

PRAKTIČAN VODIČ ZA OSHO MEDITACIJE

# MEDITACIJA

Prva i posljednja sloboda

OSHO

HARŠA - BREGANA  
2016.

# SADRŽAJ

<b>Uvod.....</b>	<b>11</b>
<b>Kako koristiti ovu knjigu .....</b>	<b>17</b>
O MEDITACIJI .....	19
<b>Što je meditacija? .....</b>	<b>21</b>
Svjedočenje, duh meditacije .....	21
<b>Procvat meditacije .....</b>	<b>27</b>
Velika tišina.....	27
Pojačanje osjetljivosti.....	28
Ljubav, miris meditacije .....	29
Suosjećanje .....	30
Slaviti bez ikakvog razloga .....	30
Inteligencija: sposobnost reagiranja .....	31
Samoća: vaša prava priroda .....	32
Vaše pravo biće .....	33
ZNANOST O MEDITACIJI .....	35
<b>Metode i meditacija .....</b>	<b>37</b>
Tehnike mogu pomoći .....	37
Počnite uz napor .....	38
Ove metode su jednostavne .....	39
Prvo shvatite tehniku.....	40
Zato nemojte nikad miješati dvije tehnike. ....	41
Pravu metodu ćete odmah „osjetiti“ .....	42
Kada napustiti metodu .....	42
Mašta vam može pomoći .....	44
<b>Savjeti početnicima .....</b>	<b>47</b>
Dovoljno prostora .....	47
Pravo mjesto .....	47
Osjećajte se udobno.....	49
Počnite sa katarzom.....	49

<b>Putokazi do slobode .....</b>	<b>55</b>
Tri bitna elementa .....	55
Budite razigrani .....	55
Budite strpljivi .....	56
Ne očekujte rezultate .....	56
Cijenite nesvjesnost .....	57
Uređaji pomažu, ali oni ne mogu stvoriti meditaciju .....	58
Vi niste vaša iskustva .....	61
Promatrač nije svjedok .....	63
Meditacija je vještina.....	65
 <b>MEDITACIJE .....</b>	 <b>67</b>
<b>Dinamička meditacija: katarza i slavlje .....</b>	<b>69</b>
Upute za dinamičku meditaciju.....	72
Preporođanje samog sebe .....	73
Ne zaboravite ostati svjedok.....	78
Dvije moćne metode buđenja.....	79
Kundalini meditacija .....	81
Mandala meditacija .....	83
Bez-umna meditacija.....	85
Upute .....	85
Ponovno rođeni .....	87
Upute .....	88
Ples kao meditacija .....	89
Nestanite u plesu .....	89
Nataraj meditacija .....	91
Vrtložna meditacija .....	93
Bilo što može biti meditacija .....	95
Trčanje, džogiranje i plivanje .....	97
Meditacija smijeha.....	99
Nasmijani Buddha .....	100
Meditacija pušenja.....	101
Disanje – most ka meditaciji .....	105
Vipassana .....	107
Sjedenje .....	109
Vipassana tijekom hodanja.....	110

Promatranje praznine između udaha i izdaha.....	111
Promatranje praznine usred aktivnosti.....	113
Gospodarenje snovima .....	115
Izbacite stvari iz sebe.....	117
<b>Otvaranje srca.....</b>	<b>119</b>
Iz glave u srce .....	121
Meditacija molitve .....	125
Srce smirenosti.....	127
Centriranje srca .....	133
Atishina meditacija srca .....	135
Počnite od sebe.....	137
<b>Unutrašnje usmjeravanje .....</b>	<b>141</b>
Abdullah .....	143
Pronaći pravi izvor.....	145
U središtu oluje.....	147
Osjetite „Ja jesam“ .....	155
Tko sam ja? .....	157
Prema unutarnjem središtu bića .....	159
<b>Pogled prema unutra.....</b>	<b>163</b>
Unutarnje gledanje.....	165
Promatrati cjelinu .....	169
Unutarnji krug .....	171
<b>Meditacije na svjetlo .....</b>	<b>173</b>
Meditacija zlatnog svjetla .....	175
Srce svjetlosti .....	177
Vidjeti eteričnu prisutnost .....	181
Prozirna prisutnost .....	183
<b>Meditacije na tamu .....</b>	<b>185</b>
Unutarnja tama .....	187
Izbaciti unutrašnju tamu.....	191
<b>Usmjerite energiju prema gore.....</b>	<b>193</b>
Uspon životne energije 1.....	195
Uspon životne energije 2.....	205
<b>Slušanje bezvučnog zvuka.....</b>	<b>207</b>
Nadabrahma meditacija .....	209
Nadabrahma za parove .....	210

Aum .....	211
Devavani .....	215
Glazba kao meditacija .....	219
Središte zvuka .....	221
Početak i kraj zvuka .....	225
<b>Pronalazak unutarnjeg prostora .....</b>	<b>227</b>
Uđite u vedro nebo .....	229
Uključite sve .....	233
Meditacija u zrakoplovu .....	235
Osjetite odsustvo svega .....	237
Šuplji bambus .....	241
<b>Ulazak u smrt .....</b>	<b>243</b>
Ulazak u smrt .....	245
Slaviti smrt .....	251
<b>Gledati trećim okom .....</b>	<b>253</b>
Gourishankar meditacija .....	255
Traženje svjedoka .....	257
Dodirivati poput pera .....	261
Gledati vrh nosa .....	265
<b>Jednostavno sjediti .....</b>	<b>273</b>
Zazen .....	275
Smijeh Zena .....	277
<b>Uzdizanje u ljubavi: partnerstvo u meditaciji .....</b>	<b>283</b>
Krug ljubavi .....	289
Drhtanje tijekom seksa .....	293
Krug ljubavi – bez partnera .....	295
<b>PREPREKE U MEDITACIJI .....</b>	<b>299</b>
<b>Dvije prepreke .....</b>	<b>301</b>
Ego .....	301
Brbljajući um .....	308
<b>Pogrešne metode .....</b>	<b>315</b>
Meditacija nije koncentracija .....	315
Meditacija nije instrospekcija .....	318

<b>Trikovi uma .....</b>	<b>321</b>
Ne dajte se zavarati iskustvima.....	321
Um se može vratiti.....	322
Um vas može prevariti .....	323
Meditacija je vaša kreditna kartica!.....	324
<b>PITANJA MAJSTORU .....</b>	<b>327</b>
<b>Samo svjedok može zaista plesati .....</b>	<b>329</b>
Guska nikada nije bila unutra!.....	335
Promatrač na brdu.....	341
Gdje ste ostavili svoj bicikl? .....	345
Samo jedan okret od 180 stupnjeva.....	351
Sve staze se sastaju na vrhu planine.....	355
Slaviti svijest .....	359
Prihvativite neizvjesnost.....	365
Brojite trenutke svjesnosti.....	369
Pojednostavnite stvari .....	375
Svjedočenje je kao sijanje sjemena.....	379
Svjedočenje je dovoljno.....	385
Meditirati o nečemu?.....	389
<b>IĆI DUBLJE: SMIJEH I SUZE I PROMATRAČ NA BRDU ..</b>	<b>393</b>
<b>Meditacija Mistične ruže.....</b>	<b>395</b>
Upute za smijanje.....	398
Upute za plakanje.....	399
Upute za „Promatrača na brdu“ .....	399
<b>„Yaa-hoo!“ – Zvuk slavlja .....</b>	<b>401</b>
<b>O autoru .....</b>	<b>403</b>
<b>OSHO MEĐUNARODNI CENTAR ZA MEDITACIJU .....</b>	<b>405</b>

# KAKO KORISTITI OVU KNJIGU



**A**ko je koristite kao vodič u meditaciji, ne morate pročitati ovu knjigu od korica do korica prije nego što pokušate izvesti neku od navedenih meditacija. Knjigu koristite intuitivno. Prelistajte je i izaberite neko poglavlje ili meditaciju koja vam se sviđa. Na primjer, možda ćete htjeti skočiti na neku od meditacija opisanih u 3. dijelu prije nego što pročitate uputstva. Činite ono što vama odgovara.

Nakon što ste izabrali meditaciju, upražnjavajte ju najmanje tri dana i, ako vam se sviđa, nastavite je izvoditi i uronite dublje. Najvažnije je da eksperimentirate kroz igru i da se zapitate: Da li ova meditacija pomaže u povećavanju moje radosti i osjećajnosti?

## MEDITACIJA NA GLAZBU

Glazba i meditacija se mogu vrlo dobro slagati. Osho je na tu temu rekao:

„Za mene su glazba i meditacija dva aspekta istog fenomena. Bez glazbe, meditaciji nešto nedostaje; bez glazbe, meditacija je pomalo dosadna, mrtva. Bez meditacije, glazba je naprosto buka – skladna, ali svejedno buka. Bez meditacije, glazba je zabava; glazba i meditacija bi trebale ići skupa. To im daje novu dimenziju. I glazba i meditacija se time obogaćuju.“

Stoga su pripremljene mnoge glazbene snimke koje prate Diničku meditaciju i mnoge druge aktivne metode; Kundalini, Mističnu Ružu, Bezumnu meditaciju, Mandalu, Nataraj, Devavani, Molitvu, Gourishankar, kao i Nadabrahmu.

## MATERIJAL TISKAN U KURZIVU

Mnoge meditacije u 3. dijelu zasnovane su na učenjima različitim prosvjetljenih učitelja, uključujući Buddhu, Patanjaliju i Shivu iz Indije, Atishu i Tilopu sa Tibeta, i kineskog majstora Lao Tsua. Tamo gdje Osho navodi njihove stihove ili sutre, ime tog učitelja je tiskano kurzivom. Na kraju, postoji nekoliko poglavljia u ovoj knjizi, kao što su sažeta uputstva za neke meditacije, koja su zasnovana na Oshovim učenjima, ali nisu prenesena njegovim riječima. Kako bi uvidjeli razliku, ovi dijelovi su tiskani kurzivom.

# ŠTO JE MEDITACIJA?



## SVJEDOČENJE, DUH MEDITACIJE

*Meditacija je avantura, najveća avantura u koju se ljudski duh može upustiti. Meditacija znači samo biti, ništa ne raditi – nikakva aktivnost, nikakva misao, nikakva emocija. Ti samo jesи, a то је чиста радост. Odakle dolazi ta radost kada ništa ne radiš? Ona dolazi niotkud ili – она долази одасвуда. Ona nije uzrokovana, jer je postojanje sastavlјено od radosti.*

Kada uopće ništa ne radite – ni fizički ni psihički, ni na kojoj razini – kada su sve aktivnosti prestale i vi jednostavno jeste, samo postojite, to je meditacija. Vi je ne možete raditi, ne možete je upražnjavati: vi je samo morate razumjeti.

Kada uspijete pronaći vrijeme da samo postojite, odbacite svaki rad. Misliti je isto rad, koncentracija je isto rad. Čak iako samo jedan jedini trenutak ne radite ništa i nalazite se u svom centru, potpuno opušteni – to je meditacija. Jednom kada ovладate načinom dolaska do nje, možete ostati u tom stanju koliko god želite; na kraju možete ostati u tom stanju dvadeset i četiri sata dnevno.

# PROCVAT MEDITACIJE



**M**editacija nije samo još jedna indijska metoda; ona nije naprsto neka tehnika. Vi je ne možete naučiti. Ona je rast: rast vašeg čitavog života, iz vašeg čitavog života. Meditacija nije nešto što vam se može nadodati; ona vam može doći samo kroz jednu temeljnu transformaciju, kroz mutaciju. Ona je procvat, rast. Rast se događa uvijek iz potpunosti. Baš kao i ljubav, meditacija vam se ne može nadodati. Ona raste iz vas, iz vaše potpunosti. Vi biste trebali rasti prema meditaciji.

## VELIKA TIŠINA

Tišina se obično tumači kao nešto negativno, nešto prazno, odsustvo glasova, odsustvo buke. Ovo pogrešno shvaćanje je široko rasprostranjeno, jer je samo nekolicina ljudi u potpunosti doživjela tišinu. Ono što su doživjeli u ime tištine je bezvučnost. No tišina je sasvim drugi fenomen. Ona je izrazito pozitivna. Ona je egzistencijalna, ona nije prazna. Ona je ispunjena glazbom, koju nikada prije niste čuli, sa mirisom koji vam je stran i sa svjetlošću koja se može vidjeti samo unutrašnjim očima.

Kada se nalazite izvan svog uma, kada ga promatraste, kada ste samo svjedok, tada ste inteligentni. Vaša inteligencija je otkrivena. Vi ste popravili ono što vam je društvo pokvarilo. Vi ste loše preokrenuli na dobro. Pobijedili ste zavjeru političara i svećenika. Oslobodili ste se, vi ste slobodan čovjek. Tada ste po prvi puta stvarno čovjek, autentičan čovjek. Tada je čitav svijet vaš. Inteligencija donosi slobodu, ona donosi spontanost.

## SAMOĆA: VAŠA PRAVA PRIRODA

Samoća je cvijet, lotos koji raste u vašem srcu. Samoća je pozitivna, samoća je zdravlje. Ona je radost vlastitog postojanja. Ona je radost uživanja u vlastitom prostoru.

Meditacija znači: blaženstvo u samoći. Čovjek je *zaista živ* tek tada kada postane sposoban za nju, kada ne postoji zavisnost ni od koga, ni od kakve situacije ili uvjeta. I zato što je samo vaša, ona može biti tu ujutro, navečer, danju, noću, u mladosti, u starosti, u zdravlju i u bolesti. Ona ostaje i u životu i u smrti, jer samoća nije nešto što vam se događa izvana. To je vaša prava priroda, priroda vašeg najdubljeg bića.

Put ka nutrini je put prema potpunoj samoći; na taj put ne možeš povesti nikoga sa sobom. Svoje središte ne možete dijeliti ni sa kime, čak ni sa bližnjima. U trenutku kada ulaziš u sebe, prekidaju se sve veze sa vanjskim svijetom; svi mostovi se ruše. U stvari, čitav svijet nestaje.

To je razlog zašto su mistici nazivali ovaj svijet iluzijom, *mayom*. Nije da on ne postoji, ali za onog koji meditira, za onog koji ulazi u sebe, gotovo da je tako. Tišina je tako duboka; nikakav glas ne prodire u nju. Samoća je toliko potpuna da čovjek za to mora imati hrabrosti. Ali iz te samoće proizlazi blaženstvo – doživljaj Boga. Nikakav drugi put ne postoji, niti je ikada postojao, niti će ikada postojati.

Slavite samoću, slavite svoj čisti prostor i iz vašeg srca zaorit će se veličanstvena pjesma. Bit će to pjesma svijesti, bit će to pjesma meditacije. Bit će to pjesma usamljene ptice iz daljine – koja ne zove nikoga posebno, već zove jer joj je srce puno, jer je oblak pun i spre-

# METODE I MEDITACIJA



## TEHNIKE MOGU POMOĆI

**T**ehnike mogu pomoći jer su one znanstvene. Vi ste pošteđeni ne-potrebnog lutanja i nepotrebnog tapkanja u mjestu; ako ne zna-te nikakvu tehniku, izgubit ćete mnogo vremena.

Sa jednim majstorom i uz pomoć provjerene tehnike uštedjet ćete mnogo vremena i energije. Katkada u nekoliko sekundi možete postići veći unutarnji rast nego što biste to postigli tijekom nekoliko života. Ako koristite pravu tehniku, vaš unutarnji rast se eksplozivno ubrzava. Ove tehnike su upotrebljavane kroz tisuće godina eksperimentiranja. Njih nije stvorio jedan čovjek. Njih su stvorili mnogi, mnogi koji su tražili, a ovdje je prikazana njihova suština.

Vi ćete doći do cilja, jer vaša se životna energija neće smiriti, osim ako ne dođe do točke na kojoj više nema kretanja; ona će se stalno kre-tati u pravcu najvišeg vrhunca. To je razlog zašto se čovjek konstantno rađa. Ako ste prepušteni sami sebi, vi ćete postići cilj, ali ćete morati putovati vrlo, vrlo dugo i vaš put će biti veoma težak i dosadan.

# SAVJETI POČETNICIMA



## DOVOLJNO PROSTORA

Kada želite meditirati, isključite telefon, povucite se. Objesite cedulju na vrata sa porukom da u sljedećih sat vremena nitko na njih ne kuca, da meditirate. Kada uđete u sobu za meditaciju skinite cipele, jer se krećete na svetom tlu. Nemojte skinuti samo cipele, već skinite sve ono što vas je do tada tištilo. Uz cipele svjesno napustite sve. Uđite u sobu rasterećeno.

Od dvadeset četiri sata, čovjek može odvojiti jedan sat za meditaciju. Dvadeset tri sata prepusti svojim preokupacijama, svojim željama, mislima, ambicijama, planovima. Izdvojite samo jedan sat i na kraju ćete vidjeti da je taj sat vremena bio jedini stvarni sat vašeg života; ona dvadeset i tri sata su bila čisti gubitak. Samo je taj jedan sat spašen, a sve ostalo je izgubljeno.

## PRAVO MJESTO

Trebate pronaći mjesto koje pospješuje meditaciju. Na primjer, sjedenje pod stablom će pomoći. Umjesto da sjednete ispred ulaza u

kao da ima nečeg crkvenog u sebi; djeluje kao da je samo za ljude koji su mrtvi ili polumrtvi – namršteni, ozbiljni, sa izduženim licima, koji su zaboravili na veselje, šalu, razigranost, slavlje...

Ovo su kvalitete meditacije: zaista meditativna osoba je razigrana; život je za nju zabava, život je *leela*, igra. Ona u njemu intenzivno uživa. Ona nije ozbiljna. Ta osoba je opuštena.

## BUDITE STRPLJIVI

Ne žurite. Žurba je vrlo često uzrok odgađanja. Kada ste žedni, čekajte strpljivo – što je čekanje dublje, to će prije ono doći.

Posijali ste sjeme, sada sjednite u hlad i promatrajte što se događa. Sjeme će klijati, ali vi mu ne možete ubrzati proces rasta. Nema li sve u prirodi svoj vijek? Morate raditi, to shvaćam, ali rezultate prepustite Bogu. Ništa u životu nije izgubljeno, naročito ne koraci učinjeni u pravcu istine.

Ali ponekad nastupi nestrpljenje; ono dolazi sa žedni i to je prepreka. Zadržite žed, ali odbacite nestrpljenje.

Nemojte pobrkatи žed sa nestrpljenjem. Sa žedni dolazi i čežnja, ali ne i borba: sa nestrpljenjem dolazi borba, ali ne i čežnja.

Sa žudnjom dolazi čekanje, ali ne i zahtijevanje; sa nestrpljenjem dolazi zahtijevanje, ali ne i čekanje.

Uz žed dolaze tihe suze, sa nestrpljenjem dolazi nemirna borba. Istina se ne može osvojiti u jurišu. Ona se osvaja predajom, a ne borbom. Ona se osvaja kroz bezuvjetnu kapitulaciju.

## NE OČEKUJTE REZULTATE

Ego je orijentiran prema rezultatima, um uvijek želi rezultate. Um nikada nije zainteresiran za samu aktivnost, već za njen rezultat. „Što ću ja dobiti iz toga?“ Ako um uspije postići nešto bez ikakvog rada, tada će on izabrati upravo taj (kraći) put.

# DINAMIČKA MEDITACIJA: KATARZA I SLAVLJE



**M**editacija je energetski fenomen. Jedna osnovna stvar se mora razumjeti u vezi sa svim vrstama energije, a to je ujedno jedan od osnovnih zakona: energije se kreću u dvojnom polaritetu. To je jedini način njihovog kretanja; ne postoji drugi način. One se uvijek kreću u dvojnom polaritetu.

Kako bi energija postala dinamična, neophodan je suprotan pol. To je kao sa električnom energijom koja se kreće između negativnih i pozitivnih polova. Ako bi postojao samo negativan pol ili samo pozitivan, električna energija ne bi postojala. Oba pola su neophodna. Kada se oba pola sretnu, oni stvaraju elektricitet. Tada dolazi do iskre.

To vrijedi za sve energetske fenomene. Život teče: između muškarca i žene – polaritet. Žena je negativni pol; muškarac je pozitivan pol. Oni su poput elektriciteta – otuda tolika privlačnost. Da je muškarac sam, život bi nestao; da je žena sama, život bi bio nemoguć, samo smrt. Između žene i muškarca postoji ravnoteža. Između žene i muškarca – između ta dva pola, između te dvije obale – teče rijeka života.

Gdje god da pogledate, svuda se nalazi ista energija koja se kreće između polariteta, uravnotežujući se.

## Upute za dinamičku meditaciju

### Prva faza: 10 minuta

*Udišite i izdišite brzo kroz nos. Koncentrirajte se na izdah. Kod svakog udaha zrak treba prodrijeti duboko u pluća, a grudi se trebaju širiti. Dišite koliko god brzo možete, ali pazite da pritom disanje bude duboko. Dišite što jače možete, ne napinjući tijelo i pazite da su vam vrat i tijelo opušteni. Nastavite tako sve dok se doslovno ne pretvorite u disanje; pustite da disanje postane kaotično (u neravnomjernom i nepredvidivom ritmu). Kada se energija u vama jednom pokrene, tada će ona zahvatiti i pokretati tijelo. Pustite neka se tijelo kreće i iskoristite te pokrete za povećanje energije. Kretanje vaših ruku i tijela na prirođan način pomoći će da se energija pojača. Osjetite kako ona raste. Nastavite u tom ritmu i nemojte usporavati ritam tijekom čitave prve faze.*

### Druga faza: 10 minuta

*Pratite svoje tijelo. Pružite tijelu slobodu da izrazi sve što je u vama... EKSPLODIRAJTE! Pustite da tijelo prevlada. Pustite da izađe sve što mora biti izbačeno. Mašite rukama kao da ste pomahnitali... Pjevajte, vrištite, smijte se, derite se, skačite, tresite se, igrajte se, bacajte se. Ne suzdržavajte se! Tijelo neka bude u pokretu. Ako na početku malo glumite, to može pomoći. Nemojte dozvoliti da se um umiješa u ovaj proces. Ne zaboravite biti potpuno u svojem tijelu.*

### Treća faza: 10 minuta

*Sa opuštenim vratom i ramenima, dignite ruke uvis koliko god možete. Nemojte ih ukočiti u laktovima. Skačite na mjestu, poskakujte uzvikujući mantru Hoo... Hoo... Hoo... iz dubine, ona dolazi iz donjeg dijela trbuha. Svaki puta kada stopalima dotaknete pod (pazite da i pete dotaknu pod), pustite neka glas udara duboko u centar seksualne energije. Dajte sve od sebe, iscrpite se u potpunosti.*

## Kundalini meditacija

Ovo je najdraža sestra Dinamičke meditacije – Kundalini meditacija. Ona se sastoji od četiri faze po 15 minuta.

### Prva faza: 15 minuta

*Opustite se i neka vam se čitavo tijelo trese – osjetite kako se energija kreće od stopala prema gore. Predajte joj se potpuno, tako da i sami postanete potres. Oči vam mogu biti otvorene ili zatvorene.*

### Druga faza: 15 minuta

*Plešite... plešite po osjećaju, a tijelo neka se kreće kako god želi.*

### Treća faza: 15 minuta

*Zatvorite oči i budite mirni, bez obzira da li stojite ili sjedite... budite svjedok svemu što se događa u vama i izvan vas.*

### Četvrta faza: 15 minuta

*Legnite zatvorenih očiju i budite mirni.*

Kada obavljate Kundalini meditaciju, pustite da vam se tijelo trese samo od sebe. Budite mirni i kada osjetite da se tijelo počinje tresti, možete mu pomoći u tome, ali to je sve! Nemojte stvarati potrese u tijelu. Uživajte u tome, osjećajte se blaženo, dopustite sve, budite otvoreni, prihvatile to, ali nemojte ništa siliti. Ako silite tijelo da se trese, tada to postaje samo tjelesna vježba, gimnastika. Tada će se tijelo tresti samo na površini i neće vas obuzeti. Iznutra ćete ostati tvrdi poput kamena – ostatak ćete manipulator, a tijelo će vas samo slijediti. Tu se ne radi o tijelu – radi se o vama.

## Vrtložna meditacija

*Vrtnja sufija je jedna od najstarijih i najsnažnijih tehnika. Ona je tako jaka da vas čak i jedno jedino iskustvo sa njom može u potpunosti promijeniti. Vrtite se otvorenih očiju, baš kao što se djeca vrte, kao da vam je unutrašnje biće postalo centar, a tijelo kotač koji se okreće poput lončarskog kotača. Vi ste u središtu, ali se cijelo tijelo kreće.*

Preporučljivo je ne uzimati nikakvu hranu i piće tri sata prije vrtnje. Najbolje je biti bos i imati na sebi laganu odjeću. Meditacija je podijeljena u dvije faze: vrtnja i odmor. Vrijeme vrtnje nije određeno - to može trajati satima – ali savjetuje se bar jedan puni sat vrtnje kako biste u potpunosti doživjeli energetski vrtlog.

Vrtite se u mjestu, u pravcu suprotnom od kretanja kazaljke na satu, sa podignutom desnom rukom i dlanom okrenutim prema gore, spuštenom lijevom rukom i dlanom okrenutim prema dolje. Oni koji se osjećaju neugodno kod okretanja u suprotnom pravcu od kretanja kazaljke na satu, neka se okreću u pravcu kretanja kazaljke na satu. Neka vam tijelo bude opušteno, oči otvorene, ali ne fokusirane, tako da se okolina oko vas brzo gubi i rasplinjuje. Budite mirni u sebi.

Prvih 15 minuta vrtite se polako. Tada postepeno tijekom idućih 30 minuta povećavajte brzinu okretaja sve dok vas vrtnja ne obuzme i dok ne postanete jedan vrtlog energije: na periferiji je oluja okretaja, a u vašem centru je tih i miran svjedok.

Kada dosegnete stanje vrtnje da više ne možete ostati uspravni, tijelo će vam pasti na pod samo od sebe. Nemojte odlučivati kada ćete pasti, niti se nemojte unaprijed pripremati kako ćete pasti. Ako vam je tijelo opušteno, vi ćete nježno pasti i zemlja će apsorbirati vašu energiju.

Kada padnete, počinje druga faza meditacije. Okrenite se na trbuh tako da vam goli pupak bude u kontaktu sa zemljom.

## Meditacija smijeha

Smijeh dovodi dio energije iz vaše unutrašnjosti na površinu. Kada energija počne teći, smijeh je prati kao sjenka. Da li ste to ikada viđeli? Kada se zaista smijete, tih nekoliko trenutaka vi ste u jednom dubokom meditativnom stanju. Misaoni procesi u potpunosti prestaju. Nemoguće je misliti i istovremeno se smijati. To su dijаметрално suprotne aktivnosti: ili možete misliti ili se možete smijati. Ako se stvarno smijete, mišljenje nestaje. Ako i dalje mislite, smijeh će biti neprirodan.

Kada se iskreno smijete, um iznenada nestaje. Koliko ja znam, ples i smijeh su najbolja, najprirodnija i najlakše dostupna vrata. Ako zaista plešete, misli nestaju. Vi plešete i plešete, vi se vrtite i vrtite i postajete vrtlog. Tada se gube sve granice i nestaju sve podijeljenosti. Vi čak ne znate gdje vaše tijelo prestaje, a postojanje počinje. Vi se stapate sa egzistencijom, a ona se stapa sa vama. Granice se brišu. I ako zaista plešete – tako da ne vladate vi plesom, već on vlada vama – ako ste obuzeti plesom, tada misao prestaje. Isto se događa i sa smijehom. Ako vas obuzme smijeh, misli nestaju.

Smijeh može biti divan uvod u stanje bez misli.

### UPUTE ZA MEDITACIJU SMIJEHA

*Svakoga jutra kod budženja, prije nego što otvorite oči, rastegnite se poput mačke. Napnite svaki mišić svog tijela. Nakon tri ili četiri minute, još uvijek sa zatvorenim očima, počnite se smijati. Smijte se pet minuta. U početku ćete se na to prisiljavati, ali uskoro će glas vašeg smijeha izazvati autentičan smijeh. Izgubite se u smijehu.*

*Možda će biti potrebno nekoliko dana dok se to stvarno ne dogodi, jer mi nismo naviknuti na taj fenomen. Ali uskoro će se to odvijati spontano i to će promijeniti karakter vašeg dana.*

## Meditacija pušenja

Jednom mi je došao čovjek koji je pušio cigaretu za cigaretom već trideset godina. Bio je bolestan i doktor mu je rekao: „Vi nećete nikada ozdraviti ako ne prestanete pušiti.“ Ali čovjek je bio kronični pušač i nije se nikako mogao odreći pušenja. On je probao sve, uložio je svu svoju volju i mnogo se naučio, ali je uspio ne pušti dva do tri dana i tada bi ga ponovno obuzela i savladala neodoljiva želja za pušenjem.

Zbog pušenja je izgubio i samopouzdanje. Sada je znao da nije u stanju učiniti jednu tako običnu i jednostavnu stvar: prestati pušiti. Postao je bezvrijedan u vlastitim očima. Držao se za najbezvrijednijeg čovjeka na svijetu. Izgubio je samopouzdanje i došao k meni.

Upitao me: „Što da radim? Kako da prestanem pušiti?“ Odgovorio sam: „Nitko to ne može. To je ono što moraš razumjeti. Tvoje pušenje nije više stvar jedne odluke. Ono je postalo jedna navika. Ono je pustilo duboko korijenje u tebi. Trideset godina je mnogo vremena. Navika se ukorijenila u tvoje tijelo, zahvatila ga je u potpunosti i promijenila njegov sastav. Sada taj problem ne možeš riješiti samo u glavi. Glava tu ne može ništa. Ona je nemoćna. Ona može lako započeti određeni proces, ali ga ne može prekinuti. Pošto si već počeo sa pušenjem i to radiš vrlo dugo, ti si jedan veliki jogin – sa tridesetogodišnjim iskustvom! Ono je u tebi postalo nezavisno; morat ćeš ga de-automatizirati.“ Pitao me, „Kako misliš de-automatizirati?“ To je meditacija: de-automatizacija.

Odgovorio sam mu: „Učini jednu stvar: izbaci misao iz glave da hoćeš prestati pušiti. To uopće nije potrebno. Ti si trideset godina pušio i ostao si živ. Naravno da si patio, ali si se naučio na to. Da li je bitno ako zbog pušenja umreš nekoliko sati prije? Što ćeš sa tim vremenom učiniti? Što si sa svojim vremenom do sada napravio? U čemu je razlika ako ćeš umrijeti u ponедjeljak ili utorak, ove ili iduće godine – da li je to bitno?“

## Ulazak u smrt

*Shiva kaže: Usmjeri svoju pažnju na oganj koji se od vrhova nožnih prstiju penje uz tvoj oblik, sve dok ti tijelo ne izgori i postane pepeo, ali ti ostaješ.*

Buddha je veoma volio ovu tehniku; on je svoje učenike inicirao u ovu tehniku. Kada je nekog novog učenika uvodio u ovu tehniku, prvo bi mu rekao da ode na mjesto gdje se spaljuju mrtvaci i da gleda kako tijelo gori. Tri mjeseca nije trebao ništa raditi osim sjediti i promatrati kako tijela gore.

Buddha bi rekao: „Nemoj razmišljati o tome. Samo gledaj.“ Teško je prije ili kasnije ne pomisliti da će i vaše tijelo gorjeti. Tri mjeseca je mnogo vremena; danju i noću, kad god je neki mrtvac zapaljen, učenik je morao meditirati. Prije ili kasnije počeo je viđati vlastito tijelo na lomači, počeo je viđati samog sebe kako gori.

Ako se jako bojite smrти, ovu tehniku ne možete upražnjavati, jer će vas strah zaštititi od onoga što je najbitnije u njoj. Vi tada ne možete ni uči u tehniku. Možete zamišljati na površini, ali u dubini bića nećete u njoj sudjelovati – i tada se ništa ne događa.

Zapamtite: da li se vi bojite ili ne bojite smrти, ona je jedina izvješna stvar u ovom životu. Sve je neizvjesno, samo je smrt izvjesna. Sve drugo je slučajno – može se dogoditi, ali i ne mora – samo smrt nije slučajna. Pogledajte ljudski duh. Mi uvijek govorimo o smrти kao da je slučajna. Kada god netko umre, kažemo da je umro prerano. Uvijek govorimo o smrти kao da se radi o slučajnosti. Samo smrt nije slučajna – jedino smrt. Smrt je apsolutno sigurna. Vi morate umrijeti.

Kada kažem da morate umrijeti, to izgleda kao budućnost, kao da je to u dalekoj budućnosti. To nije istina: vi ste već umrli. U trenutku kad ste se rodili, vi ste umrli. Rođenjem, smrt je postala sigurna stvar.

# DVIJE PREPREKE



**N**a putu meditacije postoje samo dvije prepreke; prva je ego. Vas se neprestano potiče – potiče vas društvo, obitelj, škola, crkva – da postanete egoisti. Čak se i moderna psihologija bazira na prepostavci jačanja ega.

## EGO

Vodeća ideja moderne psihologije i modernog odgoja je sljedeća: čovjek koji nema dovoljno jak ego ne može opstati u životnim izazovima. U njima vlada tako nemilosrdna konkurenca i nadmetanje; ako ste skromni, bit ćete sigurno gurnuti u stranu i ostat ćete posljednji. Vaš ego mora biti tvrd i otporan kao čelik kako bi se mogao nositi sa drugima u tom surovom svijetu; samo tako možete uspjeti. U bilo kojem polju – trgovini, politici ili nekoj drugoj struci – morate biti izrazito sigurna i jaka osobnost. Naše čitavo društvo nastoji da od svakog djeteta stvori jaku osobnost.

Vi mu od početka govorite: „Budi prvi u razredu.“ Kada dijete postane prvo u razredu, svi ga hvale. Što se time postiže? Vi hranite njegov ego od samog početka. Vi ga hranite ambicijom: „Ti možeš postati predsjednik države, ti možeš postati predsjednik vlade.“ Ono sa

# POGREŠNE METODE



## MEDITACIJA NIJE KONCENTRACIJA

**M**editacija može biti pogrešna. Na primjer, svaka meditacija koja vodi duboko u koncentraciju je pogrešna. Vi ćete postati sve više zatvoreni, umjesto da se otvarate. Kada suzite svoju svijest, kada se koncentrirate na nešto i isključite cjelinu egzistencije te se fokusirate na nešto, takvo stanje će sve više i više stvarati napetost. Otuda dolazi izraz „biti u iščekivanju“, koncentrani na neki mogući događaj. Već sama riječ koncentracija izaziva u nama osjećaj napetosti.

Koncentracija ima svoje korisne strane, ali ona nije meditacija. Kod znanstvenih radova, kod rada u laboratoriju, potrebna je koncentracija. Vi se morate koncentrirati na jedan problem i pritom isključiti sve ostalo – u toj mjeri da zaboravljate sve drugo, čitav svijet. Tada je vaš svijet samo taj problem na kojeg ste se koncentrirali. Zato su znanstvenici rastreseni. Ljudi koji se moraju jako koncentrirati postaju rastreseni, jer ne znaju kako ostati otvoreni prema ostalom svijetu.

Čuo sam jednu anegdotu.