

## “ŠTA JE MEDITACIJA”

Svedočenje, duh meditacije

Meditacija je avantura, najveća avantura u koju ljudski duh može da se upusti. Meditacija znači samo biti, ništa ne raditi – nikakva aktivnost, nikakva misao, nikakva emocija. Ti samo jesi, a to je čista radost. Odakle dolazi ta radost kada ništa ne radiš? Ona dolazi niotkud, ili – ona dolazi odasvud. Ona nije uzrokovana, jer je egzistencija sastavljena od supstance koja se zove radost.

1.-Kada uopšte ništa ne radiš – niti fizički niti psihički, ni na kojem nivou – kada su sve aktivnosti prestale i ti jednostavno jesi, samo postojiš, to je meditacija. Ti je ne možeš činiti, ne možeš je upražnjavati: ti je samo moraš razumeti.

Kad god možeš naći vremena da samo postojiš, odbaci svaki rad. Misli je isto rad, koncentracija je isto rad, kontemplacija je isto rad. Čak i ako samo jedan jedini momenat ne radiš ništa i nalaziš se samo u svom centru maksimalno opušten – to je meditacija. A jednom kada si ovladao načinom kako da dođeš do nje, možeš ostati u tom stanju koliko god želiš; na kraju možeš ostati u tom stanju dvadeset i četiri sata dnevno.

Kada si jednom postao svestan puta koji vodi ka tome da tvoje biće ostane neometano, tada polako možeš početi da delaš stalno pazeći da tvoje biće ničim ne bude uznemireno. To je drugi deo meditacije. Prvo učiš kako da samo jesi, a tada učiš da izvodiš male aktivnosti: da čistiš pod, da se tuširaš, ali da pri tom uvek ostaneš centriran. Posle možeš preduzeti i komplikovanije aktivnosti.

Na primer, ja govorim, ali moja meditacija time nije poremećena. Ja mogu da govorim, ali u mom istinskom centru nema ni najmanjeg pokreta; tamo vlada mir, apsolutni mir.

Meditacija nije protiv aktivnosti. Ona ne znači da bi trebalo da bežiš od života. Ona te jednostavno uči novom načinu življenja: ti postaješ centar ciklona.

Tvoj život se nastavlja, on se zapravo nastavlja još intenzivnije: s više radosti, više jasnoće, sa boljom oštrinom vida, s više kreativnosti – a ipak ti držiš odstojanje, ti si posmatrač na vrhu brda, jednostavno sagledavaš sve što se oko tebe zbiva.

Ti nisi onaj koji radi, već onaj koji posmatra.

To je čitava tajna meditacije: da postaneš posmatrač.

Rad se nastavlja na svom sopstvenom nivou; nema nikakvih problema: ti sečeš drva, nosiš vodu sa izvora. Ti možeš da radiš i male i velike stvari; samo jedno nije dozvoljeno, a to je da se tvoja centriranost izgubi.

Ta svesnost, ta posmatračka budnost mora ostati apsolutno nepomućena, neometena.

2.-Ujudaizmu postoji jedna buntovnička škola mistike nazvana hasidizam. Njen osnivač Baal Šem bio je neobičan čovek. Imao je običaj da svake noći ode na obalu reke, jer je tamo bilo apsolutno mirno i tiho. Obično je sedeo tamo ne radeći ništa već samo posmatrajući sebe – posmatrajući posmatrača. Te noći, kada se vraćao sa obale, prolazio je pored kuće nekog bogataša pred čijim je vratima stajao čuvar.

Čuvaru je stvar izgledala zagonetna, jer se čovek svake noći tačno u isto vreme vraćao s reke. "Izvinite", reče on, "ali ne mogu više da obuzdam svoju radoznalost. Ona me proganja i danju i noću. Čime se bavite? Zašto uvek idete

na obalu reke? Često sam vas pratio, ali nisam mogao ništa da zapazim – vi tamo satima jednostavno samo sedite i oko ponoći se vraćate natrag."

Baal Šem odgovori: "Znam da ste me više puta pratili, pošto su noći tako tihe da ja čujem vaše korake. Znam i da se svaki dan skrivate iza ulaznih vrata. Ali niste samo vi radoznali, već i ja. Čime se vi bavite?"

Ovaj odgovori: "Čime se ja bavim? Ja jednostavno posmatram."

Baal Šem uskliknu: "Bože moj! Vi ste mi otkrili ključnu reč. Time se i ja bavim!"

Čuvar se iznenadi: "Ali ja ne razumem. Ako ste čuvar, tada bi trebalo da posmatrate neku vilu ili palatu. Šta posmatrate tamo, sedeći na obali u pesku?"

Baal Šem na to reče: "Tu postoji mala razlika – vi posmatrate nekoga napolju ko bi mogao da uđe u kuću, a ja jednostavno posmatram posmatrača. Ko je taj posmatrač? To je moj životni poduhvat; ja posmatram sebe."

"Ali to je jedan sasvim neobičan poziv. Ko vam za to plaća?" upita čuvar.

"To je takva blaženost, takva radost, takva neopisiva blagodet! To se isplati samo po sebi. Samo jedan jedini momenat i sva blaga sveta nisu ništa prema tome", odgovori Šem.

"To je neobično", reče čuvar. "Ja čitav svoj život posmatram i nikad nisam imao tako divan doživljaj. Sutra uveče poći ću s vama. Samo me poučite. Jer zapravo ja već znam kako se posmatra – a razlika je izgleda samo u pravcu posmatranja. Vi posmatrate nešto što je u drugom pravcu."

Postoji samo jedan korak, korak u određenom pravcu, u jednu drugu dimenziju. Mi možemo uperiti svoju pažnju prema spoljašnjem svetu, ili možemo zatvoriti oči pred spoljašnjim svetom i centrirati čitavu svoju svest prema unutra – i ti ćeš tada to znati, jer ti si onaj koji zna, ti jesi svest. Ti je nikada nisi izgubio. Ti si samo svoju svest zamrsio sa hiljadu i jednom stvari. Izvuci svoju svest iz svega toga, pusti je da ostane u tebi, i ti si stigao kući.

3.-Srž i suština meditacije jeste u tome da se uči kako da se bude svedok.

Vrana grakće... ti je slušaš. To su dvoje – objekat i subjekat. Ali zar ne vidiš svedoka koji gleda oboje? Vrana, slušalac, a ipak, tu je još neko ko posmatra oboje. To je tako jednostavan fenomen.

Ti gledaš drvo: ti si tu, drvo je tu, ali zar ne opažaš još nešto? – da ti gledaš drvo a da u tebi postoji svedok koji gleda tebe kako gledaš drvo.

4.-Posmatranje je meditacija. Nije važno šta posmatraš. Možeš posmatrati drvo, reku ili oblake, možeš posmatrati decu koja se igraju. Posmatranje jeste meditacija. Nije bitno šta posmatraš; objekat nije važan.

Kvalitet posmatranja, kvalitet svesnosti i budnosti je ono što čini meditaciju.

Zapamti jednu stvar: meditacija znači svesnost. Ma šta radio sa svesnošću, to je meditacija. Aktivnost nije važna, važan je kvalitet koji unosiš u aktivnost. Hodanje može biti meditacija ako hodaš svesno, prisebno. Sedenje može biti meditacija ako sediš svesno. Kada slušaš poj ptica, i to može biti meditacija ako slušaš s punom svešću. Čak i slušanje unutrašnje galame u tvom mozgu može biti meditacija ako ostaneš budan i pažljiv.

Sušтина je u tome da ne bi trebalo da se živi spavajući. Tada je sve što činiš meditacija.

5.-Prvi korak ka svesnosti jeste da vrlo pažljivo posmatraš svoje telo. Sasvim polako i postepeno čovek postaje svestan svakog gesta i svakog pokreta. A kako postaješ svestan, počinje da se događa čudo: mnoge stvari koje si običavao da radiš nestaju; tvoje telo postaje opuštenije, tvoje telo postaje harmoničnije. Tvojim telom počinje da ovladava jedna duboka spokojnost i jedna suptilna muzika počinje u njemu da pulsira.

Tada počni da postaješ svestan i svojih misli; isto se mora uraditi i s mislima. One su suptilnije od tela, naravno i opasnije. A kada postaneš svestan svojih misli, iznenadiće te šta se sve dešava u tebi. Ako zapišeš sve što se svakog trenutka odigrava u tebi, doživećeš veliko iznenađenje. Nećeš verovati da je moguće da se sve to zbiva u tebi.

Posle deset minuta pročitaj to što si zapisao – videćeš jedno ludilo u sebi! Jer mi nismo svesni tog ludila, koje poput podzemne struje teče u nama. Ono utiče na sve što radiš i na sve što ne radiš; ono utiče na sve. A ono što rezultira iz toga je – tvoj život! Taj ludak mora biti promenjen. A čudo svesnosti leži u tome da ti ne moraš ništa da uradiš osim da postaneš svestan.

Već sama činjenica da posmatraš dovodi do promene. Malo-pomalo ludak nestaje. Malo-pomalo misli se svrstavaju u nove obrasce, kaos se u njima gubi i postepeno prevladava kosmos. I ponovo nadolazi još dublje spokojstvo. A kada su tvoje telo i um u miru, ti ćeš videti da su oni u harmoniji jedno s drugim – između njih postoji most. Oni se više ne kreću u različitim pravcima, oni ne jašu različite konje. Između njih prvi put vlada sloga, a ta sloga neizmerno pomaže radu na trećem koraku – postajanju svesnim sopstvenih osećanja, emocija i raspoloženja.

To je nasuptilniji sloj – i najteži. Ali ako si postao svestan svojih misli, tada ti preostaje samo još jedan korak. Potrebno je nešto intenzivnije opažanje i ti počinješ da reflektuješ svoja osećanja, raspoloženja i emocije. I kada jednom sva tri svesno opažаш, oni se stapaju u jedan fenomen. A kada su sva tri jedno – kada funkcionišu u savršenoj slozi poput zujanja pčela, ti ćeš osetiti njihovu zajedničku muziku; oni su postali orkestar. Tada se dešava "četvrto", nešto čemu ti ničim ne možeš doprineti. Ono se zbiva samo od sebe. To je poklon celine, to je nagrada svima onima koji su priveli sva tri stupnja kraju.

A to četvrto je najviša svesnost koja čoveka čini prosvetljenim. Čovek postaje svestan sopstvene svesti – to je "četvrto". To čini budu, probuđenog. I samo u toj probuđenosti čovek spoznaje blaženost. Telo poznaje uživanje, um poznaje sreću, srce poznaje radost, a "četvrto" poznaje blaženstvo. Blaženstvo je cilj sanjazine, onoga koji traži, a svesnost je staza ka tome.

6.-Najvažnije je da posmatrate, da ne zaboravite da posmatrate, da posmatrate... posmatrate... posmatrate. I malo-pomalo, što posmatrač postaje čvršći, stabilniji, nepokolebljiviji, nastupa preobražaj. Stvari koje ste posmatrali se menjaju.

Prvi put sam posmatrač postaje posmatran.

Stigoste kući.