



DAH I MEDITACIJA



CENTAR SVIJESTI

www.centarsvijesti.com

www.pssmovement.org

Đaň i Meditacija



CENT  R SVIJESTI

HRVATSKO - INDIJSKO DRUŠTVO PRIJATELJSTVA

THE PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES MOVEMENT - INDIA

Naslov izvornika: BREATH AND MEDITATION

© (copyright) THE PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES
MOVEMENT, INDIA

Izdavač: OMNI POSLOVNO SAVJETOVANJE

Za izdavača: IVAN BAVČEVIĆ

Prijevod: SANJA TAPUŠKOVIĆ

Lektura: JOSIP TAŠI

Grafička priprema: SLAVENKA VINSKI

Tisak: KOPKO STUDIO

Naklada: 1000

Zagreb, ožujak 2012.

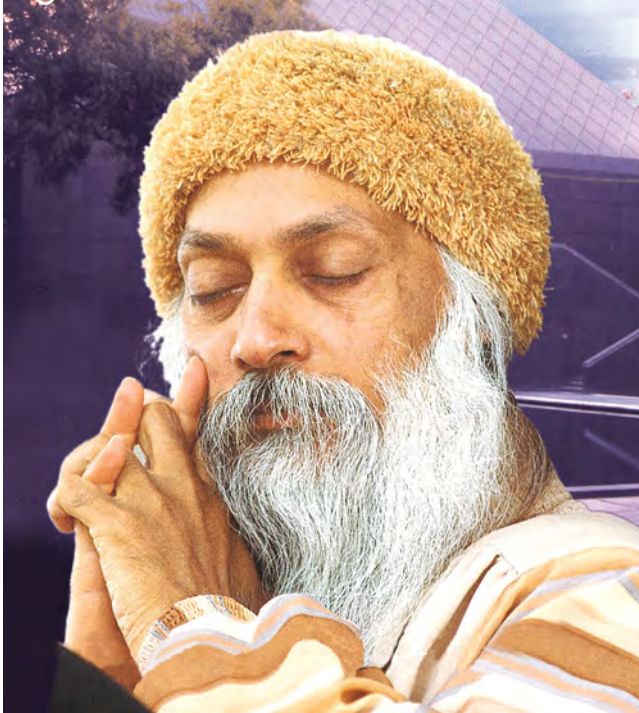
SADRŽAJ

- 8 ANAPANASATI YOGA - OSHO
- 10 MEDITACIJA ZA VRIJEME PUNOG MJESECA - TORKOM SARAYDARIAN
- 11 GRUPNA MEDITACIJA - TORKOM SARAYDARIAN
- 12 PLEJADANSKA PORUKA O MEDITACIJI - RANDOLPH WINTERS
- 17 PODIGNITE RAZINU SVIJESTI KROZ MEDITACIJU - VEDIA BULENT
(ONSU) CORAK
- 18 SAMO TIŠINA - OSHO
- 19 SMIRIVANJE NEMIRNIH VALOVA UMA - BRAMHARSHI PATRIJI
- 20 PRAZAN UM - BRAHMARSJI PATRIJI
- 22 VELIKI UČITELJ - VENERABLE GUNARATANA
- 24 BUDNOST JE KLJUČ - THICH NHAT HANH
- 25 DAH JE MOST - OSHO
- 26 OTVORITI, URAVNOTEŽITI, ISTRAŽIVATI - JOSEPH GOLDSTEIN
- 29 MEDITACIJA I KONTEMPLACIJA - BRIAN WEISS
- 32 PREPUSTITE SE DAHU - LARRY ROSENBERG
- 34 SVJESNOST U LIJEČENJU - CLAUDIA KALB
- 36 MEDITACIJA – STANJE ČISTE SVJESNOSTI - OSHO
- 38 MNOGOSTRUKE KORISTI MEDITACIJE - BRAHMARSHI PATRIJI
- 41 UM JE BLISTAV - BUDDHA
- 42 TIJELO I UM - OSHO
- 43 SVJESNO DISANJE - PIYADASSI
- 44 MOJ UM JE POTPUNO TIH - OSHO
- 45 MEDITACIJA – MOĆAN ALAT - DR RICHARD GERBER
- 47 MEDITACIJA I PROSVJETLJENJE - DR RICHARD GERBER
- 48 NAPUNITE TIJELO MEDITACIJOM - PARAMAHASA YOGANANDA
- 49 MEDITACIJA JE NEOPHODNA - PARAMAHANSA YOGANANDA
-

- 51 MEDITACIJA ISCJELJUJE - OSHO
52 TREBA ODUSTATI OD SVIH MISLI - RAMANA MAHARSHI
53 VOZILO DAHA - RASHA
55 INTENZIVNA MEDITACIJA - BRAHMARSHI PATRIJI
57 VELIKI MIR I SAVRŠENA TIŠINA - MEHER BABA
58 MEDITACIJA – STANJE JASNOĆE - OSHO
59 MEDITACIJA – BUDUĆNOST ČOVJEČANSTVA - TORKOM SARAYDARIAN
63 FOKUSIRAJTE SE NA DISANJE - JERRY & ESTHER HICKS
67 PRAKSA MEDITACIJE - BRAHMARSHI PATRIJI
70 NAJPRIJE SE POZABAVITE UMOM - SWAMI SIVANANDA
71 SJEDIM U TIŠINI NE RADEĆI NIŠTA - OSHO
73 UMIJEĆE MEDITACIJE - TORKOM SARAYDARIAN
75 BUDITE SVJESNI SVOG DISANJA - ECKHART TOLLE
77 SVJESNO DISANJE - THICH NHAT HANH
79 MEDITACIJA U NOVOM DOBU - TORKOM SARAYDARIAN
81 MEDITACIJA I SVIJEST O JEDNOTI - MAHARISHI MANESH YOGI
84 MEDITACIJA – UNUTARNJE SVJETLO - TORKOM SARAYDARIAN
85 PRATITE SVOJ DAH - RUTH FISHEL
88 SVE SE MIJENJA KAD MEDITIRATE - SATPAL JI MAHARAJ
90 ANAPANASATI – NAŠA PRAKSA - SANTIKARO BHIKKHU
93 UĐITE U UNUTARNJI PROSTOR PRAZNINE - ANANDAMURTI GURUMAA
95 MEDITACIJA I KONCENTRACIJA - THOMAS J. CHALKO
97 NIRVANA I MEDITACIJA - FREDERICK LENZ / MASTER FWAP SAM-DUP

DODATAK

- 107 DOLINA PIRAMIDA (PYRAMID VALLEY)
108 CENTAR SVIJESTI
-



Meditacija je izlazak iz uma,
NAPUŠTANJE UMA i prelazak u
prostor zvani NE-UM. U ne-umu ćete
spoznati najvišu istinu, dhammu.

Osho

Meditation Meditation Meditation





DAH je jedina kapija u čudesnu zemlju meditacije.

DAH je velika kapija u čudesnu zemlju zdravlja.

DAH je velika kapija u čudesnu zemlju mira.

DAH je velika kapija u čudesnu zemlju trećeg oka.

Brahmarshi Patriji

ANAPANASATI YOGA - OSHO



Buddha je osmislio jednu od najmoćnijih metoda za stvaranje UNUTRANJEG CENTRA SVJESNOSTI, poznatu kao ANAPANASATI YOGA... Yoga svjesnog disanja.

Mi dišemo, ali dišemo nesvjesno. Dah je prana, dah je elan vital... vitalnost, sami život... a ipak je nesvjestan; vi ga niste svjesni.

Dišite svjesno

Buddha je koristio dah da bi radio dvije stvari istodobno – jedna je stvaranje svjesnosti, a druga je dopuštanje toj svjesnosti da prožme sve stanice tijela. Rekao je: DIŠITE SVJESNO. Ovo ne znači raditi pranayamu, yogi disanje, već samo učiniti dah objektom svjesnosti, ne mijenjajući ga.

Nema potrebe da mijenjate svoj dah!

Ostavite ga kakav je, prirodan, ne mijenjajte ga. Ali kad udišete, dišite svjesno, unesite svjesnost u udah. A kad izdišete, neka to bude svjesno.

Krećite se s dahom

Krećite se s dahom! Usmjerite pažnju na dah... krećite se s dahom.

Jedan sat je dovoljan! Iako se čini da je to vrlo malo vremena, nije tako. Kad pokušavate biti svjesni, jedan sat može biti poput milenija, zato što obično ne možete biti svjesni duže od pet-šest sekundi.

Biti svjestan daha znači biti bez misli, jer misli odvlače pažnju.

Proces mišljenja će se automatski zaustaviti, jer ne možete istodobno misliti i svjesno disati! Čim se misao pojavi u umu, vaša pažnja više nije na dahu. Dovoljna je jedna jedina misao da postanete nesvjesni procesa disanja.

Što više pokušavate, duže ćete izdržati, duže ćete biti svjesni. Naporno je, teško je, ali kad jednom uspijete to napraviti, postajete druga osoba, drugo biće u drugom svijetu!

Suptilna praznina

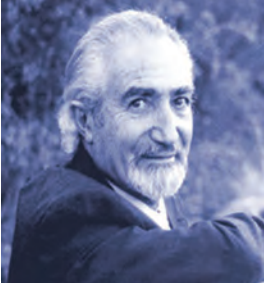
Buddha kaže - krećite se svjesno s dahom i stvorit ćete centar svjesnosti unutar vas... tada cijelo vaše tijelo postaje svemir.

Samo nakon što budete prakticirali svjesno disanje duže vrijeme, kad konačno budete u stanju ostati s dahom, kad budete svjesni daha, postat ćete svjesni praznine u odsustvu daha, kad nema udaha ni izdaha. U suptilnoj praznini između udaha i izdaha u svom ste središtu.



Izvor: Osho, Meditation The Art of Ecstasy (Meditacija – umijeće ekstaze)

MEDITACIJA ZA VRIJEME PUNOG MJESECA - TORKOM SARAYDARIAN



Period punog Mjeseca je najpovoljnije vrijeme za sile svjetla, jer utjecaj Mjeseca opada, a u to se vrijeme kozmičke sile mogu kontaktirati za dobrobit čovječanstva.

U periodu punog Mjeseca, naša niža tijela – fizičko, emotivno i niže mentalno tijelo, koja se nazivaju i lunarna tijela, više nisu pod izravnim mjesečevim utjecajem. To nam pruža priliku da zračimo svoje unutarnje svjetlo kroz svoja niža tijela, koja su još uvijek do određene mjere pod prethodnim utjecajem Mjeseca. Kad su niža tijela manje stimulirana mjesecom, više energije se oslobađaju i probijaju u ljudsku atmosferu.

U novom dobu, kad se nova svjetska religija oblikuje pod utjecajem nadolazećih energija i dubljeg ljudskog razumijevanja, održavat će se festival za svakog punog mjeseca. Postoje tri glavna puna mjeseca u toku godine i to u Ovnu, Biku i Blizancima.

Ponekad, kad je nebo prekriveno tamnim oblacima, iznenada se pojavi komadić plavog neba i zrake sunca obasjaju zemlju. Ista se stvar događa za vrijeme punog mjeseca – otvara se duhovni prozor između čovječanstva, kozmičke hijerarhije i shambale¹ i poteče božanska rijeka svjetlosti, ljubavi i moći.

Od neprocjenjive je vrijednosti biti od koristi hijerarhiji za vrijeme svibanjskog punog mjeseca, na WESAK festivalu², nema previsoke cijene za duhovno prosvjetljenje koje je moguće, posebno u to vrijeme.

Kad se pun Mjesec približava, velikani, inicirani i učenici stvaraju veliko polje energije na Himalaji kroz meditaciju, kontemplaciju, mistične i svete rituale te kroz svoja velika nastojanja, zazivanja i kontakte.

Izvor: Torkom Saraydarian, The Symphony of the Zodiac (Simfonija Zodijska)

¹ *Shambala (sanskrt) mjesto sreće, mira i umjerenosti; mistično kraljevstvo skriveno iza snježnih vrhova Himalaje*

² *Wesak festival jedan je od najvažnijih budističkih festivala – proslava Buddhinog rođendana*

GRUPNA MEDITACIJA - TORKOM SARAYDARIAN

Individualna meditacija vremenom mora dovesti do grupne meditacije. Grupa se treba sastojati od ljudi koji su se već postigli određeni uspjeh u prakticiranju individualne meditacije.

Grupna meditacija je proces formiranja zajedničkog kanala za primanje i zračenje svjetla, ljubavi i moći na svim razinama na kojima se članovi grupe nalaze.

Grupna meditacija i grupno služenje su poput simfonije! Oni su najfiniji među instrumentima, naštamani i međusobno usklađeni u grupnoj svijesti. Grupna meditacija izrazito povećava našu individualnu svjetlost i snagu volje. Određena razina prosvjetljenja može se dostići i kroz individualnu meditaciju, ali je nemoguće dozvati istinsku ljubav i energiju volje bez grupne meditacije i grupne volje. U grupi se više energije mogu kontaktirati, osloboditi, sigurno dijeliti i konstruktivno koristiti.

Grupna meditacija može prilagoditi i popraviti mnoge individualne mehanizme koji su se poremetili ili oštetili pogrešnim prakticiranjem meditacije. Također može iscijeliti mnoge individualne i grupne psihičke rane te ukloniti mnoge prepreke.

Grupna meditacija stvara magnetski centar gdje god se održava, zato što se više energije koncentriraju oko grupe koja meditira. Ovaj fokus energija je ukorijenjen na mjestu gdje se meditacija održava.

Najveća zaštita na putu je grupna aura, grupno zračenje. Ova aura ili zračenje se stvara samo grupnom meditacijom i grupnim služenjem.

U grupnoj meditaciji okusit ćete jedinstvo, doživjeti bratstvo, a donose se i uzvišene odluke za velika žrtvovanja i služenje. Grupna meditacija stvara zalih energije, ljubavi i svjetlosti, a članovi grupe ih mogu koristiti za svoje potrebe u bilo kojim okolnostima, u bilo koje vrijeme.

Grupna meditacija uklanja sebični stav iz naših umova te tako polako uviđamo cilj meditacije: služiti čovječanstvu u svjetlosti hijerarhije i napuniti se snagom božanske volje.

Izvor: Torkom Saraydarian, The Symphony of the Zodiac (Simfonija Zodijska)

PLEJADANSKA PORUKA O MEDITACIJI - RANDOLPH WINTERS

Meditacija



Meditacija je oblik koncentracije koja dovodi do kontrole uma i koju svatko može prakticirati. Nije potrebno slijediti bilo kakvu mističnu filozofiju, sustav vjerovanja ili religije da biste iskusili i uživali dobrobiti meditacije.

To je metoda pomoću koje možemo preuzeti kontrolu nad vlastitim misaonim procesom, duhovno se razvijati i komunicirati s višim oblicima života poput Plejadanaca.

Kad se inkarniramo, naša materijalna svijest oblikuje se skupa s našim tijelom. Naša osjetila vida, dodira, njuha, okusa i sluha razvijaju se u svrhu prikupljanja informacija te počinjemo stvarati nove misli. Na ovom stupnju razvoja, naša nova materijalna podsvijest ima samo sjećanja na rođenje, a naša psiha je gotovo posve slobodna od osjećaja, emocija i stavova. Materijalne emocije i sjećanja se stvaraju i sakupljaju tijekom života, dakle, ne postoje kada dođemo na svijet.

Sve što donosimo s nama su sjećanja i osjećaji duše. Naši misaoni procesi su veoma jednostavni, jer nemamo materijal u memoriji da bismo mogli stvarati psihičke osjećaje. Tu imamo priliku naučiti pravilno razmišljati kako bismo živjeli svoj život i iskusili sve njegove radosti.

U vrijeme kad se duša spusti u tijelo i novi život počne, zdravi smo duhom i tijelom. Duh ne može biti defektan ili bolestan, to su isključivo svojstva materijalnog ja. Kako se tijelo formira tijekom trudnoće, njegov potencijal može biti oštećen uzimanjem droge i alkohola, mentalnom bolešću ili pogrešnim razmišljanjem majke. Novi materijalni život će biti oštećen i nesposoban za život u punini znanja koje je duša sakupila. Ovo može umanjiti inteligenciju i sposobnosti i uzrokovati urođene mane, koje oštećuju sposobnost ispravnog razmišljanja.

Ukoliko bi majka meditirala tijekom trudnoće, ne samo da bi mogla komunicirati s dolazećom dušom, već bi mogla kontrolirati vlastito razmišljanje i osigurati zdraviji porođaj. Kontrolirajući svoje misli, mi kontroliramo fizičko i mentalno zdravlje, osiguravajući pri tome dobar početak novog života.

Učeći se meditaciji, razvijamo nešto što se naziva meditativna koncentracija. To je zapravo razvoj sposobnosti koncentracije na određeni objekt i jasnog viđenja tog objekta, neiskrivljenog osjećajima, stavovima, uspomenama, pozitivnim ili negativnim razmišljanjem, istodobno ne dopuštajući bilo kojoj drugoj misli da prodre u vaš um. Kad ovo postignete, vaše razmišljanje je pod vašom kontrolom i na putu ste razvijanja moćnih duhovnih sposobnosti ukoliko to želite. Mnogo je načina na koje meditacija može biti od pomoći u vašem životu.

Duhovne moći

Kroz meditaciju možete doći do duhovnih moći telepatije, telekineze i putovanja kroz vrijeme. Ove sposobnosti su svojstvene duhu, a mogu postati dostupne materijalnom ja kroz meditaciju, ukoliko ste voljni uložiti vremena i truda.

Telepatija je sposobnost slanja i primanja misli koristeći osjećaj mi-forme koji je u svima nama. Materijalno ja i duhovno ja imaju različite mi-forme koje različito funkcioniraju. Do obje se može doprijeti meditacijom te se mogu razviti u korisne značajke u našem životu.

Možete naučiti i telekinezu, metodu pomjeranja objekata bez fizičkog dodira, samo kroz korištenje duhovnih moći.

Meditacija vam omogućuje da mentalno i/ili vizualno putujete u prošlost ili budućnost i dođete do informacija o raznim događajima. Ti događaji mogu biti iz prošlosti ili projekcije budućnosti koja se još nije dogodila.

Sposobnost razvoja i korištenja bilo koje od vaših prirodnih duhovnih moći nalazi se u razvijanju meditacije kao alata ili mehanizma koji vam te sposobnosti čini dostupnima. Meditacija omogućuje komunikaciju između uma i duha. Potrebno je uložiti mnogo vremena i truda u ovakvu praksu meditacije.

Koncentracija

Meditacija vam omogućuje da jasno vidite, promatrate i prepoznajete, bez povoda za mislima. Razvijanjem meditacije, učimo usmjeravati vlastita osjetila prema nečem određenom te se koncentrirati na to. Tijekom takve koncentracije, ne bavimo se drugim mislima, jer koncentracija se može sastojati samo od potpune jasnoće vizije ili čiste refleksije. To znači da objekt koncentracije moramo promatrati umom potpuno oslobođenim svih drugih misli.

Na taj će nam način meditacija omogućiti kontrolu nad svakodnevnim razmišljanjem i pristup višem duhovnom ja. Posljedično, meditacija znači: učenje ravnoteži, učenje jasnoći vizije i čistoći refleksije, usvajanje sposobnosti emitiranja duhovne svijesti u područja prošlosti i budućnosti i usvajanje duhovnih sposobnosti poput telepatije i telekineze.

Kroz meditaciju možemo naučiti kontrolirati ulazne podatke tako da se tijekom formiranja psihe možemo nositi sa strahom, bijesom i neprijateljstvom usmjerenim prema nama, tako da ne stvaramo negativne emocije. Kad se suočavamo s negativnim elementima u društvu, možemo naučiti zastati u munjevitom procesu nastajanja misli i koristiti naše duhovno ja da se održimo u ravnoteži. Kad smo mladi, većina nas je pod snažnim utjecajem iskustava iz djetinjstva koja ostavljaju veoma duboke emotivne ožiljke koji utječu na naše razmišljanje i u zreloj dobi.

Sazrijevajući uvidamo da ne kontroliramo vlastite misli te da možemo naučiti kontrolirati svoje razmišljanje. Cilj je promatrati prirodni dah, ne utječući na njega na bilo koji način. Ne zadržavajte svoj dah i ne podvrgavajte ga bilo kakvom neprirodnom ritmu. Cilj je mirno i pažljivo pratiti proces disanja za vrijeme vježbe.

Zatvorite oči i fokusirajte pažnju na svoje nosnice te promatrajte dah kako ulazi i izlazi iz vašeg nosa. Pokušajte ostati u promatranju i nemojte se uplitati u ritam svoga daha. Ukoliko se uhvatite kako utječete na tijek svoga daha, ubrzavajući ga ili usporavajući, samo se opustite i budite promatrač, a ne kontrolor.

Vjerojatno ćete pokušati kontrolirati svoj dah. Samo se opustite i dopustite dahu da pronađe vlastiti ritam te se sjetite da već godinama dišete bez pomoći svjesnog uma. Jednostavno budite promatrač. Promatranje znači da ni na koji način ne utječete na dah ni osjetilima ni mislima, samo ga promatrate.

Promatrajte svoj dah kako ulazi u vaše nosnice i nestaje u korijenu vašeg nosa. Nemojte ga pratiti, jer bi vam to odvelo pažnju od točke promatranja.

Neželjene misli

Kako nastavljate promatrati svoj dah, prirodno je da se neželjene misli pojave u umu. Uslijed naše neizvježbanosti da kontroliramo vlastite misli, um je navikao stalno skakati s jedne na drugu misao. Razvijanjem koncentracije, sposobnosti fokusiranja na jedan objekt, pokazujemo našoj materijalnoj svijesti da preuzimamo vlastito razmišljanje. Ovo će biti nešto novo za većinu nas i zahtijevat će određeno vrijeme da uspijemo.

Kako neželjene misli dolaze u vaš um, trebate im narediti da nestanu te se vratiti u promatranje. Prije početka ove vježbe, dobro je reći svom svjesnom ja da sada namjeravate meditirati i da vam ne smeta s bilo kakvim mislima. Recite sami sebi da nema misli dok ne završite s meditacijom te da ćete dati upute kad budete željeli nastaviti s uobičajenim razmišljanjem.

Nastavite s promatranjem dok ne postignete duboki osjećaj blagostanja i opuštenosti. Dozvolite sebi da uživate u ovom ugodnom stanju. Uživajte u trenutku i upoznajte mjesto u umu gdje je taj trenutak nastao, jer ćete se često htjeti vratiti tamo.

Koristi meditacije

Kroz kontinuirano korištenje meditacije, učimo kontrolirati naš svjesni um tako da zastanemo u munjevitom procesu nastajanja misli i dozvolimo našem duhovnom ja da nas savjetuje. Također možemo naučiti programirati naše podsvjesno da obavlja posao za nas dok mi spavamo, kako bismo, na primjer izgubili na težini ili prestali pušiti.

Emocije koje nam uzrokuju probleme u životu mogu biti reprogramirane stvaranjem novih, sretnijih iskustava. Sve razine uma mogu se dosegnuti i kontrolirati kroz meditaciju. Ova jednostavna vježba omogućuje nam da kontroliramo komunikaciju svih razina našeg uma.

Meditacija je i prvi korak ka kontroliranju materijalnog uma i dopuštanju da se naš duh izrazi. Sposobnost da pozovemo svoje duhovno ja i iskoristimo duhovne moći leži u sposobnosti da isključimo svoj materijalni um i dozvolimo svom duhovnom ja da se pojavi. Naše duhovno ja je uvijek tu, sluša sve što radimo i nikad ne spava. Većina nas nikad i ne pomisli da može pitati svoje duhovno ja za savjet ili nešto o nama samima i našim prošlim iskustvima. Još rjeđe netko pomisli da može koristiti svoje duhovno ja za uspostavljenje veze s drugim oblicima života. Ipak, sve je ovo moguće kroz kontinuirani razvoj meditacije.

Vrijeme leti

Kad meditirate, vrijeme proleti! Uobičajeno je da vam se 15 ili čak 30 minuta u meditaciji učini kao samo par minuta. Zbog ovoga, dobro je da netko prati vrijeme kako biste završili meditaciju u određenom trenutku. Kad ste u dubokoj meditaciji, izgubite pojam o vremenu i ne znate koliko je vremena prošlo.

Vaš duh je povezan s vječnim i nije navikao koristiti sat. Samo vaše materijalno ja ima osjećaj vremena. Ako meditirate sami, možete naviti sat ili radio da se uključe za 30 minuta. Namjestite da to bude tiho, kako se ne bi šokirali. Ne brinite ako meditirate u krevetu prije spavanja, jer se meditacija sama završi kad zaspete.



Izvor: Randolph Winters, The Pleiadian Mission (Plejadanska misija)

PODIGNITE RAZINU SVIJESTI KROZ MEDITACIJU - VEDIA BULENT (ONSU) CORAK



Meditacija je metoda konvergencije moždane energije u istoj žarišnoj točki. Nakon usvajanja ove tehnike, možete povezati sve svoje stanične veze sa svojom moždanom energijom.

Ukoliko se na ovaj način možete povezati s vlastitom biti unutar vaših sedam suptilnih tijela, možete nadvladati čak i gravitaciju. Cilj je tjelesna kontrola.

Nakon toga možete lako stupiti u komunikaciju s željenim medijem, u okvirima kvaliteta koje zahtijeva univerzalna hijerarhija. Meditacijom se otkrivaju kodovi vaše svijesti.

Kako je strah faktor koji prikriva kodove svijesti, za vrijeme meditacije možete početi lebdjeti pomoću svoje moždane energije, ali ne možete se okoristiti utjecajem polja dimenzija do kojih ste se vinuli.

U meditaciji se komunikacija odvija od unutarnjeg prema vanjskom. Po univerzalnoj hijerarhiji, komunikacija se odvija od vanjskog prema unutarnjem. Prema tome, što ste čistiji iznutra, bliži ćete biti vanjskom.

Nakon transcendiranja granice straha, medij razvoja vas izravno obučava. Tada spoznajete Boga i kroz misao koju mislite i kroz hranu koju jedete.

Znanje sedam zraka o tri kanala izljevaju se na vaš svijet u trećoj dimenziji. Sustav kocke je iznad svetog svjetla i sadrži znanje o deset kanala. Ovih deset kanala obučavaju tibetanske lame i zbog toga su religije dalekog istoka na veoma naprednoj razini.

Sada se trudimo podići razinu svjesnosti kroz meditaciju. Što su kanali čistiji i otvoreniji, moćnije je napredno znanje koje primete. Naša ljubav je za cijeli univerzum.

Izvor: Vedia Bulent (Onsu) Corak, The Knowledge Book (Knjiga znanja)

SAMO TIŠINA - OSHO

Ja vas želim ostaviti same s meditacijom, bez posrednika između vas i postojanja. Kad niste u meditaciji, odvojeni ste od postojanja i to vam donosi patnju.

To je kao kad izvadite ribu iz oceana i bacite je na obalu – bol, patnja i mučenje koje preživljava, žudnja i pokušaji da se vrati u ocean, tamo gdje pripada, jer je dio oceana i ne može biti odvojena.

Bilo kakva patnja je samo pokazatelj da niste u jedinstvu s postojanjem, da riba nije u oceanu.

Meditacija nije ništa drugo do povlačenje svih prepreka - misli, emocija, uvjerenja, koji tvore zid između vas i postojanja. Onog trenutka kad nestanu, odjednom ste u skladu s cjelinom, i ne samo u skladu, već spoznajete da ste vi cjelina.

Kad kapi rose skliznu s lotosovog lista u ocean, one nisu dio oceana, one su ocean. Ta spoznaja je konačni cilj, konačna spoznaja. Nema ništa izvan toga.

Sve što trebate je biti u tišini i slušati postojanje.

Nema potrebe za religijom, nema potrebe za bogom, nema potrebe za svećenicima, nema potrebe za organizacijom.

Sve što vam preostaje je stanje meditacije, što jednostavno znači stanje potpune tišine.

Zbog naziva meditacija čini se da je riječ o nečem teškom. Bolje je to nazvati samo jednostavnom, nevinom tišinom i sve ljepote postojanja vam se otkrivaju.

S razvojem meditacije i vi se razvijate i dostižete vrhunac svog potencijala – nazovite to stanje Buddhe, prosvjetljenje, Bhagwatta, božanstvo ili kako god – nema imena.

Izvor: Osho, Spiritually Incorrect Mystic (Duhovno nekorektan mistik)

SMIRIVANJE NEMIRNIH VALOVA UMA - BRAMHARSHI PATRIJI



Drevni indijski proroci su nemirne valove uma nazvali chitta. Prema tome, Rishi Patanjali je definirao Yogu kao chitta vritthi nirodhah³.

Meditacija je potpuno smirivanje svih nemirnih valova uma.

Čovjeka prije svega muči nemirna priroda uma. Nemirni valovi uma uzrokuju neželjeno rasipanje energije duše. Kako se energija duše rasipa, fizičko tijelo slabi i podložnije je vanjskim napadima, što izaziva razne bolesti, prijevremeno starenje i na kraju preranu smrt.

Nemirni valovi uma sputavaju sposobnost koncentracije na pitanja od trenutne važnosti. Slabi sposobnost pamćenja. Što su valovi uma nemirniji, osoba je manje učinkovita u obavljanju bilo kog posla i stoga treba zapamtiti da je um prirodno nemiran.

Prirodno nemiran um je zajedničko obilježje svih ljudi koji ne kultiviraju um. Neobrađivanu zemlju prekrije korov. Slično tome, nekultivirani um ispune neželjene misli.

U početku, meditacija je smirivanje svih nemirnih valova uma. Kad se svi nemirni valovi uma smire, postizemo duboko opuštajuće stanje uma.



³ Chitta vritthi nirodhah (sanskrt) - smirivanje nemirnih valova (aktivnosti) uma (Patanjalijeva Yoga Sutra)

PRAZAN UM - BRAHMARSJI PATRIJI

Meditacija je put potpunog smirivanja nemirnih valova uma. Um se treba koncentrirati na dah. Kad se naš um redovno koncentrira na dah, dogodi se nešto predivno. Nemirni valovi uma u potpunosti se smire. Um postaje tih, miran i spokojan. Um postaje potpuno prazan.

Kako sve više vremena bivate s dahom, um postaje posve prazan, bez tragova misli. Kad je um potpuno prazan, ogromna količina kozmičke energije ulijeva se u tijelo. Što je veća praznina uma, veći je dotok kozmičke energije.

Nemirni valovi uma

Nemirni um se kultivira koncentracijom uma na zadatak. Što se osoba više koncentrira na zadatak, um te osobe postaje kultiviraniji te se u istoj mjeri smanjuje i nemirna priroda uma. U toj mjeri um postaje mirniji, u toj mjeri energija fizičkog tijela se povećava.

Videnje

Kad je fizičko tijelo zasićeno kozmičkom energijom, fenomen viđenja se prirodno javlja. Iskreni meditant počinje vidjeti... u početku bljeskove prirode dotad neviđene i nedoživljene. Ovi bljeskovi uglavnom dolaze iz alternativnih frekvencija stvarnosti.

Unutarnja čula

U stanju duboke unutarnje tišine, vanjska čula postaju potpuno unutarnja.

Unutarnjim čulima opažamo unutarnje svjetove. Postoji nekoliko frekvencija unutarnjih svjetova. Svrha meditacije je aktivacija unutarnjih čula, upoznavanje unutarnjih svjetova i komunikacija s majstorima unutarnjih svjetova.

Duhovna mudrost se usvaja od majstora unutarnjih svjetova.

Više meditacije vodi do više duhovne mudrosti. Više duhovne mudrosti znači i više zdravlja, vitalnosti i energije u fizičkom tijelu.

Alternativne stvarnosti

Alternativne stvarnosti su drukčije stvarnosti od one u koju smo trenutno uključeni. Svaki sistem stvarnosti ima različitu frekvenciju. Svaka frekvencija stvarnosti jedan je beskrajni svemir. Ukupni univerzum sastoji se od beskrajnog broja frekvencijskih svemira.

U svakom trenutku, duša je uključena u samo jedan frekvencijski univerzum, koji po pravilu ta duša pogrešno smatra jedinim.

U meditaciji se duša oslobađa iz čahure duhovnog neznanja. Doživljavaju se novi sistemi stvarnosti. Sve više meditacije dovodi do dubokog razumijevanja moćne stvarnosti svemira kroz osobno iskustvo. Sve ovo se naziva prosvjetljenje.



VELIKI UČITELJ - VENERABLE GUNARATANA



Meditacija se naziva veliki učitelj.

To je pročišćavajuća vatra koja lagano gori kroz razumijevanje. Što više razumijete, možete biti prilagodljiviji i tolerantniji. Što više razumijete, možete biti suosjećajnije! Postajete poput savršenog roditelja ili idealnog učitelja. Spremni ste oprostiti i zaboraviti. Osjećate ljubav prema drugima, jer ih razumijete. Razumijete druge, jer ste razumjeli sebe.

Zagledali ste se duboko unutra i uvidjeli iluziju vlastitog ja i svoje ljudske slabosti. Uvidjeli ste vlastitu čovječnost i naučili opraštati i voljeti. Kad naučite suosjećati sa sobom, suosjećanje prema drugima javlja se automatski. Uspješan meditator postigao je duboko razumijevanje života te je sa svijetom povezan dubokom i bezuvjetnom ljubavlju.

Obrađivanje nove zemlje

Meditacija je poput obrađivanja nove zemlje. Da biste napravili oranicu od šume, najprije morate odstraniti stabla i panjeve. Onda obrađujete zemlju, oplemenjujete je, pa sijete sjeme i žanjete ljetinu.

Da biste kultivirali svoj um, prvo morate odstraniti razne smetnje koje stoje na putu, iščupati ih iz korijena tako da ne narastu ponovo. Onda oplemenjujete tlo. Punite mentalno tlo energijom i disciplinom. Pa sijete sjeme i žanjete urode vjere, etičnosti, budnosti i mudrosti.

Svrha meditacije je osobna preobrazba. Ja koje ulazi u iskustvo meditacije nije isto ja koje izlazi iz tog iskustva. Vaš karakter se mijenja kroz proces aktivacije, čineći vas duboko svjesnim vaših misli, riječi i djela. Vaša arogancija isparava, otpor nestaje. Vaš um postaje miran i tih, a život ugodan.



Prema tome, pravilno prakticanje meditacije priprema vas za suočavanje s plimama i oseckama postojanja. Smanjuje vašu napetost, strah i brigu. Nemir nestaje, strast se ublažava. Stvari polako zauzimaju svoje mjesto, a vaš život postaje mirna plovidba umjesto borbe. Sve ovo dolazi kroz razumijevanje.

Meditacija izoštrava vašu koncentraciju i moć vašeg razmišljanja. Malo po malo, vaši podsvjesni motivi i mehanizmi postaju vam jasni. Vaša intuicija se izoštrava. Preciznost vaših misli se povećava i postupno dolazite do izravnog znanja o stvarima kakve stvarno jesu, bez predrasuda i iluzija.

Naučite pravilno meditirati i meditirajte. Uvjerite se sami.



Izvor: Jean Smith, Breath Sweeps Mind (Dah čisti um)

BUDNOST JE KLJUČ - THICH NHAT HANH



Budnost je ključ!

Budnost je energija koja baca svjetlo na sve stvari i sva djela, stvarajući moć koncentracije i donoseći duboke uvide i buđenje. Budnost je u temelju svih budističkih praksi.

To je polazna točka. Ako živim bez budnosti, u zaboravu, onda, kako Albert Camus kaže u svom romanu *Stranac*, živim kao mrtav čovjek. Drevni zen majstori su govorili: Ako živimo u zaboravu, umiremo u snu. Koliko je nas koji živimo poput mrtve osobe? Prvo što moramo napraviti jeste vratiti se u život, probuditi se i biti budni u svemu što radimo. Jesmo li budni dok jedemo, pijemo, meditiramo? Ili traćimo svoje vrijeme, živeći u zaboravu?

Budnost nam pomaže fokusirati pažnju na ono što radimo, tako da znamo što zapravo radimo. Najčešće smo robovi društva. Svoju energiju rasipamo ovdje i ondje. Naše tijelo i um nisu u skladu. Osvijestiti ono što radimo, govorimo i mislimo početak je otpora prema invaziji našeg okruženja i svih naših pogrešnih percepcija.

Kad se upali lampa svjesnosti, cijelo biće se osvijetli, a skupa s njim i svaka prolazna misao i emocija. Ponovo zadobijamo samopouzdanje, sjene iluzija više nisu nadmoćne, a naša koncentracija se razvija do maksimuma. Peremo ruke, oblačimo se, obavljamo svakodnevne aktivnosti kao i prije, ali sada smo svjesni svojih djela, riječi i misli.

Praksa budnosti nije samo za početnike. To je doživotna praksa za svakog, pa čak i za samog Buddhu! Moć budnosti i koncentracije je duhovna sila iza svih velikih muškaraca i žena u ljudskoj povijesti.

Vidjeti stvari kakve jesu, to postižemo koncentracijom. Ovo čisto viđenje je prosvjetljenje. Prosvjetljenje je uvijek prosvjetljenje o nečemu, ono nije apstraktno.

Izvor: Jean Smith, Breath Sweeps Mind (Dah čisti um)

DAH JE MOST - OSHO



U dahu je skriveno postojanje!

Ukoliko samo nastavite disati, misleći da to nije ništa više od zraka koji ulazi i izlazi, nikad nećete spoznati misterij postojanja. Ostat ćete u potpunom zaboravu sebe, ukorijenjeni u tijelu. Nikad nećete spoznati što se događa izvan tijela.

Ne možete ući u meditaciju ukoliko se ne pokušate razumjeti i rabiti svoj dišni sustav. Dah je most između svjesnog i podsvjesnog.

Podsvijest stalno mijenja ritam disanja i ukoliko osvijestite ovaj ritam i njegove stalne promjene, postajete svjesni i svojih podsvjesnih korijena – onoga što podsvijest radi.

Budite budni u disanju!

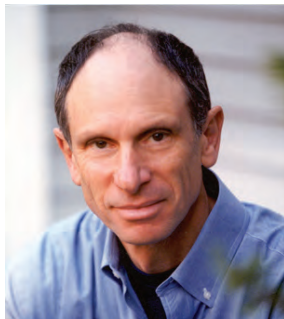
U Yogi trebate promijeniti ritam disanja. U budnosti, trebate biti svjesni disanja onakvim kakvo jeste. Samo ga budite svjesni.

Samo kad postanete svjesni svog disanja, postajete svjesni i svog misaonog procesa. Počnite od disanja, nikad od misaonog procesa.

Kad budete mogli osjetiti suptilne pokrete daha, moći ćete osjetiti i suptilne pokrete misli.

Samo promatrajte svoj dah – dah ulazi, dah izlazi!

OTVORITI, URAVNOTEŽITI, ISTRAŽIVATI - JOSEPH GOLDSTEIN



Otvoriti zatvoreno

Što je to što je zatvoreno u nama?

Naša čula su zatvorena, naša tijela su zatvorena. Provodimo tako puno svog vremena izgubljeni u mislima, prosuđivanjima, fantazijama i sanjarenjima da ne pridajemo pažnju neposrednom iskustvu naših čula – vidu i zvuku, mirisu i okusu, osjetima u tijelu. Kako najčešće rasipamo pažnju, percepcija naših čula postaje zamagljena. Ali, kako svjesnost i koncentracija

jačaju kroz meditaciju, sve smo manje izgubljeni u mislima, a povećava se osjetljivost i istančanost naših čula.

Počinjemo otvarati tijelo. Često nema slobodnog protoka energije u tijelu, a kako svjesnost okrećemo prema unutra, jasno i neposredno postajemo svjesni nakupljenih napetosti, čvorova i grčeva u tijelu. Postoji nekoliko različitih bolnih osjećanja koja možemo doživjeti, a naučiti da ih razlikujemo i da se povežemo s osjećajima nelagode ili boli važan je dio prakse meditacije, budući se s tim susrećemo na samom početku.

Jedna vrsta boli koju možemo iskusiti je bol koja signalizira opasnost. Kad stavimo ruku u vatru i počne nas boljeti, to je jasna poruka: makni ruku iz vatre.

Postoji i druga vrsta boli, koja se može nazvati dharmičkom. Ovo su bolni osjeti nakupljeni u tijelu, sve te napetosti, čvorovi i grčevi koje nosimo sa sobom cijelo vrijeme, ali kojih smo najčešće nesvjesni jer nam je um zbrkan.

Bitno je naučiti što napraviti s bolnim osjetima koji se probude u praksi meditacije. To je kapija ka dubljim razinama razumijevanja i sama činjenica da postajemo svjesni ovih bolnih osjećanja znak je više svjesnosti.

Na ovaj način počinjemo ispunjavati prvi aspekt prakse: otvaranje zatvorenog. Ova otvorenost prema iskustvu temelj je drugog aspekta prakse: uravnoteživanja reaktivnog.

Uravnotežiti reaktivno

Što je to što je reaktivno? Um je reaktivan: naklonost i odbojnost, prosuđivanje i uspoređivanje, prijanjanje i kritiziranje. Um je poput vage s utezima, sve dok se poistovjećujemo s prosudbama i sklonostima, naklonostima i odbojnostima, željama i averzijama, naš um je uhvaćen u iscrpljujući vrtlog reaktivnosti, stalno izvan ravnoteže. Do ravnoteže i odmora možemo doći kroz moć budnosti.

Budnost je kvaliteta opažanja koje samo primjećuje, bez biranja, bez sklonosti; to je bezuvjetna svjesnost koja je poput sunca koje sve obasjava podjednako.

Ipak, potreban je veliki trud da uhvatimo ritam.

U počeku je um zbrkan, tako da moramo uložiti napor kako bi ga obuzdali i fokusirali. Ali kako to radimo redovno, vremenom će se sve složiti i uspostaviti ćemo ravnotežu.

Svaki trenutak svjesnosti pomaže da uspostavimo ovu unutarnju ravnotežu i ritam.

Istraživati skriveno

Ono što je skriveno je prava priroda našeg iskustva. Istina je ono što je skriveno.

U velikoj mjeri, pobrkali smo ideje o stvarima sa stvarnim iskustvom. Ključni dio meditacije je prijelaz s razine koncepta na razinu direktnog iskustva.

Meditacija istražuje ono što je skriveno. Krećemo s razine koncepta na razinu direktnog iskustva, bilo da se radi o tjelesnim osjetima ili vidu ili zvuku ili mirisu ili okusu; počinjemo imati iskustvo prirode i procesa razmišljanja i emocija, umjesto da se poistovjećujemo s njihovim sadržajima. Povezujući se s iskustvom u svakom trenutku, počinjemo otkrivati ono što je ranije bilo skriveno ili nepoznato.

Prvo otkrivamo da se sve mijenja, da je sve što smo smatrali čvrstim, nepromjenjivim ili trajnim zapravo u stanju stalne promjene. Meditacija je vozilo za otvaranje prema istini o ovoj nestalnosti na sve dubljim i dubljim razinama. Svaki osjet, svaka misao, svaki osjećaj, svaki zvuk, svaki okus, sve vanjsko i unutarnje, sve je u stanju stalnog razlaganja.

Kad to uvidimo, kad to zaista znamo, to razumijevanje slabi grabežljivost našeg uma, slabi naše vezanosti.

Kad razvijemo ovu jasnoću viđenja i razumijevanja, tada je um sve manje sklon grabežljivosti, jer sve smo manje vezani, sve manje grabimo, sve manje prijanjamo, sve je manje patnje u našem životu.

Kad ovo vidimo duboko u nama samima, počinju slabiti snažne sile želje i grabežljivost uma. Otpuštamo stisak i dopuštamo neizbježni tijek promjena, ne pokušavamo se držati za nešto, misleći kako će nas to zauvijek usrećiti.

Kad vidimo nestalnost, mi vidimo nesigurnost. Počinjemo razumijevati što je jedinstveni dragulj Buddhinog prosvjetljenja – uvid u besopstvenost cjelokupnog procesa uma i tijela, razumijevanje da ne postoji nitko kome se to događa. Nema nikoga kome ovaj proces promjene pripada, ne postoji vlasnik.

Kad intuitivno razumijemo suštinsku nestvarnost, prazninu i besopstvenost pojavnosti, počinjemo oslabljivati fundamentalnu vezanost za pojmove ja, sebe, mene, moje, tih koncepata oko kojih se vrti cijeli naš život. Uviđamo da je ja iluzija, koncept koji smo stvorili i započinjemo integraciju veće slobode u našim životima.



MEDITACIJA I KONTEMPLACIJA - BRIAN WEISS



Meditacija zahtijeva potpuno prazan um u stanju budnosti ili svjesnosti, um slobodan da prihvati kakva god osjećanja, ideje, slike ili vizije dolaze te dozvoljavanje asocijacija sa svim aspektima objekta ili misli da bi se razumjela forma, oblik, boja, suština. To je umijeće promatranja bez razmišljanja, bez mentalnih koncepata.

Meditacija je više istočnjački koncept, težak za poimanje te zahtijeva dosta prakse. Potrebni su mjeseci ili godine da bi se moglo savršeno meditirati, a možda čak nećete moći potpuno ovladati meditacijom u jednom životu. To naravno ne znači da ne trebate meditirati sada. Sam pokušaj donosi velike nagrade i uskoro ćete otkriti da se radujete vremenu samoće koje meditacija zahtijeva.

Meditacija utištava žamor koji ispunjava um, a tišina do koje tako dolazimo omogućuje nam da promatramo bez prosuđivanja, da postignemo viši stupanj nevezanosti te da konačno postanemo svjesni višeg stanja svijesti.

Meditacija donosi i tjelesne dobrobiti. Smanjenjem straha i tjeskobe te postizanjem unutarnjeg mira, tijelo se osnažuje. Imunitet se poboljšava. Svjedočio sam ublažavanju kroničnih bolesti u tijelima pacijenata s mirnim umom.

Ukoliko vaš um luta i gubite fokus, nemojte si predbacivati. Normalno je da misli lutaju, trebate se samo lagano vratiti na subjekt. Nakon određene prakse, primijetit ćete da čak i kad um odluta, i dalje postoji veza s originalnom mišlju, što u psihijatriji nazivamo slobodna asocijacija.

Što više vježbate, lakše je održati fokus, a uvidi su dublji. Pokušajte pustiti sve frustracije, ali nemojte primoravati sebe da sjedite i kontemplirate ako vam je vanjski svijet suviše prisutan u mislima. Pokušajte ponovo sljedeći dan. Užitek je suštinski element kontemplacije i meditacije. Svrha je osloboditi se, a ne vezati se za proces.

Nakon što završite i otvorite oči, a um se vrati uobičajenoj svakodnevici, možda

ćete poželjeti zabilježiti iskustvo u dnevniku ili na diktafonu. Ovo je dobar način da priberete svoje misli te da pomognete pamćenju u budućim uvidima.

Kršćanski mistik Pierre Teilhard de Chardin je rekao:

*Ti nisi ljudsko biće s duhovnim iskustvom,
Već duhovno biće s ljudskim iskustvom.*

Razgovarate sa svojim umom, tijelom i duhom, slobodni ste ići gdje god želite u potrazi za duhovnim razvojem. Niste ograničeni vremenom i mjestom, već možete putovati u prošlost ili budućnost, poznate i nepoznate predjele, mjesta mala poput ljudskog srca ili prostrana poput univerzuma.

Kao i hipnoza, koju koristim kao alat za regresiju pacijenata u njihove prošle živote, meditacija razvija sposobnost otvaranja uma prema najdubljim i najskrivenijim utjecajima na naša tijela i duše, bilo da dolaze iz prošlih, budućih ili sadašnjih života. Paradoksalno, ne misleći o ičemu, prazneći um, možemo se sjetiti.

Sjećanja iz prošlih, sadašnjeg i budućih života pomažu nam pronaći porijeklo naših trauma, a kad ih otkrijemo, možemo uvidjeti da naši strahovi potječu iz nekog drugog mjesta ili drugog vremena te da nam više nisu prijatna. Ja sam se prisjetio svojih prošlih života tijekom duboke meditacije i tako dobio uvide u svoje ponašanje, stavove i strahove. Da nisam meditirao, ne bih poznavao sebe kao sada (još je toliko toga za saznati).

Meditaciju možemo koristiti i za rješavanje osobnih sukoba i teških odnosa ili da iscijelimo srce. Ali u konačnici osnovna svrha meditacije za sve nas je postizanje unutarnjeg mira i ravnoteže kroz duhovnost.

Sve više i više, liječnici priznaju da možemo pobijediti bolesti, čak i veoma teške bolesti, pomoću nedavno otkrivenog lijeka: ljekovitih moći naše duhovne prirode (nedavno otkrivenih na Zapadu, a liječnici na Istoku znaju to već stoljećima). Možda je prava holistička medicina kad energiziramo cjelokupan organizam, i um i duh jednako kao i tijelo.

Svoje pacijente podučavam tehnikama meditacije koje mogu pomoći kod nesаницe, kontrole težine, prestanka pušenja, smanjenja stresa, otpornosti na infekcije, kroničnih bolesti i snižavanja krvnog pritiska. Tehnike meditacije djeluju jer



su kemija i fizika tijela pod utjecajem mentalnih i fizičkih energija; redovna meditacija je neprocjenjivi alat za regeneraciju i održavanje zdravlja.

Meditacija može otvoriti kanal duhovnih iskustava jer je podsvjesni um jedna od kapija ka vječnoj dimenziji. Kapija nikad nije širom otvorena i nema putokaza da pokažu kamo nas taj put vodi. Nema koda ni čarobne riječi za otvaranje, to je unutarnji proces transformacije i dopuštanja transformacije. Drukčije rečeno, um je prolaz i kroz meditaciju ćete doći do mape pomoću koje ćete pronaći svoj put u tom prolazu ka još dubljim

transcendentalnim stanjima.

Meditacija vas može dovesti do povišene svjesnosti o vašoj duhovnoj suštini i do stanja duboke ekstaze, lakoće, zadovoljstva i blagostanja koje doživimo kad se povežemo sa svojom najdubljom dimenzijom. Meditacija omogućuje osjećaju blaženstva da se proširi kroz vas kad kontemplirate o konceptu ili objektu u kojem uživate. Može vas odvesti u prošli život ili u neki od budućih, a lekcije svakog od njih će vam biti jasne kad uđete u njih.

Kad ste u svjesnosti, pružate suosjećanje i ljubav ne očekujući nešto zauzvrat. Osjećate jedinstvo sa svakom osobom i stvorenjem, s prirodom, nebom i morem, sa svim što postoji. Neki od mojih pacijenata su mi ispričali kako su se za vrijeme meditacije odvajali od svojih fizičkih tijela i lebdjeli iznad njih, gledajući se iz neke druge stvarnosti, isto izvantjelesno iskustvo ljudi koji su doživjeli iskustvo blisko smrti. Možda ćete imati isto iskustvo ili neko sasvim drukčije od ostalih. Jedno je sigurno: otkrit ćete najmoćnije i suštinsko ja.

Izvor: Dr Brian Weiss, Same Soul, Many Bodies (Ista duša, više tijela)

PREPUSTITE SE DAHU - LARRY ROSENBERG



Jednostavan čin mirnog i dostojanstvenog sjedenja u uspravnom položaju je veoma važan! Potpuno odsustvo pokreta jednako je izražajan čin kao ples ili borilačka vještina. Ako možemo sjediti poput Buddhe, možda otkrijemo Buddhinu prirodu! Takvo dostojanstvo nema nikakve veze s predstavom o sebi i nije pretvaranje.

Tijelo i um su međusobno povezani i um je ključni faktor u zauzimanju stabilnog sjedećeg položaja.

Sjedeći položaj nije sporedan, već suštinski dio prakticiranja meditacije. Um je taj koji treba sjesti u lotos!

Pokušajte udobno sjesti uspravljeni, opušteni i uravnoteženi. To nije ukočeni položaj, stisnute zdjelice, već opuštena svjesna uspravljenost koja izvire iznutra. Kad zauzmete pravilan položaj, pojavit će se budnost.

Budnost je nepristrana. Ona nije za ili protiv, već je poput ogledala, koje ne prosuđuje ono što odražava. Budnost nema drugog cilja do promatranja sebe same. Ne pokušava nešto dodati ili oduzeti onome što se dešava niti to popraviti na bilo koji način.

Nije odvojena, poput osobe koja stoji na vrhu brda daleko od iskustva, gledajući ga kroz dvogled. To je življenje života u punini, kad ste usred iskustva budni i nije ograničeno samo na meditaciju.

Ova kvaliteta budnosti, jednostavnog bivanja s iskustvom, ono je što meditator budi kad zauzme sjedeći položaj. Najprije je meditator prisutan u veoma jednostavnom procesu.

Uvijek budan, meditator svjesno udiše i svjesno izdiše.

Činjenica je da kad se fokusiramo na dah, fokusiramo se na životnu silu. Život započinje našim prvim udahom i završava se našim posljednjim izdahom. Kontemplirati dah znači kontemplirati sami život.

Svi mi dišemo. Naputak je znati da jesmo, ne u intelektualnom smislu, već biti svjestan jednostavnog osjeta, udaha i izdaha. Dozvoliti disanju da prati svoju prirodu, da diše samo. Ne pokušavamo disati duboko ili plitko. Samo promatramo dah kakav jeste.

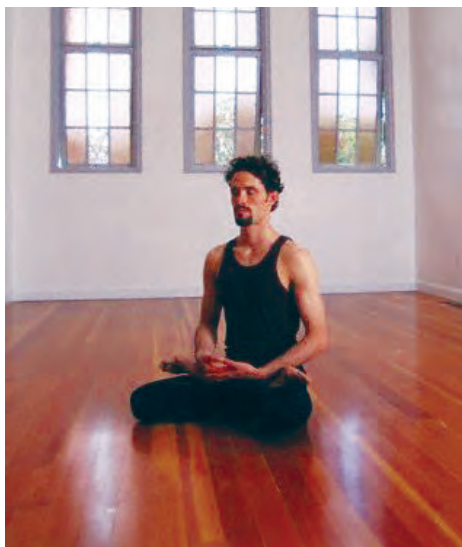
Naputak glasi pusti, prepusti se dahu. Već u prvom koraku učimo umijeće prepuštanja. Ako možemo dozvoliti dahu da bude prirodan, da ga ne mijenjamo, tada ćemo vremenom moći to primijeniti i na ostale aspekte našeg iskustva. Možemo naučiti pustiti osjećaje, pustiti um.

Ako ste sjedili s dahom samo nekoliko minuta, uvidjeli ste da je to otvoreni poziv svemu unutar vas da izroni. Vidite svoj podivljali um, koji svi imamo i koji u početku može biti nadmoćan.

Konačni je cilj, premda zahtijeva trud i vrijeme, dozvoliti svemu da izroni sa svom svojom energijom.

Buddha je često meditirao na dah. Koristio je dah kao pomoć u prosvjetljenju. Nastavio je prakticirati meditaciju na dah godinama nakon svog buđenja. Dah je cijeli svijet i to polako otkrivamo. Vrijedan je doživotnog izučavanja.

Dah je vrhunsko sredstvo koje nam pomaže da ostanemo u sadašnjem trenutku. Držite se jednostavnosti i sadašnjeg trenutka.



Izvor: Larry Rosenberg, Breath by Breath – The Liberating Practice of Insight Meditation (Dah po dah – oslobađajuća praksa meditacije uvida)

SVJESNOST U LIJEČENJU - CLAUDIA KALB



Dalia Isicoff je desetljećima patila od reumatoidnog artritisa, prolazila agoniju bolova u zglobovima i kralježnici i višestrukih operacija kuka.

Anestetiци su otupljivali bolove, ali tek je nakon pohađanja tečaja u Centru za integrativnu medicinu na Sveučilištu Maryland, Dalia otkrila moćno oružje unutar vlastitog tijela – svoj um.

Koristeći meditativnu praksu nazvanu Smanjenje stresa kroz svjesnost (MBRS⁴) naučila je prihvatiti svoj bol, umjesto da mu se opire. Njeni su se negativni i oslabljujući misaoni obrasci poput Ovo se pogoršava ili Završit ću u kolicima, počeli rastvarati i po prvi put je mogla smanjiti unos lijekova.

U Centru za svjesnost u medicini, na odjelu za zdravstvenu skrb i društvo medicinske škole Sveučilišta Massachusetts gdje je Jon Kabat-Zin, pionir u ovom području, razvio MBRS, 15.000 ljudi završilo je osmotjedni tečaj, a još stotine njih se prijavilo na medicinskim klinikama širom zemlje.

Studije pokazuju da svjesnost može umanjiti bol i tjeskobu. Danas istraživači koriste snimke mozga i krvnu sliku u izučavanju bioloških efekata svjesnosti, a prvi rezultati su intrigantni: ovog proljeća, Nacionalni institut zdravlja je organizirao prvu konferenciju na ovu temu.

Psihologinja Ruth Baer sa Sveučilišta Kentucky kaže: Ljudi iz znanstvenih krugova su mislili da je to hrpa mističkih gluposti. Danas govore – hej, treba obratiti pažnju na ovo!

Obraćanje pažnje je sama suština svjesnosti. U meditaciji od 45 minuta, učesnici uče promatrati vrtlog misli u umu i fizičke osjete u tijelu. Vodeći princip je biti prisutan iz trenutka u trenutak, biti svjestan što se događa, ali bez kritiziranja i prosuđivanja. To nije lako.

⁴ MBRS: *Mindfulness – based stress reduction*

Naš majmunski um vrti se od žaljenja za prošlošću do briga o budućnosti, ostavljajući malo vremena za ovdje i sada. Prvi pokušaji mogu biti frustrirajući: Nikad neću moći ovo raditi... Nestrpljiv-a sam... Kad će ovo završiti, pa čak i banalna mentalna pitanja poput Što ću skuhati za večeru? Cilj je promatrati ovu kakofoniju suosjećajno, prihvatiti je kao nešto prolazno, kao mjehuriće što se stvaraju u vodi ili oblake na nebu, kaže Kabat-Zinn.

Kamen temeljac svjesnosti je svakodnevna meditacija, što prerasta u način života.

Phillippe Goldin sa Sveučilišta Stanford potiče pacijente s društvenom tjeskobom da uzimaju smislene pauze tijekom dana kao način da promatraju svoje strahove i sumnje te preuzmu kontrolu nad njima.

Jedan od učesnika kaže: To prekida strujni krug. Uvijek sam mislio da me tjeskoba čvrsto drži, ali sam shvatio da je zapravo obratno. Ja nju čvrsto držim. Stvar je naučiti to pustiti.

Svjesnost vas oslobađa nekih vaših starih dobrih obrazaca. Više se ne borite s umom u boksačkom ringu – sada ste na tribinama i promatrate sa zanimanjem. Nevezanost ne vodi u pasivnost, već do novog načina razmišljanja.

Biološki utjecaj svjesnosti na mozak, krv i imunološki sustav novo je područje znanstvenih istraživanja.

U intrigantnoj studiji objavljenoj prije nekoliko godina, Kabat-Zinn navodi da su pacijenti oboljeli od psorijaze, kojima su puštali snimljene meditacije tijekom terapije ultraljubičastim zrakama, ozdravili četiri puta brže od kontrolne grupe.



Izvor: Claudia Kalb, News week, 27. rujna 2004.

MEDITACIJA – STANJE ČISTE SVJESNOSTI - OSHO



Meditacija je stanje čiste svjesnosti bez sadržaja!

Obično je svjesni um prepun otpada! Misli se roje, želje se rađaju, uspomene se vrte, ambicije se množe, u umu je stalno gužva, dan za danom!

Čak i dok spavate, um radi! On još uvijek sanja, on još uvijek razmišlja, on je još uvijek u brigama i problemima! Priprema se za sljedeći dan, podzemne pripreme se odvijaju! To je stanje ne-meditacije.

Nasuprot ovom stanju je meditacija. Kad nema gužve, a razmišljanje prestane, kad se misli ne vrte, a želje se ne bude, kad ste

potpuno tihi, ta tišina je meditacija! Samo u toj tišini spoznat ćete istinu i nikako drukčije!

Meditacija je stanje ne-uma! Ne možete ući u meditaciju kroz um, jer um neprekidno radi! U meditaciju možete ući tek ako ostavite um po strani, ako budete mirni, ravnodušni, nepoistovjeđeni s umom.

Meditacija je svjesnost da ja nisam um. Kako ovu spoznaju upijate sve dublje, polako će doći do nekoliko trenutaka, trenutaka jasnoće kad ništa u vama nije uzburkano, kad je sve mirno. U tim trenucima mira vi znate tko jeste, vi spoznajete misterij postojanja.

Ako možete doći do nekoliko ovakvih trenutaka, onda nema problema, jer će ih vremenom biti sve više. Kako postajete vještiji, kako učite trik ne-upuštanja u um, kako učite umijeće držanja po strani, dalje od uma, kako učite vještinu stvaranja distance između vas i vaših misli, osjetit ćete sve više meditacije!

Što je više osjetite, više će vas transformirati! I tada dolazi dan, dan velikog blagoslova, kad meditacija postaje vaše prirodno stanje!

Meditacija je prirodno stanje. Pogledajte u oči djeteta i vidjet ćete moćnu tišinu, nevinost. Svako dijete dolazi u meditativnom stanju, ali moraju se inicirati u društvo. Moraju naučiti kako da misle, kako da kalkuliraju, kako da razlučuju, kako da raspravljaju. Moraju naučiti riječi, jezik, koncepte.

I tako polagano gube vezu sa svojom nevinošću. Sve što treba je ponovo uspostaviti tu vezu, jer ona se ne može izgubiti, samo zaboraviti!

Rađamo se kao meditant, a onda se naučimo služiti umom. Ali naša prava priroda ostaje skrivena duboko unutar nas poput podzemne rijeke. Ako samo malo kopate, doći ćete do izvora koji još teče, izvora slatke vode. Najveća radost u životu je pronaći taj izvor.



Izvor: Osho, Philosophia Perennis (Vječna filozofija)

MNOGOSTRUKI KORISTI MEDITACIJE - BRAHMARSHI PATRIJI

Anapanasati meditacija osigurava duhovno zdravlje. Duhovno zdravlje je korijen, a fizičko zdravlje je plod.

Meditacija je najveći dar koji sami sebi možemo dati. Sami sebi možemo toliko puno pokloniti.

U meditaciji:

Sve bolesti potpuno se iscjeljuju.

Sposobnost pamćenja se poboljšava.

Štetne navike odumiru.

Um je ispunjen mirom i radošću.

Svaki posao se učinkovitije obavlja.

Potreba za spavanjem se smanjuje.

Odnosi postaju kvalitetniji i ispunjavajući.

Moć misli se izrazito pojačava.

Sposobnost razlikovanja ispravnog i neispravnog se izoštrava.

Bolje razumijevanje svrhe života.

Potpuno iscjeljenje

Sve fizičke tegobe nastaju zbog mentalnih briga. Sve mentalne brige dolaze iz intelektualne nezrelosti. A intelektualna nezrelost postoji zbog nedostatka duhovne energije i duhovne mudrosti.

Kroz meditaciju dobijamo obilje duhovne energije i duhovne mudrosti i naš intelekt sazrijeva. Polako nestaju sve mentalne brige. Posljedično nestaju i fizičke tegobe.

Meditacija je jedini način iscjeljenja svih bolesti.

Bolesti najčešće nastaju zbog prethodne negativne karme. Dok se i ako se negativna karma ne neutralizira, bolesti neće nestati, a niti jedan lijek neće očistiti negativnu karmu.

Poboljšanje pamćenja

Meditacija značajno poboljšava sposobnost pamćenja. Obilje duhovne energije koje dobijemo u meditaciji blagotvorno utječe na rad mozga.

Prema tome, meditacija je apsolutno potrebna studentima i učenicima.

Odumiranje štetnih navika

Postoji više štetnih navika kao što su pretjerivanje u jelu, spavanju, pričanju, razmišljanju, piću. Uz pomoć obilja duhovne energije i duhovne mudrosti koje dobijemo u meditaciji štetne navike prirodno odumiru.

Radostan um

Život je prepun poraza, povreda i bolova kod svih ljudi. Međutim, za osobu s duhovnim znanjem i duhovnom energijom, život je uvijek miran i radostan, usprkos svim porazima, povredama i bolovima.

Učinkovitost u radu

U obilju duhovne energije i duhovne mudrosti, svaki se rad, mentalni ili fizički, učinkovitije obavlja. Za kraće vrijeme uradi se više. S manje sredstava, uradi se vrijedan posao.

Kraće spavanje

U meditaciji dobijemo obilje duhovne energije. Samo manji dio te energije dobijemo tijekom spavanja. Pola sata duboke meditacije odmara tijelo i energizira um jednako kao šest sati dubokog sna.

Kvalitetniji odnosi

Nedostatak duhovne mudrosti jedini je razlog zašto su osobni odnosi tako nekvalitetni i neispunjavajući. U prisutnosti duhovne mudrosti, svi osobni odnosi postaju kvalitetni i potpuno ispunjavajući.

Moć misli

Misli trebaju moć da bi postigle cilj. Kad je um nemiran, misli nemaju snagu i ne stižu do cilja.

Kad je um u stanju mira, misli zadobiju veliku moć i sve namjere se vrlo brzo ostvaruju.

Ispravnost i neispravnost

Što napraviti? Što ne napraviti?

Ovo su pitanja za milijun dolara!

Što je ispravno? Što je neispravno?

U stalnim smo dvojabama!

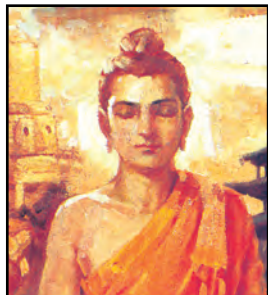
Ovo su dvojbe duhovno nezrelih osoba. Za duhovno zrelu osobu nema pitanja od milijun dolara, za duhovno zrelu osobu nema dvojbi!

Svrha života

Svi se rađamo sa svrhom, s misijom, s planom. Samo duhovno zrele osobe mogu razumjeti i biti svjesni svrhe, misije i plana u svom životu.



UM JE BLISTAV - BUDDHA



Ništa drugo ne znam, o redovnici, toliko nepokorno kao nerazvijen um. Nerazvijen um je zaista nepokoran!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, toliko gipko kao razvijen um. Razvijen um je istinski gibak!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, što donosi toliko patnje kao nerazvijen i nekultiviran um. Nerazvijen i nekultiviran um zaista donosi patnju!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, što donosi toliko sreće kao razvijen i kultiviran um. Njegovan i kultiviran um donosi sreću!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, što čini toliko zla kao nepripitomljen, nečuvan, nezaštićen i nekontroliran um. Takav um zaista čini mnogo zla!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, što donosi toliko dobrobiti kao pripitomljen, čuvan, zaštićen i kontroliran um. Takav um zaista donosi velike koristi!

Ništa drugo ne znam, o redovnici, što se preokrene tako brzo kao um. Ne stigneš se ni nasmiješiti koliko se brzo um preokrene.

Um je, o redovnici, blistav, ali zamrače ga usputne nečistoće. Nepodučeno svjetovno stvorenje ne razumije ovo kako jeste, stoga se mentalno ne razvija.

Um je, o redovnici, blistav i oslobođen usputnih nečistoća. Nepodučeno svjetovno stvorenje ne razumije ovo kako jeste, stoga se mentalno ne razvija.

Um je, o redovnici, blistav i oslobođen usputnih nečistoća. Podučeni plemeniti učenik razumije kako ovo jeste, stoga se mentalno razvija.

Izvor: Buddha, Anguttara Nikaya, Suhrullekha, travanj-lipanj 2004.

TIJELO I UM - OSHO

Tijelo je um izražen vani, a um je tijelo neizraženo unutra, duboko u vašem biću. Tijelo i um su dva pola iste energije. Vibriranje i pulsiranje iste energije utječe i na tijelo i na um. Prema tome, psihologija ne može biti Pavlovljeva, Skinnerova, bihevioralna, freudovska ili jungovska, jer sve su polovične. Polovica zapadnjačkih psihoterapija bavi se tijelom, a polovica umom.

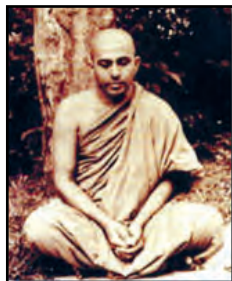
Svaka dihotomija u čovjeku, svaka podjela, svaki rascjep je opasan, jer čovjek postoji kao jedna organska cjelina, sve je međusobno povezano i ništa nije odvojeno. Cijeli se sustav treba tretirati, treba uzeti u obzir cijelog pacijenta. Niti jedan lokalizirani tretman, lokalizirani lijek, lokalizirana psihoterapija neće pomoći. Sama takva ideja je opasna. Ali to je način na koji zapadnjački znanstveni um funkcionira tri stoljeća.

Ono suštinsko što nedostaje je meditacija. Još se nije došlo do najdubljeg izvora, unutarnje praznine. Problem je što se do toga ne može doći znanstvenim metodama. Ako unaprijed odlučite da su znanstvene metode jedine prave, tada ne možete ući u unutarnju prazninu. Vaša vas metodologija sprječava.

Znanstvena metoda ne ide dalje od objekta i samim tim ne može prodrijeti u srž, već samo dodiruje površinu. Pa ako smatrate da se ova metodologija ne može promijeniti i da je jedino ona znanstvena, onda je zapadnjačka psihoterapija osuđena na propast.

I zapamtite, ne govorim da je objektivan pristup pogrešan, on je savršeno dobar do mjesta do kojeg ide. Ali ne ide dovoljno daleko i ne može doći do srži. Ukoliko ne dođe do meditacije, duša će nedostajati, a zapadnjačka psihoterapija će biti samo mrtvo tijelo, truplo. Neće disati, neće živjeti.

SVJESNO DISANJE - PIYADASSI



Počnite meditaciju svjesnosti o ulaznom i izlaznom dahu – anapanasati.

Trebate disati prirodno i bez napora. Dišite mirno. Ne trudite se kontrolirati dah. Samo dozvolite dahu da slobodno ulazi i izlazi u svom prirodnom ritmu pod svjetlom pune svjesnosti.

Meditant udiše i izdiše budno s punom svjesnošću. Svjestan je daha, a ne sebe. Njegov jedini cilj je fokusirati um na dah tako da nema drugih misli. Kad prakticirate svjesnost udaha i izdaha, usmjerite pažnju na točku gdje zrak ulazi u nosnice i prelazi preko gornje usnice.

Primijetite dah kako ulazi i izlazi, ali ga ne pratite dalje u pluća ili izvan tijela. Ne zadržavajte i ne zaustavljajte dah. Neka dah teče prirodno bez vašeg truda i usmjeravanja. Držite fokus na dahu u nosu.

Kad god um odluta u druge misli, budite ih svjesni i vratite pažnju na prirodni ritam disanja. Promatrajte misli mirno i nevezano. Budnost znači promatrati ono što se događa u vama, ono što radite, ne sudeći da li je to dobro ili loše, samo svjesno promatrajući.

Vi i dah niste dvoje, već jedan proces, dizanje i spuštanje daha poput morskih valova. To je meditacija u najvišem smislu.

Kako vaša prisutnost jača, vaš um će biti popuno koncentriran na dah. Primijetit ćete da postoji samo dah i um koji ga promatra i ništa iza toga, nikakvo ja, nikakav ego i ništa slično tome.

Izvor: Piyadassi, The Spectrum of Buddhism (Spektar budizma)

MOJ UM JE POTPUNO TIH - OSHO

Ako naučite umijeće promatranja, možete koristiti um, a istodobno nemati nikakvu mentalnu aktivnost.

Ja razgovaram s vama i koristim svoj um, jer nema drugog načina. Um je jedini način da poruku uobličimo u riječi, jedini mehanizam koji nam je dostupan. Ali moj um je potpuno tih, nema mentalne aktivnosti. Ne razmišljam o tome što ću reći ni o onom što sam rekao. Samo spontano odgovaram i ne unosim se u to.

To je kao kad odete u planine i vičete, a planine odzvanjaju – planine nemaju mentalne aktivnosti, samo odzvanjaju. Kad govorim, planina sam koja odzvanja. Neobično je iskustvo kad možete koristiti um bez mentalne aktivnosti – ne-um i um nisu odvojeni. Ne-um je um bez sadržaja, bez misli. Tada je um poput ogledala koje ništa ne odražava.

Tišina ogledala bez odraza je najveće blaženstvo čovjekovog postojanja. I s tog mjesta, iskustvo se širi, misterij po misterij. Nema pitanja, nema odgovora, samo moćna iskustva, hranljiva, ispunjavajuća, zadovoljavajuća za dušu koja je životima lutala gladna.

Vrijeme je da prestanemo lutati. Za to postoji jednostavna metoda, samo počnite promatrati svoj um, svoje tijelo, svoja djela. Što god radite ili ne radite, trebate biti budni samo u jednoj stvari: u promatranju.

Nemojte izgubiti promatrača. Promatrač nije neka osoba, to je čista svjesnost. I ova čista svjesnost može roditi novu ljudskost, novi svijet, bez diskriminacije na glupim temeljima. Nacije, rase, religije, doktrine, ideologije, to su igračke za djecu, a ne za zrele ljude. Za zrele ljude postoji samo jedna jedina stvar u postojanju, a to je budnost u promatranju.

Izvor: Osho Times, The Great Zen Master Ta Hui (Veliki Zen Majstor Ta Hui), travanj 2005.

MEDITACIJA – MOĆAN ALAT - DR RICHARD GERBER



Meditacija oslobađa um svjesnih misaonih programa i dozvoljava višim vibracijskim izvorima informacija da pristupe biokomputeru na obradu i analizu. Uz pristup višem ja, proces meditacije dovodi do postupne promjene u anatomiji suptilnih energija ljudskog bića kroz duži vremenski period. Čakre se polagano aktiviraju i čiste, a kundalini energija se iz korijenske čakre postupno penje kroz stup kralježnice da bi stigla do krunske čakre.

U prirodnom tijeku ljudskog razvoja, pojedinac će postupno otvarati čakre u tijelu. Stupanj otvorenosti čakri ovisi o stupnju razvoja pojedinca da komunicira s drugima, da kreativno i umjetnički izražava svoje ideje, da voli sebe i druge i teži višim značenjima života.

Kada dođe do emocionalno traumatičnih događaja koji zaustave nečiji razvoj u određenom smjeru, stvaraju se i povezane blokade u nekoj od tjelesnih čakri. Takva blokada je prepreka prirodnom tijeku kreativne kundalini energije kroz kralježnicu do viših čakri. Do određene mjere, stresovi nakupljeni kroz život, zadržavaju se u suptilnom energetskom tijelu i povezanim područjima u tjelesnim mišićnim i koštanim sustavima.

Dugogodišnje svakodnevno prakticiranje meditacije rezultira u postupnom uzdizanju kundalini energije, koja otvara svaku čakru od korijenske do krunske.

Kako se čakre otvaraju, stres nakupljen u toku života polako se rastvara.

Otpuštanje blokada u protoku energije kroz čakre događa se dijelom zbog pročišćavajućeg i otvarajućeg efekta kundalini energije, ali i uslijed postupnog razumijevanja emotivnih i duhovnih lekcija neophodnih za zdravo funkcioniranje određenih čakri.

Proces meditacije pomaže u razumijevanju takvih važnih životnih lekcija kako osoba počinje razumijevati uzroke blokada. Ove informacije se polako otkrivaju kroz meditaciju kako on ili ona uče slušati unutarnju mudrost svog višeg ja.

Meditacija pomaže u izgradnji suptilnih energetskih mostova učenja i komunikacije koji spajaju fizičku osobu sa znanjem sadržanim u višim vibracijama svjesnosti.

Meditacija je moćan alat koji vremenom može dovesti svakog pojedinca do spoznaje viših istina i boljeg razumijevanja prividnih životnih borbi koje se odigravaju na fizičkom planu.



Izvor: Dr Richard Gerber, Vibrational Medicine (Vibracijska medicina)

MEDITACIJA I PROSVJETLJENJE - DR RICHARD GERBER

U meditaciji leži ključ razumijevanja međusobno povezanih priroda fizičkog, astralnog, mentalnog i višeg duhovnog ja.

Duša dolazi u ovaj zemaljski boravak i iskustva da bi razumjela svoje više duhovne kvalitete kroz nesebičnu ljubav, služenje i skrb.

Kad fizičko ja ima poteškoće u izražavanju ovih najosnovnijih lekcija duhovnog razvoja, može doći do fizičkih bolesti kako bi se kroz njih učilo.

Kroz meditaciju, osoba može otkriti pravo značenje fizičke bolesti od koje boluje.

Pravi razlog za meditaciju je postizanje prosvjetljenja. Prosvjetljenje se može definirati i kao kozmička ili energetska perspektiva svjesnosti, osjećaj jedinstva sa svim oblicima života i razumijevanje duhovnog djelovanja iza fizičke pojavnosti.

Viša razina percepcije će u konačnici omogućiti pojedincu da shvati značenje svog života u odnosu na druge i u odnosu na cijeli univerzum.

Meditacija samo pojačava postupni proces buđenja.



Izvor: Dr Richard Gerber, Vibrational Medicine (Vibracijska medicina)

NAPUNITE TIJELO MEDITACIJOM - PARAMAHASA YOGANANDA



Naučite da održavate svoju volju čvrstom, mirnu volju, a ne živčanu volju... i tijelo će vam biti puno energije.

Snagom volje unosite energiju u tijelo i snagom volje je koristite. Što je volja snažnija, dotok energije je veći! Naučite da unosite energiju ne samo kroz hranu i kisik, već i kroz beskonačno, jer doći će vrijeme kad će vaše tijelo biti slabo bez obzira kakve fizičke mjere poduzimali.

Hrana i kisik su korisni za tijelo samo kad djelujete u skladu s unutarnjom životnom silom. Ako ona oslabi od fizičke i mentalne zlouporabe, vanjske podrške života postaju beskorisne.

Svaki atom je dinamo snage. Meditacijom možete vitalizirati svaku stanicu tijela, a vježbanjem volje napajate se s kozmičkog izvora moći.

Ako svoju volju održavate netaknutom i koristite je da biste obavljali fizičke i mentalne poslove s radosnom voljnošću, vaš um i tijelo ostaju vitalni i mladi.

Priroda, kozmička kreacija, je utjelovljenje Božjih zakona. Morate naučiti poštivati ove zakone. Bolesti, mentalni disbalansi i sve vrste bijede su posljedice nepridržavanja ovih zakona.

Zlouporabom slobodnog izbora, ljudska bića biraju neispravno ponašanje, a njihova djela, protivna božanskom zakonu, ostavljaju traga na živčanom sustavu i svijesti, stvarajući disbalanse u tijelu i umu.



Izvor: Paramahansa Yogananda, Journey to Self-Realization (Put samo-ostvarenja)

MEDITACIJA JE NEOPHODNA PARAMAHANSA YOGANANDA

Istinski meditirati znači koncentrirati se isključivo na duh.

Meditacija je najviši oblik aktivnosti koji čovjek može obavljati i ujedno najuravnoteženiji način da pronađe Boga.

Ako cijelo vrijeme radite, možete postati mehanički i izgubiti Boga u prezauzetosti svojim dužnostima. Ako ga tražite samo kroz diskriminativnu misao, možete ga izgubiti u labirintima beskrajnog rasuđivanja, ukoliko negujete samo predanost Bogu, vaš razvoj može biti samo emocionalan. Meditacija kombinira i uravnotežuje ove različite pristupe.

Uvijek budite gospodar svog tijela. Kad sjedite u crkvi ili hramu, možda osjećate malo predanosti i malo diskriminativne percepcije, ali to nije dovoljno. Ezoterična aktivnost meditacije je neophodna ukoliko zaista želite biti svjesni Božje prisutnosti.

Možda ćete pomisliti da ćete nakon dva sata meditiranja umrijeti od dosade. Ne! Ništa na svijetu nije tako opijajuće kao taj moj Bog. Kad pijem staro vino svoje duše, beskrajna sreća treperi u mom srcu!

Božanska radost nalazi se u svima. Sunce jednako obasjava i ugljen i dijamant, ali dijamant reflektira svjetlo. Takvi su i jasni umovi koji poznaju i reflektiraju duh.

Dakle u ezoteričkoj aktivnosti meditacije imate rješenje misterije spoznaje Boga. Ne krivim vas za ono što radite, već za ono što ne radite.

Mislite da nemate vremena za Boga. Pretpostavljate da je Gospod prezauzet da bi se brinuo o vama? Što onda? Othrvajte svoj um od privida čula i navika. Zašto da budete tako obmanuti? Pokazujem vam na zemlju ljepšu od bilo čega ovdje. Govorim vam da ćete biti opijeni srećom noću i danju. Neće vam trebati iskušanja čula da vas očaraju. Disciplinirajte svoje tijelo i svoj um. Kontrolirajte svoja čula. Pronađite Boga!

Često kažem da je ovo tijelo centrala, a pet čula telefonski aparati. Preko njih smo u vezi sa svijetom, a kad ne želim komunicirati, isključim svoja čula i živim u neizrecivoj radosti Boga.

Božanski otac ne želi da vi, njegova djeca, i dalje patite. Iluzija čula mora se nadići. Boga trebate smatrati najvećom potrebom u životu.

Razbijte okove ograničenja, mračnih navika i mehaničke dnevne rutine. Ne osuđujem niti jednu osobu, već samo nevjerovanje i zaborav Boga. Njega ćete spoznati koristeći tehniku meditacije. On će tada treperiti kao mudrost u vašem umu, kao radost u vašem srcu, a vi ćete biti aktivniji i uspješniji nego ikad prije.

Dragi moji, i ja sam bijah poput vas! Hodah zemljom tražeći istinu i sreću, a sve što mi je sreću obećavalo, dade mi jad i tako se okrenuh Bogu. Svi morate otkriti vlastitu božanskost i osvojiti Božje kraljevstvo za sebe.



Izvor: Paramahansa Yogananda, Journey to Self-Realization (Put samo-ostvarenja)

MEDITACIJA ISCJELJUJE OSHO

Čovjek koji je izvorno iscjelitelj uvijek razmišlja o organskom jedinstvu tijela i duše, materije i duha, vidljivog i nevidljivog.

Meditacija oslobađa ne samo vašu volju za životom, već i vaše iskustvo vječnog života, čini smrt nepostojećom. Mnogo bi se postiglo kad bi medicina u bolnicama, klinikama i na psihijatrijama bila potpomognuta meditacijom.

Čak i kad vaš um luduje, vi samo svjedočite. Meditacija je iskustvo: ja nisam moje tijelo, ja nisam moj um, ja sam samo svjedok.

Transcendentalno iskustvo potpuno transformira cijelu situaciju. Mnoge stvari koje su vas izluđivale jednostavno otpadnu. Više se ne poistovjećujete, sada ste samo promatrač u brdima. Možete sjesti sa strane i vidjeti sve kao gledatelj, svjedok – kao kad gledate film na platnu. Nemate potrebu prosuđivati, jer čim prosuđujete, poistovjetili ste se. Onda ćete htjeti zadržati dobro i izostaviti loše. Kad ste samo svjedok, nema prosuđivanja. Vi ste samo ogledalo koje odražava što god se događa.

Svaka osoba koja nauči meditirati, može izaći iz svog umnog ludila. Nema potrebe za godinama psihoanalize, to je glupo.

Postoje ljudi koji su na psihoanalizi proveli petnaest godina, mijenjali psihoanalitičare, a problem je ostao isti. Nema potrebe analizirati nečije snove. Treba probuditi čovjeka da snovi prestanu! Ali to bi se kosilo s cijelom profesijom.

Zdravlje uma ne treba tražiti u umu. Um je sam po sebi bolest. Postoje stupnjevi te bolesti. Netko je prosječno bolestan, pa ne mislite da je lud, samo prosječno bolestan kao i svi ostali.

Izvor: Osho Times, The Last Testament (Posljednja oporuka)

TREBA ODUSTATI OD SVIH MISLI - RAMANA MAHARSHI



Nenaporna i bezizborna svjesnost naša je istinska priroda. Ako možemo dostići to stanje i prebivati u njemu, to je u redu. Ali to se ne može postići bez napora, truda namjerne meditacije.

Sve inherentne tendencije okreću um prema vani i vanjskim objektima. Od svih takvih misli treba odustati i okrenuti um prema unutra što kod većine ljudi zahtijeva trud.

Naravno, svi učitelji i sve knjige govore aspirantima da budu mirni, ali to nije lako. Stoga je taj trud potreban.

Čak i kad nađemo nekoga tko je postigao najviše stanje tišine, možemo smatrati da je potrebni trud bio uložen u prošlom životu. Bezizborna i nenaporna svjesnost postiže se samo nakon namjerne meditacije.

Meditacija može uzeti bilo koju formu koja vam se dopada. Vidite što vam pomaže biti bez misli i usvojite to za meditaciju.

Blaženstvo će uslijediti ukoliko ostanete mirni, ali koliko god umu govorili ovu istinu, on neće biti miran. Um je taj koji govori umu da bude miran kako bi postigao blaženstvo, ali to neće napraviti.

Iako svete knjige to govore i iako to svakodnevno slušamo od velikana i čak od našeg gurua, nikad nismo tihi, već lutamo u svijetu Maye, iluzija i čula. Zato nam je potreban svjestan, namjerni napor da postignemo nenaporno stanje tišine.

Čim započnete meditaciju, ostale misli će skupiti snage i pokušati nadvladati jedinu misao koju pokušavate zadržati. Ova misao mora postupno dobivati snagu ponavljanjem i kroz praksu. Kada dovoljno ojača, ostale misli će pobjeći. Ovo je bitka koja se stalno odvija u meditaciji.

Sve dok je ego tu, trud je neophodan. Kad ego nestane, djela postaju spontana. Nitko ne uspijeva bez truda.

Izvor: Ramana Maharshi, The Teachings of Ramana Maharshi in His Own Words (Riječi Ramane Maharshia)

VOZILO DAHA - RASHA



Došli ste na ovo mjesto i u ovo vrijeme iz mnoštva razloga.

Došli ste po priliku da transcendirate parametre koji određuju vaše postojanje. I došli ste da u istom dahu produbite veze s prepletenim aspektima vašeg postojanja koji određuju vaš život u istinskom smislu.

Ovo je prvi put u vašoj osobnoj povijesti inkarniranog pojedinca da je vaša svjesnost pojačana razinama energije koje vam omogućuju da transcendirate svoja fizička čula.

Počinjete se usklađivati s dahom života koji pulsira unutar same biti. U tom trenutku prepoznajete ključ svega što jeste i što ćete tek biti.

Dizanje i spuštanje životnog daha određuje brzinu vašeg putovanja. Ubrzanje se događa prirodno kada dozvolite dahu da vas vodi u dubine vašeg bića.

Razumijevanje fizičkog osjećaja, odustajanje od svjesnog usmjeravanja, voljnost da se jednostavno bude u sadašnjem trenutku sa svim što jeste: ovo su parametri procesa koji će vas voditi.

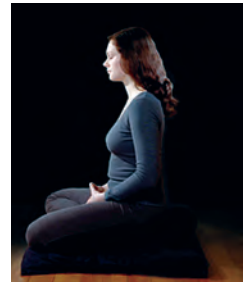
Mala je razlika između udaha i izdaha kad smo centrirani u srcu.

Na kraju, nema uopće ni svjesnosti o dahu, već samo povezanost s osjećajem sebe koji transcendira definiciju sebe.

Iskusit ćemo duboki mir, koji je naše urođeno pravo. Postat ćemo dizanje i spuštanje daha. I u tom ritmu, započet ćemo proces ekspanzije koji će nam otvoriti vrata.

Energetsko polje se proširuje i počinjemo obuhvaćati proširene parametre tog polja.

Povezujemo se s jednotom, s proširenim aspektom sebe, s onim što zaista jesmo.



Prošireno stanje se doživljava u trenutku i predajemo se tom trenutku.

Na kraju, postajemo taj trenutak i postajemo jedno s proširenim osjećajem sebe. Više razumijevanje i pojačana percepcija proširenog sebe integriraju se u našu svjesnost.



Izvor: Rasha, Oneness (Jednota)

INTENZIVNA MEDITACIJA - BRAHMARSHI PATRIJI

Mentalno zdravlje temelj je tjelesnog zdravlja.

Duhovno zdravlje temelj je mentalnog zdravlja. Duhovni intelekt je drugo ime za duhovno zdravlje.

Gdje nema mentalnog zdravlja, nema ni fizičkog zdravlja. Gdje nema duhovnog intelekta, nema ni mentalnog zdravlja.

Zdravo fizičko tijelo ovisi prije svega o postojanju zdravog uma. Zdrav um znači biti sretan, uvijek, u pobjedi i porazu, u uspjehu i neuspjehu, u mladosti i starosti.

Duhovni intelekt

Postojanje zdravog uma u potpunosti ovisi o posjedovanju duhovnog intelekta. Duhovni intelekt je suprotan svjetovnom intelektu.

Duhovni intelekt je intelekt sazrio u duhovnom iskustvu. Svjetovni intelekt je intelekt bez duhovnog iskustva.

Kad razumijemo da nismo samo tjelesni sustav kostiju i mišića, već da smo suštinska svjesnost, tada posjedujemo duhovni intelekt.

Kad razumijemo da smo samo na prolaznom putovanju na svemirskom brodu Zemlja, tada posjedujemo duhovni intelekt.

Kad razumijemo da nemamo pravo miješati se u osobne živote drugih ljudi niti im suditi za bilo što, tada posjedujemo duhovni intelekt.

Kad razumijemo da smo sami odgovorni za stvaranje svoje stvarnosti, u svim okolnostima, tek tada možemo tvrditi da posjedujemo duhovni intelekt.

Kad istinski razumijemo da se isto ono što dajemo drugima nama vraća višestruko, tek tada posjedujemo duhovni intelekt.

Svaki um bi trebao biti zdrav um. Zato, svaki intelekt treba postati duhovni intelekt.

Posjedovati savršen duhovni intelekt znači biti savršeno duhovno zdrav.

Intenzivna meditacija

Duhovni intelekt se stvara samo u intenzivnoj meditaciji. Kad je osoba u intenzivnoj meditaciji, tada počinje doživljavati svjesnost duše.

Bivanjem u takvom stanju, odnosno bivanjem sa svojim kozmičkim ja, bar dva do tri sata dnevno, osoba započinje proces izgradnje savršenog duhovnog intelekta.

Kad smo sa svojim kozmičkim ja, obilata kozmička energija dotječe u fizički sustav mišića i kostiju, sve se mane u tjelesnom sustavu čiste, a sve se bolesti iscjeljuju.



VELIKI MIR I SAVRŠENA TIŠINA - MEHER BABA



Meditacija se može opisati kao staza koju pojedinac krči sam sebi dok pokušava zaći iza ograničenja uma.

Osoba koja se nađe u dubokoj meditaciji zaista se hvata u koštac s duhovnim problemima s kojima se suočava, a ne pokušava samo slijediti kruti tok koji već postoji u mentalnom sklopu.

Oni koji imaju neposredan uvid u određene konture uma pojedinca mogu predvidjeti razvoj meditacije.

Prvo načelo koje aspiranti trebaju upamtiti jeste da se um u meditaciji može kontrolirati i usmjeravati samo u skladu sa zakonima inherentnim samom sklopu uma, a ne primjenom mehaničke ili polu-mehaničke sile.

Meditaciju treba razlikovati od koncentracije. Meditacija je prva faza procesa koji se postupno razvija u koncentraciju. U koncentraciji se um teži sjediniti s objektom kroz proces fiksiranja na taj objekt.

Veliki mir i savršena tišina su suštinski za postizanje uspjeha. Ipak, nije potrebno da osoba ode u planine ili pećine u potrazi za tim uvjetima.

Kad meditacija, kroz konstantnu praksu, postane navika, aspirant se može osloboditi pridržavanja određenog mjesta, položaja ili vremena te biti u meditaciji bilo kad i u bilo kojim uvjetima.

Meditacija uključuje iznošenje podsvjesnih sadržaja uma u prvi plan svijesti.

MEDITACIJA – STANJE JASNOĆE - OSHO



Sve što um može raditi ne može biti meditacija. Meditacija je izvan uma. Gdje um završava, meditacija počinje.

Meditacija je vaša suštinska priroda. Nema nikakve veze s onim što radite. Ne možete je posjedovati. Ona nije stvar. Ona je vi. Ona je vaše biće.

Meditacija je stanje jasnoće, a ne stanje uma. Um je zbrka. Um nikad nije jasan niti to može biti.

Misli stvaraju suptilne oblake oko vas. One stvaraju maglu u kojoj se gubi jasnoća. Kad misli nestanu, kad više nema oblaka oko vas, kad ste u jednostavnom bivanju, jasnoća se javlja. Tada možete vidjeti do samog kraja postojanja, do same

biti bivanja. Meditacija je potpuna jasnoća vizije.

Prestani misliti... jednostavno znači... ne radi ništa.

Sjedite! Pustite da se misli same slegnu! Budite opušteni, slobodni, bez napora, ne idite nigdje, kao da budni tonete u san. Vi ste budni i opuštate se. Ostajete budni iznutra, ali cijelo tijelo se potpuno opušta.

Misli se smiruju same po sebi, ne trebate skakati u njih, ne trebate ih popravljati. Kad se potok zamuti, skaćete li u njega da izbistrite vodu? Samo bi je još više zamutili. Ne može se ništa uraditi. Ako je netko prošao kroz potok, a mrtvo lišće i blato su se podigli, potrebno je strpljenje.

Izvor: Osho, Ancient Music in the Pines (Drevna muzika u borovima)

MEDITACIJA – BUDUĆNOST ČOVJEČANSTVA - TORKOM SARAYDARIAN

Meditacija je trud da se svjesnost premjesti s nižih na više razine uma.

Svjesnost mora prodirati na više razine uma dok se ne dostigne najviša razina.

Mreža komunikacije

Kroz meditaciju se uspostavlja mreža komunikacije s nižim umom i tragalac može po volji koristiti oba dijela svog uma za postizanje ravnoteže: niži um se koristi za svijet konkretnih vrijednosti, problema i potreba, a viši um šalje svjetlo, ljubav i ljepotu nižem svijetu dok se suočava sa svojim problemima.

Kad se komunikacijska mreža dovrši, cijeli mentalni plan radi kao jedinica.

Meditacija pomaže da se um ujedini i izgradi komunikacijska mreža tako da kasnije, kad se pojedinac probije do duhovne trijade, može koristiti mentalni mehanizam za kreativno djelovanje.

Kozmičke zrake

Važno je znati da komunikacijska mreža između mentalnih razina nije jedina vrsta mreže. Ovu mrežu uglavnom tvore mentalne materije, ali u toj mentalnoj materiji mogu postojati elementi različitih kozmičkih zraka: prve zrake, druge zrake, treće zrake, itd. Kako se približavamo dovršetku mreže, ona postaje duga s energijom svih sedam zraka. Usavršena duga je odašiljač kozmičkih zraka i povezanih zodijskih energija. Osoba s izgrađenom dugom je moćna i kreativna.

Temelj duge

Meditacija postavlja temelje za izgradnju duge i nosi njenu konstrukciju do dovršetka. Što je dublja i dosljednija meditacija, vaša duga je čvršće izgrađena.

Komunikacijske veze se povećavaju godinu za godinom, život za životom, sve dok se mental kao jedinstveno energetsko polje ne postane centralna postaja kontakta.

Mentalno tijelo ima više specijaliziranih centara koji obavljaju različite zadatke kao što je primanje, asimilacija i tumačenje mnoštva utisaka koji stižu iz viših ili nižih sfera. Ovi specijalizirani centri povezani su s određenim neuronima koji funkcioniraju kao programske diskete. Kapacitet „diskete“ određuje kreativnu manifestaciju mentalnih tokova.

Osim što izgrađuje specijalizirane centre u mentalnom tijelu, meditacija stvara i programira specijalizirane grupe neurona ili „disketa“ u mozgu. Što je mozak razvijeniji, veći je i njegov kapacitet da točno manifestira više tokove mentalnih centara.

Zdrava budućnost za čovjeka

Pomažući da se mozak organizira i spoji s mentalnim tijelom, meditacija priprema zdravu budućnost za čovjeka. Mozak upravlja fizičkim zdravljem i što je um organiziraniji, veća je njegova sposobnost preživljavanja.

Mozak je neovisan organ, jer nastavlja raditi i bez mentalnog tijela. To se događa jer su određeni neuroni poput automatske ploče ili mašina za play-back. Ali zadatak meditacije nije samo staviti mozak pod potpunu kontrolu ljudske duše kroz mentalno tijelo, već i izbrisati određene „diskete“ koje sadrže programe naslijeđene kroz milijune godina života u ljudskom ili životinjskom svijetu.

Izgradnja mosta duge

U izgradnji mosta duge između tijela, emocija, mentalnog tijela i duhovne trijade, meditacija daje priliku da dođemo do zapisa pohranjenih u dubljim i višim izvorima koji mogu promijeniti gene i DNK. Do ovih promjena dovode energetski tokovi, vizualizacija i kreativna imaginacija.

Revitalizacija neurona i gena

U budućnosti će biti moguće stvoriti tijelo koje će živjeti koliko bude osoba htjela, revitalizacijom stanica, neurona, gena i DNK uz pomoć napredne meditacije.

Ovakva meditacija napada viruse, mikrobe i klice laserom ljudske duše.

Budućnost čovječanstva ne leži u medicini ili fizici, već u meditaciji, korištenju vizualizacije i kreativne imaginacije te u višim slučajevima, kroz izravne naredbe stvaranja, iscjeljenja ili razaranja.

Kroz meditaciju osoba može blagotvorno izmijeniti svoje gene i DNK kroz kontakt s njihovim prototipovima – nepromjenjivim atomima u eteričnim, astralnim i mentalnim tijelima.

Ljudska duša napreduje, poput stanice ili neurona, specijalizirajući se tako da može biti učinkovitija.

Proces specijalizacije odvija se kroz meditaciju.

Kroz meditaciju se specijalizirane stanice i neuroni obučavaju i dovode na svoja prava mjesta.

Kroz meditaciju se ljudska duša obučava i dovodi na mjesto na kojem će biti od najviše koristi.

Počnite živjeti svjesno

Unapređenje stanica ili neurona kontrolira se programiranjem utisnutim u ljudsku dušu. Ovo programiranje se nastavlja sve dok osoba ne počne živjeti svjesno kao samosvjesna duša koristeći svoje mehanizme kao odvojena jedinka. Od tog trenutka nadalje, proces specijalizacije stanice, neurona i atoma kroz meditaciju je pod svjesnom kontrolom ljudske duše.

Inicijacija

Kroz meditaciju niži atomi, stanice i neuroni sazrijevaju, iniciraju se i služe većim kapacitetom cijelom mehanizmu.

To je ono što nazivamo procesom transmutacije, transformacije i transfiguracije kad je osobnost u pitanju. Nakon toga, proces uskrsnuća započinje prodirati u intuitivne, atomske i monadske razine i izgrađuje suptilne mehanizme kroz koje ljudska duša kontaktira veći univerzum.

Obično se medicina bavi kemijom i ishranom. Ali ideje, snovi, vizije, nade, hrabrost i herojstvo su također hrana koja stvara veoma posebne kemikalije u našem sustavu. Meditacija povećava kemiju preživljavanja u našem sustavu!

Svemirska medicina



Svemirska medicina postaje stvarnost. Kroz meditaciju, ljudska duša apsorbira elemente iz svemira koji nisu sačinjeni od materije, već od mentalnih ili intuitivnih sastojaka. Apsorpcijom takvih sastojaka kroz meditaciju, ljudska duša proizvodi kemijske spojeve u tijelu koji tijelu pomažu preživjeti pod nevjerovatnim uvjetima.

Naučite meditirati

Važno je da ljudi nauče meditirati te da obogate svoje sfere dobrim mislima, dobrim emocijama i radošću ako žele živjeti sretnije.

Sve je ovo moguće kroz znanost meditacije.

Izvor: Torkom Saraydarian, Dynamics of the Soul (Dinamika duše)

FOKUSIRAJTE SE NA DISANJE - JERRY & ESTHER HICKS



Vaše unutarnje sebstvo

Prihvatanje vašeg unutarnjeg sebstva i voljnost da prihvatite širu perspektivu suštinski su za radosno fizičko iskustvo ispunjeno rastom zbog kojeg ste došli u ovaj život.

Ukoliko niste voljni prihvatiti i koristiti svoju širu perspektivu, onda ste izrazito ograničeni, jer ste uglavnom fizička bića u onome što ćete postići.

Bez šire perspektive koju nude unutarnje dimenzije, na Zemlji ćete iskusiti velika ograničenja.

Veza između fizičkog ja i šireg ne-fizičkog ja karika je koja nedostaje u mnogo čemu što ljudi pokušavaju razumjeti – to je ujedno i ključ za spektakularan i produktivan život koji ste isplanirali prije rođenja.

Prolaz

Prolaz je tako čist da se svjesna komunikacija može odvijati naprijed i nazad između dimenzija.

Dok ne napravite ovu vezu između svog fizičkog bića i svog unutarnjeg sebstva, ne možete ispuniti namjere s kojima ste došli u ovo fizičko tijelo.

Ne možete se odvojiti od svog unutarnjeg ja, zato što ne-fizički svijet podržava vaše fizičko iskustvo. Od dana kada dođete u svoje fizičko tijelo, vi ste u interakciji sa svojim unutarnjim ja.

Smirivanje svjesnog uma

Bitno je da želite otvoriti ovaj prolaz. Kako biste došli do njega, to morate željeti. Sve što je onda potrebno jeste odvojiti malo vremena da dozvolite da se to i dogodi.

Pronađite petnaest ili trideset minuta dnevno da sjednete u namjeri smirivanja svog svjesnog uma. Nije neophodno da to bude u isto vrijeme svaki dan, ali je veoma bitno da budete dosljedni i ne propuštate niti jedan dan, jer je ovaj proces progresivan.

Smirivanje svjesnog uma znači sjesti svaki dan nekoliko minuta i dozvoliti umu da se odmori, da bude miran i tih, da ne razmišlja. To nije lako, jer su misaoni mehanizmi veoma osjetljivi na stimulacije, ali je ipak jako važno smiriti svoj um svakodnevno bar na kratko vrijeme.

Fokusirajte se na disanje

Od pomoći je fokusirati se na nešto unutar fizičke svjesnosti.

Koncentracija na disanje je veoma djelotvorna. Vaš prvi cilj u namjernom otvaranju prolaza između vašeg fizičkog ja i ne-fizičkog ja jeste svjesno povlačenje misli iz fizičkog svijeta kako biste dozvolili sebi da sjedite, tihi, mirni i vječito povezani s onim što nazivamo ne-fizički svijet.

Ipak, nije vam korisno da u početku ove prakse pokušavate vidjeti, osjetiti ili čuti ne-fizički svijet. Imate samo jedan jednostavan cilj: Sjedim ovdje s namjerom smirivanja svog uma.

Meditativna iskustva

Kad uspijete, čak i na samo nekoliko sekundi, smiriti svoj svjesni misaoni mehanizam, tijelo ćete osjećati drukčije. Osjetit ćete utrnulost.

Ova utrnulost znak je da ste uspjeli u smirivanju svog svjesnog misaonog mehanizma i da ste u tom trenutku u stanju dopuštanja usklađivanja svojih energija.

Apsolutno stanje dopuštanja

Postigli ste svoj prvi cilj i sada vaše unutarnje sebstvo može obavljati svoj posao. Kad sjedite u stanju apsolutnog dopuštanja, vaše unutarnje sebstvo počinje usklađivati vaše energije, spajajući energiju brže, više frekvencije unutarnjeg svijeta s energijom sporije i niže frekvencije vašeg fizičkog svijeta.

Tijekom ovog procesa, vi ne trebate raditi ništa, osim sjediti s namjerom smirivanja svog uma. Ukoliko se pokušate aktivno uključiti u proces, ometat ćete rad unutarnjeg sebstva.

Kako postizete smirivanje svog uma i dopuštate usklađivanje svojih energija, fizičko i ne-fizičko se sve više miješaju, sve dok u procesu smirivanja svog uma ne osjetite tjelesne osjete poput titranja mišića, svraba ili trnaca na koži. Ovi osjeti su fizički dokazi usklađivanja vaših energija.

Ne obraćajte pažnju na ove osjete, već nastavite smirivati svoj um i fokusirajte se na mir i tišinu.

Kad vam se dogodi pokret, na primjer kad vam se pomjeri ruka ili glava ili prst zaigra, a znate da niste poslali signal za taj pokret, usklađivanje vaših energija je došlo do točke kad se može uspostaviti proces komunikacije.

Vodstvo unutarnjeg sebstva

Kad se vaše tijelo pomjeri, a vi niste namjerno učinili taj pokret, znajte da je pokret poslalo vaše unutarnje sebstvo, iz ne-fizičke perspektive, a da ste vi svjesni fizički primatelj impulsa ili namjera. Kad se to dogodi, svjesna transmisija i primanje misli od ne-fizičkog u fizičko uspješno je obavljena.

Vrijeme koje prođe od prve odluke da smirite svoj um do transmisije razlikuje se od osobe do osobe.

Usklađivanje energija je izrazito tehnički proces koji ne može biti obavljen iz fizičke perspektive.

Ne možete identificirati energetske točke svog tijela, jer ih ima na tisuće.

Vaše unutarnje sebstvo je potpuno svjesno svake energetske točke i vibracijske razine svake od njih. Dakle, ovaj zadatak isključivo pripada vašoj unutarnjoj, a ne svjesnoj perspektivi.

Vjerujte unutarnjem sebstvu

Vjerujte da je vaše unutarnje sebstvo sposobno obaviti ovaj osjetljivi zadatak. Vaš zadatak u ovom usklađivanju, gledano s vaše svjesne fizičke perspektive, jeste izraziti jasnu namjeru ili želju te zauzeti fizički položaj dopuštanja usklađivanja.

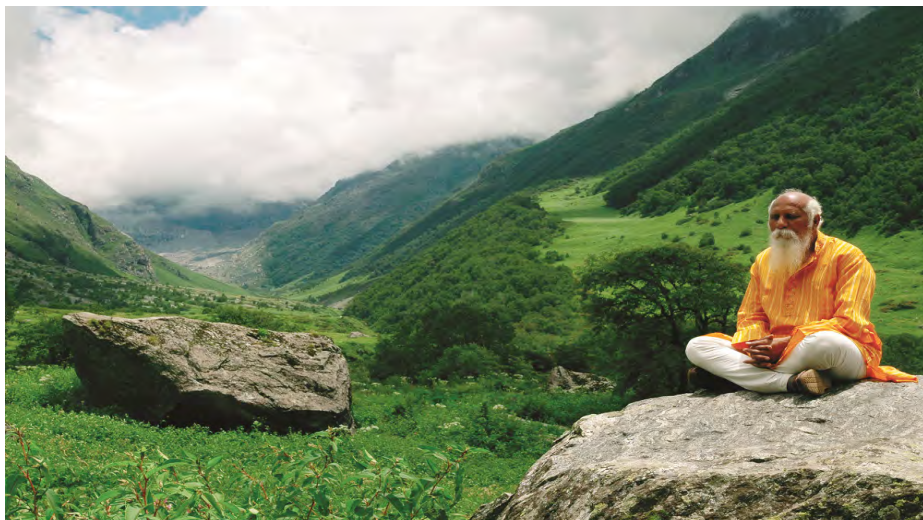
Usklađivanje energija je proces koji je stalno u tijeku, jer nikad nećete postići potpuno usklađivanje sve dok se fokusirate kroz sustav tijela.

Tek kad, kako biste vi rekli, umrete ili kad se povučete iz fizičkog fokusa i vratite u ne-fizički, kako bismo mi rekli, dolazi do potpunog stapanja s ne-fizičkim energijama. Ali, djelomično stapanje koje značajno poboljšava vaše fizičko iskustvo je prilično lako postići.



Izvor: Jerry & Esther Hicks, *A New Beginning – Part Two* (Novi početak – drugi dio)

PRAKSA MEDITACIJE - BRAHMARSHI PATRIJI



Tri su velika događaja u praksi meditacije.

Prvi veliki događaj

Kad promatramo jednostavan, normalan, lagan i prirodan tijek svog daha, um postaje prazan

Meditacija je utišavanje neprestanog žamora nemirnog uma. Da bismo to postigli, počinjemo s dahom.

Um mora biti s dahom. To je najvažnije. Ako um nije s dahom, nije prazan. Um mora postati prazan. Um mora izgubiti sve svoje neznanstvene, društveno-religijske i mentalne slike i besmislene oslonce. Isto tako, mantrе ne igraju ulogu u meditaciji.

Meditacija je utišavanje neprestanog žamora uma i ne smijemo se koncentrirati na bilo kakvu mentalnu sliku.

Trebamo se uskladiti sa svojim prirodnim i normalnim dahom. Kad se uskladimo sa svojim dahom, popušta napetost i zgusnutost uma, um se sve više opušta i prije ili kasnije postaje prazan.

Dah je izaslanik čiste svjesnosti u tijelu. Dah se neprestano događa. Dah ne stari. Dah je tako jednostavan. Dah se može iskusiti. Dah se može pojmiti. S dahom se veoma lako uskladiti.

Bivanje s jednostavnim, prirodnim tijekom daha je alpha u praksi meditacije.

Drugi veliki događaj

*Kad je um prazan,
Ogromna količina kozmičke energije dotječe
U fizičko tijelo – u tjelesnost.*

Um nalik džungli ne dozvoljava kozmičkoj energiji da uđe u fizički sustav.

Kad je um nalik šumi, postaje velika prepreka – ne dozvoljava kozmičkoj energiji da uđe u fizičko tijelo.

Um nalik džungli nepropustan je i veoma čvrsti! Međutim, kada čvrsti um postane um nalik tekućini ili pari, postaje propustan i kozmička energija teče u tijelo slijedeći jednostavne zakone prirodne fizike.

Pretvorite čvrsti um u um nalik pari, gdje ima malo misli i puno praznine – to je meditacija! Put je samo kroz dah.

Treći veliki događaj

*Dotok dovoljne količine kozmičke energije u fizičko tijelo
aktivira treće oko*

Fizičko tijelo treba biti zasićeno kozmičkom energijom. Kad je tijelo zasićeno kozmičkom energijom, kad se cmila u eteričnom tijelu rastvore, potencijal duše postupno postaje kinetički. Duša ima bezgraničan potencijal i beskonačan kapacitet. Međutim, suha je i pusta sve dok je ne probudimo kroz meditaciju.

Kulminirajući rezultat meditacije je aktivacija naših unutarnjih čula ili trećeg oka. Krajnji rezultat meditacije je aktivacija ekstra-senzorne percepcije. Konačni rezultat meditacije je aktivacija svjesnosti duše.

Kad je uobičajena osoba u pitanju, svjesnost duše kao da je izgubljena. Duša je raj! Kad je obična osoba u pitanju, raj je izgubljen. Treba vratiti Raj na Zemlji, a to se može postići meditacijom.

ZNANOST MEDITACIJE je istinska znanost o maksimiziranju energije.

ZNANOST MEDITACIJE je istinska znanost o fizičkom zdravlju.

ZNANOST MEDITACIJE je istinska objedinjujuća znanost.

ZNANOST MEDITACIJE je istinska znanost o radosti.



NAJPRIJE SE POZABAVITE UMOM - SWAMI SIVANANDA



Um i tijelo su usko povezani. Što god vam je u umu, stvorit ćete u fizičkom tijelu. Bilo koji loš osjećaj ili gorčina prema drugoj osobi odmah će utjecati na tijelo i stvoriti neku vrstu bolesti u tijelu.

Intenzivna strast, mržnja, dugotrajna ljubomora, nagrizajuća tjeskoba, ispadi nagle naravi uništavaju stanice tijela i izazivaju bolesti srca, jetre, bubrega, slezene i abdomena. Zabrinutost izaziva nove smrtno bolesti poput visokog krvnog pritiska, srčanih problema, živčanih slomova, itd.

Sve bolesti potiču iz uma. Bolovi koji pogađaju fizičko tijelo su sekundarne bolesti, dok su vasane⁵ koje utječu na um mentalne ili primarne bolesti. Ako uklonimo loše misli, sve tjelesne bolesti će nestati!

Prvo tretirajte um. Mentalno zdravlje važnije je od fizičkog. Uklanjanje mržnje kroz kozmičku ljubav, služenje, milosrđe i suosjećanje, uklanjanje pohlepe kroz služenje bez interesa, velikodušna djela i dobrotvorni rad, uklanjanje ponosa kroz poniznost uvelike će vam pomoći u postizanju dobrog mentalnog zdravlja.

Trebate uvijek biti radosni. Ovu vrlinu uvijek predano gajite. Smijeh i radost pojačavaju cirkulaciju u tijelu. Oni su tonici za krv.

Budite hrabri. Budite radosni. Budite dobri. Budite tolerantni. Molite se, pjevajte, meditirajte. Imat ćete izvrsno fizičko i mentalno zdravlje. Uvijek ćete imati miran i uravnotežen um.

Kad kontrolirate um, imate i savršenu kontrolu nad tijelom. Tijelo je samo sjenka uma. To je kalup kroz koji se um izražava. Tijelo postaje vaš rob kad osvojite um.

Izvor: Swami Sivananda, Bliss Divine (Božansko blaženstvo)

⁵ Vasana (sanskrt) uvjetovanost, navika, tendencija

SJEDIM U TIŠINI NE RADEĆI NIŠTA - OSHO

Meditacija je revolucija religije!

Jednostavno izostavlja Boga, ne protiveći mu se. To je samo hipoteza, nedokazana, neiskušena te nije vrijedna protivljenja i razmatranja!

Može postojati religija bez boga i molitve. Zapad u posljednji četiri ili pet stoljeća nikad nije mogao ni zamisliti da je religija moguća bez boga i molitve. Religija je moguća samo bez njih! Oni su prepreke na putu religijske revolucije. Oni su neprijatelji!

Vrag nije učinio ništa loše na svijetu – on ne postoji. Bog isto tako ne postoji, ali je nanio ogromnu štetu. Bog drži ljudski um fokusiran na nešto izvanjsko, a kad ste fokusirani na izvanjsko, ostajete u umu. Meditacija se ne može fokusirati na vanjsko, samo um ima kapacitet za takvo fokusiranje. Um se ne može fokusirati na unutarnje, samo meditacija to može. Putovi meditacije i uma su dijametralno suprotni.

Meditanti su s razlogom svoj put nazvali putem ne-uma. Kad pustimo um, puštamo se i sve vrste teologije, vragova, raj i pakao, ideje grijeha i vrlina, jer je sve to dio uma. A Zapad je i dalje opsjednut umom, kao da ste um i ništa više, kao da se postojanje sastoji od uma i tijela, i to je to.

Počinje sa sjedenjem! Počinje s tijelom!

Ako tijelo može sjesti opušteno, to pomaže umu da utihne. Ako je tijelo napeto i nemirno, um ne može biti tih – tih znači opušten, miran, bez napetosti.

Ako imate sreću boraviti u prisutnosti živog probuđenog bića, njegovo opušteno tijelo će stvoriti sinkronicitet s vašim tijelom, jer su od iste materije. Sva tijela se sastoje od iste materije i sva su na istoj valnoj dužini. Ako sjedite ispravno, tišina će se spustiti na vas isto kao kad večer padne i sve se smrači.

Druga stvar je um. Tijelo treba biti opušteno, a um bez misli.

Sjediti tiho, ne misleći ništa – to je veoma važno razumjeti. Čak i ideja da meditirate je smetnja, jer svaka radnja aktivira um. Um može biti pasivan samo kad ne radite ništa.

Vi sjedite u tišini, ne radeći ništa, samo čekajući proljeće da dođe. Baš kao što vanjsko proljeće dolazi, dolazi i unutarne proljeće.

Sjedeći u tišini, ne radeći ništa, vi se spremate. Bez želje, bez brige da li će proljeće doći ili ne, jer ono uvijek dolazi, nikad se nije dogodilo drukčije. Onog trenutka kad ste spremni, ono je tu.

A kad proljeće dođe u vaš unutarnji svijet, kao da se tisuće cvjetova otvorilo, cijeli zrak se mijenja: svjež je i mirisan, a ptice počinju pjevati. Vaš unutarnji svijet postaje glazba sama po sebi, miris sam po sebi, a trava raste sama po sebi.



Izvor: Osho, Einstein the Buddha vol.2 (Einstein Buddha 2)

UMIJEĆE MEDITACIJE - TORKOM SARAYDARIAN

Meditacija je svakodnevni rad koji se treba obavljati s voljom, radošću i lakoćom. To je proces otkrivanja cvijeta vaše duše i zračenja vašeg duhovnog mirisa.

Meditacija i kontemplacija nam ne pomažu samo u usvajanju Učenja, već i da ostvarimo velike principe bezvremene mudrosti. Prije mnogo stoljeća, Majstor meditacije Patanjali dao je precizne upute o umijeću meditacije.

Bezvremena mudrost se može usvojiti jedino kroz meditaciju i kontemplaciju.

Patanjali je preporučio ozbiljnim meditantima da prakticiraju meditaciju kroz četiri točke gledišta – razmatrajući oblik, kvalitetu, svrhu i uzrok objekta meditacije.

Um ima sedam razina. Najniže razine nazivaju se razinama oblika. Ove razine se aktiviraju razmišljanjem o obliku.

Nakon toga, kad razmišljate o kvaliteti, prelazite na malo višu razinu uma koja se bavi kvalitativnim razmišljanjem.

Tada prelazite na svrhu, a meditacijom na svrhu podižete fokus uma na još višu razinu.

Kad meditirate na subjekt s točke uzroka, podižete fokus svoje svjesnosti na najvišu razinu uma.

Stvarno razmišljanje, čak i nesvjesno, uvijek koristi ova četiri gledišta i uspostavlja ravnotežu između razina oblika i apstraktnih razina.

Oni koji ispravno meditiraju, poboljšavaju svoje živote, prepoznaju ove rezultate i teže većim spoznajama.

Meditacija je najbolja prirodna metoda za stvaranje napona duha koji nas vodi ka ekstazi srca.

Kroz meditaciju, razvijamo sposobnost viđenja stvari kakve jesu i odbijanja stvari koje nam se nameću.

Meditacija čini da imamo vlastito mišljenje i vlastito gledište.

Istinska meditacija dovodi do ekstaze, zanosa srca. To je važno jer se tada osjećamo slobodnima, veličanstvenima, poletnima, proširene svijesti, osjećamo da smo jedno s ljepotom.

Ali, takvi zanosi nisu zdravi za vaše mehanizme, ukoliko se ne odražavaju u posvećenom trudu da pripremite druge za takve trenutke u njihovim životima kako bi i njihovi životi postali alat transformacije za neke druge ljude.

Bezvremena mudrost se može razumjeti kroz meditaciju i požrtvovano služenje.



Izvor: Torkom Saraydarian, The Ageless Wisdom (Bezvremena mudrost)

BUDITE SVJESNI SVOG DISANJA - ECKHART TOLLE



Budite svjesni svog disanja.

Činite to godinu dana i doživjet ćete moćnu transformaciju! A uz to je i besplatno!

Nedavno mi je netko pokazao godišnju brošuru velike duhovne organizacije.

Kad sam je pregledao, bio sam impresioniran velikim izborom zanimljivih seminara i radionica. Podsjetilo me je na švedski stol gdje možete birati između mnoštva primamljivih jela.

Osoba koja mi je pokazala brošuru pitala me je da joj preporučim jedan ili dva tečaja. Ne znam, odgovorio sam. Svi djeluju zanimljivo. Ali znam jedno, dodao sam:

Budite što češće svjesni svog disanja, kad god se sjetite. Činite to godinu dana i to će vas transformirati više nego pohađanje svih ovih seminara. A uz to je i besplatno.

Svjesnost o vlastitom disanju odvlači pažnju od razmišljanja i stvara prostor.

To je jedan od načina za proširivanje svijesti.

Budite svjesni vlastitog disanja. Zamijetite osjet daha. Osjetite kako zrak ulazi i izlazi iz tijela.

Jedan svjestan dah dovoljan je da napravi malo prostora ondje gdje je prije postojao neprekinut niz misli.

Disanje nije nešto što vi činite, već nešto što promatrate, čemu svjedočite kako se događa. Disanje se odvija samo po sebi.

Inteligencija unutar tijela pokreće disanje. sve što trebate je promatrati kako se odvija. Ne treba vam nikakvo nastojanje ili trud. Zamijetite kratak zastoj u disanju, prije nego ponovo udahnete.

Budući da dah nema oblik sam po sebi, od davnina se izjednačavao sa s duhom, bezobličnim Životom.

Bog stvorio čovjeka od praha zemaljskog i u nosnice mu udahnuo dah života – i tako postao čovjek živa duša. (Knjiga postanka 2:7)

Njemačka riječ za disanje, Atmen, izvedena je od drevne indijske (sanskrske) riječi Atmen što znači božanski duh ili Bog u čovjeku.

Činjenica da dah nema oblika jedan je od razloga zbog kojih je svjesnost daha iznimno djelotvoran način unošenja prostora u vaš život i proširivanja svijesti.

Dah je izvrstan objekt meditacije upravo zato što nije objekt, što nema oblika.

Drugi razlog je što je dah jedan od najsuptilnijih i naizgled najbeznačajnijih pojava, ona sitnica, koja, prema Nietzscheu, pruža najveću sreću.

Svjesnost o vlastitom dahu prisiljava vas da budete u sadašnjem trenutku, što je ključ svih unutarnjih preobrazbi.

Kad god ste svjesni svog daha, potpuno ste prisutni. Možda i zamijetite da ne možete istodobno razmišljati i biti svjesni svog daha.

Svjesno disanje zaustavlja proces misli u vašem umu. Ali, vi niste u stanju transa ili u polusnu, već ste potpuno budni i visoko svjesni.

Ne spuštate se ispod misli, već se uzdižete iznad njih. Ako pogledate pobliže, zamijetit ćete da su to dvoje – potpuna prisutnost u sadašnjem trenutku i prestanak razmišljanja bez gubitka svijesti, zapravo jedna te ista stvar, uzdizanje svijesti prostora.



Izvor: Eckhart Tolle, A New Earth (Nova zemlja)

SVJESNO DISANJE - THICH NHAT HANH

On odlazi u šumu, do stabla ili u praznu sobu, sjedne prekrštenih nogu i uspostavlja svjesnost ispred sebe. On udiše, svjestan da udiše. On izdiše, svjestan da izdiše.

Prva vježba je svjesno disanje. Kad udišemo, znamo da udišemo. Kad izdišemo, znamo da izdišemo.

Ovakvim vježbanjem, naše disanje postaje svjesno. Ova je vježba jednostavna, ali ima duboke učinke. Da bismo uspjeli, moramo usmjeriti cijeli naš um na disanje i nigdje drugo.

Kako pratimo svoj udah, trebamo paziti na misli koje odvlače pažnju. Čim se javi misao poput: Ostalo mi je upaljeno svjetlo u kuhinji, naše disanje više nije svjesno, jer mislimo o nečem drugom.

Da bismo uspjeli, naš um treba ostati fokusiran na disanje cijelom dužinom svakog daha. Kako dišemo, naš um je jedno s dahom i mi postajemo jedno s dahom.

Ako nastavimo svjesno disati u dužini deset udaha, a da um ne zastrani, napravili smo velik korak na putu prakse. Ako možemo svjesno disati deset minuta, u nama će se dogoditi važna promjena.

Prvi učinak svjesnog disanja je povratak sebi. U svakodnevnom životu često se zagubimo u zaboravu. Naš um juri za tisućama stvari i rijetko uzmemo vremena da se vratimo sami sebi. Kad smo duže vrijeme izgubljeni u takvom zaboravu, izgubimo dodir sa sobom i osjećamo se otuđeni od sebe. Svjesno disanje je divan način da se vratimo sebi samima.

Kad smo svjesni vlastitog disanja, vraćamo se sebi samima brzo poput munje. Poput djeteta koje se vraća kući s dugog putovanja, osjećamo toplinu svog ognjišta i ponovno nalazimo sami sebe.

Drugi učinak svjesnog disanja je uspostavljanje veze sa životom u sadašnjem trenutku, jedinom trenutku u kojem možemo dodirnuti život.

Život u nama i oko nas je divota i obilje. Ako nismo slobodni, ne možemo biti u vezi s njim, jer ne živimo zaista svoje živote. Ne trebamo biti zarobljeni žaljenjem za prošlošću, brigama o budućnosti ili vezanostima i odbojnostima u sadašnjosti.

Disanje s potpunom svjesnošću čudesan je način odvezivanja čvorova žaljenja i zabrinutosti te bivanja u sadašnjem trenutku. Kad pratimo svoj dah, odmah smo opušteni, nama više ne vladaju naše brige i žudnje. Kada dišemo svjesno, naš dah postaje ujednačen i miran, a radost se javlja i jača svakim trenutkom.

Oslanjajući se na disanje, vraćamo se sebi samima i uspostavljamo jedinstvo tijela i uma. Ova nam integracija dopušta stvarnu vezu sa svime što se događa u sadašnjem trenutku, što je suština života.

Kad su tijelo i um jedno, rane u našem srcu, umu i tijelu počinju zacjeljivati. Sve dok postoji odvojenost tijela i uma, ove rane ne mogu zacijeliti.

U sjedećoj meditaciji, tri elementa: dah, tijelo i um se smiruju i postupno postaju jedno. Kad mir zavlada jednim od njih, uskoro će biti mir i u preostala dva.

Ako prakticiramo svjesno disanje na ispravan način, naše disanje postaje ujednačenije, mirnije i skladnije sa svakim trenutkom, a blagotvorna ujednačenost, mir i sklad šire se na tijelo i um.

Kad su tijelo i um jedno, a disanje služi za usklađivanje, spoznajemo mir, radost i lakoću, prve plodove prakticiranja meditacije.

MEDITACIJA U NOVOM DOBU - TORKOM SARAYDARIAN



Meditacija je proces učenja kako se osloboditi automatskih reakcija uma i emocija i kako ih zamijeniti s jasnim razmišljanjem i promatranjem u svjetlu duše.

Oni koji nauče pravilno meditirati, uvećavaju svoju životnu radost i kreativnost čak i kad žive u najizazovnijim okolnostima.

Meditacija u novom dobu je kreativno razmišljanje u svjetlu intuicije i skladu s božanskim planom.

U novom dobu, meditacija će uključivati, pored mističnih, i politička, obrazovna, filozofska, umjetnička, znanstvena, religijska i ekonomska područja. Unutar i između svih ovih područja stvarat će se sklad u ritmu

božanskog plana i božanske volje. Stoga, meditacija neće služiti samo za uvid, vezu s višim silama, za nadahnuće i radost, već i za njihovo svakodnevno življenje, za transformaciju života na svim razinama, za iscjeljivanja rana čovječanstva, izgradnju mostova i otkrivanje jedinstva, sinteze iza cijele kreacije.

Svrha meditacije je da ukloni prepreke na putu ekspanzije i učini vas svjesnijim vaših kozmičkih veza i kozmičke sudbine.

Meditacija vas vodi u slobodu, pa više niste robovi svojih egocentričnih gledišta i želja, već postajete dio ili čak jedno s kozmičkim gledištem. Time pomažete okončati bijedu svih prethodnih civilizacija koje su izrasle iz ljudskih suza, patnji, bola i krvi.

Meditacija je proces usklađivanja sa svrhom dolazećih energija iz viših sfera univerzuma. Naša civilizacija i kultura je rezultat naših odgovora i reakcija na dolazeće energije. Ove energije mogu kočiti naš napredak prema oslobođenju ukoliko nismo spremni usvojiti ih i prenijeti kroz naš život i svjesnost ili mogu potaknuti i osloboditi našu unutarnju veličanstvenost, ako smo sposobni odgovoriti na ove energije čistim suosjećanjem i aktivnim služenjem našoj braći i sestrama.

Meditacija nas priprema da postanemo osjetljiviji na ove dolazeće energije. Omogućuje nam da se napunimo njima te da ih prenesemo u oblike svjetla, ljubavi i dobre volje. Na ovaj se način čovjek novog doba rađa, čovjek koji je u skladu sa svrhom dolazećih energija i s najvišim težnjama čovječanstva.

Meditacija vas čini učinkovitijim u svakodnevnim dužnostima i poslovima, jer povoljno utječe na ispravno rasuđivanje, izoštrava moć opažanja, pojačava kontrolu nad tijelom, ubrzava djelovanje i čini ga prikladnijim.

/



zvor: web stranica www.tsgfoundation.org

MEDITACIJA I SVIJEŠT O JEDNOTI - MAHARISHI MANESH YOGI



Meditacija je jednostavan, prirodan program za um, spontani, lagani marš za um, ka njegovoj neograničenoj biti.

Kroz meditaciju, um razvija svoj potencijal za neograničenu svjesnost, transcendentalnu svjesnost, svjesnost o jednosti, živom polju cjelokupnog potencijala, gdje je svaka mogućnost prirodno dostupna svjesnom umu.

Svjestan um postaje svjestan svog neograničenog dostojanstva, svoje neograničene biti, svog beskrajnog potencijala.

Meditacija pruža svjesnom umu način da shvati cijeli opseg svog postojanja – aktivnog i tihog, točke i beskraja. To nije skup vjerovanja, filozofija, način života ili religija. To je iskustvo, mentalna tehnika koja se prakticira svakodnevno petnaest ili dvadeset minuta.

Znanstveni pokusi s osobama koje prakticiraju meditaciju pokazuju da meditacija normalizira sva područja života. Smanjuje stres, poboljšava zdravlje, obogaćuje mentalno funkcioniranje, poboljšava osobne odnose te povećava produktivnost i zadovoljstvo poslom.

Kreacija ima dvije strane: inteligenciju, uzrok svega i manifestaciju inteligencije, fizička i psihološka obilježja svakodnevnog svijeta.

Budući da meditacija pristupa izravno inteligenciji, a ne manifestacijama inteligencije, rješava probleme uspostavom sklada i dobrobiti na najosnovnijim razinama, ne baveći se samim problemima. Zato je tako učinkovita.

Na primjer: Vrtlar zalijeva korijenje stabla. Ta voda, ta prehrana sokovima stiže u sve dijelove stabla, lišće, granje, cvjetove, plodove. Možemo usporediti inteligenciju sa sokovima, a zeleno lišće ili žuto cvijeće s manifestacijom inteligencije. Lišće i cvjetovi su inteligencija sokova, nakon što je transformirana.

Tako se i inteligencija, poput lišća i cvjetova stabla, prikazuje u mnogim različitim oblicima u pojavnom životu. Ove manifestacije uključuju sve aspekte postojanja, od materijalnog i fiziološkog do psihološkog, intelektualnog i duhovnog. Sva ova obilježja života dolaze od transformacija inteligencije.

U meditaciji izravno susrećemo ovu suštinsku inteligenciju. Stoga imamo mogućnost hraniti sve na svim ostalim razinama, i na razini manifestacije, na način usklađen i povezan s cijelim svemirom.

Um ima dvije strane. Jedna je strana u pravcu raznolikosti, u pravcu mnoštva i mnogostrukosti. Druga je strana u pravcu jedinstva, stanja jednote. Postići jedinstvo znači izdići se do transcendentalne svijesti, dok postići raznolikost znači kretati se prema sve više aktivnosti. Jednota je na jednoj, a raznolikost na drugoj strani. Obje strane pripadaju prirodi uma.

Um se kreće prema raznolikosti u traganju za više i više, a prema jednoti, tihom stanju neograničene svjesnosti i inteligencije, u traganju za manje i manje. Kretanje uma od aktivnog do mirnog stanja dio je prirode samog uma, pa kažemo da je um u tom stanju jedno s jedinstvenim poljem svih prirodnih zakona. Njegov je potencijal bezgraničan, beskrajan, um ulazi u polje svih mogućnosti.

Svjesnost o jednoti susret je s poljem jedinstvene svjesnosti. U transcendentalnoj svjesnosti, um ima iskustvo samog sebe, inteligencija ima iskustvo same sebe. Um je promatrač vlastite stvarnosti. U takvom stanju, um je transcendentalna svjesnost.

Isto kao što je površina oceana izvor svih valova, tako je stanje uma koje nazivamo transcendentalom svjesnošću, izvor svih aktivnosti. Nazivamo ga i jedinstvenim poljem prirodnih zakona, iz kog svi različiti zakoni prirode izviru i obavljaju određene aktivnosti u relativnom svijetu.

Kao rezultat redovne prakse, um se održava u tom stanju sve više i više. To je kao da uzmemo bijelo platno i potopimo ga u žutu boju. Izvadimo tkaninu i stavimo je na sunce da se suši, a žuta boja izbledi. Tada tkaninu opet potopimo u boju i stavljamo na sunce. I tako stalno žuti i stalno blijedi. Ali vremenom boja postaje trajna. To se događa umu kroz redovnu praksu. Ta bezgranična, čista svjesnost, polje svih prirodnih zakona, postaje ukorijenjena u svim aktivnostima uma. Tada um počinje živjeti u svijesti o jednosti.



Izvor: Kathy Juline, Razgovor s Maharishi Manesh Yogijem

MEDITACIJA – UNUTARNJE SVJETLO - TORKOM SARAYDARIAN

Meditacija je najnaprednija tehnika transformacije ukoliko se razumije i prakticira s postojećim trudom.

Meditacija dovodi do fundamentalne transformacije našeg razmišljanja. Naše misli su pročišćene. One postaju uključive, neprekidno prosvjetljujuće, poletne, korisne te vode ka zajedništvu, skladu i odgovornosti. Tada je cijela osoba transformirana učinkom postojane meditacije.

Meditacija otvara nove horizonte kojima treba težiti. U tijelu se grade novi mostovi do više svjesnosti i voljnosti.

S meditacijom će čak biljke i stabla odgovarati na našu frekvenciju i za nas će cvjetati. Zračit će miris u našoj prisutnosti. Naše cipele, odjeća i olovke trajat će duže i stapati se s nama kako bi dijelili radosne frekvencijske valove našeg bića.

Divno je meditirati i svakodnevno otkrivati nove razine i slojeve svjesnosti u našem biću. Postat ćete muškarac ili žena posvećeni služenju čovječanstvu.

Meditacija će učiniti da živite normalno i plemenito u luksuzu. Isto tako, učinit će da živite radosno i sretno u skromnim uvjetima.

Meditacija vas oslobađa uvjetovanosti. Djelujete na način koji je oslobođen uvjetovanja i u skladu s duhovnom voljom.

Meditacija je prekrasna! Oni koji je prakticiraju, oslobađaju se u značajnoj mjeri karmičkih dugova.

U duhovnoj evoluciji ljudskog bića, prvo se otkriva unutarnje svjetlo, zatim zvuk, pa vatra. U dubokoj meditaciji osoba može vidjeti oblikovanje svjetla u svojoj glavi. Ovo se svjetlo prikazuje kao plavo oko s crnom točkom u središtu. Crna točka pretvara se u tunel, na čijem kraju možemo vidjeti lik učitelja, anđela čuvara ili beskrajnu stazu ka vječnosti.

Kako se unutarnje svjetlo pojačava, osoba shvaća da njena radost, sreća i uspjeh ovise o njenom vlastitom trudu.

Većina bolesti je posljedica tamnih područja u našem mentalnom tijelu. Kad se svjetlost pojača unutar nas, tama nestaje.

Postoje tamne točke u našim mentalnim, emocionalnim i eteričnim tijelima. Ove tamne točke su odgovorne za našu nesreću, bijedu, negativnost i bolest. Pojačavanje unutarnjeg svjetla će rastvoriti ove tamne točke i obnoviti čistoću i sklad u našem sustavu.

Pojačavanje unutarnjeg svjetla pokreće ezoteričnu funkciju pinealne žlijezde. Ova žlijezda reaktivira hipofizu i karotidu. Ove tri žlijezde skupa formiraju trokutno magnetsko polje koje privlači energije iz viših sfera.

Svjetlo otkriva plan iza svega što se događa na ovom planetu, kao i stvarnu ulogu osobe u tom planu.

Ljudi nekad trebaju stotine inkarnacija da sagledaju plan i svoju ulogu u njemu. Ali, kad unutarnje svjetlo zasja, plan je sagledan, a istinski zadatak osobe u tom planu je otkriven.

Većina nas traći svoje vrijeme, sredstva, novac, energiju i vrijeme jer nismo na pravom mjestu u pravo vrijeme. Mnogi ljudi obavljaju tuđe zadatke.

Bhagavad Gita kaže da je bolje vršiti svoju dužnost nego tuđu. Kad osoba ne može otkriti svoju istinsku dužnost, znači da nema unutarnje svjetlo.

Svjetlo se pojačava s unutarnjim mirom i radošću osobe. Pojačavanje unutarnjeg svjetla otkriva cjelokupno znanje koje je osoba sakupljala tisućama godina.

/

zvor: Torkom Saraydarian, Transformation – Methods for the Transformation of Life (Transformacija – metode za transformaciju života)

PRATITE SVOJ DAH - RUTH FISHEL



Svi osjećaji koje smo godinama potiskivali su isplivali, razlijevajući se na sve strane oko nas, okružujući nas poput balona na vrući zrak, ne ostavljajući nam prostora da dišemo. Osjećali smo se ranjivo, usamljeno i uplašeno.

Nakon što smo probali sve lijekove, anestetizirali i nadrogirali svoja osjetila, sada nam je potrebno nešto što će biti nježno s našim krhkim i ranjivim ja.

Meditacija je prava stvar! Ali kako?

Kako mirno sjediti i meditirati usred zbrke i stresa? Kako je uopće moguće ostati miran dovoljno dugo da bismo meditirali s toliko mnogo straha, krivnje i samoprijezira.

Udobno sjedite i opustite se. Zatvorite oči, udahnite i izdahnite. Ne pokušavajte upravljati disanjem na bilo koji način. Samo pustite da teče prirodno. Budite svjesni svog daha dok ulazi i izlazi iz vaših nosnica.

Ne slijedite dalje svoj dah, ne upravljajte njime i ne silite ga. U početku pomaže raditi mentalne zabilješke diže se/spušta se ili unutra/van. Ovo pomaže zadržati um usredotočenim na disanje.

Primijetite svoj dah kako ulazi i izlazi. Pokušajte osjetiti je li hladan ili topao, dugačak ili kratak. Ne pokušavajte od njega napraviti nešto što nije. Ne mijenjajte ga. Samo ga pustite i promatrajte. Primijetite je li plitak ili dubok. Primijetite mijenja li se. Ako misao dođe, pustite je i vratite se disanju. Ako se osjećaj pojavi, pustite ga i vratite se disanju.

Ako osjetite svrbež ili bol, pokušajte se ne pomjerati. Usmjerite pažnju na taj dio tijela ako ne prestane. Ako se izgubite u mislima ili sanjarenju, samo primijetite da ste se izgubili i polako vratite pažnju na disanje. Bilo bi od pomoći zapamtiti što vam je odveklo pažnju od disanja.

Potpuno je normalno imati misli. Samo ih primijetite i vratite se disanju. Primijetite svoje misli i vratite se disanju. Vratite pažnju na disanje.

Ako primijetite da ste počeli planirati nešto u budućnosti, samo to primijetite i polako se vratite disanju. Ako primijetite da se vraćate na uspomene iz prošlosti, samo to primijetite i vratite se disanju.

Kao što radite s mislima, tako primijetite i zvukove i vratite se disanju. Ne pokušavajte ih blokirati. Ne odupirite se. Samo ih čujte i usmjerite pažnju na disanje.

Što god se pojavi, pustite to i vratite se disanju. Što ovo više vježbate, postaje lakše.

Važno je zapamtiti da učimo veoma jednostavnu meditaciju koja se temelji na Buddhinoj meditaciji. To je meditacija za postizanje uvida. To je meditacija za postizanje svjesnosti.

Meditirati s vremena na vrijeme malo vrijedi. Ali ako počnete prakticirati meditaciju svakodnevno, rezultati će biti izuzetni!



Izvor: Ruth Fishel, The Journey Within – A Spiritual Path to Recovery (Unutarnje putovanje – duhovna staza oporavka)

SVE SE MIJENJA KAD MEDITIRATE - SATPAL JI MAHARAJ



Na ovom bi svijetu trebali živjeti poput lotosa, koji živi u blatnim vodama, ali se ne smoči. Dvije su vrste ljudi na svijetu – oni koji su poput kamena i oni koji su poput tla. Na primjer, ako se kamen i tlo stave u vodu, tlo će se rastopiti, a kamen će ostati istog oblika.

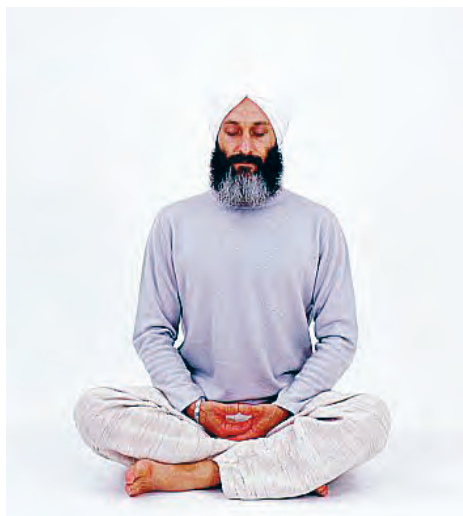
Ako prakticiramo znanje, postajemo čvrsti poput kamena, nećemo se rastopiti u vodama svjetovnih iluzija. Ako smo poput tla, potonut ćemo u zaborav u vodama maye (iluzije).

Isus je rekao: Ja i moj Otac smo Jedno i Ja sam Otac, a Otac je u meni. Problem je što svi znamo da je Bog unutar nas, ali mi nismo u Bogu. Samo kroz meditaciju idemo u Boga, spajamo se s Bogom i to je vrhunac ljudskog života.

Sveci su oduvijek govorili da je beskonačno znanje pohranjeno unutar nas. Isto kao što su zlato, dijamanti i ostale materije u zemlji, tako je i izvor beskonačne energije u vama. Znanje je razumijevanje događaja kakvi jesu i razumijevanje svjesnosti kakva jeste. Morate rasti u znanju, a da to postignete, morate meditirati i uložiti svoj dah, svoj pravi kapital, u meditaciju. To će vam biti od koristi.

Što više meditirate, više je ravnoteže u vašem životu. Osoba koja ne meditira, ne može to razumjeti, ali osobe koje meditiraju, razumiju da više meditacije znači i više ravnoteže u životu. Ravnoteža može doći samo iz duhovnog života u kojem meditirate.

Vi imate svjetovne obaveze i s njima trebate spojiti duhovnost. Nakon što dobijete duhovno iskustvo, reći ćete: U redu, moram raditi toliko za život, toliko posla će mi osigurati dovoljno hrane i odjeće, a i dovoljno vremena za duhovnu praksu.



Samo se na temelju duhovnog iskustva možete uravnotežiti i živjeti sretno i mirno bez patnje. To se događa prirodno.

Kad bacite drvo u vodu, ono ne pliva, jer ne zna plivati. Ono pluta na vodi. Tako ćete se u meditaciji baciti u rijeku života, a ona će vas podići i nositi.

Kad meditirate, sve se mijenja. Vaša osobnost se mijenja, vaša mržnja, ljutnja, sve se mijenja. Sve se transformira. Ali ako nema meditacije, nema ni promjene.



Izvor: www.manavdharam.org

ANAPANASATI – NAŠA PRAKSA - SANTIKARO BHIKKHU

Dah je život



Dah je život, prestanak disanja znači smrt. Dah je životan, prirodan, umirujući, otkrivajući. Dah je naš stalni suputnik. Gdje god išli, uvijek, dah podržava život i pruža priliku za duhovni razvoj.

Svjesno disanje je tehnika meditacije ukorijenjena u našem disanju. To je izuzetan alat za istraživanje života kroz svjesnost i za aktivno proučavanje disanja i života.

Practiciranje svjesnosti

Practiciranjem svjesnosti kroz disanje i u disanju, razvijamo i jačamo svoje mentalne sposobnosti i duhovne kvalitete. Učimo kako opustiti tijelo i smiriti um.

Kako se um smiruje i bistri, sagledavamo odvijanje život kroz iskustva tijela i uma. Otkrivamo temeljnu stvarnost ljudskog iskustva i učimo živjeti u skladu s njom.

Ocijelo vrijeme smo ukorijenjeni u dahu, dah nas hrani i održava, smiruje i uravnotežuje, a mi promatramo kako dah ulazi i izlazi. To je naša praksa.

Svjesno disanje

Svjesno disanje je sustav meditacije ili mentalne kultivacije (citta-bhavana), koju je često practicirao i podučavao Buddha Gautama.

Ova se praksa čuvala i prenosila duže od 2.500 godina. I dalje je sastavni dio života budista u Aziji i širom svijeta.

Svjesno disanje koje je podučavao Buddha dovodi do spoznaje najvišeg ljudskog potencijala – duhovnog buđenja i oslobođenja.

Anapanasati

U budističkim svetim knjigama, na jeziku pali, ova se praksa naziva anapanasati, što znači svjesnost o udahu i izdahu.

Anapanasati je sustavna metoda uspješnog otpuštanja suptilnih vezanosti sve dok ih više nema.

Anapanasati je dobra i za naše tjelesno i mentalno zdravlje. Pravilno disanje nas smiruje i pomaže nam otpustiti i ukloniti napetosti, visoki krvni pritisak, nervozu i čireve koji danas uništavaju mnoge živote. Možemo naučiti jednostavan i divan čin tihog sjedenja, živog disanja, slobode od stresa, briga i tjeskobe. Ovaj blagi spokoj može se održavati i u ostalim svakodnevnim aktivnostima te nam dozvoljava da sve činimo s većim skladom i umijećem.

Anapanasati nas dovodi u vezu sa stvarnošću i prirodom. Kroz disanje postajemo osjetljivi na vlastito tijelo i njegovu prirodu. Uzemljujemo se u ovoj temeljnoj stvarnosti ljudskog postojanja, što nam osigurava stabilnost potrebnu da se mudro nosimo s osjećajima, emocijama, mislima, sjećanjima i svim ostalim unutarnjim uvjetovanjima. Počinjemo učiti što je što, što je stvarno, a što nije, što je potrebno, a što nije, što je sukob, a što je mir.

Život u sadašnjem trenutku

Anapanasati nas podučava životu u sadašnjem trenutku, jedinom mjestu gdje istinski možemo živjeti. Zadržavanje u prošlosti koja je mrtva ili sanjarenje o budućnosti koja donosi smrt, nije život koji bi ljudsko biće trebalo živjeti. Svaki dah je živuća stvarnost unutar bezgraničnih ovdje i sada. Biti svjestan daha znači živjeti i biti spreman potpuno učestvovati u onome što dođe.

Otpuštanje

Anapanasati nam pomaže otpustiti sebičnost koja uništava naše živote i naš svijet.

Vežanost je davno usvojena navika većine nas. Kad bismo je mogli lako otpustiti, postali bi Buddha! Umjesto toga, većina nas mora raditi na svojim vežanostima i navikama mijenjanja i vezivanja. Anapanasati je jedan od načina otpuštanja.

Anapanasati će nas voditi sve do dna podmukle sebičnosti, iz koje se rađaju ja i moje. Nije potrebno dozivati mir, samo trebamo svjesno disati.

Srednji put

Srednji put je praksa ispravnosti, vještina koju živimo. Kad ispravno prakticiramo anapanasati, ispravno i živimo. Ne nanosimo zlo niti jednom biću, ni drugima ni sebi. Ova praksa nikoga ne zlorabi.

Kako napredujemo u praksi, upoznajemo način bivanja koji je ispravan, uravnotežen i nevezan. Ne idemo u krajnosti i ne padamo u zamke dualnosti.

Meditacija je njegovanje i prakticiranje nevezanosti. Buddha je podučavao samo srednji put, a anapanasati nije ništa drugo do srednji put.



Izvor: Buddhadasa Bhikkhu, Mindfulness with Breathing (Budnost u disanju)

UĐITE U UNUTARNJI PROSTOR PRAZNINE - ANANDAMURTI GURUMAA



Um funkcionira na različitim razinama i pokreće misli uslijed određenih okolnosti.

Kad određena očekivanja od ljudi, situacija, i kad se ne ostvare kako smo planirali, um se uznemiri. Uznemirenosti uma dovode do zbrke, a zbrka i metež proizvode nekoliko različitih misli.

Poklanjamo veliku pažnju beznačajnim radnjama poput biranja odjeće koju nosimo, mode koju slijedimo, mjesta na koja izlazimo, članstva u pojedinim klubovima. Ono čemu ne pridajemo pažnju je funkcioniranje vlastitog uma. Kako samo misao može izazvati bol, muku, ljubomoru, nepovjerenje, sumnju, radost? Ne brinemo se o svom pretrpanom umu, ali se pobrinemo da nam je kuća čista.

Uzaludno je čistiti izvana, kad je vaša unutrašnjost umrljana brojnim negativnostima.

Naš um ne zna stati. Izgradio je naviku kompulzivnog razmišljanja, a mi ne znamo kako zaustaviti tu besmislicu.

Um doživljava i tugu i radost, a sve što um doživljava ne uključuje meditaciju. Što god radili, radimo kroz um i umom. Oslobođanje iz kandži našeg uma naziva se meditacija.

Potrebno se spojiti sa svojim unutarnjim ja, što je moguće samo kroz meditaciju.

Ako to radite da biste smanjili stres, doživjeli radost, ubili vrijeme, spoznali Boga – jako griješite!

Meditacija je ulazak u unutarnju prazninu, gdje vas stres ne može dotaknuti. To je istraživanje unutarnjeg prostora gdje ostajete neokrnjeni od svih loših posljedica uma i samsare.⁶

⁶ Samsara (sanskrt) pojam u indijskim filozofsko-vjerskim učenjima, označava vječno vraćanje ili vječnu patnju kroz koju prolazi pojedinac, kroz niz uzastopnih života u fizičkom tijelu.

Ovaj unutarnji prostor je tu i potreban je samo pravi način da uđemo u njega, a jednom kad ga spoznate i doživite, ništa vas neće povući iz te bezvremenske zone. Bivanje u tom prostoru znači bivanje u oceanu radosti.

Meditacija je način života. Meditacija se živi. Imamo ogromnu zalihu energije u nama, koju ne koristimo i ne crpimo. Kad se jednom povežemo s ovom energijom, naš se život pretvara iz običnog u božanski. Meditacija znači biti u skladu s unutarnjim izvorom energije.

Meditacija je protulijek za mnoga oboljenja koja pogađaju naš um i tijelo u stresnom životu. Preobrazba do koje dolazi redovnim prakticiranjem meditacije postupna je, ali sigurna.

Meditacija ne znači raditi nešto, već ne raditi ništa. Meditacija je doživljavati prazninu i uživati u tome.

Da bi meditirali, trebamo razumjeti dva čimbenika: zamršenost uma (kako um funkcionira) i poznavanje svjesnosti.

Tek kad znamo kako misao nastaje, što je okidač za misao, pod kojim uvjetima je um sklon stvaranju misli, tek tada možemo preskočiti paukovu mrežu misli i iskusiti blaženstvo. Da bismo razumjeli sve ovo, moramo njegovati pozornost, budnost, opreznost i imati oštar mikroskopski vid, baš kao što je Buddha rekao: Izoštrite svoj vid kao što strijelac oštiri strijelu.

Meditacija ne znači samo sjediti u padmasani⁷ ili raditi nešto ili stajati na glavi ili slijediti rutinske yoga vježbe.

Meditacija ne uključuje čak ni različite vježbe disanja. Meditacija uključuje sve navedeno i mnogo više. Meditacija je transgresija uma, svjedočenje uma u svim njegovim potankostima.

Izvor: www.gurumaa.com

⁷ Padmasana – položaj lotosa

MEDITACIJA I KONCENTRACIJA - THOMAS J. CHALKO



Meditacija je vježba s ciljem postizanja i održavanja potpune tišine uma, bez ikakvih misli. Drugim riječima, u meditaciji smo usmjereni da održimo svoj um praznim i fokusirani na ne-razmišljanje.

Stanje tišine uma može se održavati nekoliko sekundi ili nekoliko sati, ovisno o vašoj vještini i namjeri.

Koncentracija je nešto sasvim suprotno – fokusiramo pažnju koristeći određene mogućnosti našeg individualnog intelekta poput imaginacije, vizualizacije, kreativnosti, logičkog razmišljanja, rješavanja problema ili doživljavanja osjećaja i emocija.

Postoje određene granice u trajanju koncentracije, prije nego napravimo pauzu.

Veoma je važno razlikovati meditaciju i koncentraciju, jednostavno zato što imaju različite svrhe.

Ni meditacija ni koncentracija ne mogu se nastaviti neodređeno dugo.

Uživamo u poslu nakon dobrog odmora. Istinski uživamo u odmoru nakon što smo vrijedno radili. Ciklične promjene su posvuda u našem životu i suština su svjesno stvorenog univerzuma, od subatomskih svjetova do galaksija.

Meditacija i koncentracija dvije su krajnosti našeg intelekta. Koncentracija intenzivno koristi intelektualne mogućnosti, dok je meditacija usmjerena na potpuni prestanak intelektualnih aktivnosti.

Naizmjenično prakticiranje meditacije i koncentracije jednako je bitno kao i naizmjenični rad i odmor.

Najbolja vježba za intelekt je svjesno izmjenjivanje perioda koncentracije s periodima meditacije. Intelekt najbolje funkcionira kada doživljava obje krajnosti.

Kad odmarate svoj um, to uopće nije odmor. Vi imate misli i/ili emocije cijelo vrijeme. Isto kao što za vrijeme spavanja imate snove, osjećaje i druge osjete, čak i ako ih ne pamтите.

Meditacija omogućuje da potpuno i svjesno opustite svoj intelekt. Razina aktivnosti i učinkovitosti opuštenog intelekta je viša.

Kad je um pretrpan mislima i sjećanjima, veoma je teško doći do novih i svježih ideja. Ono što mislimo da znamo prepreka je novom razumijevanju.

Zaglavili smo u starim mislima i sjećanjima. Redovnim čišćenjem uma, stvaramo mjesto za nove ideje.



ali zahtijeva vježbu.

S praksom, u stanju ste postići prazan um bilo kad i bilo gdje, čak i usred gužve i stresnih situacija.

Ukratko, meditacija je od suštinske važnosti za vaš intelekt kao što je spavanje za vaše fizičko tijelo.

Položaj tijela u meditaciji je također bitan. Najlakši stav je udobni sjedeći položaj, s uspravljenom i ravnom kralježnicom. Ako legnete, vjerojatno ćete zaspati. Iskoristite to kad ne možete zaspati.

Spajanje ruku i križanje nogu tijekom meditacije je poželjno, jer na taj način bio-elektro-magnetsko polje oko vas postaje gušće i snažnije. Sjedenje prekrivenih nogu u lotosu je također dobar položaj,

NIRVANA I MEDITACIJA - FREDERICK LENZ / MASTER FWAP SAM-DUP



Prosvjetljenje zapravo ne mijenja ništa, a opet mijenja sve; prosvjetljenje promijeni sve, a ne mijenja ništa.

Prije nego se netko prosvjetli, svijet izgleda trodimenzionalan, tup i dosadan. A u stvarnosti, svijet uopće nije trodimenzionalan niti je najmanje dosadan.

Život se sastoji od milijuna dimenzija. Probudenom umu, život i čak najbanalniji događaji u svakodnevnom životu ne mogu biti dosadni, jer vječnost postoji u svim stvarima.

Jednom kad se prosvjetlite, ne trebate živjeti u samostanu, jer će cijeli svemir biti vaš samostan. Možete voditi sasvim uobičajen život, radeći što god izaberete.

Sve se mijenja iz trenutka u trenutak, kako u ovoj, tako i u drugim dimenzijama. Sve u fizičkom i astralnom svijetu postoji samo u jednom trenutku vremena. Jedino što je konstantno je NIRVANA, koja uvijek postoji. Nirvana, koja je prosvjetljenje, zasigurno je stvarnija od bilo čega fizičkog ili astralnog, jer je beskrajna. Možete misliti da su i neke druge stvari beskrajne, ali to je samo varka vašeg uma i uvjerenja.

Svemir se sastoji od bezbrojnih dimenzija. Neke dimenzije su trajnije od drugih, a nirvana je van promjena. Što je dimenzija bliža nirvani, možemo reći da je stvarnija. Isto tako, što je dimenzija dalja od nirvane, manje je stvarna.

Meditiramo i prakticiramo budnost kako bi nadišli ograničene koncepte koji nas drže u relativno nestvarnom stanju uma. Van ograničenog stanja uma, većina ljudskih bića iskusi da postoje trajnije razine percepcije koje postoje na astralnim i kauzalnim razinama.

Za prosvjetljenje je potrebno smiriti misli i emocije i postati prazan. Ovo je početak istinske meditacije: isprazniti um od ideja što odvlače pažnju, od osjećaja i načina gledanja na stvari i umjesto toga dozvoliti svjesnosti da luta kroz dimenzije i sfere višeg svjetla što obitava duboko u umu.

Prosvjetljenje je potpuna svijest o životu, bez mentalnih modifikacija. To je sreća, ekstaza i sve lijepo, savršeno i ispunjavajuće u životu. Prosvjetljenje je savršeno stanje uma. To je izravno viđenje stvarnosti.

Ne možemo upravljati vremenskim prilikama, a jedva ih možemo i predvidjeti. Isto je sa svakodnevnim životom. Veoma je teško upravljati životom čak i kraće vrijeme, a kamoli cijelo vrijeme, a gotovo je nemoguće predvidjeti život. Ali kad svoj um ujedinite s nirvanom u najdubljoj meditaciji, uvijek ćete biti u prosvjetljenom stanju svijesti. Ako vaš um postane jedno s nirvanom kroz prakticiranje meditacije i prisutnosti, uvijek ćete biti sretni.

Naravno, prosvjetljenje zahtijeva određeno vrijeme. Ali zapravo nije drukčije od učenja bilo kojeg drugog umijeća – potrebni su vrijeme, dobar učitelj i vježba.

Kad tek počnete meditirati, ne trebate odmah očekivati previše. Kad ste započeli učenje stranog jezika, niste očekivali da ćete govoriti prvi dan, zar ne?

Ali, već nakon nekoliko tjedana prakticiranja meditacije, imat ćete više energije, bit ćete malo sretniji. Postupno, kako se meditacija razvija, doživjet ćete još veću sreću i imati još više unutarnje energije. Kako još više produbljujete meditaciju, doživjet ćete ekstazu i znanje koje se ne može riječima opisati.

Svaki put kad meditirate jačate vezu sa svijetom unutarnjeg svjetla i sreće koji postoji u vama. Kroz dugogodišnju praksu, veza će postajati sve blistavija i zanosnija. Ali i od samih početaka prakticiranja meditacije, primijetit ćete da nešto od blistavosti i ekstaze koju doživljavate za vrijeme meditacije prelazi i u vaš svakodnevni život.

Kako napredujete u meditaciji iz mjeseca u mjesec, sve više svjetla i ekstaze prelijevat će se na trenutke vašeg svakodnevnog života.

Morate sami doživjeti stvarnost svjetla u vlastitoj meditaciji, tek tada ćete razumjeti kako je život zapravo savršen. Tada ćete naravno biti sretni zauvijek.

Samo su prosvjetljeni stalno sretni, zato što njihova sreća ne proizlazi iz svjetovnih događaja i iskustava. Njihova sreća izvire iz beskrajne unutarnje energije koju dobijaju iz veze sa svijetom prosvjetljenja.



Izvor: Frederick Lenz, Surfing the Himalayas – a Spiritual Adventure (Surfanje Himalajom – duhovna pustolovina)

DODATAK

ANANDMURTI GURUMAA

Anandmurti Gurumaa je utjelovljenje ljubavi, milosrđa i suosjećanja, osnažena mudrošću vremena, naprednog razmišljanja i dinamičnog pristupa i pogleda. Anandmurti Gurumaa stalan je izvor nadahnuća za sve nas. Gurumaa je izvor svjetla za one koji tragaju za odgovorima, mirom, mudrošću i bezuvjetnom ljubavlju. Liberalnih pogleda, prkoseći definicijama, pragmatičnom i realističnom, ona je otvorena poput neba i moćna poput svemira.

www.gurumaa.com

BRIAN WEISS

Kao tradicionalni psihoterapeut, Dr Brian Weiss bio je zapanjen i skeptičan kad se jedna od njegovih pacijentica počela prisjećati trauma iz prošlih života, u kojima se krio ključ za njene ponavljajuće noćne more i napade panike. Međutim, skepticizam Dr Weissa je nestao kad je počela kanalizirati poruke iz „prostora između života“ koje su sadržale značajna otkrića o doktorovoj obitelji i njegovom pokojnom sinu. Koristeći terapiju prošlih života, uspio je izliječiti pacijenticu i krenuti u novu, značajniju fazu svoje karijere. Brian L. Weiss je diplomirao na Sveučilištu Columbia i Medicinskoj školi Yale. Dr Weiss je počasni predsjednik psihijatrije u medicinskom centru Mount Sinai, Miami.

www.brianweiss.com

ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle rođen je u Njemačkoj, gdje je proveo prvih trinaest godina života. Diplomirao je na Sveučilištu London, a zatim je radio kao supervizor na Sveučilištu Cambridge. U dobi od 29 godina, doživljava duboko duhovno iskustvo, koje je doslovno raščinilo njegov raniji identitet i dramatično promijenilo tijek njegovog života. Eckhart Tolle nije povezan s niti jednom religijom i tradicijom. U svom učenju prenosi jednostavnu i duboku poruku s bezvremenom i jednostavnom jasnošću drevnih duhovnih majstora. Eckhart Tolle trenutačno putuje širom svijeta, šireći svoje učenje i prisutnost.

www.eckharttolle.com

ESTHER & JERRY HICKS

Esther Hicks je američka motivacijska govornica i autorica bestselera. Skupa sa suprugom Jerry Hicksom je izdala devet knjiga, održavala radionice na temu zakona privlačenja te se pojavila u prvom izdanju filma Tajna. Esther Hicks kaže da su njene knjige, uključujući seriju bestselera Zakon privlačnosti, kanalizirane od grupe ne-fizičkih entiteta po imenu Abraham. Abraham, grupa razvijenih majstora izražavaju višu ne-fizičku perspektivu kroz fizičko tijelo Esther. Upućuju nas na vezu s našim unutarnjim sebstvom i uzdizanje u cijelosti bića. Jerry i Esther do sad su objavili više od 500 Abraham-Hicks knjiga.

www.abraham-hicks.com

JOSEPH GOLDSTEIN

Naučiti meditirati najvrjedniji je poklon koji si možemo dati. Ova drevna znanost konačno izlazi iz granica religije i kulture i sve je više prihvaćena širom svijeta. Knjiga Dah čisti um autorice Jean Smith govori o suštini i principima velike znanosti meditacije. Meditacija otvara zatvoreno u nama, uravnotežuje reaktivno te istražuje skriveno. Američki Vipassana učitelj Joseph Goldstein objašnjava tri dobrobiti meditacije.

LARRY ROSENBERG

Lary Rosenberg rođen je 07. prosinca 1932. u obitelji rusko-židovskih imigranata. On je američki učitelj budizma i osnivač Centra za meditaciju uvida u Cambridgu, Massachusetts (The Cambridge Insight Meditation Center), gdje je redoviti predavač. Rosenberg je bio i profesor psihologije na Sveučilištu Chicago i Medicinskoj školi Harvard. Također je viši učitelj u Društvu za meditaciju uvida u Barre, Massachusetts.

MAHARISHI MAHESH YOGI

Mahesh Prasad Varma rođen je 12. siječnja 1971. Nakon diplomiranja na Sveučilištu Allahabad na odsjeku za fiziku, provodi 13 godina kao učenik Swami Brahmanande Saraswatia, nositelja drevne vedske znanosti o svjesnosti. Godine 1955, nakon dvije godine tišine na Himalaji, Mahesh Yogi započinje svoje učenje o Transcendentalnoj meditaciji. Osniva TM pokret 1957. i počinje prvu svjetsku turneju predavanja svoje tehnike ljudima diljem svijeta. Maharishi je jedan od najznačajnijih duhovnih majstora 20. stoljeća. Autor je više knjiga. Maharishi je ušao u mahasamadhi 06. veljače 2008.

MEHER BABA

Meher Baba rođen je 1894. u iranskoj obitelji u Indiji. U svojoj 19. godini susreće savršenog majstora Babajana, koja mu pomaže da uvidi svoju božanstvenost. Sedam godina kasnije, drugi savršeni majstor, Upasni Maharaj, potvrđuje ga u njegovom stanju apsoluta, u Kristovoj svijesti. Meher Baba je ušao u tišinu 1925, komunicirajući preko znakova engleskog alfabeta nacrtanih na ploči i znakovnim jezikom. Objavio je knjige, sve izdiktirane na ovaj način, uključujući Bog govori, Razgovori u 5 nastavaka i Bog čovjeku i čovjek Bogu.

www.avatarmeherbaba.org

OSHO

Osho je rođen 11. prosinca 1931. u Kuchwadi, Madhya Pradesh od plemenitih roditelja Jaina. Prosvijetlio se 21. ožujka 1953. Čuven je po revolucionarnom doprinosu znanosti unutarne transformacije te pristupu meditaciji koji uzima u obzir ubrzani tijek modernog života. Tisuće sati Oshovih govora snimljene su u preko 20 godina širom svijeta. Osho je napustio tijelo 19. siječnja 1990.

www.osho.com

PARAMAHANSA YOGANANDA

Paramahansa Yogananda rođen je 05. siječnja 1893. u dobrostojećoj bengalskoj obitelji u Gorakphuru u Indiji. Od najranijeg djetinjstva je pokazivao dubinu svjesnosti i duhovna iskustva daleko od običnih. U mladosti je tragao za prosvjetljenim učiteljem koji bi ga vodio u duhovnoj potrazi. Od sredine 1920ih do sredine 1930ih, Yogananda je putovao po Americi održavajući predavanja o znanosti yoga meditacije i umijeću uravnoteženog duhovnog življenja. Yogananda je promicao vegetarijanstvo i reguliranje prehrambenih navika u cilju duhovnog napretka. Njegov život i učenje postali su izvor svjetla i nadahnuća ljudima svih rasa, kultura i vjeroispovijesti. Napustio je tijelo 07. ožujka 1952.

PIYADASSI

Piyadassi Maha Thera (1914 – 1998) najpoznatiji je kao propovjednik Dhamme. Rođen je 08. srpnja 1914. u Kotahena, Colombo, Sri Lanka. U 20. godini pristupa budističkom redu te uči religiju i filozofiju budizma pod vodstvom eruditskog redovnika – učenjaka Pelene Siri Vajiragnana Nayaka Thera, utemeljitelja Vajirame Bambalapitiya. Piyadassi je bio jedan od najeminentnijih budističkih redovnika i putovao je širom Zapada i Istoka, prenoseći poruku Buddha-Dhamme.

RAMANA MAHARSHI

Ramana Maharshi (Venkataraman Iyer) indijski je mudrac rođen 30. prosinca 1879. u Tiruchuzhi, Tamil Nadu. U šesnaestoj godini doživljava oslobođenje, napušta dom i odlazi na Arunachalu, svetu planinu hindusa i tamo provodi ostatak života. Ramanin najčistiji oblik učenja je bio moćna tišina kojom je zračila njegova prisutnost i koja je utišavala umove onih koji bi se uskladili s njom. Držao je usmena predavanja samo onima koji nisu mogli razumjeti njegovu tišinu. Usmena učenja Ramane Maharshia potekla su iz njegovog direktnog iskustva Svijesti kao jedine postojeće stvarnosti. Savjetovao je samoispitivanje kao najbrži put ka mokshi. Ramana Maharshi je napustio tijelo 14. travnja 1950.

RASHA

Rasha je doživjela unutarnje buđenje 1987. Kao glasnik božanske mudrosti, Rasha je posvećena dubokom duhovnom buđenju. Njena učenja su univerzalna i ne predstavljaju uvjerenja bilo koje religije. Svjetski putnik Rasha provodi dane u samostanima smještenim u udaljenim planinama sjevernog Novog Meksika i mističnim brdima južne Indije. Tamo, u blagoslovljenoj tišini, život je ispunjen neopisivim radostima zapisivanja riječi Jednote.

www.onenesswebsite.com

RUTH FISHEL

Ruth Fishel je suosnivačica i su-upraviteljica Serenity Inc, programa za liječenje alkoholizma kod žena, osnovanog 1974. Ruth Fishel također podučava Meditaciju Plus, program koji je razvila kroz svoje profesionalno iskustvo. Autor je knjige Od medicine do meditacije i priručnika 21 dan afirmacija.

www.personaltransformation.com

SWAMI SIVANANDA

Swami Sivananda rođen je 08. rujna 1887. u Pattamadai, Tamil Nadu u Indiji. Sivananda je živio u Maleziji, gdje je bio čuven kao dobar liječnik. Na vrhuncu karijere, vratio se u Indiju, ostavio iza sebe bogatstvo, dom, položaj i ugled te započeo život lutajućeg prosjaka. Providnost ga je vodila do Rishikेशha, gdje ga je 01. lipnja 1924. Swami Viswananda inicirao u sveti red Sannyasa te mu dao samostansko ime Swami Sivananda. Sivananda je utemeljio Društvo božanskog života (The Divine Life Society) 1936. u cilju širenja duhovnog znanja. Propovijedao je na turneji kroz Indiju i Cejlon 1950, a 1953. organizirao je Svjetski sabor religija. Swami Sivananda je ušao u mahasamadhi 14. srpnja 1963.

www.dlshq.org

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh je vijetnamski zen-budistički redovnik. Učitelj, pisac i mirovni aktivist, Nhat Hanh se rodio u središnjem Vijetnamu 11. listopada 1926. Pridružio se zen samostanu sa 16 godina, učio budizam i postao redovnik 1949. Ranijih 1960ih, osnovao je Školu za mlade i društveno služenje (SYSS – School for Youth for Social Services). Putovao je u SAD više puta da bi studirao i kasnije predavao na Sveučilištu Columbia te da bi promicao mir. Thich Nath Hanhova učenja i prakse privlače ljude iz različitih vjerskih, duhovnih i političkih krugova. Jedan je od najpoznatijih budističkih učitelja na Zapadu. Podučava praksu budnosti prilagođenu zapadnjacima.

www.plumvillage.org

THOMAS J. CHALKO

Thomas Chalko je iz Mt. Best, Victoria. Predavao je na Sveučilištu Melbourne u Australiji od 1982. do 2001. Uživa u dobrom zdravlju, koje je povratio 1994. poslije prilično lošeg stanja. Chalko odlično svira gitaru, uživa u surfanju, redovito se bavi meditacijom, telepatijom i astralnim putovanjima. Njegovi hobiji uključuju kanaliziranje paradigmi i paradoksa u geofizici, proučavanje svojstava elektro-fotonskog sloja (aure) koristeći Kirilianovu kameru, promatranje ljudske aure, otkrivanje smisla života i organiziranje seminara.

www.selfhealing.net

TORKOM SARAYDARIAN

Torkom Saraydarian rođen je 1917. godine u Maloj Aziji (Anadolija). Torkom je posjećivao samostane, drevne hramove i tajne škole u potrazi za odgovorima na pitanja o misteriju čovjeka i univerzuma. Saraydarian je živio sa sufijima, dervišima, kršćanskim misticima i majstorima muzike i plesa u hramovima. Torkom je napustio tijelo 1997. godine.

www.tsgfoundation.org

JOSEPH GOLDSTEIN

Joseph Goldstein (1944) jedan je od prvih američkih vipassana učitelja i suosnivač Društva meditacije uvida (IMS – Insight Meditation Society) skupa s Jack Kornfieldom i Sharon Salzberg, suvremeni autor brojnih popularnih knjiga o budizmu, redoviti predavač na IMS i voditelj radionica širom svijeta o vipassana i metta meditacijama. Većina Goldsteinovih knjiga uvodi Zapadnjake u koncepte, prakse i vrijednosti theravada budizma, a One Dharma, njegovo djelo iz 2002, bavi se stvaranjem integriranog okvira theravada, tibetanske i zen tradicije.

FREDERICK PHILIP LENZ

Frederick Philip Lenz III, poznat i kao Rama i Atmananda (09. veljače 1950, Sand Diego, California – 12. travnja 1998.) je duhovni učitelj koji je podučavao sinkretičku mješavinu tibetanskog budizma, zena, vedante i misticizma koju je nazvao američki budizam. Temeljio je svoje učenje na drevnim praksama unutar suvremenih okvira. Učenici su ga smatrali strogim i zahtjevnim učiteljem i uspoređivali ga s Marpom i Padmasambhavam, učiteljima tibetanskog budizma. Njegova jedina čvrsta i stroga pravila bila su meditacija, život s etiketom (uvažavanje i poštovanje života i ostalih) te prenošenje moći prosvjetljenja u uspješan život, koji je definirao kao život u osami, radosti, jednosti i obilju.



Dolina piramida, Bangalore (Pyramid Valley, Bengaluru)

DOLINA PIRAMIDA (PYRAMID VALLEY)

Dolina piramida, mjesto gdje se nalazi najveća svjetska piramida za meditaciju, je međunarodni centar za meditaciju namijenjen pojedincima, društvima i organizacijama u njihovoj potrazi za samoostvarenjem i duhovnom mudrošću i pomoć u otkrivanju skrivenih potencijala. Nadahnuta vizijom Brahmarshi Patrijia, osnivača Duhovnog društva Piramida (PSSM - Pyramid Spiritual Societies Movement) da se „Majstori svijeta ujedine“, Dolina piramida utemeljena je s osnovnim ciljem stvaranja zajedničke platforme za sve svjetske duhovne majstore i suradnje u stvaranju mirnog i ljubavljive ispunjenog planeta Zemlje u najkraćem mogućem vremenu.

Ciljevi Centra su:

- promovirati znanost meditacije, vegetarijanstvo i moć piramida
- služiti kao međunarodni centar za meditaciju i zajednička platforma za sve svjetske duhovne majstore
- služiti kao središnji nukleus za sve aktivnosti Duhovnog društva Piramida

Ključne aktivnosti:

- održavati redovita predavanja, radionice i seminare na teme znanosti meditacije i duhovnosti novog doba
- organizirati godišnje konferencije – Globalni kongres duhovnih znanstvenika – s prosvjetljenim duhovnim majstorima i istraživačima sa svih strana svijeta
- objavljivati iskustva meditacije i duhovne transformacije duhovnih tražitelja na različitim svjetskim jezicima
- sprovoditi duhovna istraživanja i objavljivati rezultate tih istraživanja
- slaviti Buddhin rođendan (Buddha-Poornima) s tisućama meditanata i tragaoca za istinom u višesatnim meditacijama u piramidi (Akhandadhya)

www.pssmovement.org

www.pyramidvalley.org

CENTAR SVIJESTI



Centar Svijesti kao mjesto druženja, učenja i iscjeljenja pripada ljudima neovisno od njihove rase, religije, nacionalnosti, spola ili bilo koje druge karakteristike kako bi svaki pojedinac mogao ostvariti svoju najvišu životnu viziju i cilj te spoznati Sebe.

Centar je utemeljio Ivan Bavčević, sa svojim suradnicima i prijateljima.

Centar Svijesti pruža:

1. Poludnevne i jednodnevne programe samorazvoja
2. Gostujuća predavanja i seminare hrvatskih i svjetskih predavača, učitelja i pisaca
3. Školu svjesnosti i duhovnog majstorstva
4. Večernje meditacije
5. Reiki seminare prvog, drugog i majstorsko-učiteljskog stupnja
6. Individualne i grupne iscjeliteljske i energetske tretmane i konzultacije
7. Grupna duhovna putovanja u Hrvatskoj i svijetu

U Centar svijesti možete doći bilo kada tokom radnog dana, a sudjelovanje na grupnim ili individualnim tretmanima možete rezervirati putem:

T: +385 95 777 1007

E: centar@centarsvijesti.com

www.centarsvijesti.com



Praksa Anapanasati meditacije



BUDITE DAH

*udišite opušteno, lagano... izdišite opušteno, lagano
dopustite dahu ritam mira
vaš dah je ritam mira
pratite svoj dah*

BUDITE MIRNI

*iskoristite svoj um da pratite dah
unutra... van... unutra ... van... to je sve*

BUDITE TIHI

budite s energijom daha



**ANAPANASATI MEDITACIJA
JE JEDNOSTAVNA I LAGANA**

Meditirati može

svatko
u svakom
životom dobu
u svako vrijeme
na svakom mjestu

Svakodnevno trebate meditirati onoliko minuta koliko imate godina.
(na primjer 20 minuta ako imate 20 godina, 40 minuta ako imate 40 godina)

**Anapanasati meditacija osigurava duhovno zdravlje.
Meditacija je najvrjedniji poklon u našem životu.**