

## **Darijel Hol: LEČENJE MEDITACIJOM**

**Šta je meditacija?**

### **PRVO POGLAVLJE**

#### **Razumevanje meditacije**

*Reč meditacija se može upotrebljavati na dva načina. Postoje tehnike meditacije i stanje meditacije.*

#### **Tehnike meditacije**

*Kada kažemo da neko meditira, obično mislimo da je zaokupljen nekom tehnikom meditacije. Neke od ovih tehnika su fizičke, kao, na primer: sedenje prekrštenih nogu i zatvorenih očiju. Druge su mentalne, kao što je vizualizacija prizora ili predmeta. Bez obzira na to da li radi se o fizičkim ili mentalnim, sve tehnike meditiranja uključuju neki rad.*

*Cilj te aktivnosti jeste postizanje stanja meditacije, koje je više način života nego činjenja. Ono donosi izlečenje, jasnoću i mir tamo gde su ranije postojale zbunjenost i teskoba. Ono pomaže da se nosite sa životnim izazovima. Redovno praktikovanje ovih tehnika donosi vam mnogo koristi, toliko dugo koliko ste usredsređeni na ono što činite, a ne na ono što se nadate da ćete time postići.*

#### **Stanje meditacije**

*Putem praktikovanja meditacije, postupno dolazimo do stadijuma kada većinu vremena provodimo meditirajući, čak i kada radimo nešto drugo. Telo i duh mogu da bude potpuno zaokupljeni nečim, pa ipak, možemo da bude svesni unutrašnjeg mira i spokojsva, koji prožimaju sve naše aktivnosti i dopiru do ljudi koji nas okružuju.*

*Svi smo mi upoznali onu vrstu ljudi koji izgledaju kao da se nikada ne žure i imaju vremena da nas saslušaju, a ipak su daleko od toga da su dokoni – takvi ljudi su obično najzaposleniji i najproduktivniji od svih koje poznajemo.*

*Nije lako opisati ovo unutrašnje stanje meditacije. Možda nam analogija i malo mašte mogu pomoći da počnemo da cenimo ogromne promene u našoj percepciji koje meditacija donosi.*

#### **Gledanje drugim očima**

*Ljudska bića imaju oči koje su smeštene na prednjoj strani glave i gledaju napred. Oba oka zajedno deluju tako da vidimo okolne predmete i dobijamo osećaj dubine.*

*Zamislite da nemate ljudske oči, već da gledate očima ribe! Imate po jedno oko sa svake strane glave. Ono što vidite svakim okom potpuno je različito – stoga je vaš svet podeljen na dva. Ugao gledanja svakog od vaših dva oka nije prevelik, stoga se morate zadovoljiti s viđenjem samo malih delova stvarnosti. Vaš svet vam se deluje kao nepovezani delići boje i pokreta. Možete da okrenete glavu kako biste promenili gledište svakoga oka. Čak i tada najveći deo vašeg sveta ostaje zauvek izvan vašeg vidokruga.*

*Sve vam izgleda ravno: dvodimenzionalni oblici koji se kreću. Da li su to prijatelji ili neprijatelji? Kada nestanu iz vidokruga vašeg levog oka, hoće li se pojaviti ispred vašeg desnog oka? Ako neće, kuda su nestali? Hoće li vas napasti iz nepoznate tame koja je ispred vas?*

*Kakav je osećaj gledati svet očima ribe, s dvostrukim i nepovezanim vidom? Nemate vid koji bi povezivao vašu levu i desnu stranu s onim što se nalazi ispred vas. Nemate dubinu vida. Ne možete da vidite stvari oko sebe, niti možete tačno da procenite njihovu udaljenost od vas – takva shvatanja su vam nepojmljiva.*

#### **“KADA IMAŠ SAMO JEDNO OKO...”**

*Sada zamislite da su vam pokazali neke vežbe kojima biste mogli da prenesete oči na prednju stranu glave. Svaki dan izvodite te vežbe, koje vam je propisala mudra stara riba. Ne možete da predvidite kakav će da bude rezultat, budući da je to izvan vašeg dosadašnjeg iskustva. Nagađanje nema smisla. Kada pitate koja je svrha*

*tih vežbi, odgovaraju vam: "Samo vežbajte svaki dan pa ćete videti", što baš i ne izgleda kao previše zadovoljavajući odgovor.*

*A zatim se jednoga dana nešto dogodi. Načas spazite istu stvar iz dva različita ugla odjednom. To je nemoguće! Desno i levo su ranije uvek bili na suprotnim stranama, odvojeni ogromnom barijerom tame.*

*Sledeće otkriće je otkriće dubine. Uspevate da dobijete dve slike iste stvari poređane jedna do druge i tačno smeštene u žarište. Dve slike postaju jedna, a ta jedna izgleda potpuno drugačije od bilo čega što ste ikada pre videli. Više nije ravna, pa ipak vi nemate reči kojima biste opisali njenu zaobljenost. Ne možete govoriti ni o udaljenosti, premda je doživljavate.*

*Počinjete da objašnjavate drugim ribama kako se vaše opažanje sveta okolo promenilo, ali vam neće verovati. Čak mogu smatrati da je ludo ili opasno poznavati vas. Na kraju, vi samo kažete: "Nastavite da izvodite vežbe i sami ćete to da otkrijete".*

*Isus je rekao: "I kada imaš jedno oko, tvoje čitavo telo je puno svetla". Na Istoku se ovo zove prosvetćenost i obično se postiže vežbanjem tehnika meditacije.*

*Milioni običnih ljudi širom sveta uspešno primjenjuju ove tehnike hiljadama godina. Čak nije ni bilo potrebno razumeti kako ili zašto one deluju. U prošlosti, većina ljudi, budući da su bili neobrazovani, ne bi se čak ni pitali o tome, već su umesto toga imali poverenja u svoje učitelje i prepuštali im se da ih vode. Učitelji su prolazili strogu obuku u svojoj posebnoj tradiciji, koja je obično bila sastavni deo njihove religije. Na taj način tradicionalne tehnike su sačuvane, tako da ih i mi danas možemo upotrebljavati. One se takođe kriju iza stranih i slikovitih rituala, koji se možda ne sviđaju našem zapadnjačkom umu.*

*Lečenje meditacijom ima za cilj predstavljanje tehnika meditacije na najjednostavniji mogući način, lišenih zbunjujućeg jezika koji im je nametnulo vreme i tradicija. Te tehnike su delotvorne i nije ih teško izvoditi ili razumeti. Jedino što vam je za početak, a i za nastavak, potrebno jeste redovno vežbanje.*

## **DRUGO POGLAVLJE**

### **Poreklo meditacije**

#### **Gledanje na nov način**

*Stanje meditacije je stanje gledanja očima duha na nov način. Stvari se skupljaju i dolaze na svoje mesto. Ono što se činilo kao nepomirljiva suprotnost nadopunjuje se jedno s drugim i spaja, a ipak zadržava svoje bitne razlike. Ovo spajanje je kreativan čin, iz kojega proizlaze potpuno nove vizije.*

*Stanje meditacije dopušta širi, sveobuhvatniji pogled na stvari. Ono je progresivno, a svaki novi stadijum dolazi kao divno otkriće. To je beskrajno putovanje, koje sa sobom donosi izlečenje i usredsređenost. To je naš razvojni put, koji možemo da ubrzamo ako smo spremni da uložimo napor.*

*Meditacija je oduvek bila s nama*

*Tehnike meditiranja oduvek su bile deo pokušaja da se promeni prirodno ljudsko stanje, s njegovim patnjama, promenljivim i nepostojanim osećanjima, kao i njegovim egocentričnim i varljivim mišljenjem.*

*Ideal prosvetćenosti je oduvek bio uzdizanje ljudske svesti do stanja trajnog mira, celine i univerzalne ljubavi. Brojne su i različite metode koje su se razvile da bi se to postiglo. Većina njih obuhvata samodisciplinu, poznavanje samog sebe i samoprepuštanje – tako da je sve obuhvaćeno: telo, duh i osećanja.*

*Pre pet hiljada godina, ovim metodama se služila i civilizacija starog Egipta,. Odprilike u to vreme izgrađena je velika piramida i iz hijeroglifa se jasno vidi da je meditacija imala važnu ulogu u životu sveštenika. Keramički kipovi, takođe napravljeni pre oko pet hiljada godina, otkriveni su netaknuti prilikom iskopavanja ostataka civilizacije Dravidiana u Mohendžo Daru u Indiji. Oni prikazuju učitelje joge u meditiranju.*

*Pre četiri hiljade godina u Kini je nastala knjiga nazvana *Đa Čing*, a zapažanja iznesena u njoj i danas su nam od velike koristi. Veliki proroci Starog zaveta živeli su pre 3500 godina. Svete knjige nazvane Vede još su osnova hinduske re ligijske misli, a napisane su u Indiji otprilike u to vreme. Sve ove duhovne misli su nastale*

*u višim stanjima svesti za vreme meditacije i najpre su ih izgovarali mudraci, sveci ili proroci, koji su postali duhovni divovi zahvaljujući načinu života oblikovanom meditacijom.*

*Meditacija je prirodno stanje*

*Istovremeno, čini se da je meditacija prirodno stanje, koje ponekad može nastati spontano. Meditacija je stanje opuštene svesti, stanje u kome je osoba puna razumevanja, nenarušeno fizičkom nelagodnom, samoživim osećanjima, to jest, osećanjima usmerenim na samog sebe, ili ličnim mišljenjem. Širi pogled na stvari postaje moguć, budući da se srce i duh nisu ograničili ličnim ja.*

## **SAMOOPAŽANJE**

*Meditacija je stanje duha, stanje iz koga posmatramo svet i same sebe. Ono ne zrači iz središta našega ega, već se raspršuje po događanjima u kojima se nalazimo. To je kao kad bismo udobno sedeli u dvorani i gledali sebe kako na pozornici igramo neku ulogu. Posmatramo sebe i svoj život iz spoljašnjeg sveta u kom živimo – aktivni smo svedoci onoga što se događa u tom svetu. Istovremeno, ostajemo uključeni u likove koje glumimo, mučeći se s odlukama i delima iz trenutka u trenutak. Naš svet je i stvaran i nestvaran kad smo u stanju meditacije.*

**“CEO SVET JE POZORNICA...”**

*Šekspir je rekao: “Ceo svet je pozornica, a ljudi, žene u njoj glumci samo...” Ova je misao vrlo stara i pojavljuje se i u istočnjačkoj i zapadnjačkoj religijskoj tradiciji. Na Istoku se na život gleda kao na igru koju svest izvodi radi svoje vlastite zabave. Na Zapadu nas uče da Bog ispunjava svoj cilj, godinu za godinom. Stari Grci i Rimljani prikazivali su svoje bogove kako igraju igre s običnim smrtnicima – koji su obično bili gubitnici!*

*Ova misao je takođe i vrlo savremena, povezuje se s teorijom evolucije, na koju se može gledati kao na proces. Razvijaju se sve složenije strukture, koje pri tom postaju sve svesnije. Sada se čini da svest ne upravlja spoljašnjim svetom izvana, nego se zapravo razvija unutar njega.*

*Razvijanje teorija o svesti neće nas učiniti svesnijima – to je cilj meditacije, koji posve zaobilazi misao. Kao posledica vremena provedenog u meditaciji, vraćamo se misaonim procesima jasnog i odmornog duha. Vežbamo meditaciju kako bi nam pomogla da jasnije vidimo i postanemo*

*svesniji. Možemo povećati svest o svom vlastitom ja, o tome kako “kucamo” i šta (ili ko) “pritiska našu dugmad”. A mi možemo više da se otvorimo za “priču” koja se u nama događa, kao i za one oko nas koji su u nju uključeni.*

*Ljudske lutke na pozornici života*

*Zamislimo pozorište lutaka. Izgleda kao da se lutke samostalno kreću, ali mi znamo da su one marionete. Prikopčane su na žice koje pokreće nevidljiva ruka. Vlasnik te ruke mora da sledi uputstva režisera, inače bi na pozornici nastao užasan nered. Za uzvrat, režiser sledi uputstva koja je napisao neko drugi.*

*Čak ni autori nisu potpuno slobodni. On ili ona ograničeni su mogućnostima lutaka i razumevanjem publike. Svaka radnja na svakoj pozornici deo je komunikacije koja se odvija između autora i publike. Svi učesnici – pozornica, lutke, žice, lutkari i režiser – služe samo kao kanali u ovom neprestanom procesu komunikacije.*

*Meditacija je uobičajena disciplina gledanja i slušanja same komunikacije i nastajanja otvorenog i podesnog kanala kroz koji ona može da protiče.*

*Lutke pružaju dobar primer za analogiju s ljudskim bićima, budući da su tokovi komunikacije ovde vidljiviji nego u stvarnom životu. Sama lutka (telo) može se kretati samo kada joj lutkar (duh, um) to kaže. Lutkar drži okvir (mozak) na kome se nalaze zajedno sve žice koje su pričvršćene na lutku. Ove žice su nervni sistem, pomoću koga mozak komunicira s telom.*

*Lutkar koji drži u ruci okvir, sluša režisera, koji predstavlja sve naše kulturne i etičke programe i naše uslovne reakcije na život. Ovaj režiser može da bude i zahtevan i da nas ograničava, često i daleko više nego što smo mi toga svesni. Pretpostavimo da autor planira da uvede potpuno nov stil ili ideju u priču – evolucija bi, na kraju krajeva, trebalo da bude progresivna! Režiser se, međutim, oseća sigurniji dok se drži tradicije i učiniće sve što može kako bi se odupro promeni. Upravo zbog toga je tako teško prekinuti sa starim navikama i uspostaviti nove.*

*Autor ima mnogo imena, kao što su Više ja, Univerzalno ja, Vrhovna svest, Bog, Ljubav. Kako možemo mi, poput lutaka na pozornici života, potpunije izraziti namere autora? Praksa meditacije pruža način koji se koristi širom sveta već hiljadama godina i koji takođe nadahnjuje dobar deo novog načina mišljenja koji se sada pojavljuje na Zapadu.*

## **TREĆE POGLAVLJE**

### **Lečenje meditacijom**

#### **Novi početak**

*Meditacija briše pločicu na kojoj su ispisani stari uslovni refleksi i navike, tako da se mogu pojaviti nove vizije koje nas vode napred u našem ličnom razvoju. Za uzvrat, mi delujemo na sve koji su s nama povezani.*

*Praktikovanje meditacije vodi do mirnoće duha koji se sam odmara, pasivno posmatrajući ili osluškajući tok komunikacije koji prolazi kroza njega. Nema ni odbacivanja ni spajanja – sve se prihvata, isprobava i dopušta mu se da ide dalje svojim vlastitim putem. Ovo ima za posledicu veću spremnost prihvatanja stavova drugih, kao i izlečenje starih rana.*

*Takođe postoji univerzalni nivo meditacije koji leži van ličnih briga i koji nas, ponekad, povezuje s kolektivnom svešću. Na taj način, možemo se približiti novom načinu opažanja (vizijama), koji nas može nadahnuti za nove, ili skoro zaboravljene, načine gledanja na svet.*

*Ovaj novi početak vredan je vremena, truda i discipline koje ulažemo u praktikovanje meditacije. Mudrost koja proizlazi iz našega životnog iskustva ostaje s nama, ali je sada vidimo drugim očima. Naš pogled je sada lišen slojeva uslovnih refleksa koji su izgrađivani od trenutka kada smo rođeni. Ovo oslobođenje od programiranosti nam dopušta da se drugačije odnosimo prema događajima i ljudima u našem životu. Sada je na nama da ostvarimo pozitivne promene u svojim stavovima i ponašanju.*

*Redovno vežbanje meditacije se prenosi u naš svakodnevni život, tako da možemo “brojati do deset” umesto da reagujemo uobičajenim, programiranim odgovorom na neku situaciju. Takve pauze u uobičajenom načinu reagovanja daju nam vremena da vidimo sebe kako se ponašamo kao lutke i dopuštamo da nam žice budu “povučene” bez našeg svesnog pristanka.*

#### **Svesno slušanje**

*Svet nam neprestano “govori” kroz naših pet čula i mi te informacije prenosimo u mozak putem nervnog sistema. Mozak radi kao kompjuter: on obrađuje informacije koje prima u skladu s tim kako je programiran našim prethodnim iskustvom i učenjem. Naše mišljenje često nije uključeno pa su naše reakcije nesvesne, kao kada vozimo automobil.*

*Meditacija nam pomaže da postanemo svesniji svog vlastitog tela i da slušamo, s poštovanjem, šta nam ono govori. To nam pomaže da shvatimo, a zatim i smanjimo na najmanju meru, sve ono što uzrokuje fizički nesklad i stres, a to predstavlja preduslov uspešnog lečenja. Komunikacija je uvek dvosmeran proces – mora postojati bar jedan koji “govori” i jedan koji “sluša”. Meditacija se može opisati kao svesno slušanje.*

*Mnogo je konstruktivnije obratiti pažnju na ulazne informacije koje dolaze iz sveta, od drugih ljudi i iz nas samih, nego potopiti tu komunikaciju u mentalnom moru reči. Na nesreću, naš duh retko kad prestaje da priča dovoljno dugo da bismo mogli da oslušnemo bilo šta drugo osim svog vlastitog mentalnog dijaloga, koji se odvija čak i kad pričamo s drugima.*

*Praktikovanjem meditacije učimo da slušamo, gledamo i prihvatamo ono što nije cenzurisano. Prihvatanje je važan deo lečenja. Ma kako žalili zbog nekih osobina koje otkrivamo kod sebe ili kod drugih, ljutnja ili poricanje mogu samo da pogoršaju stvari.*

#### **Ponovo uspostavljanje celovitosti**

## **UNUTAR NAS SAMIH**

*Praktikovanje meditacije dovodi nas u stanje harmonije, ravnoteže unutar naših tela, energije i duha. Takvo stanje samo po sebi nadmašuje svaku neravnotežu i nesklad. To je stanje celovitosti.*

*Lečenje se može opisati kao ponovno uspostavljanje celovitosti. Ponekad ovaj proces dovodi do izlečenja simptoma nesklada, koji mogu uzrokovati fizički bol, emocionalni stres ili mentalnu blokadu. Međutim, ponekad se to ne može postići, jer su neke bolesti ireverzibilne, neka stanja su prisutna od rođenja i ne mogu se izmeniti, a neke nezgode uzrokuju trajna oštećenja.*

*Meditacija nije panaceja, odnosno. lek protiv svih bolesti koje nas mogu zadesiti. Ono što ona može da učini jeste da razluči šta može, a šta ne može da promeni. Postoji jedna slavna molitva, koju pripisuju svetom Ričardu od Čisestera: "Daj nam snagu da prihvatimo stvari koje ne možemo da promenimo i mudrost da spoznamo razliku (između onoga što možemo i što ne možemo)". Duševna snaga, hrabrost i mudrost povećavaju se praktikovanjem meditacije, što nam daje čvrstu osnovu da možemo da prihvatimo stvari onakvima kakve one zaista jesu.*

*Čak i molitva, ili bolje rečeno, naročito molitva, počinje od ove osnove. Mi smo takvi kakvi jesmo – nesavršeni. Prihvatanje samog sebe bez pretvaranja predstavlja početak volje i želje za promenom. Odatle sledi zahtev za božanskom pomoći i tiha spremnost da čujemo odgovore koji nam se daju.*

#### **Samozaštitni ekrani**

*Ako pokušavamo da se pretvaramo da smo nešto drugo nego što u stvari jesmo i ako vrlo brižljivo izbegavamo da pogledamo sebe izbliza, ne možemo a da ne blokiramo komunikaciju s drugima. Podižemo zidove koji sprečavaju protok i unutar i izvan našega ego dvorca.*

*Najpre bi trebalo dobro i objektivno da pogledamo same sebe, a zatim i da prihvatimo razliku između onoga kakvi bismo želeli da budemo i kakvi zaista jesmo. Ovi pripremni zadaci mogu se najlakše izvršiti kad već postignemo stanje sklada i kada smo dovoljno jaki da podnesemo šok! Ova snaga se izgrađuje postupno, redovnim praktikovanjem meditacije.*

*Prihvatanje samoga sebe, bez straha, početak je emocionalnog izlečenja. Smisao za humor je takođe od velike pomoći – sposobnost čoveka da se smeje vlastitim slabostima smanjuje stres od samookrića. Nakon što jednom energija počne da teče oko naših samozaštitnih ekrana i zidova, oni će početi da padaju.*

*Prihvatanje samoga sebe automatski vodi do dve stvari:*

- \* do komunikacije s drugim nesavršenim bićima,*
- \* do komunikacije sa svojim savršenim ja, čiji smo mali delovi svi mi.*

*Ako možemo da vidimo sebe kao ograničene, nesavršene delove beskonačne i neograničene celine, a druga bića kao sjajne različite delove te iste celine, naš pogled na svet dramatično će se izmeniti. Tada možemo napustiti strah od takmičenja pod geslom "ili oni ili ja" i poželeti dobrodošlicu toplini i zajedništvu u "tebe i mene unutar celine".*

*Koliko dugo je potrebno?*

*Neka predanja govore da je potrebno hiljade životnih vekova, ali i da se to takođe može postići u ovom životu. Drugi nagoveštavaju duge periode učenja, ili "čistilišta", a ne stvarni fizički život. Neki veruju da možemo da se razvijemo sopstvenim naporima, drugi da se moramo osloniti na božansku pomoć, a treći da brak dvoje ljudi igra bitnu ulogu. Svi mislioci koji gledaju u budućnost slažu se da bi cilj čovečanstva trebalo da bude da pređemo iz svog sadašnjeg "ili/ili" pogleda na život, u veću komunikaciju i ljubav. Krajem dvadesetog veka svi smo mi globalni susedi, stoga je važno da počnemo da radimo na sopstvenom razvoju, pre nego što uništimo naš svet.*

#### **NEUKLJUČIVANJE**

*Meditacija nas uči kako da zaista slušamo, bez upadanja i uključivanja u razgovor. Ova veština se zatim može iskoristiti da čujemo šta naša tela, svet i ljudi oko nas pokušavaju da nam kažu. Možda nam se neće svideti ono što čujemo, ali ćemo bar da bude uključeni u istinsku komunikaciju.*

*Slušanje meditacije je ne-uključivo – otvoreno je za sve ulazne informacije, a donošenje suda o onome što čujemo ostavlja se za trenutak kada se to može odgovarajuće proceniti. Kao kod brojenja do deset, interval*

*između primanja informacije i reakcije na nju, ili donošenja suda o njoj, zavisno od naših vlastitih interesa i samopoštovanja, postaje duži što više praktikujemo meditaciju. Dolazimo do spoznaje da je retko korisno ili prikladno reagovati istog časa, otrešajući se ljutnje ili odmah dajući savet.*

*Ipak, u nekoj stvarno opasnoj situaciji bi trebalo da reagujemo brzo i da donesemo trenutnu odluku. Na nesreću, skloni smo da prosudimo da smo ugroženi i onda kada to zaista nismo. Automatski zauzimamo obrambeni stav, postajući bespotrebno preplašeni ili ljuti, što za uzvrat izaziva strah i ljutnju u ljudima oko nas, uspostavlajući tako začarani krug napetosti i nepoverenja.*

*Praktikovanje meditacije čini nas opuštenijim, miroljubivijim i osobama s kojima je lakše živeti. Ubrzo ćemo osetiti prijatnije vibracije koje nam se vraćaju. Svaka komunikacija je kao bumerang: vraća nam se ono što smo odaslali.*

*Preživljavanje zavisi od toga da nas čuju*

*Rođeni smo sa očekivanjem da svet zadovolji sve naše potrebe – a za većinu nas on to ne čini. Istaživanja govori da do osamdeset odsto savremenih porodica na Zapadu ne funkcioniše kako treba, što znači da niko u takvim porodicama ne dobija ono što mu je stvarno potrebno.*

*Dete ne može da preživi oslanjajući se samo na sebe, stoga je ono programirano tako da očekuje da će odrasli da čuju i da odgovore na njegove pozive u pomoć. Odrasli, međutim, možda ponekad zaboravljaju kako treba slušati i mogu da budu suviše zaokupljeni svojim vlastitim brigama da bi čuli detetove jade. Takvo dete odrasta doživljavajući svet kao bezosećajno mesto u kome nikom nije stalo do njega.*

*Naša najprimitivnija i osnovna briga se odnosi na naše vlastito preživljavanje, sigurnost i dobrobit. Programirani smo tako da se brinemo o samima sebi. To je osnova evolucije, uključujući i ljudsku. Ako nam bilo koje od naših pet čula javi da postoji nešto u spoljašnjem svetu čega bi trebalo da se bojimo, reagoaćemo instinktivno, bez razmišljanja.*

*Pa ipak, koliko često je naš strah realan? Postoji stara izreka: "Batine i kamenje mogu polomiti moje kosti, ali me reči ne mogu povrediti". Pa zašto onda brinemo zbog onog što ljudi misle ili govore o nama?*

*Strah je uvek fizički*

*Strah je uvek fizički – osećamo strah u svom telu i plašimo se za njega. Bojimo se bola, povreda i smrti. Ono što nam je zajedničko s mnogim sisavcima jeste naša potpuna bespomoćnost pri rođenju. Bez roditelja ili nekih drugih odraslih osoba koje brinu o nama ne bismo preživeli. Stoga, mi u potpunosti zavisimo od njihove pažnje i naklonosti. Nije potrebno naglašavati da je nemoguće uvek imati njihovu pomoć, pa brzo naučimo da se bojimo njihove odsutnosti, nedostatka pažnje, ljutnje itd. Ovaj strah od napuštanja prati nas kroz čitav život, ili bar dok ne naučimo da se osećamo sigurnim bez oslanjanja na druge, navodno odraslije ljude.*

*Budući da se strah oseća u telu, hronična, neprepoznata i nepriznata teskoba može uzrokovati fizičku bolest. Prepoznavanje i priznavanje straha od napuštenosti je jedan od zadataka savremene psihoterapije, često praćen redovnom meditacijom. To za uzvrat može dovesti do fizičkog, ali i do emocionalnog i mentalnog izlečenja.*

*Strah može postati navika koju je teško razbiti, čak i kada nam ne pretili nikakva opasnost od skorašnje propasti. Dobar deo našeg ponašanja kao odraslih osoba može se i dalje temeljiti na nastojanju da nas oni koji imaju moć nad nama vide u dobrom svetlu. Naša najgora noćna mora je da će nas ignorisati ili napustiti. Ovaj model je ugrađen u kompjuter našeg mozga i zauvek će ostati tamo. On može čak da bude prenesen na buduće generacije, zajedno sa svim drugim negativnim uslovnim refleksima, sve dok ne načinimo svestan napor da ga promenimo.*

*Meditacija nam može pomoći na mnogo načina. Ona nas podučava kako da zastanemo i slušamo i prihvatimo da ono što jeste, jeste. Nakon što jednom uspemo da sagledamo stvari onako kakve one zaista jesu, postaje moguće promeniti sopstvene stavove prema ljudima i okolnostima u svom životu. Možemo stupiti u kontakt s višim aspektima našeg ja i nalaziti podršku i vodilju iznutra. Možemo postati svesni kanali za tip komunikacije za kojim svi čeznemo komunikaciju bez prosuđivanja i prožetu obostranom ljubavlju.*

*Ljubav leči*

*Ljubav je ta koja leči, više od bilo kakve tehnike. Tehnike nam pomažu da upoznamo i prihvatimo same sebe. Znati sve znači razumeti sve. Razumeti sve znači prihvatiti sve. Prihvatiti sve znači oprostiti sve. Oprostiti sve znači voleti sve. Ili, kao što Madam de Stil kaže: "Znati sve čini osobu tolerantnom". Tako se ienjaju stavovi prema sebi, zatim prema drugima, zatim prema našim neprijateljima, zatim prema čitavom svetu. Vrlo poznata meditacijska tehnika je vizualizacija ljubavi koja zrači iz naših srca prema svim osećajnim bićima.*

*Ljubav se može izraziti samo kroz komunikaciju, čak i kada je sve što je moguće samo odnos ljubavi koji izgleda potpuno jednostran. Možemo razviti ovaj jednostrani odnos možda bi bilo tačnije reći da ga možemo otkriti, odbacujući sloj po sloj naših uslovnih refleksa i ljuštura samozaštite. Možemo ponovo otkriti svet kakav nam je nekada izgledao, pre nego što smo se osetili usamljeno i uplašeno.*

*Priroda je jedna*

*Svemir još jednom postaje priznat na Zapadu kao što je oduvek bio na Istoku kao nevidljiva i međusobno zavisna celina.*

*Živimo u divnom dobu, gde se tradicija i ideje koje su se vekovima činile međusobno isključivim sada približavaju, kao različiti vidovi iste stvarnosti. Priznati fizičari modernoga doba imaju vodeću ulogu. Albert Ajnštajn je došao do saznanja da su materija i energija različiti vidovi iste "materije" i to je izrazio u svojoj čuvenoj jednačini  $E=MC^2$  (energija = materija puta brzina svetlosti na kvadrat).*

*Ser Džejs Džins je dodao duh materiji i energiji u svojoj slavnoj izreci: "Svemir sve manje i manje liči na veliku mašinu, a sve više i više na veliku misao". Ser Artur Edington otišao je čak i dalje: "Materija sveta je materija duha".*

*Lečenje meditacijom bavi se pomenutom "materijom duha", dovodeći telo, energiju i duh u sklad jedno s drugim, menjanjem onog što oko duha zapaža. Većinu vremena naš svet nam se čini sastavljen iz delova. Stvari izgledaju izdvojene i čvrste. Mi ne vidimo energiju kao što je elektricitet ili sila teže (gravitacija), snagu vode ili vetra, možemo postati svesni samo njihovih učinaka na čvrste predmete. Duh, ili inteligencija, još su tajanstveniji. Znamo, ali retko sami doživljavamo, da materija, energija i duh moraju da budu prisutni u svakoj živoj stvari.*

*Ako u životu ne ostavimo nimalo prostora za "sedenje i gledanje", možemo postati jako potišteni i pritisnuti osećanjem odvojenosti i izolovanosti. Moramo ponovno da se priključimo, da nađemo vremena kako bismo znali da cenimo međusobnu povezanost celine prirode. Nakon što smo jednom bili u stanju meditacije, imamo osećaj strahopoštovanja i čuda. Ne radeći ništa, ne misleći ništa, opuštene a ipak potpuno budni, odjednom postajemo deo veličanstvene celine.*

*Meditacija deluje*

*Meditacija zaista deluje. Milioni učenih ljudi i ljudi punih ljubavi vekovima su je praktikovali, jer bistri duh i otvara srce. Visokoobrazovani sveštenici i mudraci proveli su život sledeći i poučavajući načine prosvjećivanja. Tehnike meditiranja su uključene u najveće svetske filozofije i religije i ljudi su ih koristili vekovima.*

*Sadašnje zanimanje za meditaciju navelo je mnoge učitelje da pojednostave drevne tehnike i da ih liše kulturoloških dodataka vekova. Na taj način je meditacija postala pristupačna ljudima koji možda ne žele da budu uključeni u religijsku tradiciju, ali koji zaista žele da se promene i poboljšaju kvalitet svog života i odnos prema drugim ljudima.*

*Drugi deo objašnjava tehnike meditacije jednostavnim izrazima koje je lako pratiti.*