propratite mentalnim izgovaranjem reči „iz-daa-hh”. Koncentrišite se na disanje. Udišite kroz nos. Potrudite se da to radite bez ikakvog napora. Izdišite kroz usta i to takođe činite bez ikakvog naprezanja: samo otvorite usta i omogućite vazduhu da slobodno izlazi kroz njih. Ući ćete u stanje potpune apsorpcije sa procesom disanja. Nastavite da se fokusirate na disanje. Sada svaki put kada udahnete, osećajte kako udišete hladan vazduh, a prilikom svakog izdaha kako je on topao i vlažan.

Kada osetite da vam je um potpuno zaokupljen koncentracijom na disanje, promenite objekat koncentracije – sada se usredsredite na izgovaranje reči.

Neka to bude reč „jedan”, neutralna reč, koja nema nikakav kulturni, mistični ili drugi skriveni smisao. Svaki put prilikom izdaha izgovarajte glasno „jedan”. Zatim počnite da ga izgovarate šapatom – ali vrlo tiho, skoro nečujno, bez pomeranja usana. Uдах – „jedan”, izdah – „jedan”. Izgovarajte reč sve tiše i tiše, ne pokrećući usne, tako da postane nečujna i pretvori se u misao.

Reč „jedan” može poslužiti kao primer najjednostavnije mantrе. Prilikom koncentracije na tako jednostavnu reč, koja nema poseban značaj, u umu se ne izazivaju nikakve slike i osećanja, pa rad mozga počinje da se menja. Um postaje mirniji, suptilniji.

Sa reči „jedan” možete preći na korišćenje pravih mantri, drevnih reči koje melodično zvuče i imaju duhovni sadržaj, koje su ljudi od davnina koristili za koncentraciju i povezivanje sa svojom Višom prirodom, pravom prirodom koja je jedno sa isceljujućim energijama vasione. Mantru je teško prevesti na bilo koji savremeni jezik jer je nastala na starom jeziku – sanskritu. To je poseban, sveti jezik. Njegova vibracija najviše odgovara vibracijama ljudskog tela. Taj jezik poseduje posebnu unutrašnju muziku – predivnu i isceljujuću. Zato mantrе koje se izgovaraju na san-skritu najbolje isceljuju. One imaju sposobnost da veoma snažno i moćno utiču na naš organizam. Višestruko ponavljanje mantrе smiruje nemirni um, izbacuje negativne energije i zasićuje telo isceljujućom silom.

Postoji večnost koja pobeđuje vreme:

Planina, reka, tršćak...

I čovek – njegova besmrtna duša.

Najpoznatija i najmoćnija mantra zvuči vrlo jednostavno – „Om”.

Prilikom svakog izdaha izgovarajte reč „Om”. Dišite mirno, uobičajeno, ali se sada nemojte koncentrisati samo na disanje. Ponovite mantru u svom umu. Samo je izgovarajte mentalno, ne pokrećući pritom usne. Samo razmišljajte o mantri. Ne koncentrišite se na disanje. Dopustite mantri da se sama ponavlja u vašem umu. Ne ulažite napor u to. Neka se samo „uliva” u vašu svest. Postepeno ćete osetiti kako vam se mantra „briše” u umu, dok on postaje sve mirniji. S vremena na vreme ovaj mir mogu da pomute pojedinačne misli. Osetite ih, a zatim se uvek iznova vraćajte mantri, dopuštajući mislima da same odu iz vaše glave brzinom kojom su i ušle u nju.

Sada pređite na brojanje. Za ovo je potreban malo veći stepen koncentracije. Prilikom udaha i izdaha počnite da brojite u obratnom redosledu od 10 do 1, izgovarajući u sebi brojeve prilikom izdaha: jedan izdah – deset, sledeći izdah – devet, još jedan izdah – osam, itd., tako da svaki izdah bude praćen

izgovaranjem jednog broja. Kada izgovarate taj broj, potrudite se da ga zamislite unutrašnjim vidom – kao nacrtane cifre koje mogu da svetle, ili su, pak, jednostavno nacrtane na papiru, ili na bilo koji drugi način. Kada dođete do broja „1”, ponovo počnite da brojite do deset, a zatim – obratno. Ponovite ovo nekoliko puta.

Sada ponovo obratite pažnju na spoljašnji svet tako što ćete brojati od 1 do 10, i sa svakom brojkom osetite kako vam se budi um – kao da se lagano iz dubine okeana podižete na površinu, iz tamnih dubina – na svetlost sunca. Voda postaje svetlija i prozračnija, i vaš um iz dubina isplivava na površinu, a pažnja mu postaje usmerena ka spoljašnjem svetu. Vaš unutrašnji pogled više ne gleda unutar vas, već spolja, na svet koji ga okružuje. Kada odbrojite do deset, otvorite oči i osetićete svežinu i bodrost, koji svedoče da ste puni energije i spremni da se vratite svojim aktivnostima.

Nije slučajno što se toliko mnogo pažnje u meditaciji posvećuje disanju. Ne samo zbog toga što koncentracija na disanje lakše smiruje um, već i zato što su lekovite osobine pravilnog disanja od neprocenjivog značaja. Kombinacija pravilnog disanja i meditacije pruža terapijski efekat koji prevazilazi sva očekivanja.

Kretanje vazduha u našem telu prilikom udaha i izdaha predstavlja kretanje energije. Kada se energija pravilno kreće, nema zastoja, niti mesta na kome se talože negativne, štetne energije. Kada ne samo dišemo, već to činimo svesno – mi svesno usmeravamo protok energije na pravi način. Nesvesno disanje najčešće je nepravilno. Ono ne utiče na energiju tela, ne izbavljuje nas od negativnih energija. U meditaciji svesno disanje postaje energija – energija isceljenja.

Meditacija „Disanje je kretanje energije”

Zauzmite udoban položaj i pokušajte da se opustite. Dišite uobičajeno, onako kako to uvek činite, ali pod jednim uslovom: vrlo pažljivo pratite proces disanja i nemojte skrenuti pažnju ni za sekundu! Svake sekunde pratite put prolaska vazduha kroz vaše telo, kako ulazi i izlazi. Dostignite takvo stanje u kome vas zaista više ništa ne može ometati.

Kada osetite da je um slobodan, nastavite sa disanjem i posmatrajte ga; fokusirajte se na oblast pupka i zamislite da je vaša svest smeštena baš tamo.

Počnite mentalno da iz te oblasti posmatrate disanje, nastojeći da ga posmatrate sa strane, kao običan posmatrač. Osetićete da u vama postoje dva „ja”: jedno „ja” koje diše, i drugo, koje posmatra.

Sada zamislite kako se vazduh koji udišete sve više približava oblasti pupka, gde ste premestili svoju svest. Kada vazduh uđe u tu oblast, vaša dva „ja” se sjedinjuju u jedno i rastvaraju se u disanju. Vi postajete disanje, postajete ceo svet koji vas okružuje, osećate jedinstvo sa svim, sa čitavim univerzumom. Osetićete kako ste deo ogromnog sveta koji diše – i vi dišete zajedno s njim, kao njegov deo, kao njegova ćelija.

Ponovo se usredsredite na osećaj prolaska vazduha kroz disajne puteve. Osetite kako se vazduh kreće po njima.

Osetite prste na nogama i rukama tako što ćete ih pokretati. Stisnite jače pesnice. Napregnite celo telo, protegnite se i opustite. Otvorite oči.

Ljudsko telo je jedinstven, celovit sistem. Poboljšati rad pojedinačnih organa moguće je samo ako poboljšamo rad organizma u celini, naštimavajući njegovu energiju na prirodni ritam. Vi ste to već učinili uz pomoć meditacije koju ste obavili. Ali možete ići dalje – možete pomoći svojim obolelim organima, i ne samo bolesnim, već i zdravim, tako što ćete meditirati za isceljenje svakog od njih. Ovo se potpuno razlikuje od lečenja pojedinačnih organa pomoću lekova. Baveći se svakim organom u meditaciji, ispravljamo energiju čitavog organizma, jer meditacija namenjena isceljenju pojedinačnih organa blagotvorno utiče i na njihove najbliže organe, a posredstvom njih – na ceo organizam.

Terapeutsko meditativno disanje je dobar lek protiv svih bolesti. To sredstvo je pogodno za sve. To je lek koji je uvek sa vama, uvek je u vašim rukama.

Iscljujuće meditativno disanje

Zauzmite ležeći položaj, opustite se i koncentrišite se na disanje. Postepeno uđite u meditativno stanje.

Predstoji vam da pomoću disanja nahranite iscljujućom energijom organe koji su oboleli. Ovaj metod može izlečiti bilo koji organ i delove tela, osim glave i srca.

Kada osetite da ste se opustili, koncentrišite se na disanje i zaustavite svoje misli. Stavite desnu ruku na obolelo mesto ili na oblast obolelog organa. Počnite da dišete punim dahom. Prilikom izdaha zamislite kako usmeravate vazduh koji izdišete zajedno sa jarkožutim mlazom energije u područje obolelog organa, ili direktno u obolelo mesto. Ova oblast je preplavljena vazduhom i energijom. Energija počinje da ističe i odnosi sa sobom sve bolesti i nečistoće.

Udahnite i zamišljajte da vazduh ne ide kroz nos, nego kroz oblast obolelog organa. Oboleli organ se ispunjava svežom i čistom iscljujućom energijom. Ponovo udahnite kroz obolelo mesto, i sa izdahom će vas napustiti sve što je loše, sve ono što je bolesno. Prilikom udaha, u vas ponovo ulazi zdrava, iscljujuća energija. Uradite 10 takvih udaha i izdaha.

Posle desetog izdaha sklonite ruku sa obolelog mesta. Ležite mirno jedan minut. Zatim desnom rukom lagano protrljajte obolelo mesto kružnim pokretima u smeru kretanja kazaljki na časovniku.

Ovo je veoma moćan lek! Nemojte ga zloupotrebljavati. Obavezno oslušajte reakcije svog tela. Radite ovu vežbu onda kada osetite da oboleli organ traži ovakvo ispiranje energijom, koje će mu doneti olakšanje.

Zašto je svesno meditativno disanje tako isceljujuće? Disanje je u tesnoj vezi sa zdravljem – to zna svaki lekar. Drevni lekari su samo po načinu disanja mogli da odrede dijagnozu, od čega čovek boluje. Različite bolesti karakterišu različiti poremećaji disanja! Šta to govori? Da nas bolest tera da dišemo pogrešno, da nesvesno odstupamo od prirodnog načina disanja. Nepravilno disanje je ono koje ne dozvoljava vazduhu i energiji da pravilno kruže kroz telo.

Međutim, ukoliko je bolest izazvala nepravilno disanje, odnosno ako između bolesti i disanja postoji direktna veza, znači da postoji i druga zavisnost: svesno negujući pravilno disanje, možemo da utičemo na bolest, da utičemo da ona nestane. Bolest nas podstiče da dišemo nepravilno, ali ako uprkos tome budemo disali pravilno, bolest će morati da se povuče jer je više nećemo podržavati pogrešnim disanjem.

Kada dišemo pogrešno, vazduh dopire samo do gornjeg dela pluća i energija ostaje statična u organizmu. Mi dišemo, ali tkiva i organi pritom ne dišu. Ukoliko oni ne dišu – u njima se ne kreće energija. Tamo gde nema kretanja energije, nema ni života, nema zdravlja – to je zakon vasiona. Sve što je živo i što je zdravo se kreće. U živom i zdravom organizmu se kreće energija, pri čemu kretanje zahvata sve organe, tkiva i svaku ćeliju tela. Tamo gde se energija ne kreće, dolazi do okamenjenosti, nema napajanja hranom i kiseonikom, što znači da otpočinje proces umiranja. Stoga se zadatak isceljujućeg disanja sastoji u tome da natera svaku ćeliju i svaki organ da dišu.

Ukoliko to budete redovno praktikovali, vaši oboleli organi će se brzo oporaviti. Potrebno je samo da budete uporni i odlučni u tome da ozdravite.

Pre svega je potrebno da naučite da dišete pomoću tela. To je vrlo jednostavno. Potrebno je da zamislite da vam vazduh ne ulazi u telo kroz nos, već kroz neki drugi njegov deo.

U ovome će vam pomoći mašta. Počnimo od najprostijeg: zamislite da ne dišete kroz nos, već, npr., kroz prst. Zamislite da se vaše nozdrve nalaze u vrhu kažiprsta. Dalje, vršeci udahe i izdahe, zamislite kako vazduh ulazi i izlazi iz tela kroz vrh kažiprsta. Zamislite da vazduh ulazi i izlazi iz prsta. Zamislite strujanje vazduha. Da biste ovo lakše mogli da zamislite, obojite prst nekom bojom – na primer, svetložutom. Registrujte kako vazduh koji ulazi unosi svežinu u telo, a kada izlazi, nosi sa sobom toplotu.

Osetićete kako „disanje kroz prst” možete lako da postignete jer je to prirodno. Zapravo, ovo i jeste tako jer u procesu disanja ne dišemo samo kroz nos, već celim telom, svakom njegovom ćelijom. Barem je tako zamislila priroda. Čovek koji se udaljio od prirode učinio je da ćelije njegovog tela ne dišu, da se ne zasićuju energijom, pa su zato i bolesne. Kretanje energije u ćelijama možete obnoviti tako što ćete zamisliti da dišu same, bez pomoći disajnih puteva. Imaginacija poseduje veliku moć. Nemojte misliti da se u realnosti ništa ne ostvaruje. Imaginacija utiče

na stvarnost. U ovom slučaju utiče na fiziologiju. Zamišljeno delovanje pokreće u ćelijama stvarne fiziološke procese. Ovi fiziološki procesi aktiviraju vitalnu silu u ćelijama, poboljšavaju njihovu prehranu i priličnu krv, intenzivno je obnavljaju i na taj način obnavljaju i podmlađuju tkivo.

Meditativno disanje kroz oboleli organ

Uđite u stanje meditacije posmatrajući svoje disanje. Zatim se koncentrišite na oblast obolelog organa. Nije neophodno da mentalno ulazite u organ, nego će biti dovoljno da zamislite oblast koja vas boli. Zamislite da se vaš organ disanja, odnosno nos, nalazi u toj oblasti. Ukoliko vam je obolela jetra, zamislite kako sa svakim udahom i izdahom dišete kroz oblast desnog podrebarja. Neka vazduh ulazi i izlazi kroz tu oblast. Sa udahom osetite kako u desnu stranu ulazi hladan vazduh, sa izdahom osetite kako je vazduh koji se vraća već topao. Uradite 5–6 takvih dugih, nečujnih udaha i izdaha. Potrudite se da pritom budete potpuno usredsređeni na oblast tela kroz koji izvodite meditativno disanje. Osećate li kako tamo postaje prijatnije, kako crpate zadovoljstvo iz ove vežbe?

Vežbajte to sa raznim delovima organizma, kako bolesnim tako i zdravim.

Ne usmeravajte dah u glavu i oblast srca.

Ovo je veoma moćan lek. Ako ga redovno budete primenjivali, i pritom pratili reakcije svog tela, bićete iznenađeni koliko ćete lako moći da se izbavite od mnogih bolesti.

OSETITE SOPSTVENU SNAGU

U svakom čoveku se krije unutrašnja mudrost. Ta mudrost se možda ne opaža pa čovek misli da je sve u prirodi kaos, nered i gomila neverovatnih nevolja. Tada nas bolesti užasavaju jer nam je nepoznato njihovo poreklo; pritom nam postaje strašan i sam život jer nam se čini kao gomila nepravde.

Međutim, kada zatvorimo oči i zagledamo se unutar sebe, kaos i zbunjenost spoljašnjeg sveta nestaju. Kada pogledamo u sebe i sagledamo sve dubine svoje svesti, ono što nas je toliko plašilo u spoljašnjem svetu, počinje da se čini sićušnim, beznačajnim i ne toliko strašnim. Kada u meditaciji zaustavimo misli i otvorimo svoje unutrašnje oči – počinjemo da vidimo zakone u skladu s kojim živi organizam, po kojima živi ljudska duša, kao i čitav svet. Ono što nam se činilo haosom, na unutrašnjem planu postaje harmonično i smisleno. Ceo svet se transformiše, tj. pretvara se u kompleksan lanac zakonitosti. I nama se otvaraju oči. Vidimo da haosa zapravo nema, već da za sve na svetu – zdravlje, bolest, tugu i radost – postoje razlozi.

Kada to shvatimo, znači da se naša unutrašnja mudrost probudila i oglasila, da smo je konačno upoznali. Nismo mogli da je sretnemo u spoljašnjem svetu, uplašeni i zbunjeni okružujućim haosom. Ali u meditaciji, usmerivši pogled unutra, mi smo je sreli. I ona nam je objasnila sve – sve o svetu i o nama samima.

Sada znamo da ako se razbolimo, to znači da smo prekršili neke prirodne zakone. Da bi se bolest povukla, potrebno je da otklonimo uzrok, da počnemo da se pridržavamo tih zakona, da usmerimo svoje telo na harmoniju s vasionom, kojom je protkan ceo svet. Sve, osim čoveka.

Učite od prirode jer je ona mudra. Učite od svog tela, jer je i ono mudro. Oko nas se nalazi veliki broj učitelja – nebo i more, stenje i drveće, cveće i leptiri. Sve je to priroda, mudra i zdrava priroda. I vi ste deo prirode. Samo se toga treba setiti. U meditaciji nam se budi sećanje i mi počinjemo da osećamo svaku ćeliju svog tela i svaku česticu svoje duše i svesti kao sastavne delove prirode.

Unutrašnja mudrost je u nama samima, a zajedno s njom i unutrašnja snaga. I sve će se ovo razotkriti, sve će vam se obznaniti. Pojaviće vam se da bi vas iscelila i oslobodila od patnje. Vaša unutrašnja snaga samo čeka kada ćete joj se okrenuti, kada ćete prepoznati njeno postojanje i otkriti je u sebi. Iscelite sebe. Iscelite svoj duh i telo. To nije potrebno samo vama. To je potrebno planeti Zemlji, umornoj od ljudske patnje. Potrebno je ljudima, koji su potonuli u patnju. Izbavljenje od patnje je moguće. Znam to iz sopstvenog iskustva. Ne žalite i ne štedite snagu: učinite sve da vam život više ne bude niz bolesti i tuga. Neka postane praznik zdravlja i radosti.

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
(Audio–knjiga „Sistem samoregulacije polja”)
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 8.
8. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.

Edicija Čovek Budućnosti

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – IV deo
7. Vaspitavanje roditelja – V deo

Edicija Dijagnostika Karne (druga serija)

1. Iskustva preživljavanja – I deo

Nove knjige S. N. Lazareva

1. Ozdravljenje duše

2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije

3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće

5. Oblici gordosti

6. Blaženi siromašni duhom

7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju

8. Recept za sreću

9. Prevazilaženje gordosti

10. Lek za sve bolesti

KNJIGE VADIMA ZELANDA

EDICIJA TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti-(kn.1)
2. Šum jutarnjih zvezda-(kn.2)
3. Napred u prošlost-(kn.3)
4. Upravljanje stvarnošću-(kn.4)
5. Jabuke padaju u nebo-(kn.5)

KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Čime se to hrane „besmrtni„? Tajne japanske dugovečnosti
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštimavanja

RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO

VELIKA KNJIGA PROČIŠĆENJA:

1. Pročišćenje želuca i creva – Anatolij Malovičko
2. Pročišćenje jetre i žučne kese – Anatolij Malovičko
3. Pročišćenje endokrinog sistema – Anatolij Malovičko
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou – Anatolij Malovičko
5. Knjiga koja donosi zdravlje-Recepti za pravilnu ishranu Anatolij Malovičko

EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje – Porfirije Ivanov, ruski iscelitelj
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce mu škarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin

PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – Dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – Dr Norman Voker
6. Čajevi – priručnik za lečenje
7. Lečenje začinicima
8. Upoznajte lekovito bilje – ilustrovani vodič za sakupljanje lekovitog bilja
9. Lečenje vodom – snegom, rosom, ledom, parom
10. Prirodno lečenje belim lukom
11. Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota
12. Lečenje aromatičnim biljem
13. Prirodno lečenje metalima
14. Pivo za zdrav život
15. Prirodno lečenje alojom

Distribucija i plasman knjiga:

064/15-77-045; 064/195-18-56

Internet knjižara:

<https://aruna.rs>

email: aruna@aruna.rs

Prodajno mesto:
Beograd, ul. Katanićeva 2
"MASLINA"
(kod Hrama Svetog Save)