

SPOGLEDOVANJA Z MEDITACIJO - IZBOR ČLANKOV

SPOGLEDOVANJA Z MEDITACIJO

IZBOR ČLANKOV



teozofija v sloveniji

SPOGLEDVANJA Z MEDITACIJO

IZBOR ČLANKOV

Izbor člankov, izvorno objavljenih na spletni strani www.teozofija.info

Prva elektronska izdaja

Izbor člankov, prevod, prelom in izdal: Anton Rozman

Slika na naslovnici: Grateful, Wikimedia Commons

Leto izdaje: Ljubljana, 2022

Publikacija je brezplačna

Avtorske pravice © Teozofija v Sloveniji 2022

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID: 125626627

ISBN: 978-961-6561-68-6 (PDF)

**SPOGLEDOVANJA
Z MEDITACIJO**
IZBOR ČLANKOV



teozofija v sloveniji

Vsebina	Stran
<i>Spogledovanja z meditacijo</i>	5
<i>Začetnikove žalosti</i>	6
<i>Bivati v srcu</i>	9
<i>Sadhana, umetnost duhovne prakse</i>	14
<i>Meditacija in njen namen</i>	23
<i>Meditacija in pravilno življenje</i>	33
<i>Štirje nivoji meditacije</i>	35
<i>Kako naj meditiramo?</i>	43

Spogledovanja z meditacijo

V teozofski tradiciji na splošno velja, da je proces meditacije sestavljen iz treh korakov: koncentracije, meditacije in kontemplacije. Po drugi strani ima teozofska praksa meditacije za svoj cilj duhovni, duševni in etični razvoj človeka ter nadzor njegovega uma in čustev. Ne cilja na razvoj psihičnih sposobnosti. Zaradi tega teozofski pristop ni podvržen nevarnostim, ki obstajajo, ko oseba poskuša sprožiti psihične energije, na katere morda ni pripravljena ali ko ne pozna prave metode delovanja. Človeku zatorej ni treba biti pod skrbnim nadzorom in vodstvom nekega učitelja, kar pogosto prinaša odvisnost. Kot je zapisala H. P. Blavatsky: “Vsak krepostni človek lahko doseže intuitivno razumevanje štirih resnic preko meditacije s samoznavanjem, ne da bi pri tem pripadal nekemu meniškemu redu ali bil posvečen.”

Ernest Hawthorn

Začetnikove žalosti

Theosophical Siftings, zvezek 5.

Nekateri od sedaj živečih ljudi so z dozorevanjem sadu pravilno preživetih življenj začeli to novo stopnjo svojega obstoja z določnim prevladovanjem Višjega nad Nižjim Jazom. Ko ta isti zakon deluje v obratni smeri, je vzrok za to, da so jo drugi začeli z določnim prevladovanjem Nižjega nad Višjim Jazom. Prvi je rojeni "svetnik," drugi rojeni surovež. Pa vendar sta oba človeka; in svetnik lahko postane surovež, surovež pa svetnik. V obeh primerih je to mogoče le za ceno strašanskega napora, najsi navzgor ali navzdol. Prvi lahko križa meso in se znova dvigne v ponovno vstajenje življenja; drugi lahko naredi to, kar je mislil Bunyan, ko je napisal, da si nekateri "izkrčijo svojo pot v pekel preko Kristovega Križa."

Toda pri povprečnem človeku - kakršna sva ti in jaz, bralec - dva Jaza soobstajata (tako-rečeno) v stanju bolj ali manj nestabilnega ravnovesja. Nobenemu ni mogoče podariti vladanja, razen za ceno precejšnje grenkobe - najsi sramote in kesanja ali nepotešenih hrepenenj, ki odmrjejo zelo počasi. Boj morda ni tako zelo hud, razen v prvo-omenjenih izjemnih primerih, vendar je vseeno dovolj hud. Dolgo časa mine, preden se noge navadijo

lahkotno hoditi po vzpenjajoči se poti (da ne govorimo o nadaljnjih korakih). In na začetku se na splošno zdi, da ena težava vodi v drugo, in aspirant se počuti, kot da bi bil izgubljen v labirintu, iz katerega ni izhoda.

Kako ven? Morda na ta način:

Žarek Luči, ki pokuka skozi meglo materialnosti in se dotakne njegovega najbolj notranjega duha je lahko obarvan z odtenkom okna vere, skozi katerega prihaja, ali pa s čisto svetlobo iz vodnjaka Absolutnega, ki nekoga od nas - enega iz razreda povprečnih - spodbudi, da si drzne stremeti. In človek se uči in čuti, da je prvi korak obvladovanje Nižjega Jaza. On se ne more umakniti iz sveta; pomešati se mora s svojimi prijatelji v poslu in družbenih odnosih, opravljati vsakodnevno delo, prihajati v stik z nizkimi in strupenimi vplivi. In odkriva, da je naloga težavna, iznad vseh pričakovanj; vedno znova doživlja neuspeh; toda Luč ga mami, tako da se vedno znova dvigne in bojuje naprej. Začenja z najbolj grobim vidikom Nižjega in po dolgem spopadu končno uspe zmanjšati nadzor apetitov mesa. Postane takšen mojster svojega telesa kot ni nikoli sanjal. Toda delo se je komaj začelo. Onstran grobe materije ga čakajo pol-fizične težnje, pol-čutna nagnjenja; in onstran teh leži v zasedi to, čemur teologi pravijo čisto "duhovno" zlo. Toda Luč sveti in človek se bojuje naprej. Sedaj se bojuje vsak dan, vsako uro, s tako subtilnimi sovražniki kot so zavajanje, napuh, ljubezen do hvale, kritičnost, zavidanje, ki se medsebojno prepletajo kot ovijalke v džungli. In kot da to ne bi bilo dovolj, naleti še na nov vir žalosti. Boril se je, da bi živel v modri tišini; sedaj pa se mu zdi, da je preprosto postal čemereren. Ko se je zadrževal, da ne bi ponavljal napake in neumnosti tistih okoli sebe, naenkrat odkrije, da je v nevarnosti, da bo postal zlovoljen. Čeprav se je jedro pomaknilo iz enega področja v drugo, pa človek odkrije, da se še vedno nahaja v Nižjem Jazu. Izogni se Scili, pazi na Karibdo! Kako naj se odpove vsemu, kar ga veže na grobe radosti in površne posle njegovih prijateljev, pa vendar ohrani hitro in živo sočutje do njih, je problem, ki ga je izredno težko rešiti.

Končno se rešitev - kot blisk - pojavi pred njim. Vedno je jemal za samo po sebi umevno, da je ljubil ljudi; dolgo časa je bila njegova priljubljena tema "Navdušenje nad Človeštvom." In zato je žalostno vznemirjen, ko odkrije - sedaj, ko se je vihar čustev nekako polegel - da v njegovem srcu ni slišati srebrne note Ljubezni. "Srce? Ali imam srce?" se sprašuje v obupu. Če bi le lahko ljubil soljudi! Če bi le lahko šel proti njim s plimovanjem sočutja in ljubezni! Potem ne bi bilo več nevarnosti, da bi postal nečloveški, medtem ko se skuša razviti. Medtem ko bi bil resen in tih, vzdržen in samo-obvladujoč, bi bil lahko vseeno nežen in prijazen, se hitro odzival in pomagal. Toda kako je mogoče izsiliti Ljubezen? Kako naj se prisili, da bo ljubil? Ali je to tvoj primer, bralec? Potolaži se. Prisluhni in pomisli. Življenje je Ljubezen; Višji Jaz je Življenje; zato je Višji Jaz Ljubezen. Ne zgubi poguma; samo vztrajaj. Ko se Nižji Jaz vse bolj in bolj podreja, se Višji Jaz dviguje, čeprav morda postopoma, nezaznavno, kot sončni vzhod na severu. Toda dvignil se bo. In ko Višji Jaz vse bolj in bolj zavzema polje, bosta prišli prijaznost in nežnost ter neizrekljiva, sebe-izničujoča Ljubezen. Gre samo za vprašanje časa. Imej vero in imej potrpljenje. In medtem, po svojih najboljših zmožnostih, deluj, govori in celo (kolikor je le mogoče) misli kot bi deloval, govoril in mislil, če bi čutil tako, kot bi rad čutil. V tem ne bo nobene hinavščine. Inženir, ki koplje globok, širok kanal v trdo skalo, ni hinavec, četudi je rezultat njegovega dela struga reke brez duše; kajti on pripravlja tok, vzdolž katerega bo kmalu tekla voda. Tako je s teboj. Izkoplji globok in širok kanal, pa čeprav se zdi tvoje srce suho kot Sahara. Kajti kmalu boš dosegel točko, ko bo potrebno usekati le še nekajkrat - in glej! Najsi z majhnimi, vendar stalno rastočimi zamahi, ali pa le z enim samim mogočnim zamahom, se bo prelila voda, in z učenjem, kaj je Ljubezen, se boš naučil, kaj pomeni Ljubiti.

Maria Parisen

Bivati v srcu

Srce ima osrednje mesto v teozofiji, kjer se pogostokrat omenja njegov duhovni pomen. Ker je bistvo in središče našega bitja, teče modrost srca skozi telo, dušo in duha. Srce je hkrati fizični organ zaznavanja in akcije, dinamično polje empatičnih odnosov, žarko intuitivno področje in sedež najbolj notranjega Jaza. *Luč na Pot* (II, 9-11) svetuje: “Vneto raziskuj življenje, ki te obdaja. Uči se branja ljudskih src. Najbolj vneto pa raziskuj svoje lastno srce.” Sodobno znanstveno raziskovanje začenja potrjevati teozofsko gledanje in pomaga sprejemljivi javnosti razložiti vlogo srca v zavesti.

HPB pravi, da je od vseh telesnih organov edinole srce organ duhovne zavesti. Duhovni Jaz, Atma-Buddhi-Manas, leži v sedmih oblikah srčne inteligence, sedmih ‘možganih’ v srcu; ti ustrezajo sedmim Hierarhijam. HPB pravi: “Vzhodna mistična šola pozna vsak najmanjši del srca in ima za vsak delček tudi posebno ime. Imenuje jih z imeni Bogov ...” (*Zbrana dela*, XII, 694.6). Božanska inteligenca in ljubezen tako popolnoma prežemata trojno človeško srce, da ne gre drugače, kot da ga obudita. Tu je zapisana celotna človeška narava: zgodovina evolucije, vzorci, ki so še latentni (speči) in usmerjajoči vpliv višjih bitij.

HPB je jasno opisala vlogo srca v duhovni praksi (ZD, XII, 695-6). Pravi, da so srce in možgani energijsko povezani po principu polarnosti. Pri povprečnem človeku je delovanje srca negativno glede na možgane, ki so središče *kama-manasa*. Ker električni tok teče od pozitivnega k negativnemu, tečejo vtisi iz možganov v srce. Zato živimo predvsem z mišljenjem, ki je obarvano z željo, intuicija in duhovna volja pa sta večinoma še latentni (speči). Mojster Modrosti pravi: "... svet je poln posledic razumnega delovanja in *duhovnega upadanja*" (*Pisma Mojstrov*, 179-60). HPB pa omenja, da bo duhovna zavest lahko prevladala, ko bomo preobrnili sedanjo polarnost, ko bo naše srce čisto in trdno.

Nenehno bi si morali prizadevati, da osredotočimo Zavest v Srcu in prisluhnemo Duhovni Zavesti, kajti čeprav je uspeh še daleč, moramo začeti in odpreti pot.

Sodobne medicinske raziskave potrjujejo, kar mistiki in okultisti že dolgo vedo: inteligenca srca je subtilna, toda močna. Elektromagnetno polje (E-M) fizičnega srca je 5000-krat močnejše od EM polja možganov. EM polje srca je mogoče zaznati tri metre od telesa in se neomejeno širi v vesolje. Ker je fizično srce neposredno povezano z intelektualnimi centri v možganih, nam njegove zaznave pomagajo odkriti pomen v občutjih, shranjevati čustvene spomine, reševati probleme, sklepati in se učiti (Buhner, 40-41). Vplivno polje srca, brezmejno v možnosti, lahko vpliva na druge v bližini. Znanstveniki zdaj ponavljajo modrost iz davnine: za zdravje in ozdravljenje osredotoči zavest v srcu. S prečiščenimi čustvi – s prijaznostjo, sočutjem, aspiracijo – okrepi inteligenco srca.

Človeški razvoj zahteva prebujenje in modro delovanje v mnogih svetovih. Močno nas privlači materialni svet, v katerem prevladujeta dozdevna ločenost in individualnost. Prav tako nas k sebi kliče območje vesoljne zavesti, kjer je enotnost primarna. Med obema resničnostma pa so prostrani srednji svetovi, kjer se lahko postopoma odstira duhovna percepcija. Učenec okultizma mora najti emocionalno in mentalno ravnotežje, ker se v teh svetovih srečuje z daljnosežnimi silami. Ko se srce odpre trpljenju in ve-

selju, temi in svetlobi, dobremu in zlu, radosti in grozi, mora biti neomajno v dobri volji, v ljubezni. Naše čustveno in naše mentalno polje se mora iz nemirnega hrupa spremeniti v ritmično stanje in postati – kakor viharjni valovi, ki se umirijo – urejeni in odsevni.

Občutki prijaznosti, sočutja in hvaležnosti ustvarjajo miren, valujoč ritem srca, ki ga raziskovalci imenujejo 'koherenten' (povezan, skladen), jeza, strah in frustracija pa povzročajo 'opotekajočo in nestalno' – 'nekoherentno' sliko (Kamp, 25). Med koherenco se EM polje srca poglobi in okrepi. Velike skupine celic v možganih začnejo vibrirati v ritmu srca in možganski valovi tečejo povrhu srčnih. Kakor se premakneta funkciji srca in možganov, se premakneta tudi naša percepcija in akcija (Buhner, 41). V luči teh odkritij se spreminja medicinska praksa, počasi se obrača k harmoničnemu življenju. Ko se osredotočimo v ljubezni, se nižje čustveno polje lahko ustali tako kot nihalo. Meditacija, ki pogloblja ljubezen in sočutje, je na poti najpomembnejša, saj je zanesljiva podlaga za spokojnost, samospoznanje, bratstvo in služenje.

Med metafizičnimi in religijskimi simboli zavesti srca so nam znani: dva prepletena trikotnika, križ, razcvetela vrtnica ali lotos. Vsi izražajo harmonijo in celovitost sredi velike dejavnosti. V vzhodnem okultizmu je srčna čakra četrta od sedmih glavnih središč, ki povezujejo fizično telo s subtilnejšimi polji. V sanskrtu se srčna čakra imenuje *anahata*, kar pomeni 'neudarjen'. Zvok srca, njegov sveti zvok ali glas, ne nastaja ob udarcu dveh predmetov – enega ob drugega. Res, pesem srca potrjuje večno harmonijo, modrost ljubezni.

Znanstveniki potrjujejo tudi neko drugo načelo okultizma: da srce deluje vzajemno z drugimi polji, da vstopi v neko vrsto dialoga. Kadar dve srčni polji vibrirata v soglasju, si izmenjata informacijo; eno lahko vodi ali pa ujame nagnjenje drugega. To je odnos, ki se imenuje 'naveza'. Med več meseci v maternici je otrokovo srce navezano na informacije in namen materinega srca, med katerimi je tudi materino čustvo do otroka; ta izmenjava se nadaljuje tudi po rojstvu. Stephen Harrod Buhner piše (40-42):

“Vsi živimo globoko v poljih informacij, polnih pomenov. Ta polja pritekajo v nas vse od trenutka rojstva. Ne doživljamo jih kot niz besed na listu v knjigi, temveč kot čustva, dotik življenja. Ta izmenjava, izhajajoča iz naših src, nam spreminja življenje, določa njegovo kvaliteto in nas spominja, da nismo nikoli sami. Znova nas poveže z osnovo bivanja, iz katere izhajamo, in goji v nas naravno empatijo do sveta okoli nas ...; narejeni smo tako, da edinstvena narava sleherne stvari vstopi v nas skozi srce, to pa shрани spomine nanjo in začne z njo dialog.”

Modrost srca je estetična. V grški filozofiji se občutenje in zaznavanje imenujeta *aesthesis* – sprejemanje življenja vase, vdihavanje življenja. *Glas Tišine* uporabi podobno prisposodbo. Na pragu Poti mora učenec “... živeti v večnosti. Za ta namen moraš živeti in dihati v vsem, tako kakor vse, kar zaznavaš, diha v tebi, in čutiti, da prebivaš v vseh stvareh in da vse stvari prebivajo v tebi” (verz 217). In srce mora “vztrepetati v odzivu na vsak vzdihljaj in misel vsega, kar živi in diha” (verz 225).

Srce ve in se odziva z estetičnim sodelovanjem, z navdihom. Čudovit sončni zahod, čisti otroški smehljaj, kuža, ki se igrivo zaganja v nas: preproste stvari nam lahko podarijo veliko veselja. Očiščeno in prebujeno se zlije srce z lepim in dobrim v vsem, kar vidi. Srce je umirjeno v spoštljivosti pred glasniki duhovne moči, v kakršnikoli obliki že so. Tako naravno se odziva na krik bolečine, kakor se lotos vzpenja k soncu. Srce je hranitelj, pa tudi samo se čisti in prenavlja, ko radodarno daje. Učenec mora biti željan dialoga – ne z besedami, temveč z vsem bitjem.

HPB govori o prostoru tišine v srcu, kjer v urah meditacije lahko najdemo zatočišče, mnogo miru. (ZD, VIII, 127-9). Potopi svojo zavest globoko v srce, svetuje, pa boš dosegel ta prostor. Celo sredi hrupa, zmede, dvoma in utrujenosti to tiho svetišče obstaja. Toda HPB nas opozarja, da niti med počitkom ne smemo pozabiti boja. Dokler tišina ni povsod, znotraj in zunaj, dokler ne pridemo do mesta popolne nesebičnosti, se potovanje nadaljuje. Ko iščemo pot, naj služimo tistemu Velikemu Srcu, Najvišji Duši,

Srcu Vsega, katerega ljubezen-modrost blagoslavlja vsak korak in katerega večni mir dobrodošlo pozdravi vsakega romarja, ko se vrne domov.

Literatura:

1. Stephen Harrod Buhner, *The Heart as an Organ of Perception*. SPIRITUALITY & HEALTH, marec-april 2006, strani 38-43.
2. Jurriaan Kamp, *A Change of Heart Changes Everything*. ODE, junij 2005, strani 23-27.

David A. Cooper

Sadhana, umetnost duhovne prakse

Theosophical Digest, 1st quarter 1995

Večina tradicij modrosti meni, da je običajna zavest dejansko duhovno spanje in da zamujamo višjo zaznavo realnosti - stvari, takšnih kot dejansko so. Duhovni učitelji so skozi zabeleženo zgodovino ponujali nasvet za razvoj pozornosti - sadhane - recepte za prebuditev višje zavesti v vsakem od nas. Toda zdi se, da se vztrajno opravljanje sadhane izmika mnogim ljudem. Vprašati se moramo: zakaj, četudi v vsaki generaciji obstaja kopica posameznikov, ki dosežejo pomembne nivoje duhovnega razvoja, pa večina človeštva skozi zgodovino ostaja v snu. Kakšna skrivnost se skriva v učenjih, da je še nismo dojeli; kaj vse se še moramo naučiti?

Jasno, informacija sama po sebi še ni dovolj, da bi izpolnili nalogo prebuditve. Znanje o resnici ni dovolj in prebuditev lahko dosežemo le preko osebne, neposredne izkušnje. Nihče drug nas ne more prebuditi; prebudimo se lahko le sami.

Nekateri med nami dnevno prakticirajo meditacijo, molitev ali druga duhovna prizadevanja. Mnogi ljudje odkrijejo, da se po začetnem navdušenju praksa počasi razprši. Drugi odkrijejo, da lahko sedajo k praksi medi-

tacije cela leta, ne da bi zaznali kakršenkoli napredek: še vedno se vznemirijo ob prometnih zamaških, njihovi odnosi so še vedno težki, življenje je še vedno boj. Če nič drugega, jim njihova praksa poraja vedno večji občutek nezadovoljstva, ker se začnejo zavedati, kako pogosto in kako globoko so v snu vsak dan. Zaradi vsega tega se nekateri začnejo izogibati ali povsem zapustijo duhovno prakso, češ da zanjo porabijo preveč časa, ali pa, da je preveč naporna ali vznemirjujoča. Nekateri poplesavajo sem ter tja, poskušajo to in ono, prehajajo skozi obdobja silovitih obvez in nato opuščanja, ne da bi kdajkoli resnično občutili zadovoljstvo ob svojem nivoju prakse. In nekateri ljudje so tudi dosledni in ohranjajo svoj dnevni program najsi dežuje ali sije sonce.

Odločilna prvina

Toda obstaja odločilna prvina, ki določa stopnjo koristi, ki jo bo imel posameznik od prakse. Ta je: tako dolgo, dokler delimo naša življenja v obdobja duhovne prakse in tista, ki so namenjena vsemu drugemu, smo obsojeni na ohranjanje dualističnega mišljenja, ki je že po svoji naravi samo-uničujoče. Meditacija se lahko začne in konča z zvenom zvona, vendar pa mora naša duhovna praksa preseči zvonove. Preprosto: življenje samo je naša sadhana. Kadarkoli razmišljamo dualistično se naš okvir odnosa zvito spremeni. Ko verjamem, da sem zaposlen z duhovno prakso, vključim droban glas, ki pravi: "Sedaj izvajam svojo prakso." Ni potrebno, da izražam te besede; kajti gre bolj za stanje zavesti. V tem dualističnem modelu, takoj po končani praksi, preneham z naporom, da bi posvečal pozornost in se hitro potopim nazaj v običajno, povsem pogojeno stanje uma.

Tako dolgo kot ohranjamo utvaro dualnosti, tako dolgo, kar velja tudi za dolgotrajne privržence, smo nagnjeni k temu, da zahajamo v slepo ulico oblike brez vsebine. Vemo, kako naj bi izgledala dobra praksa, a dogaja se le malo.

Enkrat, ko resnično razumemo, na kakršenkoli že način, da je duhovna pozornost bolj proizvod življenjskega sloga kot pa prakse v odsekih, se na-

ša pričakovanja dramatično spremenijo. Naš pristop do naše sadhane pridobi nov pomen, pri čemer spoznamo, da so prometni zamaški, naši odnosi in vse drugo, kar srečamo v zavestnem prehajanju iz trenutka v trenutek, priložnost za prakso. Ko so Trungpa Rinpocheja vprašali, kateremu učitelju sledi, je odgovoril: "Okoliščine so glas mojega guruja, prisotnost mojega guruja."

In, ko so ga vprašali, kaj ga je vodilo na poti, je rekel: "Vodnik ne hodi pred vami, ampak skupaj z vami."

Guru je vedno prisotna realnost

Vsak dogodek, s katerim se srečamo, vsaka spodbuda, ki jo zaznajo naši čuti, vsaka misel, ki se porodi v naših umih, je sporočilo našega popolnega učitelja - tistega, ki ga tako vztrajno iščemo. Idealni guru je vedno-prisotna realnost. Ni nam potrebno čakati na prihod kogarkoli, ni nam potrebno potovati, da bi našli mojstra, kajti popolni učitelj je tu, v tem trenutku, ko berete te besede.

Ustavite se za trenutek. Bodite pozorni na to kaj se dogaja. Kako sedite? Občutite pritisk na stol ali na tla različnih delov vašega telesa, občutite papir v svojih rokah, zaznajte kaj se dogaja v umu, opazujte plapolanje čustev, izkušajte kako se um upira, prepušča, krči. Vzemite si minuto časa in zelo pozorno opazujte kaj se dogaja v vašem umu in telesu ravno sedaj, z domnevo, da z vami govori vaš mojster. Morda si želite zapreti oči, če vam to pomaga, in poskusite zaznati vsako misel, ki se poraja.

Pravkar ste opravili osrednjo nalogo učenja, kako spodbuditi duhovno prebuditvev. Vsak trenutek, v katerem zaznavamo kaj se dogaja v našem umskem telesu, v naši neposredni okolici, v naših odzivih na spodbudo ali v našem splošnem počutju, je del procesa prebuditve; vsak trenutek, ko tega ne zaznavamo, je spanec.

Morda ste odkrili, da ni težko povabiti pozornosti v zavest. Pozornost je naš najboljši prijatelj, vedno tu, če ga potrebujemo. Ko berete, dovolite pozornosti, da posluša oddaljene glasove. Zaznajte, da verjetno prav sedaj

slišate nekaj, kar še pred nekaj trenutki niste slišali. Sposobni ste slišati ta zvok in sočasno brati. Zaznajte tudi razliko med čutenjem prebujanja in običajnega doživljanja, zaspanosti. Ko opogumimo prisotnost pozornosti, najsi ob čutenju našega telesa, misli, čustev, stanj uma ali prihajajoče spodbude - in, da, ko berete, ne morete drugače, kot da zaznavate te stvari - se pojavi povišan občutek živosti, vibriranje, interes in za mnoge ljudi nov občutek upanja, celovitosti in povezanosti. To je izkušanje prebuditve.

Poskusite se prebuditi

Kaj nas zadržuje pred našo lastno prebuditvijo, čeprav mislimo, da si to zelo prizadevamo, in četudi nam naši učitelji kažejo pot? Nekateri učitelji bodo rekli, da je pravi vidik poskusa prebuditve samo-zavajanje. Taoistični zapisi Chuang Tzuja izpred dva tisočih let pravijo: “Ne morem reči, ali je tisto, kar ima svet za ‘srečo,’ res sreča ali ne ... Moje mnenje je, da sreče ne morete najti, dokler je ne nehate iskati. Moja največja sreča je prav v tem, da ne naredim ničesar, kar bi bilo preračunano doseganje sreče: in to je za ume večine ljudi najslabši možni način. Rekel ne bom nič več kot le to, da je: ‘Popolno veselje je biti brez veselja. Največja slava je biti brez slave.’”

Dejanje pristopa k nogam guruja nosi v sebi željo po lastnem dosežku. Chuang Tzu in Krishnamurti bi rekla, da je iskanje guruja izven sebe obsojeno na neuspeh. Kljub temu mnoge tradicije učijo, da brez guruja, vodnika, učitelja, človek ne more nikoli izpeljati resničen duhoven napredek.

Ti dve na videz nasprotujoči si trditvi nam ponujata popoln primer, nenehno prisotnost idealnega učitelja.

Z “ne-dualnim” pogledom lahko navidezno nasprotje rešimo z odkritjem skupne točke, ki je doslej nismo zaznali. Katera je torej tista metoda ali praksa duhovnega razvoja, ki ni metoda ali praksa? Kaj je učitelj, pomočnik, ki ni učitelj, pomočnik? To je koan, ki nam ga je dal naš guru. Tako kot z vsemi koani, je tudi za tega najbolje, če se ga ne lotimo neposredno, ampak da se mu približamo z dotikanjem; zato se bomo za trenutek vrnili nazaj.

Bodhisattva

Vsaka tradicija ima model za prebujena bitja; eden izmed najbolj jasno opredeljenih je budistična pot bodhisattve. Beseda “bodhi” pomeni budnost ali prebujeno stanje. Tradicionalno razumevanje bodhisattve je razumevanje, da je to “tisti, ki je dosegel razsvetlitev, in je na svoji poti k poti Bude, ki pa je odložil svoj cilj, zato da bi pomagal, da doseže odrešitev celotno življenje.” Vendar pa je meni bolj všeč definicija Trungpa Rinpocheja: “Tisti, ki je dovolj pogumen, da hodi po poti bodhi. To ne pomeni, da mora biti bodhisattva že popolnoma prebujen, ampak da hoče hoditi po poti prebujenih.”

Moramo biti pazljivi pri besedah, ki jih uporabljamo za opis procesa prebuditve, kajti lahko se ujamemo v subtilno umsko ukano, ki nas lahko zaplete v svoje lepljive vezi. Ukana je ponavljanje predstave, da obstaja neko končno stanje čiste razsvetlitve in popolne budnosti in da sta to dosegljiva cilja. Prebujanje je stalen, neskončen proces. Mi sicer lahko v določenem trenutku uporabimo besedo “prebujeni,” s katero nakažemo stanje, ki se razlikuje od sna in nevednosti, vendar pa je ne smemo nikoli razumeti kot neko končno točko. Dejansko tudi vsi “prebujeni” poudarjajo sporočilo prehodnosti, ki nas seznanja s tem, da je biti prebujen nenehno spreminjajoči se pojav.

To stalno odvijanje procesa razsvetlitve nam preprosto predstavi Rinpochejeva zgodba o puščavniku - znanemu kot bodhisattva - ki je slišal, da ga bo obiskal njegov boter, in zato hiti s pospravljanjem svoje kolibe, dokler ni brez vsakega drobca prahu. A, ko se zamisli, spozna, da je to hipokrizija, saj to ni njegov normalen način življenja, tako da zopet zbere prah in ga raztrosi po kolibi, da je ta takšna kot prej. Ko pride boter, je presenečen nad naravnostjo prostora in oba padeta v smeh, ko mu puščavnik zaupa svoje ravnanje. Trungpa Rinpoche pravi: “Zanimivo, čeprav se je bodhisattva odpovedal doseganju razsvetlitve ... vedno živi življenje celovito in polno, zato pride do razsvetlitve še preden spozna, kje je. Toda njegova odpoved razsvetlitvi se nadaljuje, čudno, tudi potem, ko je dosegel pot Bude.”

Smisel je v tem, da razsvetlitev ni čista in urejena. Karkoli že je - se nenehno spreminja - in naše vnaprej zasnovane predstave moramo odložiti. Še več, ne smemo poskušati vstopiti v proces razsvetlitve; ta se dogaja vedno. Kakor pravi Ramana Maharshi: "Stopnja odsotnosti (tujih) misli je mera tvojega napredka proti Samo-uresničitvi. Toda že sama Samo-uresničitev ne priznava napredka, je vedno ista. Jaz ostaja vedno v uresničitvi. Ovire so misli. Napredek merimo s stopnjo odsotnosti ovir, ki preprečujejo razumevanje, da je Jaz vedno uresničen."

Razvoj kontinuirane prakse

Mnoge ljudi ne privlači organizirana religija, pa vseeno posedujejo globoko duhovno hrepenenje in iskanje načina, da bi našli pot prebuditve. Vprašanje je, kako razviti kontinuiteto prakse v okviru normalnega življenjskega sloga, ki ga napolnjuje raztresenost. Kot vemo je lahko ta raztresenost snov za naše duhovno delo; toda dejstvo je, da večina ljudi meni, da naš vzorec življenja spodbuja duhovno spanje. Čutimo se preobremenjene z našimi dnevnimi nalogami, družinskimi odgovornostmi, ohranjanjem osnovnih življenjskih potreb in s skrbjo za rokovanje z denarjem. Skoraj vsak se pritožuje nad tem, da nima dovolj časa. Zavedajte se, da vse te pritožbe izhajajo iz dualističnega načina razmišljanja, ki ločuje posvetne dejavnosti od duhovne prakse.

Rešitev tega ni preprost program "desetih točk" za dosego duhovne prebuditve. Dejansko rešitev ni nekaj, kar bi lahko dojeli z našim logičnim, empiričnim mišljenjskim procesom, kajti prebiva v brez-časovnem, brez-prostorskem kraljestvu, ki odklanja opisovanje. To nas pripelje nazaj k našemu koanu: Kakšna je metoda ali praksa duhovnega razvoja, ki ni metoda ali praksa; kaj je naš učitelj, pomočnik, ki ni učitelj, pomočnik?

Paramite

Če obravnavamo naš koan z zornega kota dhyane, meditacije, pozornosti, ki se naslanja na štiri druge paramite, plemenitost, moralnost, potrpežljivost in interes, odkrijemo, da so vse paramite, posamezno ali skupaj, du-

hovne prakse, ki presegajo prakso; so dejanje, pri katerih sta učitelj in učenje eno. Človeka se ne uči plemenitosti; plemenitost je njegov lastni učitelj. Isto velja za moralnost, potrpežljivost in interes. Lahko najdemo učenja o teh stvareh, vendar se nič ne more vtreti v nas, dokler ne odkrijemo, da je resničen učitelj skrit v izpolnjevanju in ponavljanju teh vrtilin. Duhovno znanje ni nikoli intelektualno, razvije se le preko neposredne izkušnje.

Obveza bodhisattve, volja hoditi po poti razsvetljenih, je kontinuiteta izkušnje, ki presega formalne metode prakse. Vsako dejanje bodhisattve prihaja iz srca modrosti, prajne, šeste paramite, v kateri se sreča preostalih pet, in kjer sta - kot pravijo Sufiji - učitelj, učenje in misel eno in isto.

Za ta proces ni skrivnosti in, kakor je rekel Krishnamurti, tudi ni metod. "Kaj čakate? Ne govorite o praksi, ne sanjajte o mesecih dopusta v gorah, ne fantazirajte o tem, kdaj boste imeli dovolj časa. Delujte! Delovanje je nujno sredstvo za 'poznavanje.' Ne moremo ga 'pobratiti' z razmišljanjem."

Takoj, ko v sebi odkrijemo, kaj bi naredili, "če bi le," pridemo do "da, vendar ..." Dobro pogledjte ta "da, vendar" demon, kajti to je eden od naših najbolj predanih miselnih krogov; je droga, ki nas ohranja v snu cela leta, če ne celo življenje.

Le eno leto življenja

Preprosta igra, ki se jo lahko poigramo s seboj, je ta, da si predstavljamo - Bog ne daj - da smo pravkar prišli iz zdravniške ordinacije z diagnozo, ki nam daje le še eno leto življenja. Torej, predstavljajte si, kako bi živeli to zadnje leto - ne da bi razmišljali, da imate dokaze, da je diagnoza napačna. Verjemite, da je zdravnikova diagnoza točna. Kako bi želeli preživeti to leto?

Globlje, ko pogledam v to vprašanje, bolj se vračam, potem ko odložim svojo skrb za družino in svoje fantazije, k paramitam: k čutenju plemenitosti, k skrbni pozornosti nad svojimi dejanji, k rastočemu občutku ravnodušnosti in k na novo odkritim interesom za vse, kar se odvija okoli mene.

Dejansko je mnogo napisanega o višjih nivojih pozornosti pri ljudeh, ki se nahajajo na različnih stopnjah resne bolezni. Nek človek, ki boluje za Aidsom piše: "Postanete bolj nežni in izraziti, ko prodrete skozi tančico običajne realnosti, ter začnete iskati globlje stvari." On je tudi izkušal "povsem drugačen nivo realnosti, vzgon, ki je lažji od zraka ... Začnite spoznavati, da je okoli vas vse popolno." Zapisano je bilo, da se zdi "da je izkušnja poglobljene duhovnosti skoraj univerzalna za vse tiste, ki se jih je dotaknil Aids." Resnično, ne le Aids, ampak vsak, ki se sreča s smrtjo, poglobi duhovnost.

Ni se nam potrebno iti igre z zdravnikovo ordinacijo. Le vprašati se moramo: Kaj čakamo? Če mislimo, da nam bo kdo prinesel odgovor, bomo čakali precej dolgo. Če upamo na nek navdih, bo morda prišel, vendar verjetno ne bo dolgo v podporo. Zato se vedno znova in znova vračamo k potrebi po neposredni izkušnji in k edinemu načinu, na katerega lahko to pridobimo; da skočimo v tok in se zmočimo. Bolj, ko se vanj potapljamo, bolj se bo širilo naše "poznavanje;" in to je cikel, ki mu lahko sledimo v naši osebni sadhani. Tako kot spanje vodi k večji zaspanosti, tako prebujenost proizvaja pozornost.

Začnite sedaj

Tako je odgovor na to, kako naj se zbudimo, tako preprost kot izjava "začnite sedaj," in tako težak kot preureditev našega načina bivanja. Zato se večina nas ne prebudi - je preveč zastrašujoče, če se moramo odpovedati identiteti, za katero mislimo, da smo, vsej količini neznanega, za katero mislimo, da bi radi bili. Kljub temu pa se je mogoče voditi prijazno in sočutno na pot, ki nam bo prinesla sad prebuditve.

Vsaka tradicija ima svojo pot: bodhisattva v budizmu, tzaddika v judaizmu, svetnik v krščanstvu, gutba v sufizmu. Naš prvi korak proti prebuditvi je spoznanje, da te kvalitete ne pripadajo nekaterim posebnim posameznikom, ampak vsem nam. Z odpiranjem proti bodhisattvi, tzaddiku, svetniku v sebi, si odpiramo priložnost za odkrivanje poti prebuditve. In v vseh

tradicijah postane ta pot življenjski slog, ki sam po sebi zadostuje. Ta pozornost nam bo vsak dan pomagala doseči večjo nesebično plemenitost, nas ohranjala pozorne bolj pogosto za posledice naših dejanj (še posebej, če vključujejo druge), nas bo bolj pogosto spominjala, kdaj smo vznemirjeni ali zdolgočaseni, da je to le prehodna faza, nam prinašala radovednost našega notranjega otroka, da bomo videli stvari s svežimi očmi, in nas stalno spominjala, da smrt ni nič drugega kot trenuten odhod.

Temelj naše prakse prihaja iz volje po raziskavi naših višjih kvalitiet, s čistim umom in odprtim srcem, s ponižnostjo in predajo, ki izključuje vse zahteve ali samoljubje. Tako nikoli ne čakamo na čas, kdaj se bomo prebudili, ampak sprejmemo vsako priložnost, ki jo ponuja življenje - sedaj - da uporabimo v življenju čim več pozornosti kot zmoremo. In ta pristop je popoln sam po sebi, vodi do zmeraj bolj zavestne pozornosti. Tako se bomo nenehno odpirali, kot mitični lotos, katerega notranji cvetni listi počivajo v jedru vsega bistva, s prosojno, prvotno in globoko jasnostjo nenehne, mavrične budnosti.

Adelaide Gardner

Meditacija in njen namen

Theosophical Digest, 3rd quarter 1991

Izvleček iz *Meditation: A Practical Study*

“Meditacija je neizrekljivo hrepenenje notranjega človeka po Neskončnem.” - H. P. Blavatsky

“Meditacija je sestavljena iz prizadevanja, da bi v budno zavest, to je, v um v njegovem normalnem stanju delovanja, prenesli neko spoznanje o nekem idealu, in odpiranje vrat ujete nižje zavesti vplivu tega ideala.” - J. I. Wedgwood

Namen meditacije je sprememba polarnosti osebnostnega uma, tako da se ta ne odziva več samodejno na čustva in čute, ampak se naravno obrne proti spodbudi in v smeri Božanskega Jaza, Korenu vsega. Uporaba meditacije v ta namen vključuje sprejemanje določenih načel, ki jih moramo imeti za resnične. Od teh je glavno pojmovanje človeka kot “nastajajočega boga,” ki ima v sebi vse latentne sposobnosti, ki so potrebne za razumevanje Božanskega Življenja in njegovih zakonov; in obenem tudi vse moči, ki so potrebne za polno sodelovanje s temi zakoni. Drugo bistveno načelo je dvojna narava mentalnega sveta in človekovega uma. Um se lahko usmeri tako navzven, v čutni svet, da bi odseval dejstva fizične izkušnje, kot

navznoter, da bi odseval realnosti duhovnega bivanja. Vključena so tudi druga pomembna načela in dejstva, vendar pa namena meditacije ne moremo navesti brez teh dveh premis. Priznajte ti dve in namen je jasen. V prvem primeru gre za odvrčanje osebnostnega uma od njegove običajne vezanosti na poročila fizičnih in psihičnih čutnih organov. Nato se pojavi potreba po učenju voljne izpraznitve uma njegovih številnih podob, ki so zgrajene predvsem iz ponavljanja čutne izkušnje, "videnih in slišanih stvari," ki jo je potvoriло čutenje. In nato, ko um postaja nadzorovan, ga je mogoče, kot čisto ogledalo, obrniti v svet duhovne realnosti. "Ko si tega videl, si drugega ne želiš več."

Cilj meditacije pa kljub temu ni le osebni samo-razvoj. Tisti, ki sledi tej poti, zgreši resničen cilj. Njen končni namen je priprava osebne narave tako, da bo sposobna odsevati in izražati svoj odnos z Univerzalnim Jazom. In ko je enkrat ta notranji odnos vzpostavljen, aspirant lahko postane resnično uporaben za božanski načrt, saj je takrat sposoben uveljaviti duhovno modrost v vsakodnevnem življenju.

Medtem ko je to cilj in namen meditacije, pa metode, ki jih uporabimo, če so te prave, pripeljejo do zaznavnih sprememb v celotni osebnosti. To je prijetno dejstvo, kajti za popolno preusmeritev uma prav lahko potrebujemo številna življenja.

Ovire in pomagala

Urjenje nadzora mišljenja predstavlja znanost in določene vidike njegovih višjih stopenj je mogoče razumeti le tedaj, ko človek poveča svojo izkušnjo. Na mnogih študijskih področjih in še posebej na znanstvenem je osnoven individualni preizkus bistven za nadaljnje uporabljanje bolj razvite tehnike. To gotovo velja za uporabo meditacije, kajti le inteligenten nadzor mišljenja usposablja praktikanta za postopno višje zavedanje ravnanja lastne notranje zavesti. Kmalu začanja prepoznavati nekatere od globoko ukoreninjenih avtomatizmov svojega telesa, čustev, uma, in ceniti napor, ki je potreben za usmerjanje pozornosti v nove smeri. Rast, napredek, gibanje

v novi smeri - imenujte to tako, kakor želite - je odvisno od odločnosti in voljnosti, da zaradi duhovne pustolovščine žrtvujemo znano, navajeno.

Tako je glavna ovira za uspeh v meditaciji običajen odpor osebne narave, da bi oblikovala nove navade. Koristno bo, če to preučimo bolj podrobno.

Odpor teles

Vsako od teles osebnosti se je razvilo na osnovi zunanje poti, obdobja rasti, za katerega je povsem naravno, da bolj poudarja zunanje kot pa notranje svetove. Med tem obdobjem je bilo vsako od teles hranjeno, spodbujano in podprto s svojo lastno naravo predvsem preko zunanjih stikov. Zato je fizičen svet običajno glavni, če že ne edini svet, kateremu "namenja pozornost" zavest, ki uporablja telesa. Zato je, da bi uspeli odvrniti pozornost od osebnostnih in posvetnih stvari ter jo usmeriti proti življenju duha, gotovo potreben določen napor. Še več, vsako od teh teles imajo svoje lastno elementarno življenje, tako da včasih pravimo, da se "elementali povežejo," da bi preprečili, da bi prišlo do korenite spremembe, kajti takšna sprememba pomeni razgradnjo njihovih navajenih vzorcev in izgradnjo novih. Zato bodo um, čutenja in tudi fizično telo predstavili vse vrste izgovorov, da ne bi prišlo do meditacije. Če nadaljujemo s prakso, pa bodo uporabili vsako priložnost, da bi jo prekinili. Telo bo nemirno, čustva bodo zaskrbljena zaradi bližajočega se obroka, z njegovo pripravo ali z načrtovano uro, medtem ko bo um razmišljal o nakupih, zanimivem branju in o boleznih sorodnikov. Um podpira čustva in čustva razburkajo um.

Če študent ve, da je to normalno, mu to ne bo odvzelo poguma. Mirno naj opazuje te motnje, njih tip in izvor, ter jih vedno znova in znova odstrani. Če ne gre drugače, naj jih odloži na poznejši čas. "Dobro, s tabo se bom ukvarjal pozneje in ne sedaj."

Tu pomaga praksa spominjanja. V pomoč je tudi jasna razčlenitev problema, ki je vključen v spreminjanje gorišča pozornosti od zunanjega k notranjemu, in spoznanje, da pozornost do zunanjega vodi do vznemirjenja, spreminjanja, skrbi, medtem ko le mir usposablja človeka, da prisluhne

notranjemu. To je boj: doslej so si telesa dajala duška le z zadovoljevanjem lastnih nagnjenj. Sedaj morajo s tem prekiniti in slediti volji Jaza. Da pa bi lahko prišla pod njegov nadzor, sta potrebna čas in odločnost.

Praviloma le malo poudarka namenjamo tudi procesu, s katerim se duša osvobaja ali prazni svojih starih načinov delovanja. Pomembno je, da se ne borimo preveč zagnano proti neki oviri, kajti to zgolj še naprej hrani prvo lastnega interesa, ki jo s tem vključimo, tako da prihaja še do močnejšega odpora zaradi poudarka, ki ji ga namenjamo, in zato do njenega nadaljnjega obstoja. Izpraznitev je dvojen proces: odvrčanje od starega vzorca mišljenja ali čutenja in polnjenje zavesti z novim življenjem izbrane lastnosti. To dvoje se mora odvijati sočasno, vsaj na začetku. Sčasoma se študent lahko nauči spretnosti hitrega izločanja, ki lahko deluje v trenutku. Če želimo, na podlagi predhodnega urjenja, za hitro brisanje in pozabljanje uporabiti voljo, potem je vse, kar pri tem potrebujemo, vizija, ki uvidi, kaj mora biti izbrisano; takrat se tega lahko znebimo v trenutku. Toda nastali vakuum moramo znova napolniti, avtomatično ali premišljeno, sicer se stara težava lahko spet pojavi, včasih v zelo subtilni preobleki.

Okolje

V veliko pomoč nam je, ko poskušamo s subtilno nalogo takšne narave, če se nahajamo med ljudmi, ki, ali uporabljajo ali pa so naklonjeni istim metodam. To je bila, in še vedno je, značilnost meniškega življenja. Menihi in nune lahko pričakujejo, da bodo prejeli usmeritev strokovnjaka glede težav, ki so povezane z duhovnim življenjem, vključno s tistimi, na katere naletijo v zasebni molitvi in meditaciji. Nekateri religiozni voditelji dajejo nasvete tudi laikom, ki po njih sprašujejo, zato je na vzhodu veliko šol joge kot tudi samostanov. Običajni zahodnjak, ki je zaposlen, ali pa skrbi za hišna opravila, ta poskus pogosto opravi v težavnih pogojih.

Tehnična pomagala

Učenje začenjanja in opuščanja študija ali kakšnega drugega zanimivega dela brez vznemirjenja je odlično urjenje teles. Resna meditacija zahteva

samoto, zato si mora biti prizadeven študent sposoben urediti kratko, neprekinjeno obdobje miru za ta namen, ne da bi bile te njegove zahteve pozornost vzbujajoče. Najbolj primeren čas je zgodaj zjutraj, pred zajtrkom. Pozen večer ni primeren čas za takšno delo iz več razlogov, pa čeprav je kratko obdobje izbranega čtiva pred spanjem zelo v pomoč.

Vrednost obdobja miru, lahkotnega dihanja in sprostitve pred meditacijo je splošno znana. Pogosto se pojavi vprašanje položaja. Vsak položaj, ki omogoča vzravnano hrbtenico in dopušča popolno sprostitve preostalega telesa, je ustrezen; tudi klečanje, če je telo na to navajeno in se lahko sprosti v tem položaju. Ležanje ni dobro, kajti teži k pasivnosti ali celo k temu, da zaspimo. Vzhodnjaški položaj prekrizanih nog je popolnoma uravnotežen, če je udoben; a sedenje na primernem stolu, z zravnano hrbtenico, je morda primernejši za zahodnjake. Kombinacija vzravnane hrbtenice, ki pomaga k pozitivni mentalni drži, z globoko sprostitvijo preostalih delov telesa, natančno ilustrira stanje ravnovesja med skrajnostmi, ki je tako zaželeno med meditacijo.

Preučevati bi morali splošno zdravje ter učinek mišljenja in čutenja na življenjsko moč telesa. Ker vznemirjenost in mentalna napetost težita po ustvarjanju živčne utrujenosti, umirjenost uma in čustev pripelje do sprostitve vitalnosti. Vsaka vadba, ki povzroči napetost srca ali pa povzroča glavobol, bi morala biti vprašljiva; in če težave ne moremo preseči z nadaljnjo sprostitvijo, potem takšne vadbne ne bi smeli izvajati.

Nevarnosti in ukrepi

Do prekomerne živčne napetosti lahko pride tudi zaradi prevelike intenzivnosti v povezavi s celotnim vprašanjem okultnega študija. Ta se kaže v prebavnih težavah, glavobolih, preveliki napetosti, krčih in podobnem. Znebimo se jih s prakso globoke sprostitve, tako da se učimo delovati z večjo brez-osebnostjo, z manj lastnega interesa in z manj želje po tem, da bi se odlikovali. Včasih določena metoda ni primerna za določenega posa-

meznika, ali pa morda telo ni dovolj zdravo za urjenje. V takšnih primerih si moramo priskrbeti nasvet strokovnjaka.

V nobenem primeru ne smemo pozornosti usmerjati na psihične centre telesa, kajti te z lahkoto spravimo v neurejeno delovanje; takšna motnja pa je nevarna za zdravje in jo je tudi težko pozdraviti.

Uporabiti tudi ne bi smeli nobene od negativnih metod “razvojnih seans,” ki jih priporočajo določene skupine z namenom, da bi vzpostavili komunikacijo z drugim svetom. Bolje je, če ne iščemo psihičnih moči neposredno. Pojavijo se naravno v kasnejšem obdobju; to je, takrat ko so pod zavestnim nadzorom.

V tej zvezi se izraz negativen uporablja zato, da nakaže držo, ki se voljno odpoveduje nadzoru nad telesi osebnosti, izgubi trenutnega ustroja teh teles ter s tem v zvezi vstopi v pričakovanje, z upanjem, da “se bo nekaj zgodilo;” to je, da bo neka zunanja entiteta prevzela nadzor in omogočila spoznavanje svojih idej preko avtomatičnega pisanja ali drugih sredstev, ki niso pod nadzorom tistega, ki sprejema. Pozitiven psihizem pa, po drugi strani, zahteva popolno ohranjanje samo-nadzora. Tisti, ki sprejema, ve kaj počne in sam preureja stvari. Pri pozitivni psihični izkušnji so fini sloji tisti, ki se odzivajo na notranje zaznave; tehnično, višje pod-ravni vsake ravni, pri čemer se običajno uporabljajo srčni center in centri v glavi. Urjenje, ki ga nakazuje ta tok študija, dokončno pripravi telesa za razvoj pozitivne psihične zaznave, kajti izloči gostejšo materijo iz teles osebnosti ter sproža delovanje srčnega in centrov v glavi. Psihična izkušnja se ne pojavi hitro, morda celo ne v tem življenju; če pa se, in ko se, je ta pozitivnega tipa. O tem nam ponuja koristno razpravo Wedgwood v *knjigi Meditation for Beginners*.

Od časa do časa rado pride do izgube poguma, zaradi neuspeha, ker nismo prišli do hitrih rezultatov. S tem se moramo soočiti s potrpežljivostjo. Večini ljudi, še posebej tistim, ki čutijo, da je za njih to nova pustolovščina, meditativne vaje ne prinesejo psihičnih vizij. Mnoge avtoritete poudarjajo,

s kakšno lahkoto se želja po blestjenju med prijatelji spremeni v željo po izjemnosti v duhovnem svetu. Dejstvo je, da lahko resen študent, ki se v tem življenju znova obrne k študiju notranjega življenja, skoraj v trenutku vzpostavi stik z vodnikom ali učiteljem, z neko izkušnjo, ki mu zagotavlja, da je na pravi poti. Nato pa se kaj takega lahko ne ponovi cela leta. Izguba časa je, če iščemo takšne izkušnje, ali pa, da izgubimo pogum, če se ne pojavijo. Človek se mora dobro paziti samo-zavajanja, kot je na primer to, da sončno svetlobo, ki osvetljuje zaprte oči, tolmači kot astralno razsvetlitev, da pretirava z občasnim čutenjem vzhičenja ob čudoviti izkušnji, itd. Takšna dogajanja bi si morali razlagati, če je le mogoče na fizični osnovi; če obstaja pristen dokaz o ne-fizičnih stikih, potem jih pretehtajmo v srcu in jim ne pripisujemo prekomernega pomena.

Umetnijam razne vrste, kot so posebno dihanje, post, dolge ure študija in pretiravanje pri katerikoli prvini pri delu, bi se morali gotovo izogibati. Z lahkoto privedejo do živčne napetosti ali do samo-zavajanja in so le drugačna skušnjava teles ali egoizma, zato da bi pridobili nekaj osebnega vzhičenja iz sicer nekako nezanimive naloge. Zlato sredstvo med vnemo in inertnostjo je - vedno - ideal. Vključuje neosebno podprt napor, kakor pri dobrem pohodniku, ki ve, kako dolgo lahko ohrani določen korak in ga zato izbere in pri njem vztraja. Študent se nikakor ne sme odvrniti od življenja. Vaje meditacije so v bistvu nek vidik življenja. So metoda urjenja za bolj učinkovito delo v svetu. Ko telesa postanejo disciplinirana in bolj odzivna na duhovno voljo, lahko študent razvije večji vpogled v potrebe drugih in sposobnost, da se bolj modro spopade z lastnimi problemi. Ko tisti okoli njega vidijo, da vsakodnevna meditacija spodbuja sodelovanje ali sorazmerno prijaznost, več razumevanja in prijateljstvo ter večjo sposobnost nudenja inteligentne pomoči, če je ta potrebna, potem bodo imeli boljše mnenje o načinu življenja, ki ga je izbral meditirajoči človek.

“Obstaja le eno življenje - “duhovno” življenje, ki je sestavljeno iz napolnjevanja le-tega na poseben način, tako da dejanja postanejo prepojena s

kontemplacijo in služijo Neskončnemu preko končnih stvari.” (Evelyn Underhill, *The Golden Sequence*.)

Predlagane vaje

(1) Včasih so določene težave zelo vztrajne. Soočite se s problemom neposredno in se poskušajte spustiti do njegovih globokih korenin ter mu dati pravo ime. Na primer, plahost je pogosto povezana s sebičnostjo; zamera zaradi nepravilnosti drugih je običajno povezana s človekovimi lastnimi strahovi, razočaranji, itd. Poskušajte se spustiti pod površje težave, ne glede na to, kako neprijeten je lahko tak napor. Ne tuhtajte, marveč težavi posvetite neposredno pozornost in se je lotite ustvarjalno.

Če to ne prinese uspeha, potem sledite čutenju nazaj v zgodnje obdobje življenja. To je stara meniška vaja, čeprav jo je dandanes popularizirala sodobna psihologija. Kdaj sem se počutil enako? V mladosti, v zgodnjem otroštvu? Dovolite, da asociativne predstave in podobe mirno valujejo skozi um. Ne lovite jih. Sčasoma, če bo metoda uspešna, se bo morda pojavil nek zakopan spomin, dolgo pozabljen, skoraj vedno povezan z močnim čustvom. Dovolite čustvu, da se v celoti izrazi, občutite ga zopet v celoti. Pogosto obstaja nek otroški občutek nemoči ali nesreče. Podoživite ga v popolnosti. Bil je normalen za otroka; morda neizogiben v vseh tistih pogojih. Ali je nujno, da to čutenje še naprej ponavljam? Človek lahko pogleda na situacijo primerjalno, ohrani celotno sočutje za otrokovo izkušnjo, a izbere, da bo sedaj drugačen. Da bi se znebili učinka, bo morda potreben nek povsem določno drugačen pogled na starše, prijatelje ali situacije, kot sta recimo globlje razumevanje ali globlja ljubezen. Morda bo potrebno za določen čas izbrati posebno meditacijo, da bi izgradili nov pogled. Včasih lahko pride do skoraj čudežne sprostitve globoko vsajene napetosti; včasih pa so potrebna za to cela leta. Vendar pa pomaga že to, da vidimo njen izvor, da jo razberemo in spoznamo, da nato kot odrasel človek lahko izberemo druge načine čutenja. Čudovito dejstvo je, da lahko resnična ljubezen, brez želje po priznanju ali povračilu, deluje kot rešitev za mnoge stare vezi in napetosti. Ko karma to dopušča, bodo že preprosta

dejanja dobre volje in služenja tistim, s katerimi smo povezani, pomagala vzpostaviti nov odnos. Vendar ne pričakujte hitrih rezultatov.

Dodati moramo opozorilo proti vsem oblikam javne ali skupinske samo-analize, ne glede na ime, ki ga imajo. V določenih psihiatričnih klinikah včasih spodbujajo skupinske razprave o pogojih v zgodnjem otroštvu, vendar pa vedno pod vodstvom visoko kvalificiranih psihiatrov. Proti takšni terapiji ni kaj ugovarjati. Toda v mnogih deželah se je sedaj pojavila modna navada na pol javnega izpovedovanja spominov, priklicanih s svobodno asociacijo predstav, ki ga v najboljšem primeru vodi nekvalificirani praktikant tega samo-analitičnega kulta. Takim srečanjem bi se morali izogibati zaradi številnih razlogov. Pri nekaterih naravah obstaja nevarnost nenadne sprostitve normalnih zadržkov; posledica je lahko histerija ali pa celo popolna izguba nadzora. Ko jih enkrat porušimo, je zelo težko znova vzpostaviti normalne zaščitne mehanizme, ki jih uporablja zavest, da zadržuje tiste ne-asimilirane sile, ki obstajajo, nepoznane, v mnogih značajih. Če je potrebna globoka analiza, potem jo morajo individualno opraviti kvalificirane osebe, ne pa amaterji, in ne v javnosti.

(2) Dejstvo je, da se življenje izpolnjuje s tem, ko ga živimo, in ne s tem, da poskušamo bežati od enega vidika življenja k drugemu. Končni odgovor na razočaranje, nezadovoljstvo in podobno, leži v celoti v notranjosti človeka. Preko odkrivanja človekove lastne potencialne celovitosti, tega, kar bi Berdjajev morda imenoval ne-ustvarjena svoboda človekove zavesti, se porajajo možnosti ustvarjalnih odnosov z drugimi in s samim seboj.

Pomembna praksa, tehnično imenovana "doktrina delovanja," pomaga človeku, da sprejme življenje tako kot je v tem trenutku, ne da bi si želel več, ne da bi zavračal to, kar ima. Uporabiti bi jo smeli šele potem, ko je študent spoznal preproste oblike koncentracije in je do neke mere razvil moč osredotočenja mišljenja na eno vprašanje. Povzeli bi jo lahko tako. Medtem ko opravljamo katerokoli drobno dejanje, poskušamo ostati povsem pozorni na celoten obseg naše zavesti. Sprejmimo situacijo, podarimo ji našo celotno pozornost. S prakso je mogoče ohraniti pozornost nad

čutnimi odzivi, recimo pri pomivanju posode, nad porajajočimi se občutki in tudi nad dejavnostjo uma, tako da človek izkusi polni akord trenutka, ki ga živi. To prikliče delovanje volje in je lahko izkušnja, ki prinaša celovitost ali zdravje.

Lahko se zgodi, da bo uporaba te vaje pripeljala, ne le do nekaterih reakcij - ki se bodo morda zdele uničevalne - in celo do spremembe dejavnosti. V vsakem primeru bi jo morali uporabiti za prijetne, pa tudi za dolgočasne in neprijetne izkušnje.

Meditacija in pravilno življenje

Izveček iz *Theosophy in New Zealand*

Meditacija je rokovanje z energijo. Zato je zelo pomembno, da pred uporabo te energije prečistimo naša telesa. Če tega ne storimo, potem onesnažimo duhovno energijo, tako da ta postane nekoristna ali celo nevarna. Poleg tega tvegamo prekomerno spodbudo in s tem razvijanje negativnih vidikov našega značaja, kar je prav tako nevarno.

Zapomnite si:

POT OČIŠČEVANJA SE NAHAJA PRED POTJO RAZSVETLITVE!

Ali se v vsakodnevnem življenju res osredotočamo na stvari, ki jih počnemo, ali pa se nam bolj dogaja, da begamo od ene stvari do druge? Če velja slednje, potem dvanajst ur dnevno izvajamo prakso ne-koncentracije in se le med petnajst ali trideset-minutno meditacijo učimo, kako biti koncentriran. Tako zapravljamo čas in med našo meditacijo usmerjamo energijo v napačno smer, kar je v najboljšem primeru zgolj zapravljanje energije, v najslabšem pa nevarno.

Meditacija se navezuje na nadzor čustev in misli. To pomeni:

1. Imeti moramo željo, da bi zvedeli resnico o sebi; nič, kar je povezano z našimi čustvi in mislimi ne smemo potlačiti ali skriti. Kako naj pričakujemo, da bomo med meditacijo videli v srce Realnosti, če nočemo pogledati niti v svoje lastno srce? Podzavestna vsebina mora biti prav tako jasna kot zavestna.

2. Razviti moramo samo-pozornost. Postati moramo pozorni do naših čutenj in do tega, kakšna čustva si dovoljujemo. Pozorni moramo biti tudi na to, kaj mislimo, in kakšne misli prihajajo in odhajajo skozi naš um.

3. Nato moramo preseči samo-pozornost. Raziskovati in spraševati se moramo, zakaj čutimo ta čustva in mislimo te misli. Odkriti bi morali naše vzgibe in naše cilje.

4. Potem lahko začnemo nadzirati naša čustva in misli. To moramo početi z razumevanjem. Razumeti moramo naše cilje in metode, ki jih uporabljamo za doseg te ciljev. Če te reorganiziramo v skladu z učenji Modrosti, bo velik del naših želja, misli in hrepenenj, ki nam povzročajo težave, izginil.

Eden od namenov meditacije je, da uskladi osebnost z dušo. Vse, o čemer smo govorili do sedaj, nam pomaga pri tem dosežku, kajti ko so materiali našega eteričnega, astralnega in mentalnega telesa očiščeni, se je usklajenost že odvila.

Jack Kornfield

Štirje nivoji meditacije

Theosophical Digest, marec 1989

Izvleček iz *The American Theosophist*.

Obstaja ogromno načinov, na katere lahko spregovorimo o meditaciji. To je dinamičen, živ proces, iz katerega se nenehno rojevajo novi načini razumevanja in spoštovanja naših življenj. O procesu meditacije lahko spregovorimo tudi tako, da ga opišemo v okviru štirih nivojev: prihoda, opazovanja, odpiranja in bivanja.

Prihod

Prvi nivo, se ne nanaša le na človekovo prvo srečanje z učenjem in na začetek prakse, ampak tudi na proces soočanja z začetnimi težavami in z umirjanjem uma ter telesa. Začetek prakse je lahko zelo težak. Včasih se nam zdi, da nas napada ena od petih tradicionalnih ovir, želja, odpor, nemir, zaspanost in dvom, včasih pa, da kar vse naenkrat - množičen napad ovir! Del procesa prihoda je učenje, kako se soočiti z ovirami in kako jih uporabiti za krepitev in poglobitev naše prakse.

Ta nivo prakse razsvetlita kvaliteti poguma in odpovedi. Da bi se lahko človek naučil nekaj globokega ali novega, se ne sme predati pretiranemu

spominjanju, razmišljanju in načrtovanju. Potrebna je razjasnitev in izpraznitev uma in srca, tako da človek lahko prisluhne na nek globlji način. Biti resnično voljan izprazniti um in nato odkriti svojo resnično naravo, je izraz velike in pogumne ljubezni. Človek mora skozi številne boje, zato voljnost do vztrajanja in raziskovanja teh novih področij, razkrivanje tistega, kar je bilo do sedaj skrito, lahko izhaja le iz neomajne ljubezni do resnice. Ta ljubezen nam daje potrpežljivost in pogum.

Potrebna je tudi določena stopnja odpovedi. Pripravljeni moramo biti delovati, ne le na navade ali pa se izgubljeni v naših strahovih ali željah. Odpiranje je lahko zelo neprijetno. Izjemnost naloge se lahko zdi uničujoča. Človek se lahko počuti nesposobnega ali preprosto nepripravljenega na to, da bi izgubil tisto, kar pozna, ne glede na to kako je to nezadovoljivo, z nepoznanim. Ko opuščamo znano in gremo naprej pošteno in odločno, lahko vse, kar izkušamo, služi krepitvi našega razumevanja.

Eden od vidikov prihoda je umiritev telesa. Pogosto se, ko človek začneja daljše obdobje sedeti v miru, pojavi precejšnja fizična bolečina. Ko se človek navadi na meditativni položaj in nauči soočati s fizično bolečino, tako, da tudi ta postane cilj njegove pozornosti, se začne počutiti bolj udobno in bolj vključeno. Na tej točki lahko človek začne izkušati drugačen tip bolečine kot posledico sprostitve vozlov napetosti, ki so se nakopičili v telesu morda preko celotnega njegovega ali njenega življenja. Z rastjo pozornosti se ti vozli začnejo vse bolj in bolj odpirati.

Tako kot se umirja telo, se postopno umirja tudi dihanje. Človek ne nadzira dihanja, ampak mu le preprosto posveča pozornost in opaža njegovo naravno spreminjanje. Najsi je hitro ali počasno, plitvo ali globoko, ga človek le opazuje in dovoljuje, da se spreminja. Postopoma dihanje postaja mehkejše, polnejše in bolj subtilno. Ko pride do tega, lahko blagost in subtilnost dihanja uporabimo za to, da se nanj usmerimo, osredotočimo in s tem prefinimo našo pozornost. Ko se človek enkrat nauči soočati z ovirami in umiri telo in dihanje, se um spopade z naslednjo stopnjo prihoda. Kaj vidimo, če pogledamo na um? Nenehno spremembo. Je kot vztrajnik vrte-

čih se misli, čustev, podob, zgodb, simpatij in antipatij, in tako naprej. Opažamo lahko širo gibanje uma, polnega načrtov, misli in spominov. Je kot cirkus ali kot živalski vrt. V tradicionalnih spisih primerjajo ne-koncentriran um z noro opico. Vpogled v ta prej nezaveden tok notranjega dialoga je za mnoge prvi vpogled v praksi. Imenujemo ga "vpogled v slapove." Je kot vreme; danes dežuje, zvečer lahko sneži, nato pa se pojavi sonce. Včasih je kot pomladna oblačnost, nato pa se pojavi poletje in vetrovi.

Takšni smo; smo del narave. Duhovna praksa ne pomeni doseganje nekega posebnega stanja - je odkrivanje pristnega odnosa s to organsko spremembo telesa, srca in uma, kar smo mi.

Tako s prakso odkrivamo slapove in druge dele nas samih. Kajti, da bi se um lahko umiril med vsemi temi spremembami, je potrebno razviti določeno stopnjo trajnosti in stabilnosti - to je, koncentracije.

Vrsta koncentracije, o kateri govorimo, vključuje, najprej, zelo skrbno pozornost do tega, kar se dogaja. Izjemna pozornost je bistvena prvina prakse in je nekaj, kar kot sposobnost posedujemo v naši notranjosti vsi mi.

Drug vidik koncentracije je umirjenost. Um ne postane koncentriran z bojem in napetostjo, ampak z opuščanjem preteklosti in prihodnosti ter sprostitvijo v sedanjosti. To je naraven proces. Preprosto posvečanje pozornosti razvije kvaliteto živega interesa, tako da se um lahko spusti v gibanje.

Koncentracija pomeni zbranost uma. Je kot plamen sveče v brezvetrju. Je učenje iskrenosti. Ko razmišljamo o stvareh, ki smo jih naredili v svojem življenju in so bile resnično iskrene, o stvareh, katerim smo se resnično popolnoma predali, lahko izkušamo enotnost našega telesa, duha in uma. Celo če nam ne uspe ni tako pomembno. Čudovito je že to, da se polno predamo.

Koncentriranost je učenje, kako naj se človek polno preda. Je kot urjenje kužka. Človek ukaže kužku: "Sedi!" Kaj naredi ta? Vstane in se podi okoli.

“Sedi!” Zopet se vrtil okoli nas. Dvajsetkrat, “Sedi!” Po določenem času, počasi, dojamem. Preko prakse, blage in postopne, se človek lahko zbere in nauči, kako naj bo bolj popolno prisoten v tem, kar počne.

Opazovanje

Sedaj smo prišli. Začeli smo se soočati z ovirami, z bolečino v telesu, z dihanjem in s koncentracijo. Sedaj smo tu. Kaj sedaj? Naslednji korak je opazovanje vsega, kar se pojavi v vsakem posameznem trenutku, ne da bi se tega oprijeli, ali pa zavrnil; opazovanje vsega s pozornostjo in ravnodušnostjo.

V opazovanju gibanja misli, čutenj, čustev in občutkov odkrijemo določene vzorce nenehnega ponavljanja - top listo desetih hitov tega tedna. Na njej so fantazije o odnosih, o hrani, misli o zdravju ali kakšnem umetniškem prizadevanju. Dejansko je večina popevk ista za vsakega od nas. In v tem valovanju pojavov obstajajo nekateri vzorci, ki so nam všeč in jih želimo obdržati, in nekateri, ki nam niso všeč in bi se jih radi znebili. “Oh ne. Spet ta popevka. Vse, samo ta ne.”

Opazovanje pomeni videti stvari takšne kot so, brez presojanja in brez hotenja, da bi bile drugačne. Človek lahko primerja to držo brez presojanja pri opazovanju spreminjajočega se uma in telesa s tisto meteorologa, ki opazuje spremembe vremena: “Je oblačno, pritisk visok, temperatura 25 stopinj, veter iz smeri jugozahod” in ne “Oh, upam, da danes ne bo deževalo. Želim si, da bi bilo sončno kot včeraj. Je preveč toplo in vlaga nadležna.” On ali ona le preprosto ugotavlja, kaj se dogaja.

Opazovanje tudi pomeni, da vidimo vsak nov trenutek na svež način. Vsak trenutek je dejansko neenak kateremukoli drugemu. Če pa gledamo na stvari preko filtra našega preteklega pogojevanja, potem se zdijo stare in ponavljajoče se. V opazovanju ni nič mehničnega; je vedno sveže in živo.

To je to, kar je pokojni mojster Zena Shunryu Suzuki Roshi imenoval Začetnikov Um. Vsa umetnost meditativnega življenja je v ohranjanju začetnikovega uma, v tem, da se um sooči z vsako izkušnjo z voljo, da bi začel

znova in videl, kaj je dejansko to uro tu, in ne, kaj se je zgodilo včeraj, ali kaj se bo zgodilo jutri. Kakšen čudovit način življenja!

Vidimo lahko, da je bistvena značilnost opazovanja sočutje. Med opazovanjem začenjamo spoznavati, da lahko um prilagodi vse, in da ni potrebe, da bi se borili proti samemu sebi. Misli prihajajo, čutenja prihajajo; v telesu se pojavijo občutki, in mi le preprosto opazujemo brez presojanja, brez oprijemanja ali strahu, ampak raje s čutenjem toplega in prijateljskega prilagajanja samemu sebi. Nastopijo obdobja, ko je človek kot ladja, ki je zapustila obalo, na sredi oceana, brez jasnega cilja. V takem obdobju sta samo-sprejemanje in sočutje vir duha, ki človeku omogoča nadaljevati z energijo in interesom.

V Kalkuti se nahaja učiteljica Dipa-Ma, s katero sem imel priložnost študirati. Ona je izjemno utelešenje ljubeče prijaznosti in voljnosti blagoslavljati ljudi. Prišla bi k človeku, mu na glavo položila roko in rekla, "Shhhh," zelo mehko in tolažilno. Ima izjemno srčno moč in okoli nje se širi polje prijaznosti in ljubezni, ki ga je mogoče zaznati. Naj se ti dogaja karkoli, naj ji predstaviš katerokoli težavo, te potolaži s "Shhhh, je že v redu." Ne, da se ti ne bi bilo potrebno boriti, da se rešiš težave, ali da se ne bi smel sovražiti, ker to izkušaš. Tudi to je v redu. Kaj pa navsezadnje je izkušnja? Je pogled ali zvok ali vonj ali okušanje nekega okusa ali neka posebna misel ali fizičen občutek. Na nek način smo svet razdelili v spremenljivega in nespremenljivega ter se počutimo zaradi tega prestrašeno, odtujeno in razdeljene.

Z opazovanjem in sprejemanjem se človek uči blagosti do samega sebe in čutenja povezanosti in celovitosti. Človek se uči prisluhniti celotnemu svojemu bitju brez presojanja. Kakor vse drugo, tudi to zahteva prakso. Govorimo o razvijanju povsem novega reda ravnovesja in to je dejansko zaje-manje sape.

Odpiranje

Pri opazovanju prihajajočih vzorcev naših psiholoških melodram, jim preprosto dovolimo, da se pojavijo, in da odidejo, kakor hočejo. Toda, ko opa-

zujemo njihovo nenehno pojavljanje, začnemo občutiti, da so kot plasti odpora, in da njihovo nenehno gibanje zadeva naše globlje aspekte. In tako nam postavljajo nekatera zelo vznemirljiva, težka in pomembna vprašanja: Čemu se želimo izogniti z vsem tem upanjem, načrtovanjem, fantaziranjem in spominjanjem? Zakaj se um giblje? Kaj skušamo pridobiti s tem gibanjem? Kakšna je narava tega uma, ki nekaj hoče? Sedaj moramo storiti nekaj več, kot le opazovati, sedaj se moramo odpreti in čutiti ter razkriti plast za plastjo, dokler ne pridemo do samega jedra teh vzorcev, ki ohranjajo gibanje uma - in jim nato dovoliti, da odidejo.

Odpiranje je težavno. Obstaja precej bolečine, ki smo jo, s težavnim delom preko življenja, skušali zatreti ali se ji izogniti in za katero se poskušamo sedaj odpreti in jo v celoti izkusiti. To je kot padec skozi led v ribnik. Drsali smo zelo, zelo hitro, se gibali zato, da ne bi padli vanj. Sedaj si moramo dovoliti, da pademo in pogledamo, kaj je tam.

Ko se um začne gibati po enem izmed teh vzorcev, lahko imamo to za znamenje, da globlje pogledamo vanj in pridemo do tega, kar nas ohranja v gibanju. To je premik iz površja v globino, od videza do tega, kar je njegova osnova. Zakaj si želimo, recimo, nek določen odnos? Včasih zato, ker se čutimo nepopolne, ali pa zato, ker se bojimo biti sami, ali pa zato, ker obstajajo deli nas samih, ki jih ne moremo sprejeti in zato želimo zagotovilo, da smo v redu. Ta čutenja nas ohranjajo pri tekanju in doseganju in v ločenosti od sedanjega trenutka. Če smo se voljni popolnoma odpreti, lahko pridemo do vira gibanja in se osvobodimo, zato da bi le bili in da bi lahko šli dalje.

Ta vrsta opazovanja ni analitična ali mnogostranska. Je kot bivanje v prisotnosti velike skrivnosti in razvijanje miru, jasnosti in popolne budnosti, da bi lahko videli v njeno globino. Človek lahko to doseže s silovito prakso, kakor tudi v svojem vsakodnevem življenju. Moč nivoja prakse, prodiranja do korena tega, kar se dogaja, se dotakne in zviša človekovo sposobnost odkrivanja celovitosti samega sebe in sveta. Ta občutek ne-ločenosti je srce duhovne prebuditve.

V "Ash Wednesday" T. S. Eliota je vrstica, ki bi jo lahko opisali kot medigro teh dveh nivojev meditativne prakse, opazovanja in odpiranja. On pravi, "Uči nas pazljivosti in nepazljivosti." V meditaciji se učimo nepazljivosti, v smislu, da razvijamo ravnovesje in ne-ločeno, ne-izključujoče sprejemanje. Ne izločamo tistih izkušenj, ki se jih veselimo, ampak razvijamo občutek za harmonijo z vsemi našimi življenjskimi izkušnjami. Učimo se tudi pazljivosti, v smislu popolne budnosti - da nismo odmaknjeni od toka našega življenja, ampak nenehno odprti za njegove globlje nivoje. To je energetski, zaupljiv način bivanja. Tibetanski Lama, Gyalma Karmepa, je rekel: "To pomeni živeti prakso in ne le opravljati. To pomeni, da jo naredimo živo."

Bivanje

Ko opazujemo, se odpiramo, dovoljujemo, da odhaja, in postajamo bolj močno prisotni, se naravno okrepijo kvalitete pazljivosti in koncentracije, tako da se premaknemo na četrti nivo prakse - bivanje. Ta vključuje premik v poudarku človekove pozornosti z odkrivanja vsebine posameznikove izkušnje k odkrivanju procesa izkušanja. To ni stvar neke končne pridobitve ali postati nek zamišljeni ideal duhovnosti, ampak bolj vračanje v jedro posameznikovega bivanja, tukaj in sedaj.

Bolj, ko se potapljamo v prakso, bolj in bolj postajamo izkušeni v opazovanju naše izkušnje. Najprej je bilo tako, kot da bi imeli v naročju otroka: "Sedaj misli. Sedaj je zaspan. Sedaj je jezen." Kasneje, ko smo bolj okrepiли pozornost in koncentracijo, smo se naučili razkrivati in se soočati s psihološkimi vozli, ki nas vežejo. Toda celo tu je naša drža ločenost med opazovalcem in opazovanim. Mentalno komentiranje morda ni tako glasno kot prej, vendar še vedno obstaja subtilno grabljenje po nečem; neka vrsta izkušnje, s katero se lahko istovetimo in jo "posedujemo." Toda z nadaljevanjem prakse postaja um vse bolj miren in odprt, tako da vidimo v globine našega bivanja, naših želja, tudi subtilnih, stanja žalosti, vznemirjenja in boja.

Gledamo v nezadovoljstvo in bolečino, kot tudi v ugodje in veselje. Spoznavamo, kako se obnašamo do vsakega od teh, in ugotavljamo, kaj nam resnično prinaša srečo.

Začenjamo spoznavati, kako naša vezanost ali želja ovira sposobnost biti popolnoma živ v trenutku, na bolj svoboden in bolj popoln način. Spoznavamo praznino stvari, prihajanje in odhajanje misli, razpoloženj. Mi nismo lastniki tega procesa; ne moremo nadzirati spremembe. Zato prenehamo. Dopustimo, da odide.

Resnica človekovega bivanja je preprosto ta proces valujoče spremembe. Vse je prehodno. Nič ni vredno grabljenja, ker ni trajno. Vse je prazno, brez jaz-a, kot oblaki, ki se gibljejo po nebu. Vedoč, da ni nič zanesljivo, da ni trdnega mesta, na katerem bi stali, človek lahko dovoli, da stvari odidejo in da so, in se umiri.

Ti štirje nivoji - prihod, opazovanje, odpiranje in bivanje - opisujejo vzorec v razvoju prakse, ki ga je mogoče uporabiti v različnih časovnih okvirih. Nanj lahko gledamo kot na enourno sedenje, dolgo odmaknjenost ali kot na celotno življenjsko obdobje in pri tem lahko cenimo poglobljanje prakse v mejah napredovanja. Lahko spoštujemo tudi spiralno podobo prakse Mojstra Zena Dogena in odkrivamo gibanje skozi te faze kot proces, ki se ponavlja vedno znova in znova, z razvojem Dharme: prihod, opazovanje, odpiranje, bivanje in nato zopet prihod.

Hossein Kazemzadeh Iranschär

Kako naj meditiramo?

Izvleček iz *Wie Sollen wir Meditieren*

Prevedel Anton Jesse

Kazemzadeh Hossein Iranschär je bil perzijski ezoterik, ki je večji del svojega življenja preživel v Nemčiji in Švici, kjer je objavil tudi večino svojih del.

1. Pomen in prednosti meditacije

Meditacija pomeni razmišljanje, spominjanje in opazovanje. Mistiki pod tem razumejo določeno poglobljanje, duhovno gledanje, doživljanje v globini duše, pogrezanje v notranjost, ki vodi do razsvetljenja duše. Človeška duša poseduje, kot iskra božanskega duha, v malem že vse, čeprav še neznane, ustvarjalne sile Boga. Meditacija je zato vzvišena dejavnost, ki presega običajno dogmatično molitev.

1. Meditacija privede človeka v neposredno zvezo z Bogom in v tolikšni meri razširi obzorje njegove zavesti, da slednji lahko zazna Božjo vse-navzočnost. Meditacija odstranjuje ovire, ki današnjega človeka ločujejo od njegovega Stvarnika.

2. Meditacija nas usposablja za prodiranje v svetišče naše duše, kjer prejmemo luč resnice in s tem spoznamo njeno pravo bistvo.
3. Meditacija človeka usposablja za spoznavanje skritih sil narave, njih obvladovanje in uporabo v korist človeštva, za to, da iz neizčrpnega vira večnega življenja črpa duhovno silo in luč ter ju posreduje drugim.
4. Meditacija vzpostavlja skladje med telesom, dušo in duhom, jih medsebojno usklajuje ter tako človeku zagotavlja enovit in skladen razvoj. Zato nam poklanja notranji mir in duševno spokojnost ter duhovno moč in telesno zdravje.
5. Meditacija je pomemben dejavnik duhovne alkimije, kajti sublimira, oziroma spreminja našo grobo mentalno substanco in sile. Tesno je povezana s poznavanjem pravilnega dihanja, ki igra v ezoteriki tako pomembno vlogo. Mišljenje, predstavljanje in dihanje so najbolj pomembni instrumenti, ki jih v meditaciji uporablja ezoterik.
6. Meditacija nas usposablja za spoznavanje resnice, dobrote in lepote, ki tvorijo temeljno bistvo naše duše.

2. Meditacija je življenjska harmonija

1. Prava meditacija ustvarja pri človeku harmonijo med njegovim telesom, njegovim zunanjim življenjem in pravim bistvom njegove duše. Ponuja mu možnost, da se prepriča v obstoj in neumrljivost lastne duše.
2. Meditacija krepi povezanost centrov zavesti, tako v srcu kot v možganih. Odpira povezanost ter odstranjuje ovire med tema dvema poloma spoznavanja, tako da se lahko duhovne sile neovirano pretakajo od enega do drugega, s čemer ustvarja pravo ravnovesje in skladnost.
3. Prava meditacija obenem odstranjuje tudi vse neenakosti med prirojene lastnostmi, silami in funkcijami minljivih teles.

4. Prava meditacija ustvarja okoli duše sviloprejkinega kokonu podoben duhovni ovoj, ki jo varuje še tudi po smrti. Po drugi strani pa ta ovoj omogoča in pospešuje notranje razsvetljenje.

3. Delovanje meditacije na telo

S pravilno meditacijo se lahko osredotočimo na centre zavesti v možganih ali v srcu ter tam spodbudimo k delovanju centre moči. S pomočjo ritmičnega in zavestnega dihanja lahko tok teh sil usmerimo v katerikoli organ v telesu. Z meditacijo je mogoče spremeniti življenjsko substanco, ki se nahaja v hrbtenjači, v ustvarjalno silo, ki nam prinaša duhovno luč, očistiti astralno in mentalno telo ter povečati njuno dovzetnost in sposobnost sprejemanja višjih vibracij. Tako, kakor fizična vadba krepi naše mišice, tako, na podoben način, meditacija krepi naša bolj fina telesa in njihove organe.

Meditacija poleg tega človeku omogoča obvladovati omahujoči razum in ga pripraviti do mirovanja, kajti notranje gledanje, ki nas poveže s predmetom ali dogodkom, o katerem meditiramo, je mogoče le ob mirujočem umu. Le v takšnih pogojih se lahko poglobimo v dolgo verigo vzročnosti, ki so vezane na predmet meditacije.

Namen meditacije

Ker nam meditacija posreduje duhovne sile, jo moramo izvajati z največjo možno predanostjo; njen namen pa naj bo vedno v dobrobit človeštva.

Cilj meditacije

Cilj meditacije je trojen: osvobajanje, razsvetljevanje in doživljanje združenosti.

Pogoj za pravilno meditacijo

Pogoj za pravilno meditacijo je koncentracija. To je popolna pozornost, ki je usmerjena na določen predmet. Že vsakdanje življenje nas navaja h koncentraciji, ki nam daje določeno trdnost in stabilnost ter s tem tudi napredek in rast. Brez zbranosti namreč nastaneta v našem življenju nered in nepotrebno trošenje sil. Celoten razvoj veselja je en sam proces koncentracije ustvarjalnih sil, oziroma božanske volje.

Koncentracija je sestavljena iz treh stopenj, ki jih moramo v celoti obvladati.

Na *prvi stopnji* se koncentriramo na nek predmet, na primer, na neko rožo. Opazujemo jo nekaj minut, nato zapremo oči in si v duhu plastično predstavljamo njeno obliko in barvo. Pri tem si pomagamo tako, da v vseh njihovih podrobnostih najprej pozorno opazujemo steblo, nato pa liste in cvet. Enako storimo v primeru, ko si izberemo za opazovanje človeški obraz. Analiziramo ga od temena do brade ali obratno. Vsak del obraza posebej. Ta preprosta metoda je nujno potrebna in nam olajša vadbo. Z dolgotrajnejšo vadbo bomo dosegli, da bomo lahko z enim samim pogledom zajeli celotno sliko, tako kot nadarjen slikar, ki je sposoben v spominu ohraniti celoten vtis in nato doma sliko poustvariti v vseh njenih podrobnostih. Večina neuspehov pri meditaciji je povezana prav z omalovaževanjem teh preprostih vaj, ki so osnova višjih stopenj meditacije.

Druga stopnja koncentracije je predstavljanje nekega predmeta po spominu, in to v odsotnosti tega predmeta. Prisotnost predmeta v zunanjem svetu ni več potrebna. Doseči moramo, da se nam pred duhovnimi očmi prikaže predmet, na katerega nato vežemo svojo zavest, na enak način kot slikar, ki lahko riše brez predloge, ali glasbenik, ki lahko igra brez not.

Na *tretji stopnji* se koncentriramo na pojme ali abstraktne ideje. V tem primeru ne prihaja do nastajanja oblik ali slik, zato je to osredotočenost zelo težko doseči. Vendar pa si lahko pomagamo tako, da si ustvarimo neko nadomestilo. Tako si recimo lahko za pojem ljubezni predstavljamo nek center, iz katerega izhaja to, kar imenujemo čustvo ljubezni. Celo pojem

ponižnosti si lahko pričaramo s prisposodobno nekega bitja, ki moli, in iz katerega sevata spoštljivost in vdanost. Ta tretja stopnja čvrsto temelji na obvladovanju prvih dveh stopenj.

Za prvo stopnjo moramo razviti dar opazovanja, za drugo sposobnost predstave in za tretjo zmožnost razlikovanja.

Pri *prvi vaji* moramo razviti čute zaznavanja.

Pri *drugi vaji* sta udeležena zavest in spomin, ki sprejeto sliko odsevata kot zrcalo. Ob tem moramo obvladovati čute.

Pri *tretji vaji* pa sodelujeta miselni organ in volja, čeravno mora volja delovati v vseh treh vajah, kajti slednja tako usmerja zavest, kakor na nek predmet usmerja svetlobo žaromet.

Ti trije načini koncentracije tvorijo osnovo meditacije, čeprav na višji stopnji prave meditacije nato vsi ti trije načini koncentracije odpadejo. Pri višji obliki meditacije namreč svoj um ali duh ne usmerimo več na nek pojem ali podobo, marveč naredimo nekaj povsem nasprotnega: izključimo vse misli in predstave. Um ostane pri tej obliki meditacije popolnoma tiho in čist, zaradi česar je bolj sprejemljiv za duhovno luč in notranje gledanje.

Odstranjevanje ovir pri meditaciji

Najbolj pogosta ovira pri koncentraciji je pojavljanje nezaželenih misli in podob, ki pretežno izvirajo iz doživljanja skozi dan, in ki so tako-rekoč sveže vtisnjene v spomin ter se pri večerni meditaciji pojavljajo kot prvi odziv na zbranost. To pojavljanje lahko preprečimo z določeno miselno predpripravo, tako, da si izberemo, bodisi neko prijetno sliko, ali pa neko spodbudno idejo ter se z njo nekaj časa miselno ukvarjamo. Le-ta bo potisnila nezaželene vtise globlje v podzavest in tako naredila prostor, oziroma nekako pripravila teren za želeno vajo v koncentraciji. Z vztrajno vadbo in vedno globljim razlikovanjem bomo z vsakim novim dnem lažje ugotovili, kako priti do prave zbranosti in kako odstraniti nezaželene ovire in motnje.

Ustvarjanje in ohranjanje notranjega ravnovesja

Skrivnost metode prave ustvarjalne mistike počiva v čistosti srca ter ravnotežju vseh življenjskih funkcij. Le-ta odklanja vsako pretiravanje, prekomerno naprezanje in enostranskost, saj prav slednje moti notranjo skladnost in zavira polno razvitje ustvarjalnih sil duše.

Omenili smo že, da sta srce in možgani rojevališči ustvarjalnih sil duše. Srce je območje, kjer se razodevajo ljubezen, verovanje, zavestnost in intuicija. Možgani pa so področje, kjer se porajajo mišljenje, razum in volja do duhovnega spoznanja. Pri nezrelem človeku delujeta ti dve središči ločeno in pogosto eno proti drugemu, zaradi česar se medsebojno zavirata, kar poraja notranje boje in neskladnosti. Ker je človek sestavljen iz telesa, duše in duha, je namen meditacije ta, da za te tri principe naše individualnosti ustvari ustrezne pogoje miru in skladnosti, sicer ne bi nastali ustrezni pogoji za sprejem tega, kar prinaša, oziroma omogoča sprejeti iz božanskega vira, prava meditacija.

Kot že vemo so trije glavni pogoji naslednji:

sprostitev fizičnega telesa,
očiščenje čustev, oziroma srca,
očiščenje misli, oziroma uma.

Seveda morajo biti ti trije pogoji izpolnjeni sočasno, saj so tesno povezani in soodvisni.

1. Sprostitev telesa je obvladovanje telesa v tolikšni meri, da ga ne vznemirja niti notranje delovanje niti zunanji vpliv.
2. Umiritev čustev je potrebno privedi do takšne stopnje, da našega srca ne vznemirjajo nobena čustva, najsi tista, ki prihajajo iz zunanjega sveta, ali pa tista, ki se samovoljno porajajo v naši notranjosti. Doseči moramo neke vrste nevtralno opazovanje in neprizadetost.
3. Umiritev miselnega principa, in predvsem uma, pomeni neobčutljivost za vse negativne vplive, ki slednjega nenehno obdajajo in ki vplivajo na mi-

selno ter zaradi tega tudi na čustveno odzivanje. Le v takšnem stanju lahko ohranimo jasno zbranost.

Sprostitev telesa

To seveda ni neka vrsta dremavosti, ampak izredna pozornost. Sprostitev dosežemo takrat, ko:

1. so vsi telesni deli, katerih gibanje je sicer odvisno od naše volje, na primer, glava, roke, noge, razbremenjeni do te mere, da ne čutimo več njihove navzočnosti;
2. morebitno gibanje določenega dela telesa, na primer, premikanje roke, kašljanje in podobno, ne vpliva na druge dele telesa;
3. ne čutimo potrebe, da bi dosegli bolj globoko sprostitev.

Pomembna je drža telesa. Hrbtenica naj bi bila čim bolj vzravnana, prsni koš in ramena pa povsem sproščena, brez utesnjenosti. Nekateri ljudje se počutijo bolj ugodno, če lahko hrbet naslonijo na neko oporo, na naslon ali blazino. Način sedenja ni najbolj pomemben. Tako ni nujno, da sedimo na tleh ali na blazini in v jogijskem položaju s prekrižanimi nogami v takoimenovani lotosovi drži, saj je za večino starejših oseb, ki te niso vajene že od mladosti, ta drža prenaporna in prej škodljiva kot koristna, saj takšen telesni napor preprečuje pravo sprostitev, ki je, kakor smo rekli, predpogoj.

Izbrati moramo primeren sedež, primerne višine, ki bo ustrezal velikosti telesa. Ob sedenju naj roke počivajo na kolenih, z dlanjo obrnjeno navzdol in brez kakršnegakoli pritiska. Takšna drža dobro vpliva na pretakanje energetskih tokov.

Pomemben je tudi izbrani kraj. Za uspeh je predvsem na začetku potreben prostor, na katerem nas ne bodo motili drugi ljudje. Dobro je, če uporabljamo vedno isti prostor, saj se tako pozitivno delovanje nadaljuje tudi po zaključeni meditaciji. Ozračje se iz dneva v dan dograjuje in pozitivno deluje na uspešnost naše meditacije.

Pomemben je tudi čas meditacije. Zelo koristno je, če jo izvajamo vedno ob isti uri. Seveda moramo vsakemu posamezniku prepustiti, da v svojem življenjskem okolju sam odkrije tako-imenovani življenjski ritem in v danih pogojih izbere ustrezen čas za meditacijo, najsi zjutraj, opoldan ali zvečer, seveda odvisno od tega, za koliko meditacij dnevno se odloči. Pri tem je zopet odločilnega pomena *namen meditacije*.

Mislim, da lahko nekateri ljudje za kraj svojega meditiranja z veliko koristjo uporabijo tudi razne kultne stavbe (cerkve ali celo umetnostne galerije ali muzeje). Če pa je kraj meditacije domače okolje, je le-tega potrebno prilagoditi morebitnim sostanovalcem.

Prav tako je pomemben dejavnik prehrana. Predvsem mislim na čas prehranjevanja. Ni namreč dobro, če meditiramo takoj potem, ko smo se najedli, kajti ob polnem želodcu nastopita dve oviri: tiščanje in prebavljanje, ki ga spremlja zaspanost, kar nas oddaljuje od popolne sproščenosti.

Že od nekdaj je znano, da je zelo primeren čas za izvajanje meditacije čas sončnega vzhoda in zahoda. Če je meditacija namenjena drugim, je bolj ustrezen nočni čas, kajti takrat verjetno dotična oseba že spi in je v podzavesti bolj dovzetna, njena mentalna in čustvena dejavnost pa zmanjšani na minimum.

Pri ljudeh, ki so že prebrodili osnovne ovire in dosegli višjo zmožnost samobvladovanja, sam kraj, kakor tudi čas meditacije, ni tako pomemben. Ti redki mistiki živijo tako-rekoč v naročju večnosti in večne blaženosti.

Na razpoložanje ob predpripravi na meditacijo imajo pomemben vpliv različni pripomočki. Naj jih na kratko omenim:

1. *Razne slike* - podobe svetnikov, angelov, prerokov ali naprednih gurujev ali celo rišijev, skratka bitij, ki so naš vzor ali ideal, s katerim postopoma vzpostavljamo čustveno in miselno povezavo.

2. *Razne cvetice*, ki ponazarjajo ustvarjanje v naravi ter s svojimi vonjavami ugodno delujejo na zaznavne centre našega telesa.

3. *Ogenj*, ki ponazarja očiščevalne sile božanskega duha v človeku. V preteklih generacijah je imel ogenj, oziroma kres, veliko vlogo. Ljudstva, ki živijo v stiku z naravo, še dandanes nadaljujejo s to tradicijo.

4. *Sveče* so še danes priljubljen pripomoček za ustvarjanje vzdušja in primerne okolja za meditacijo. Že sveča sama po sebi je simbol za razsvetljenje, ki ga prinašata in ponazarjata samo-žrtvovanje in samo-darovanje.

5. Prižgano *kadilo* oddaja zaradi svoje sestave najrazličnejše vonjave, ki delujejo na zaznavne centre. Obenem kadilo vzpostavlja, tako kot ogenj in sveče, nevidno vez z elementi in devami, kar je sicer opisano v poglavju o obredih, a ni odveč, če to omenim tudi ob tej priložnosti.

6. Pomembno vlogo igra tudi *voda*, pa najsi gre za čisto meditacijo, ali pa za obred.

7. Enkratno razpoloženje za katerokoli vrsto meditacije nam nudi pogled na zvezdno nebo, ki se nam nudi v jasni noči, najsi je to v naravi, ali pa na primernem kraju v mestu. V naši notranjosti pogled na neizmerne širjave nujno izzove določeno doživetje, ki ga naša duša hrani v svojih globinah kot zapis trajnega obstoja in združenosti našega porekla, katerega neovrgljiva priča je zvezdnato nebo.

Način življenja

Osnovna misel ali vodilo našega življenja naj bo trditev, da se nobenemu idealu ni mogoče približati brez žrtve. Žrtev je predvsem naš dosedanji način življenja in mišljenja. Pri tem ne gre za neko popolno revolucijo našega ustaljenega življenjskega reda, ampak za postopno prilagajanje temu, kar sledi naši odločitvi, da bi notranja luč razsvetlila našo nižjo naravo.

Prvi korak bi moral predstavljati naš interes in predvsem naše prepričanje, da odločitev temelji na prepričanju, da takšna pot resnično obstaja in da vodi proti cilju, ki je realen. Nadalje se moramo zavedati in biti prepričani v obstoj kozmičnega zakona, da se noben napor ne izgubi v prazno in da

vsakršno prizadevanje rodi določen uspeh. Pri tem pa nam mora biti jasno, da za to pot potrebujemo odločnost, pogum, pripravljenost na odpoved marsikateri stvari, ki nas ovira, in predvsem veliko vztrajnost. Takšno notranje hrepenenje odstrani vse dvome, kolebanja in neodločnosti.

Priporočljivo je, da telo navadimo na brezmesno hrano. Seveda pri tem lahko uspemo le počasi. Marsikdo se odloči za takojšnjo opustitev mesne prehrane, a se pozneje zopet povrne k staremu načinu prehranjevanja. To samo po sebi ni nič slabega in tragičnega. Pri določeni vztrajnosti ta navada odpade sama po sebi in se na koncu izkaže kot povsem nepomembna. Vendar pa bi rad na tem mestu poudaril, da je za višje stopnje meditacije čista vegetarijanska prehrana neizogibno nujna.

Ker ima hrana, ki jo uživamo, glavni delež pri obnavljanju telesa, je seveda od nje odvisna sprememba v ustroju in kakovosti našega fizičnega telesa ter s tem zmožnost odzivanja na višje vibracijsko delovanje.

Tako kot je za fizično telo pomembno s kakšno hrano ga vzdržujemo, tako je tudi za drugi dve telesi, čustveno in miselno, pomembno, s čim ju izgrajujemo. Naša čustva neprestano dopolnjujejo ustroj našega čustvenega, astralnega telesa, kakor tudi misli vplivajo na zgradbo mentalnega telesa. Ta trojna vrsta prehrane je torej odločilnega pomena pri doseganju našega cilja, iz česar nedvoumno izhaja, da mora zaradi tega priti do določene spremembe v načinu našega življenja.

Vendar pa naše prizadevanje ne more in ne sme niti v najmanjši meri spremeniti vsebine našega življenja glede odnosov do bližnjih in do družbe, katere del smo. Ne potrebujemo askeze, ki bi nas odvrčala od izpolnjevanja naših družbenih obveznosti ter nas gnala v neko samoto. Kdor zaradi doseganja samo-izpolnitve beži pred karmičnimi obveznostmi, še ni zrel, da bi stopil v vrste tistih, ki so že postali služabniki resnice.

Pomembno je tudi to, da razvijemo strog čut za dostojnost in druge vrline, ki so značilne za dobro vzgojenega človeka. Danes še nimamo trdnih dokazov, s katerimi bi lahko znanstveno katedro prepričali v trdno vzročno

zvezo med vrlinami in pregrehami na eni strani ter telesnimi težavami in udarci usode na drugi. S tem bi rad povedal, da se pravilni način življenja in pravilna meditacija medsebojno dopolnjujeta. Ker pa se ljudje na različnih stopnjah razvoja razlikujemo v mnogih lastnostih in sposobnostih, je tudi uspeh pri meditativnih vajah zelo različen. Nekateri dosežejo svoj cilj že po nekaj mesecih, drugi pa za to potrebujejo več let. Pomembna je vztrajnost in izogibanje vsaki misli na neuspeh.

Očiščenje značaja

Značaj je stekališče vseh človekovih občutkov. Je, če to povemo simbolično, zrcalo našega duševnega življenja. V mistiki značaj obravnavamo enako kot podzavest, zato imamo srce za fizični organ ali center, preko katerega se razodeva stanje našega značaja.

Značaj je laboratorij naših občutkov in duševnih tokov. V njem se stekajo naši občutki, nagoni, poželenja, želje in zaznavanja, bodisi dobra ali slaba, visoke ali nizke vrste. Mešajo se med seboj, tvorijo nove oblike in se spreminjajo v bolj ali manj močne gonilne sile. Pogosto namesto značaja napačno uporabljamo besedo duša.

Preden bom pojasnil pomen in pomembnost čiščenja značaja, bi rad še enkrat poudaril, da mora sproščanje telesa in čiščenje značaja, čustev in misli, potekati sočasno in brez pretiravanja. Ti trije vidiki zemeljskega življenja, fizično, astralno in mentalno telo, namreč tvorijo enotnost in so medsebojno odvisni.

Kako čistimo naš značaj

Mistik je tisti človek, ki se je osvobodil vseh strupov in zajedavcev ter negativnih občutkov in nagonov. Da bi to dosegli, moramo spoznati vse tri zakone, ki vladajo našemu telesu, značaju in razumu. Zapovedi in prepovedi, ki temeljijo na avtoriteti, današnjemu človeku ne ustrezajo, saj je na-

vajen, da preveri vsak ukaz in da ga sprejme šele potem, ko ga v to prepriča spoznanje razuma. Rad bi opozoril na dvoje stvari. Prvič, kako mistik premaga negativni vpliv strahu; in drugič, kako v sebi prebuja in trajno ohranja pozitivno in konstruktivno ljubezen do Boga.

1. *Pravi mistik se ne boji smrti, ker ve, da je ta samo potreben počitek za njegovo dušo, sprememba oblačila, tako-rekoč prečkanje oceana ob prehodu z enega na drugi breg. Smrt je njegov prijatelj in ne sovražnik.*

2. *Ne boji se bolezni, ker ve, da je ta naravno očiščevalno sredstvo, ukrep za ponovno vzpostavitev porušenega skladja. Zanj je to spodbuda za razmislek o kršitvi zakona življenja. Da bi odstranil vzroke bolezni, skuša spoznati zakone življenja.*

3. *Ne boji se udarcev usode, ker ve, da so zgolj uveljavljanje vzrokov, ki jih je spočel sam. Zanj je trpljenje lestev, ki vodi do vrha razvoja in popolnosti, spodbuda za razvoj skritih sil. Kdor ne pozna trpljenja, dejansko ne more občutiti blagoslova blaženosti.*

4. *Ne boji se revščine in bede, ker ve, da je bogastvo srca edino pravo bogastvo. Kdor je bogat v dobroti in ljubezni, ne pozna uboštva.*

5. *Ne boji se storjenih grehov, saj jih s tem ne more odstraniti, ampak jih obžaluje in jih skuša poravnati z dobrimi deli.*

6. *Ne boji se prihodnosti, ker ve, da je ta odvisna od njegovih sedanjih dejanj. Ve, da bo v prihodnosti vsakdo želel to, kar se je v sedanjosti. Zato seje seme dobrih del in misli ter s tem tlakuje svojo srečno prihodnost.*

7. *Ne boji se niti Boga, ker ve, da je Bog vse-obsegajoča ljubezen in pravičnost in da je kakršenkoli strah neutemeljen in nesmiseln. Zaveda se, da si pekel in paradiz ustvarja v lastnem srcu. Do Boga čuti le strahospoštovanje, ki pa je tvorno, ne pa razdiralno kot je strah.*

Boji se le samega sebe, to je, svojega nižjega jaza, ki ga s tako lahkoto vara in zavaja. Zato ga skuša pravilno in temeljito prevzgojiti, obrzdati in spre-

meniti v poslušnega služabnika. Modri človek se bori proti vsem negativnim in razdiralnim občutkom.

1. *Pravi mistik ne more sovražiti*, ker je njegovo srce napolnjeno z božansko ljubeznijo. On pozna duhovni zakon, po katerem sovraštvo poraja sovraštvo, ki se okrepljeno vrača k njemu samemu. Zato iz svojega srca prostovoljno izruje ta plevel.

2. *Ne pozna zavisti*, ker ve, da zavist izhaja iz revnega srca; njegovo srce pa je bogato. Zato s pogumnim žrtvovanjem premaguje to lokavo pregreho.

3. *Ne pozna lakomnosti*, ker ve, da so posvetne dobrine minljive in vredne njegove pozornosti le toliko, kolikor lahko z njimi koristi človeštvu. Zato za časa svojega življenja te dobrine posreduje drugim.

4. *Ne pozna nečimrnosti*, ker ve, da je domišljavost sad samoprevare in za-blode ter leglo mnogih nezaželenih lastnosti.

5. *Ne pozna jeze*, ker je le-ta znak nevednosti in zasužnjevanja duše; njegova duša pa je svobodna. Ve, da jeza uničuje življenjsko silo in v telesu ustvarja razkrajajoče strupe.

6. *Ne pozna sebičnosti*, ker čuti, da je eno z vsem človeštvom in vsemi bitji. Ne živi le za sebe, ampak tudi za druge. Na svet gleda z božanskimi očmi, ker pozna zakone vesolja. Na njegovi poti do sreče ga spremljata prijateljsko žrtvovanje in darežljivost.

7. *Ne pozna sovraštva*, kajti žar njegove goreče ljubezni v njegovem srcu razkroji vso vsebino sovraštva. Nima niti notranjih niti zunanjih sovražnikov, kajti vse je premagal tako, da jih je spremenil v prijatelje.

Kako se učimo očiščevanja značaja

Iz lastnih izkušenj vemo, da nam le poznavanje nujnosti in prednosti nekega delovanja nič ne koristi. Poznavanje moramo doživeti in spremeniti v delovanje. V praksi je očiščevanje našega značaja le izvajanje vrlin. Pomanj-

kljivosti, oziroma razvade, so dejansko le zlorabljene vrline. Mnogi se zavedajo svojih negativnih lastnosti, ki so lahko celo nevarne, pa vendar storijo za to, da bi se jih osvobodili, le malo ali nič. Pri tem gre za pomanjkanje znanja, vztrajnosti in za šibko voljo.

Morali bi si neprestano prizadevati po:

1. Jasni sliki o nevarnosti razvad in prednosti vrlin;
2. sprejemanju sklepa o brzdanju vseh razvad našega nižjega jaza.
3. To nam bo omogočila vztrajna, zavestna vadba. Tako bomo iz dneva v dan lažje dosegali uspehe in prevzgojo nižjega jaza. Vse napake, ki jih počne naš nižji jaz, moramo vsakodnevno ocenjevati ter ga usmerjati na začrtano pot. Vsakodnevni pregled celodnevnega početja, za katerega je najbolj primeren večerni čas pred spanjem, nudi učinkovito metodo samo-vzgoje.

Urjenje v božanski ljubezni

Poleg navedenih, pozna mistik pozna, še neko višje sredstvo, ki je krona vseh sredstev očiščevanja - božansko ljubezen. Tako kot se človek predaja neki osebi, ki mu predstavlja ideal, tako se mistik prepušča božanski volji in ljubezni, ker je to zanj ideal vseh idealov, ki v največji meri združuje vse popolnosti, ki si jih lahko predstavlja človek. V Bogu vidi najvišjo inteligenco, modrost, čistost, dobrohotnost, resnico, lepoto in ljubezen. Mistik ljubi Boga s povsem drugačno ljubeznijo kot jo pojmuje mi. Boga ljubi z vso svojo dušo in vsem svojim srcem. Iz poslušnosti do svojega ljubljenega Boga se osvobaja vseh svojih slabih lastnosti in pregreh, ker ve, da so te v nasprotju z voljo ljubljenega. Svojemu osebnemu jazu omogoča okušanje razkošja te ljubezni, tako da se v žaru te ljubezni oplemeniti in postaja božanska vsa njegova nižja narava. Ve, da se v življenju vse podreja zakonu razvoja, kajti ta ni nič drugega kot spreminjanje prehajanje iz nižjega stanja v višje. Ker ljubi Boga iz vse svoje duše in ker je Bog stvarnik celotnega vesolja, ljubi vse, kar je na svetu. V svojem srcu združuje vsa bitja in vse

svetove. Njegov Bog, njegov Ljubljani, živi v vseh stvareh, kajti je vse-navzoč in večni.

Nek perzijski sufijski mojster je dejal: "O Ljubljani, v sebi sem tako verno posnel Tvojo podobo, da sem postal Ti. Ti si se postopoma nastanil v meni in jaz me je postopoma zapustil. Ljubi Bog, ko te resnično ljubim, potem se ne menim za svet; in ko me Ti ljubiš, ne potrebujem druge ljubezni, kajti Ti si izvor vseh ljubezni."

O preučevanju in izvrševanju vrlin

Za začetek bi morali odgovoriti na naslednje stvari:

1. Pomen modrosti.

Od kod izvira ta beseda?

Kaj predstavlja v pravem in kaj v prenesenem pomenu?

Kaj so o modrosti in o modrecih oznanjali veliki misleci in pesniki?

2. Delovanje modrosti.

Kako se modrost uveljavlja v življenju nekega posameznika in naroda?

Kakšno je to delovanje na socialnem, političnem in verskem področju?

Kakšne primere delovanja modrosti lahko navedemo iz zgodovine?

Kakšni modreci so živeli med ljudmi in kako so vplivali na kulturo človeštva?

3. Izvajanje modrosti.

Kako lahko modrost uveljavljamo v vsakodnevem življenju?

Kakšni so za to pogoji?

Kako se moramo vesti do drugih ljudi, če naj v teh odnosih prevladuje modrost?

4. Izvajanje.

Tisti, ki se bo odločil za meditacijo o teh vprašanjih, naj najprej razišče svojo lastno naravo in ugotovi, katerih vrlin še nima. Ugotovi naj, katere vrline

so premočno in katere premalo razvite. V zvezi z izvajanjem vrlin naj si takšna vprašanja zastavlja vsak večer. Če bo odgovor pritrديلen, naj se za to zahvali Bogu in Sv. Duhu. Če pa bo odgovor nikalen, naj sprejme sklep, da bo naslednji dan stvari opravil bolje. To je prava in učinkovita pot samonadzora in samo-vzgoje. Blagor tistemu, ki se vneto trudi, kajti božanska ljubezen in modrost sta neločljivi, ker so v Bogu vse lastnosti eno.

Čiščenje misli

1. Moč misli

V predhodnem poglavju smo spoznali pomembnost in nujnost čiščenja značaja, to je, nagonov in občutkov ter njihovega vpliva na naše življenje. Naša življenjska harmonija in usoda sta odvisni od obvladovanja naših čustev, misli in dejanj. Ti trije vplivi, oziroma izrazne oblike našega življenja, so niti, ki tkejo našo usodo. Pri tem so naše misli mnogo močnejše in bolj ustvarjalne kot čustva. Neobvladana čustva, na katera misli ne vplivajo, človeka vodijo le v zмотo. Neobvladane in zle misli, ki jih razširjamo (oddajamo) zavestno in hote, pa vodijo do greha. Napake so moralno opravičljive, grehi pa ne, kajti za njimi tiči slab namen, zavestno nečista misel.

Obvladovanje je torej zelo pomembno, a obenem težko dosegljivo. Težava je v tem, da moramo misli obvladovati z drugimi mislimi, negativne s pozitivnimi in nizkotne z višjimi, bolj plemenitimi. V tem je pravi smisel in skrivnost očiščenja misli. Duša mora uporabiti kot orodje za obvladovanje mentalnih sil, oziroma misli, miselni princip. Obvladovanje teh večno valujočih misli in njih koncentracija na določeno konstruktivno idejo je podobno poskusu, da bi v zraku obdržali oblake; jih obdržali na določeni točki, vodili v poljubno smer ali iz njih tvorili poljubne oblike. Toda ne glede na to, kako se zdi ta naloga težavna, njena izpolnitev vseeno ni nemogoča. Izvajali so jo mojstri mistike, preroki in svetniki vseh ljudstev. Obstajajo dokazi, da pripada območju človekovega razvoja.

Človek je čudovita božanska stvaritev in moč njegove duše, ki je izliv božanske volje, ne pozna meja. Če bežno pregledamo zgodovino človeštva, bomo ugotovili, da so v njej obstajali tudi ljudje, ki so bili sposobni, ne le obvladovanja lastnih misli in njih koncentracije na nek cilj, ampak tudi obvladovanja mišljenja milijonov drugih ljudi in vodenja le-tega v smer, ki so jo izbrali in hoteli.

Ali kaj takega obstaja tudi danes? Kaj vodi usodo ljudstev, njih življenje, verovanje, njih misli in dejanja, če ne misli nekaterih močnih in visoko inteligentnih ljudi? Ali v današnjem času obstaja kakšna bolj mogočna sila kot je moč mišljenja? Tako kot je veselje ustvaril božanski duh, tako tudi človek, božanska podoba na zemlji, s svojimi mislimi vsak dan ustvarja nove kulture in svetove. Z močjo mišljenja lahko spregledajo duhovno slepi, slišijo duhovno gluhi in oživijo duhovno mrtvi. Kdor zna obvladovati in voditi svoje misli, ta obvladuje svojo usodo. Kdor premaga samega sebe, ta premaga tudi svet. In kdor je postal gospodar svoje nižje narave, ta je vstopil v svet miru in dospel na drugi breg reke blaženosti.

2. Obvladovanje usode z miselno silo

Preden spregovorimo o zakonih, ki vladajo našim mislim in katere lahko uporabimo za obvladovanje usode, moramo prej pojasniti njeno bistvo. Usoda je gonilna sila; mi pa ne moremo za naše namene ne obvladovati in ne uporabljati sile, katere nastanek, bistva in zakonitosti ne poznamo.

Zato moramo spoznati:

1. Kaj je usoda? Kateri so njeni zakoni? Kako nastane in kako deluje na naše življenje?
2. Kakšno vlogo imajo pri oblikovanju usode naše misli?
3. Kako z močjo misli dosežemo obvladovanje naše usode?

Priporočljivo je, da vsak sam razmisli o teh vprašanjih. Kaj je pravzaprav usoda lahko izvemo od učiteljev modrosti in duhovnih voditeljev različnih

ljudstev. Njih spoznanja o zakonih, ki se nanašajo na nastanek in razvoj človeške usode, so naslednja

1. Na svetu se nič ne zgodi brez vzroka.
2. Vsakemu vzroku sledi delovanje, ki je samo po sebi zopet vzrok za novo delovanje, in tako naprej do neskončnosti. Vsak dogodek je sočasno vzrok in delovanje.
3. Človeška dejanja, misli in občutki so sile in zato obenem vzroki, akcije in reakcije.
4. Vsaka duša se s svojimi dejanji, mislimi in občutki zaprede v neskončno verigo vzrokov kot sviloprejka v kokon, v katerega se zabubi.
5. Vsaka duša se mora v fizičnih telesih utelešati toliko časa, dokler se ne prebudi in ne razveže verige vzrokov in učinkov, v katero se je zapletla. Ta veriga vzrokov in učinkov se s smrtjo ne pretrga, ampak ostaja še naprej in vpliva na življenje duše tako na oni strani kot v naslednjem življenju.
6. To je pravi pomen besede "razvoj," ki vodi božanski duh v človeku ali dušo iz objema materije, tako kot sviloprejko iz kokona, iz katerega poleti kot svoboden metulj.
7. Vsaka duša prinese s seboj v vsako novo življenje svojo verigo vzrokov in učinkov. S sedanjimi dejanji, mislimi in čustvi še naprej tke mrežo svoje usode. V to tkanje so vtankani pra-atomi njenih preteklih življenj, kristalizirana nihanja preteklih dejanj, misli in občutkov. Ti tvorijo pravi in individualni značaj ter nadarjenosti duše. Le-te so nekaj povsem drugega kot po starših podedovane lastnosti. Pogosto so povsem drugačne, celo nasprotno. V tem počiva skrivnost pogosto tako očitne in zagonetne različnosti med značajem staršev in njihovih otrok.
8. Usoda je tista kontna knjižica iz preteklih življenj, ki jo v svoje sedanje življenje s seboj prinaša vsaka duša. Del svoje usode pa prejme tudi od svoje družine, naroda in rase, katerim pripada. Vendar pa ima vsaka duša svobodo in moč, da svojo usodo spremeni, izboljša ali obvlada. Vsaka duša

uživa svobodo, da pretrga verigo in se popolnoma osvobodi tega krogotoka umiranja in ponovnega rojevanja.

9. S tistim dnem, ko je duša prestopila prag, ki jo je ločil od živalske vrste in ko jo je preplaval božanski duh, zaradi česar je sposobna ločevati med dobrim in zlim, je podvržena zakonu odgovornosti. Toda duša vsako odgovornost ali nujnost prevzema ob uporabi svobodne volje, sicer bi bila božanska vse-pravičnost samo prazna beseda in svet prepuščen fatalizmu. Človek je zato tvorec in sočasno zmagovalec nad lastno usodo. V ta namen sta mu bili podarjeni svoboda izbire in moč volje. Manjka mu le še višje spoznanje, oziroma modrost, s katero lahko svojo moč pravilno uporabi.

Za tistega, ki zakone in probleme raziskuje z izostrenimi duhovnimi očmi, je povsem jasno, da je vse, kar se mu dogaja, v njegov prid, saj so vsa delovanja le učinki vzrokov, ki jih je ustvaril sam. Usoda ni slep slučaj in še manj grozotno nasilje, marveč zakon izravnave, ki ne vsebuje le naša zla, ampak tudi dobra dejanja.

3. Zakon miselne moči

Zato, ker imajo pri nastanku naše usode in oblikovanju našega življenja najbolj pomembno vlogo misli, bi lahko rekli, da je naša usoda vsota vseh naših misli. Zato moramo raziskati bistvo in zakonitosti mišljenja.

Naj omenim naslednjo prisposodbo:

“Misli predstavljajo korenine našega drevesa življenja, čustva veje in liste, dejanja njegove cvetove, usoda pa je njegov sad.”

Čustva in dejanja prejemajo hrano in moč iz misli kot iz korenin. Pri živalih in otrocih misli nadomešča instinkt. Naše misli so setev in naša usoda žetev. Miselna moč je največja in najbolj mogočna od vseh sil, ki jih je doslej prejel človek. Šele v naslednjih stoletjih bo človeku uspelo, da bo začel pravilno uporabljati to silo.

Zakoni mišljenja pa so naslednji:

1. Misel je fizičnemu očesu nevidna sila iz fine snovi, kot elektrika, ki se z nedojemljivo veliko hitrostjo izliva v zemeljsko ozračje iz človekove aure (svetlobnega ovoja jajčaste oblike, ki obdaja človekovo fizično telo).
2. Vsaka misel ima, glede na motiv, ki jo je sprožil - na primer ljubezen, sovražstvo, sočutje, itd. - poseben ton in posebno barvo, katere možni razpon sega od popolnoma temnih do izredno svetlih odtenkov. Volja in pa misel, ki trenutno obvladuje človeka, podarjata ustrezno barvo svetlobi njegove aure. Tako je barva aure odvisna od vsakokratne misli in volje.
3. Vsaka misel prežema neko posebno obliko, ki je skladna z naravo te misli. In izurjen jasnovidec te barve in oblike lahko zaznava. Vsak glas ali ton povzroči v ozračju valovanje, ki se širi kot vonj in prevzema nevidne oblike in barve; in to isto se dogaja tudi z našimi mislimi.
4. Vsaka misel tako za krajši ali daljši čas obdrži svojo obliko, barvo in ton, odvisno od duhovne energije njenega ustvarjalca, to je, stopnje nihanj njenih atomov.
5. Za nihanje misli nista prostor in čas nikakršni oviri; meje njenemu življenju postavlja le stopnja njene sile. Tako se še dandanes hranimo z miselnimi močmi preteklih stoletij in tisočletij.
6. Vsaka misel stremi, v skladu z zakonom privlačnosti in odbojnosti, po združitvi s sebi enakimi in se bori s sebi nasprotnimi mislimi. Privlači sebi enake in odbija sebi neenake misli.
7. Vsaka misel se vrača nazaj k svojemu ustvarjalcu, okrepljena s sebi enakovrednimi mislimi.
8. Vsaka misel povzroči, glede na svojo moč, večjo ali manjšo spodbudo volji, ki stremi za tem, da bi jo spremenila v dejanje. Tako vpliva na povzročitelja ali nekoga drugega z enakim valovnim obsegom moči in s težnjo, da bi izvršil to dejanje.

9. Med miselnimi valovi tistih, ki živijo skupaj, ali pa so medsebojno duševno ali duhovno povezani, obstaja trajna povezava ali izmenjava in medsebojno vplivanje. Tiste, ki se ljubijo ali sovražijo, usoda duševno ali duhovno povezuje toliko časa, dokler se ustvarjena energija ne izčrpa. Sleherni možgani so sočasno oddajnik in sprejemnik.

10. Vsakdo lahko, in je sposoben, iz svojih možganov pošiljati zelene miselne tokove, najsi so ti pozitivni ali negativni, konstruktivni ali razdiralni. Vsakdo prav tako lahko, in zmore, svoj sprejemnik v možganih izklopiti za sprejem miselnih tokov drugih ljudi. S tem spoznavamo čudovito organiziranost in opremljenost človeškega duha; kako se vse v našem organizmu razvija in deluje v skladu z zakonom in namenom.

Tako vemo, da so naša dejanja in čustva, najsi so zavestna ali podzavestna, proizvod naših misli, in da v skladu z zakonom vzroka in učinka to troje - misli, čustva in dejanja - tke mrežo naše usode. Tako nas misli sovraštva do nekega človeka z njim tudi duševno in duhovno povezujejo. Ta miselni tok priteka v srce tega človeka in tam spodbuja enake misli in občutke. Na ta način povezan in okrepljen tok misli pa se nujno vrača k nam samim. Če pa človeku pošiljamo misli ljubezni, se kali sovraštva postopoma spremenijo v kali ljubezni in stalijo hladnost njegovega srca. S tem svojemu sovražniku, kakor tudi samemu sebi, storimo veliko dobrega. Ljubezen je pra-substanca vseh ustvarjalnih sil in vrlin. Le ona poseduje tako božansko moč, da v se njeni navzočnosti ne obdrži nobena sovražna prvina, ampak se nujno spremeni v ljubezen.

4. Koncentracija misli

Doslej smo že spoznali pomembnost in nujnost očiščevanja ter obvladovanja misli, tako da v to ne dvomimo več. A, da bi se sedaj lahko naučili koncentracije misli, so potrebna naslednja opravila:

- a) izpraznitev miselnega organa ali centra vseh nezaželenih misli in predstav;
- b) napolnitev le-tega z zaželeno mislijo;
- c) vztrajanje pri zaželeni misli, to je, zadrževanje zavesti na izbrani misli ali predstavi.

Ti postopki ustrezajo vdihu, zadrževanju diha in izdihu. Pravilno dihanje je namreč oskrbovanje z energijo, ki nudi našim mislim in čustvom - če se izrazim v jeziku elektrotehnike - ustrezen potencial. Na tej osnovi je izgrajena vsa tehnika in počiva celotno znanje o jogi.

Prvi korak pri koncentraciji je *notranja zbranost*. Da bi slednjo uresničili, moramo pridobiti navado, da vse, kar mislimo, si predstavljamo ali delamo, vedno storimo zavestno in da v to vložimo vso našo duhovno moč. Ne glede na to ali je delo, ki ga opravljamo, za nas prijetno ali neprijetno, majhno ali veliko, bolj ali manj pomembno, ga moramo vedno opraviti z duhovno prisotnostjo, zvestobo in veseljem. Odvaditi se moramo tega, da že na začetku mislimo na dve stvari hkrati, kajti to slabi naše napore in živce. Poleg tega ne smemo preiti na neko drugo delo, ne da bi prvega dokončali. Našo zavest moramo usmeriti le na en organ, najsi je to srce, ali pa možgani. V tem primeru občutimo le ta organ in nobenega drugega. To je podobno zbiranju sončnih žarkov preko leče v eno samo točko, v kateri je potem zbrana velika moč, ki zažiga. To isto dosežemo, ko na nek organ usmerimo luč svoje zavesti in s tem dosežemo ne-sluteno stopnjo zavestne energije. To energijo sproži duhovni žarek, ki razsvetljuje dušo in značaj. Pri koncentraciji lečo predstavlja volja. Na današnji stopnji razvoja lahko delujemo na popoln način le na določenih področjih zavesti, to je, v fizičnem, astralnem in mentalnem svetu. Le popoln mojster lahko z močjo svoje koncentracije deluje na štirih ali celo sedmih ravneh ali področjih zavesti.

5. Kako čistimo naše misli

Trgovec, ki želi na pošten način izboljšati poslovanje svojega podjetja, bo začel tako, da ne bo več ustvarjal novih dolgov. Nato bo poskušal uravno-

težiti njegovo bilanco z odplačilom starih dolgov. Na podoben način moramo ukrepati tudi pri čiščenju naših misli, saj vemo, da vsaka negativna misel prinaša negativen sad. Bdeti moramo nad svojim nižjim jazom in takoj zavrtni vsako negativno misel z naslednjimi besedami: "Ne spodobi se, da gojiš takšno misel." Pri naslednjem ukrepu naj bi za protitež oblikovali nasprotno misel. Tretji korak pa naj bo, v primeru, da smo sami, naslednji: zadržimo dih, zapremo oči, stisnemo zobe, pritisnemo jezik ob dlesni ali nebo, zberemo voljo in jo usmerimo v možgane ter v svoji notranjosti večkrat spregovorimo: MIR, MIR, MIR, ...

Če to vajo povežemo z globokim dihanjem, je njen učinek zelo velik in močan. To poduhovljeno dihanje izzove v možganskih celicah podoben proces kot navadno dihanje v pljučih; nekakšen kemičen proces, ki spreminja negativna nihanja v pozitivna. Lahko ga ponazorimo s prisposodo, da prihaja v miselnem stroju do spremembe v smeri vrtenja koles, iz levih v desne obrate. Po določenem času začutimo, da se je miselni stroj na to spremembo navadil. Če torej meditiramo o pozitivnih mislih, si moramo le-te predstavljati čim bolj plastično, z vso predanostjo in tihim prisluškanjem notranjosti. Na začetku bo morda koristno, če si izbrano misel predstavljamo v pisni obliki.

6. Prisposoda o jezeru

Preden preidem k podrobnostim tega potovanja v duhovni svet, bi rad povedal, da je moj opis tega duhovnega gledanja, le kratek prikaz, kajti na tem področju igra najbolj pomembno vlogo osebno doživljanje duše. Pri tem pa vsaka duša to doživlja na svoj lasten, poseben način.

Poskušajmo si predstavljati majhen ribnik, okrog katerega rastejo najrazličnejša drevesa, grmi in cvetice. V ta ribnik doteka petero majhnih, burnih potočkov, ki na njegovi površini nenehno sprožajo vrtince in valove. In, če postane voda teh dotokov nečista, postane kalen in moten tudi ribnik, tako da na njegovi površini ni več mogoče videti odseva dreves in cvetja. Če teh

pet dotokov popolnoma zapremo, se vodna gladina sicer umiri, vendar pa začne voda počasi upadati, dokler se ribnik povsem ne izsuši. V ribniku ohranjajo svežo vodo trije dejavniki, in sicer: notranje valovanje vode, ki izvira iz globin, veter, ki sproža valovanje, in dež, ki dopolnjuje količino vode in katerega vloga pri tem obnavljanju je najbolj pomembna. Toda ti trije dejavniki so podvrženi izključno zunanjim pogojem, na katere človek nima neposrednega vpliva.

Človek si lahko pomaga le tako, da skrbi za stalen dotok po dotokih, ki jih mora prirediti tako, da, prvič, voda ne bi dotekala preveč burno, drugič, da ne bi nosila s seboj umazanije, in tretjič, da lahko kadarkoli za določen čas delno ali povsem zapre kateregakoli od dotokov, ali pa vse te hkrati. To je edina in obenem razumna pot, s katero lahko ohranimo ribnik svež in bister in da lahko, ko se voda umiri, na njegovi gladini opazujemo okoliška drevesa, grmičevje in cvetje.

Ta ribnik je naš značaj in ti dotoki naših pet čutov, preko katerih sprejemamo vtise iz zunanjega sveta. Dno ribnika predstavlja zbiralnik naših nardarjenosti, prirojenih lastnosti in spominov, naših dnevnih vtisov, doživetij naše podzavesti in celice spominov. Ozračje in nebo nad ribnikom pa ponazarjata naše notranje, duhovno ali nebeško kraljestvo. Trije dejavniki osvežitve pa predstavljajo: notranje valovanje - naš razum ali luč spoznanja; veter - naše misli in želje ter našo vest; dež pa - sveti duh.

7. Pozivanje mojstra in zaključna meditacija

Po tej prispodobi lahko sklepamo, da ezoterična meditacija ni neka fantazija, marveč visoka umetnost in prava duhovna zbranost. Sedaj nam je jasno tudi to, zakaj potrebujemo, preden lahko doživimo pravo meditacijo in postanemo sposobni ubrati sadove, po katerih stremimo, tri vrste predpriprave, to je, sprostitev telesa, čiščenje značaja ali čustev in čiščenje duha ali misli. Na pot notranjega opazovanja se lahko podamo takrat, ko razvijemo neomajno vero v božansko modrost in v moč volje lastne duše. Hrepenenje,

vera in navdušenje so na tej poti učenja nujno potrebna oprema. A zaklade, ki jih v sebi hrani ocean božanskega prizorišča, bo lahko izkoristil le tisti, ki ima dovolj poguma za potop v njegove globine. Zato se priložnostna meditacija glasi tako:

Na bregu morja hrepenenja
sedim, o ljubljeni oče,
ter čakam, da se mi prikažeš.
Z duhovnimi očmi, polnimi luči vere,
opazujem neskončno obzorje morja.
Kdaj se boš končno, ljubljeni oče,
približal s Svojo ladjo miru
obrežju mojega srca.
Kdaj me boš povedel, Svojega otroka,
k sveti resničnosti.
Moje srce silovito bije
in moje potrpljenje me bo zapustilo,
čeprav mi moja vera v Tvojo ljubezen neprestano
nudi ustvarjalno moč zvestobe
in vztrajnosti.
Moj pogum je zato močan in neomajen,
kakor sta Tvoja volja in Tvoja moč.
Brezmejno morje mi pripoveduje
o globini Tvoje modrosti,
šumenje kipečih valov mi oznanja
Tvojo neizmerno ljubezen,
in v zrcalu teh voda gledam čistost Tvojega srca.
Večno bom čakal na Tebe,
večno bom upal v Tebe
in večno bom hrepenel po Tebi,
kajti Ti si večna Ljubezen in Večnost sama,
jaz pa ostajam za večno Tvoj zvesti otrok.

Ezoterična meditacija

1. Razlika med koncentracijo in meditacijo

Prava meditacija se začne šele takrat, ko so telo, čustva in razum dovzetni, povsem čisti, mirni in sproščeni. Preko meditacije ne vstopimo le v notranjost svetišča lastne duše, ampak tudi v srca in duše vseh bitij. Z meditacijo sprejmemo moč in nalogo, da bomo zavestno sodelovali pri izvajanju božjega načrta in njegove volje. Z meditacijo obvladujemo vse tuje in nezaželene miselne tokove ter se omejujemo na eno samo, želeno miselno valovanje. Pri najvišji stopnji meditacije pa se mora na površini jezera našega značaja poleči tudi ta, zadnji in edini val. Kajti šele tedaj lahko naš značaj odseva božansko lepoto naše duše.

Pri koncentraciji ostajata volja in razum - oziroma naša dnevna zavest - ker morata nadzirati ta proces, dejavni. Pri meditaciji pa volja in razum molčita ter obstajata le kot opazovalca. Duša se nahaja na povsem duhovni ravni, budni in dejavni pa sta le duhovna volja in višja duhovna zavest. Sad meditacije je očiščenje značaja in odrešitev duše.

Prva vaja

Na mestu svojega srca si predstavljajte cvet, ki vam je najbolj všeč in ki je še zaprt v popku. Koncentrirajte se na ta popek. Predstavljajte si, da se le-ta ob vsaki izgovorjeni besedi počasi razcveta in odpira ter da se ob vsakem odpirajočem cvetnem listu v vašem srcu razvije ustrezna vrlina. Poglobite se v meditacijo in v svoji notranjosti izgovorite naslednje verze:

Ta cvet predstavlja mojo dušo,
ki se sedaj odpira pred mojimi duhovnimi očmi
in razodeva z vsemi svojimi vrlinami.

Osvobojen sem vseh vezi;
sem v središču svoje duše,

kjer počiva čista božanska ljubezen.
V tem notranjem svetišču doživljam
večni mir, harmonijo in blaženost.

Druga vaja

Predstavljajte si, da stojite pred vzhajajočim soncem, in da njegovi blagi žarki prše preko vaše glave kot rahel dež. Čim višje vzhaja sonce, tem močnejše prodirajo njegovi žarki v vašo glavo, dokler sonce popolnoma ne vzide in njegovi žarki ne prodrejo v vse centre in organe v vaših možganih. Predstavljajte si, da se v centrih vaših možganov razvijajo duhovne moči duše - sposobnost razlikovanja, volja, spomin, razum, ... Izberite si tiste duhovne moči, katerih si najbolj želite. Predstavljajte si, da z vsako besedo, ki jo spregovorite, ali z vsakim duhovnim pogledom, ki ga usmerite v ta center, prebudite moč, ki spi v tem centru. Ko se v vas prebudijo vse moči, meditirajte o naslednjih verzih:

Sedaj slišim glas svoje duše
in gledam svoj večni božanski jaz,
božanski sveti duh v meni.
Stopil sem v čudežno deželo duhovnega sveta
in doživljam božje delovanje v vesolju.

Tu se šele začne prava meditacija. Brez vodstva poklicanega učitelja, se smemo ob tej vaji koncentrirati le na možgane in srce. Vemo, da je srce središče vseh občutkov in vrlin duše ter da so možgani središče duhovnih moči in sposobnosti spoznavanja. Modrost veleva, da ti dve središči zavesti razvijamo enakomerno in sočasno.

Tu se začne notranje gledanje, začutimo predznak odrešitve in občutimo blaženost zlitja z Njim, ljubljenim notranjim bogom. Tu se nahaja tisto sveto mesto, kjer v svoji notranjosti duša zasliši tako kot nekoč Mojzes božji glas, ki pravi: "Ne vstopaj sem; sezuj svoje obuvalo; kajti kraj, na katerem stojiš, je sveta zemlja."

Tu je meja med duhovnim in fizičnim svetom.

2. Duhovno gledanje

Duhovno gledanje je preddverje templja razsvetljenja in ga pogosto izenačujejo z besedo kontemplacija, ki je istovetna z razsvetljenjem, ki ga bomo kmalu spoznali kot četrto stopnjo meditacije. Zaznavo s fizičnimi očmi označujemo z besedo gledanje, zaznavo z notranjimi očmi pa z besedo videenje ali zrenje. Pri meditaciji gre le za to vrsto gledanja. Pri duhovnem gledanju duša raziskuje in zre s svojimi duhovnimi očmi tako v materialni kot duhovni svet, torej v vse, kar jo obdaja in kar lahko zazna in dojame. Na svoj osebni jaz in fizično telo gleda kot na svoje oblačilo. Pri duševnem gledanju je le-to raziskujoči ali dejavni princip, pri duhovnem pa sprejemajoči ali pasivni princip. Prvo stanje je koncentracija, drugo pa kontemplacija.

Kaj je duhovni svet? Nahaja se nad astralnim svetom in predstavlja nevidni svet skritih vzrokov, medtem ko je naš fizični svet svet zaznavnih vzrokov in delovanj. Odgovor na vprašanje, zakaj in kako vseh zemeljskih dogajanj ter rešitev vseh problemov človeškega življenja, počiva prav v tem duhovnem svetu.

Astralni svet in nižji predeli mentalnega sveta imajo še vedno, čeprav fine, vse vrste oblik in tonov, ki so duhovno zaznavni in slišni. V višjih področjih mentalnega ali v duhovnem svetu pa je vse abstraktno in brez oblike ter nevidno. Tu prebiva s svojo čisto in višjo zavestjo človekov božanski duh. Ko osvojimo umetnost meditiranja ter pridobimo duhovno gledanje, postanemo sposobni odkrivati skrite vzroke dogajanj v duhovnem svetu.

3. Četvero vrat duhovnega sveta

Da bi pridobili dovoljenje za vstop v sveto mesto duhovnega sveta, moramo izpolniti štiri pogoje ali naloge. To mesto ima namreč četrto svetov, ki

leže eden vrh drugega in jih zapirajo štiri vrata. Vsaka od teh vrat se duši odprejo šele potem, ko izpolni določeno nalogo.

Prva vrata so vrata čistosti telesa, čustev in misli. *Druga vrata* so vrata gledanja, ob katerih se odprejo naše duhovne oči, da bi sprejemale luč notranjega sveta. Da bi to dosegli potrebujemo značajske vrline kot so neomadeževanost, predanost in spoštljivost. *Tretja vrata* so razsvetljenje. Ob njih prejme duša toliko duhovne luči, da lahko spregleda in dojame skriti smisel vseh stvari in dogajanj. Pogoj za to zmožnost pa so pravilno spoznavanje, moč vere in zvestoba, s katerimi se razvija in krepi duševno mišljenje naše duše. Vse te sposobnosti pa še ne morejo odrešiti duše, ji podariti trajno blaženost, če si ni priborila moči, da osvoji vse, kar je videla in spoznala, na tak način, da to postane njen sestavni del. To pa se zgodi takrat, ko duša prestopi *četrti vrata*, ki jih imenujemo vrata uresničitve. Da bi to dosegla, mora duša razviti čisto ljubezen, požrtvovalnost in stanovitnost. Vse te duhovne darove, ki jih prejme duša, da bi jih ob povratku ponesla s seboj, mora pri odhodu iz tega svetega mesta položiti na oltar, ki je posvečen služenju človeštvu. Na pragu mesta čuvarji dušo vprašajo, če ima dovoljenje, da lahko vse te spomine prenese v svojo fizično domovino. Če tega dovoljenja nima, ji odvzamejo vsa zbrana spoznanja in ji podelijo pozabo o vsem, kar je preživela in prejela.

4. Okultna in mistična pot

Za razvijanje nadčutnih sil obstajata dve poti, in sicer okultna in mistična. Zavedati se moramo, da nam naš razum, volja, duševne moči in naši fizični čuti, skratka celotno naše telo, služijo pri tem romanju v tempelj duhovnega gledanja kot orodje. Kot pogosto zmotno mislimo, pri tem ne potrebujemo nikakršnih izrednih nadarjenosti kot so jasno-vidnost, jasno-slišnost ali podobne, niti ne kakšnih zunanjih, duhovno-okulturnih sredstev. Vse te sposobnosti z duhovnim gledanjem nimajo nič skupnega, če jih hkrati ne spremljajo moralne vrline.

Pot, ki jo označujemo kot mistično, je ozka in varna ter na prvo mesto postavlja čistost srca in čistost namena. Mistična pot se od okultne ali psihične razlikuje po tem, da je pri okultni poudarek na razumu in razvoju nadčutnih, psihičnih moči, ne glede na čistost srca, kar pa vodi do enostranskega razvoja duševnih moči, ne pa do popolnosti. Na našem popotovanju imamo na voljo svoje čute, misli, predstave in besede. Vsa ta sredstva so zelo pomanjkljiva sredstva izražanja. Zaradi tega lahko pridemo do ugotovitve, da je pri duhovnem gledanju pomembno le doživljanje, medtem ko so vse drugo le simboli in namigi.

5. Opazovanje

Vsak naravni pojav, sončni vzhod kot zahod, svetlikanje zvezd, dež, sneženje ali vihar, šumenje gozdov ali petje ptic, pa tudi to, kar ustvarja človek, je vrednota. Pri opazovanju teh pojavov nas preveva navdih, ki ga ne moremo črpati iz knjig. Vendar pa je intuicija le drobna iskra v plamenu duhovnega gledanja. Mistična intuicija je le miselni preblisk, ki za trenutek razsvetli zatemnjeno ozračje naše duše ter nam omogoči vpogled v notranje dogajanje, ki poteka v tem svetu. Ko duša doseže to stopnjo opazovanja, se v njej rodi sposobnost prodiranja v dušo vseh bitij, opazovanja v njih skritih vzrokov in nagibov. Namen opazovanja je požlahtnitev čutov za zaznavo višjih vibracij in razširitev obzorja zavesti v tolikšni meri, da lahko občutimo, ne le misli in občutke soljudi, ampak tudi instinkte in spodbude živali, rastlin in mineralov. Takšni duši se poklonijo in odprejo lastna srca vsa bitja in vse prvine v naravi.

6. Pronicanje v dušo narave

Kot že vemo, telo, oziroma aura, oddaja fine duhovne žarke, ki so včasih tako močni, da jih lahko občutijo ali celo vidijo tudi druge občutljive osebe. To občutljivost imajo tudi živali in rastline. Ti duhovni žarki, ki so vsota žarčenj telesnih organov, se spajajo s prvinami v zraku in s samo sončno

svetlobo. To ozračje vdihavajo ljudje, živali, rastline in celo minerali. Vsaka stvar, ki pride, na kakršenkoli že način, v stik z nami, je oblita s temi duhovnimi žarki duše. Žarki naše aure, ki stalno obdaja naše telo kot gibljivi vir svetlobe, vsebujejo prvine naših občutkov in misli. Zato lahko razsvetljeni mojster takoj prepozna duševno stanje vsakega človeka. Na enak način delujejo tudi določene zgradbe, templji ali cerkve ali katerikoli prostor, kamor zahajajo ljudje čistega srca, nesebičnih misli in občutkov. Po tem lahko ugotovimo, kako velika je naša odgovornost do narave. Po drugi strani pa vemo, da se vsako bitje, da, celo vsak atom, bori za svoj obstoj. Tako žarki pozitivne vrste delujejo na svojo okolico blago-tvorno, negativni pa zavirajoče in zastrupljajoče za vsa bitja. In morda bomo sedaj razumeli, da mnoge živali napadejo ljudi, ne zaradi lakote ali zlobe, ampak iz strahu in bojazni, ki ju sproži to izžarevanje.

Prve štiri stopnje meditacije

1. *Prva stopnja ezoterične meditacije je vse-obsegajoča ljubezen*, ki je prvi korak v notranje svetišče narave in vseh bitij. Vse-obsegajoča ljubezen je romarjeva čarobna palica na njegovi notranji duhovni poti. Pri tistem, ki poseduje božansko, vse-obsegajočo ljubezen ter ima vse stvaritve in vsa bitja za božje otroke ter za svoje brate in sestre, aura izžareva dobrohotno in oživljajoče žarčenje, ki deluje na okolico pomirjujoče. Tako se dogaja, da se v takem mistiku, ki v vseh bitjih odkriva razodeto telo svojega Boga in se istoveti z njihovim trpljenjem in radostjo, razodene sama narava in mu razkrije svoje skrivnosti, da spozna nje govorico in ljubezen.

2. *Druga stopnja ezoterične meditacije je občudovanje*. Dar vse-obsegajoče ljubezni je osnova duhovnega gledanja, ki ji sledi občudovanje ali, z drugimi besedami, strmenje, spoštovanje in predanost. Kdor še ni razvil vse-obsegajoče ljubezni, še ni sposoben izraziti občudovanja. Tistemu, ki je sposoben s svojimi duhovnimi očmi zaznati vse barve in glasove narave in ki vidi, kako v raznovrstnem razodevanju duše utripajo tisočera gibanja, občutki,

nagoni, želje in misli vseh stvaritev in ki pusti, da deluje njegova ljubezen, se srce samo od sebe potopi v občudovanje. Občudovanje pa je hrana prebujene duše. Občudovanje v nas prebudi navdušenje, vedrino in veselje. V tem se skriva izvir navdiha genijev in umetnikov ter vseh prebujenih in razsvetljenih duš.

3. *Tretja stopnja je razlikovanje*, ki je za umetnost meditacije nepogrešljiva. Kajti brez te sposobnosti so vse duhovne moči ali vrline nejasne in medle. Razlikovanje je najboljše zaščitno sredstvo pred nevarnostjo zlorabe ali pretiravanja, saj v ezoterični meditaciji ali v duhovnem gledanju pride, ob rasti duhovnih moči, kaj hitro do skušnjave in zlorabe. Naučiti se moramo ločevati med bistvenim in nebistvenim, med potrebnim in odvečnim, med minljivim in neminljivim, med koristnim in škodljivim. Zato je razlikovanje potrebno, ne le v fizičnem življenju, ampak tudi v duhovnem. Najbolj dragocen dar razlikovanja pa je samo-spoznanje. Z njegovo pomočjo pridemo do resnice, da smo bitja, sestavljena iz telesa ali osebnostnega jaza, iz nematerialnega, nevidnega in neminljivega duha, božanske iskre, in iz duše, povezujočega veznega člana med tema dvema nasprotujočima si principoma. Kako pomembno je razlikovanje, spoznamo takrat, ko ugotovimo, da se vsako človeško dejanje izvrši pod vplivom neke gonilne sile ali vzroka, pa najsi gre za instinkt, občutek ali željo. Ta gonilna sila se razodeva v treh stanjih:

- a) spoznanju,
- b) sodbi ali presoji in
- c) odločitvi.

Vsako dejanje gre, zavestno ali nezavedno, skozi te tri faze razvoja - od trenutka njegovega nastanka, ko se rodi kot želja ali zamisel, do njegove uresničitve. Pri tem igra odločilno vlogo moč razlikovanja.

4. *Četrta stopnja ezoterične meditacije je samo-pozabljenje in najdenje samega sebe*. Samo-pozabljenje je mistični izraz za popolno obvladovanje in nadvlado nad nižjim jazom ter prevzgojo osebnostnega jaza v poslušnega in

zvestega služabnika. Naučiti se moramo pozabiti na naš mali jaz, ki je izvor trpljenja, skrbi in bolečin, kakor tudi nezadovoljstva in nesreče. Ta mali, spremenljivi, sebični in poželjivi jaz je tisti, ki s svojim poželenjem in strastmi nenehno ruši našo harmonijo. Za mistika je samo-pozabljenje obvladovanje tega jaza. Najdenje samega sebe tako ne pomeni zavedanje samega sebe v smislu napuha, domišljavosti, bahavosti ali samo-poveličevanja. Pravo najdenje samega sebe s tem nima nič skupnega. Najti samega sebe, oziroma začeti se zavedati samega sebe, pomeni samo-spoznanje duše in njeno razodetje - samo-uresničenje duše. Ob tem najdenju se začne duša zavedati svojega izvora in spozna, da v tem fizičnem svetu le gostuje in da je njena prava domovina duhovni svet - božje naročje.

Vsi veliki misleci so spoznali delovanje zakona dualnosti (dvojnosti) v človeku in oznanjali, da ima človek dva principa, minljivega in večnega. Glede na to, kateri od dveh principov je tisti, ki prevladuje v razvoju ega, lahko človeštvo razdelimo na tri skupine:

1. Prva skupina se ne zaveda svojega višjega principa. Le-tega popolnoma zastirajo oblaki poželenj. Le v pomembnih trenutkih jih preblisne kakšno dejanje poguma, srčne dobrote ali žrtvovanja, ki izhaja iz ljubezni.

2. Drugo skupino tvorijo tiste prosvetljene duše, ki so popolnoma nadvladale svoj nižji jaz in bivajo v mirnem svetu svoje božanske samosti, v harmoniji in blaženosti. To so mojstri, razsvetljeni modreci, duhovni voditelji človeštva. Izbojevali so boj v veliki bitki med silami teme in luči. Postali so zmagovalci nad samim seboj, božja posoda, v katero se preliva njegova modrost, izpolnjevalci njegove Volje. Pri njih vlada le višji jaz, zaradi česar so njih misli, besede in dejanja kot sončni žarki, ki prinašajo razsvetljenje in podarjajo življenje.

3. Tretjo skupino predstavljajo tisti, ki se zavedajo svoje dvojne narave, se borijo proti svojemu nižjemu jazu, a ga še niso premagali. Tej skupini pripada večina ljudi našega časa. Ta boj med nižjim in višjim jazom je odmev in posnetek velike bitke med temo in lučjo, med materijo in duhom. Ta

notranji boj je edina možna pot v razvoju in proti odrešenju duše. Najbolj učinkovito sredstvo za dosego zmage pa je mistična samo-pozaba.

5. Kako odrešujoče lahko deluje samo-pozaba. Znano je dejstvo, da ob telesnem trpljenju občutimo bolečino le tedaj, ko je dejavna naša sposobnost zaznavanja ali zavest. Če to zavest izklopimo ali izključimo, kakor je to primer pri narkozi, potem ne občutimo nikakršne bolečine. To je razlog zakaj v spanju ne občutimo vtisov iz zunanjega sveta in tudi ne telesne bolečine v enaki meri kot v budnem stanju. Takrat namreč naša duša pritegne zavest v raziskovanje notranjega ali duhovnega sveta. Kjer ni zavesti, tudi ni občutkov, in kjer ni občutkov, tudi ni bolečine in ne ugodja. To je materialno pozabljenje, ki je podobno duhovnemu ali mističnemu samo-pozabljenju, le da je slednje zavestno ali hoteno.

Da bi lahko pojasnil delovanje tega odklona, moram navesti prisodobno. Naša volja naj bo kot žaromet, naša zavest kot električni tok ali svetloba žarometa, duh pa opazovalec, ki z žarometom osvetljuje in raziskuje svojo okolico. Če opazovalec odmakne soj žarometa z določenega predmeta, ta takoj izgine v temi, tako da ga ni več mogoče zaznati. Isto se dogaja z našim duhom, zavestjo in voljo. Če naš duh z voljo odtegne zavest iz določenega organa, postane ta neobčutljiv za bolečino in ugodje. Naši zunanji in notranji organi so kanali, skozi katere duh pošilja svetlobo svojega žarometa, zato da bi jih raziskoval.

Pri mistični samo-pozabi gre za isti postopek, le da se ta odvija na področju duhovno-duševne dejavnosti. Mistik uporablja svojo voljo in zavest enako svobodno kot opazovalec žaromet. Rad bi omenil, da na tej duhovni preusmeritvi in umetnosti samo-pozabe temeljijo različni zdravilni postopki in metode. In četudi se sredstva in načini delovanja pri raznih metodah zdravljenja precej razlikujejo, imajo v bistvu vsa isto osnovo.

Duhovno usmerjen zdravnik, ki skuša določeno bolezen pozdraviti s pomočjo zdravil, dobro ve, da ima, poleg organskega delovanja zdravila, pomembno vlogo tudi vera v ozdravitev, tako s strani bolnika kot tudi s strani

zdravnika. Pri tem je prav vseeno, katero od metod zdravljenja bo uporabil, ali homeopatijo, alopatijo, psihoanalizo, avto-sugestijo, biokemijo, magento-terapijo ali duhovno zdravljenje. Pri vseh teh metodah je vera zdravnika in bolnika glavni dejavnik ozdravitve.

6. *Kako na dušo deluje samo-pozabljenje in najdenje samega sebe.* V boju proti svojemu nižjemu ali demonskemu jazu mora mistik računati na več težav, in sicer iz treh razlogov:

Prvič, s svojo odločitvijo, da še v tem življenju razvije svoje vrline za dosego zmage nad samim seboj, bo mistik prebudil sile zla, ki še dremajo v njegovi podzavesti.

Drugič, s smelim vstopom na pot odrešenja bo neizogibno vznemiril duhove in demone teme, ki prežijo na robu poti, sprožil njihov odpor, saj gre za njihovo življenje ali smrt.

Tretjič, mistik se mora naenkrat rešiti vseh svojih moralnih dolgov, kar pomeni jih poravnati, sicer ne more doseči visoke svetosti in popolnosti.

To so vzroki, zaradi katerih občuti učenec mistike na začetku svoje poti, kako so se nanj zgrnili vsi nekoč storjeni grehi. Zdi se mu, da so že zdavnaj premagani in izumrli nagoni in poželenja vstali iz grobov in da zahtevajo maščevanje. Ladjica njegovih upanj se ziblje v grozi, da se bo potopila v globine. Za trenutek izpred njegovih oči izgine razsvetljeni breg miru in odrešenja, ki ga je videl že od daleč. Vendar pa ne izgubi vere in ne poguma, kajti od svojega učitelja, pod čigar vodstvom se nahaja, je že večkrat slišal, kaj ga čaka. Ve, da je hrepenenje po idealu obenem dokaz, da ima moč, da ta ideal tudi doseže. Zaveda se, da se v veselju ne izgubi noben gib, nobena sila ali žrtev in da bodo vsi njegovi napor, boji in odrekanja slej ko prej obrodili sadove. Zato po svoji poti hodi pogumno in zanesljivo ter kljubuje vsem težavam; četudi večkrat omahne, se vedno dvigne, še z večjim pogumom in vnemo ter z neomajno vero napreduje proti svojemu cilju. Tudi če naleti na neizmerne težave, trpljenje in preizkušnje, ve, da so sile, ki jih ima na razpolago in s katerimi jih lahko premaga, tisočkrat večje in mogoč-

nejše od vseh težav. Izmed vseh sil pa je najbolj mogočna sila božanska misel na združenost in povezanost z vsem; pa tudi ustvarjalna božanska volja, s pomočjo katere izvaja samo-pozabljenje in samo-premagovanje.

Da bi lažje razumeli to umetnost samo-pozabljenja, naj ponovno omenim primerjavo z žarometom. Z uporabo te metode lahko mistik po lastni volji čisti svoj značaj vseh nezaželenih občutkov, spominov in misli. Tako, kakor lahko leča zbere sončne žarke in jih spremeni v močno zažigalno silo, tako lahko mistik s koncentracijo zavesti ustvari tako močno duhovno luč, da z njo razsvetli in razgali najgloblje plasti stvari ter njihovo bistvo. Pri izurjenem mistiku tudi njegov spomin uboga božansko voljo na tak način, da se brez njegove volje v njegovem spominu ne morejo poroditi nikakršni vtisi. Na ta način doseže samo-uresničenje duše razodetje božanskega duha, ki je večer in vseveden in od katerega lahko izvemo vse, kar potrebujemo ali si želimo. Razodetje nam omogoča razsvetljenje, ki je vir višjega spoznanja in modrosti.

Tri zadnje stopnje meditacije

1. *Razsvetljenje, kot peta stopnja ezoterične meditacije*, je najbolj pomembno in predstavlja vezni člen med štirimi nižjimi in dvema višjima stopnjama. To je most med fizičnim in duhovnim svetom. Omogoča spust luči božanskega spoznanja ali resnice iz sveta duhovnosti ter sprejemanje le-te v človekovi duši. Na tej stopnji nastopijo pri meditaciji največje težave in največja blaženost.

1. Na koncu te stopnje prenehajo vsi boji, kajti osebni jaz, nagonska volja in kratkovidni razum so sedaj vzgojeni in poslušni. Tako v zunanem kot v notranjem življenju človeka sedaj vlada le ena sila - moč duhovne luči in resnice.

2. Do te ure duša meditirajočega potuje po obeh svetovih. Za raziskovanje dogajanj v obeh svetovih potrebuje sile ljubezni, razlikovanja, občudovanja in samo-pozabe. Od pete stopnje naprej pa je njeno področje delovanja

omejeno na duhovni svet. Odslej ima razsvetljena duša v njem svoje stalno bivališče.

3. Od te stopnje naprej je duša zelo dejavna v tem svetu, saj je osvobojena vseh materialnih vezi in lahko brez ovir prebiva v duhovnem svetu.

4. Z nadvlado in pretvorbo osebnostnega jaza, s čemer je duša osvobojena v pravem pomenu besede, odpadejo izpred duhovnih oči vse tančice. Meglo nevednosti so razkrojili žarki sonca resničnosti.

To nepopisno lepo in osrečujoče stanje imenujemo razsvetljenje. V razsvetljenje duše je vključeno tudi telo. Pretrese in prevzame ga silni ognjeni tok. Ta tok lahko nastane v možganih, ali pa v srcu, odvisno od poti, po kateri se je mistik odpravil. Z razsvetljenjem vstopi duša v službo duhovne hierarhije. Razsvetljenec je sedaj mojster, posvečeni adept in nosilec resnice. Odslej živi med ljudmi kot sel ali zastopnik duhovne hierarhije. Šele na tej stopnji se prenesejo na razsvetljeno dušo vse ustvarjalne sile in moči duhovne hierarhije.

2. *Pred oceanom duhovnega gledanja.* Od te stopnje naprej živi mistik ali mojster povsem drugačno življenje. Njegovo zunanje življenje ne urejajo več okoliščine zunanjega sveta. Ker je postal zavestni sodelavec duhovne hierarhije, opravlja le naloge, ki mu jih zaupa hierarhija. Svoje zunanje življenje oblikuje tako, da ga nič ne ovira pri izpolnjevanju njegovega poslanstva.

Njegovo notranje življenje pa je zaradi čudovitih sil in doživljanj vse bolj bogato. Pogled pred njim, ki ga imenujemo duhovno gledanje, je podoben brezmejnemu oceanu. Toda ta ocean ni ne blizu ne daleč, ni ne na vzhodu in ne na zahodu, ne na nebu in ne na zemlji, ampak v globinah njegove duše.

Naša pot nas je pripeljala na obrežje oceana duhovnega gledanja, da bi skušali s svojimi duhovnimi očmi pogledati v njegove globine. Skrivnost človeške duše, ki je neizčrpna, ni moč raziskovati enostavno. Človeška duša je božanska skrivnost; ta skrivnost pa je Bog sam.

3. *Zamaknjenost*. Ko v duši pride do razsvetljenja in ko mali, osebnotni jaz popolnoma utihne in prisluhne, "ko govori" višji jaz, takrat duša občuti, ne le nedojemljivo telesno blaženost, ampak tudi duševno in duhovno vedrino in očaranost. To občutje imenujemo zamaknjenost ali ekstaza, ki spremlja dušo, ob izjemnem notranjem navdušenju, v omamo. Ta zamaknjenost se, kot posledica osvoboditve duše vezi živalskih nagonov, izraža v različnih oblikah - glede na njegov temperament in duhovno usmerjenost - tudi v fizičnem svetu in zunanem življenju mistika. Doživljanje zamaknjenosti postopoma prehaja iz omejenosti na čas meditacije v trajno stanje.

4. *Raztopitev kot šesta stopnja ezoterične meditacije*. Trajno stanje zamaknjenosti dušo postopoma vodi do naslednje stopnje meditacije, to je, do raztopitve. Raztopitev pomeni prehod iz grobega v bolj fino stanje. Mistik pod tem pojmom razume spremembo, ki se odvije na fizični ravni in predstavlja očiščenje, oplemenitenje, rafiniranje živalsko zemeljskega jaza do te mere, da se ta povzdigne in združi z dušo v višjem, božanskem jazu. Ista stvar se odvije tudi na duhovni ravni, med dušo in božanskim duhom, Kristom v človeku. Človekov demon se mora spremeniti v angela, kajti le v tem primeru lahko duša živi v miru in osvobodjena vseh vezi, se povzpne do božanskega duha in postane eno z njim. V besedi raztopitev se skriva globlji, ezoterični pomen, ki razkriva, da ne gre za uničenje in iztrebljenje nižjih in grobih nagonov, ampak za njihovo raztopitev in spremembo.

5. *Združitev kot sedma stopnja ezoterične meditacije*. Pri tej gre za združitev razsvetljene duše, potem, ko se je ta osvobodila jarma osebnotnega jaza, z višjim, božanskim jazom, s Kristom, oziroma svetim duhom v človeku. To združitev mistiki imenujejo mistična svatba ali poroka z nebeškim ženinom. Vsi veliki vzhodnjaški mistiki so govorili o mistični svatbi, ki so jo doživeli in v sebi uresničili. Na fizični ravni gre za dvig, ki je podoben hlapenju vodnih kapljic, prefinjenih grobih molekul čutnih organov in za njihovo združitev z bolj finimi molekulami v možganih, njih vsrkanje ter nato odtekanje, v obliki živčnih spodbud, v vse organe telesa.

Med snovnimi in duhovnimi molekulami človekovega telesa obstaja stalna magnetna privlačnost. Pri povprečnem človeku te privlačnosti ni, kajti molekule nižjih nagonov so pregrobo, duhovne pa prešibke, da bi jih lahko pritegnile in vsrkale. Pri tej pretvorbi imata zelo pomembno vlogo hrbtenica in zavestno dihanje.

To nas pripelje še do bolj pomembne duhovne svatbe. Ta se odvija, kakor sem že omenil, med osvobojeno dušo in višjim jazom, božanskim duhom ali Kristom in človekom. Duša, ki se je že na četrti stopnji osvobodila vezi nižje narave, sedaj popolnoma jasno spozna resničnost. Zaveda se svojega izvora, svojega bistva, svoje naloge in cilja. Dosegla je samozavest in samospoznanje. Dušni razvoj zavesti počasi napreduje proti zmanjšanju velikega odstopanja in razlike med njeno voljo in voljo njenega ljubljenega, do spolne stopitve. Duša, kot božji sin, postaja po svojem značaju vse bolj podobna svojemu božanskemu očetu. Ta mistični pomen se skriva v vzvišenih besedah Jezusa, sina človekovega, ko je rekel: "Jaz in moj oče sva eno, in kdor je videl mene, je videl tudi Očeta." Jezusova duša je prepoznala Krista, božanski sveti duh, kot svojega nebeškega očeta, se dvignila k njemu ter postala eno z njim. Spoznanje, da nas naš višji jaz, to je, Bog v nas, ljubi in podaja roko, da bi se združil z našo dušo, nam daje neizmerno blaženost in nepremagljivo pripravljenost na žrtvovanje. V srcu našega nebeškega ženina, Krista, plamti tako velik ogenj hrepenenja, da bi se združil z nami, da si to komaj lahko predstavljamo. Neprestano stremi za tem, da bi zaznali njegov Glas in doumeli njegovo ljubezen.

6. Združenost duše in božanskega duha kot končni cilj. Združenost pomeni popolno združitev duše z višjim jazom. Na tej stopnji združenosti izgine tudi zavest, da obstaja dvojnost in s tem ločenost.

Na tej visoki stopnji dušo v mistični govorici primerjamo s kapljico vode, ki se je ločila od morja in ki potuje preko polj in gričev, preko gorovij in dolin ter končno, po mnogih izkušnjah in pretvorbah, izpari in se dvigne, da bi se nato zopet, kot dež, spustila nazaj v naročje morja, kjer bo uživala večni mir. To stanje doživi človeška duša, ko se združi z višjim jazom,

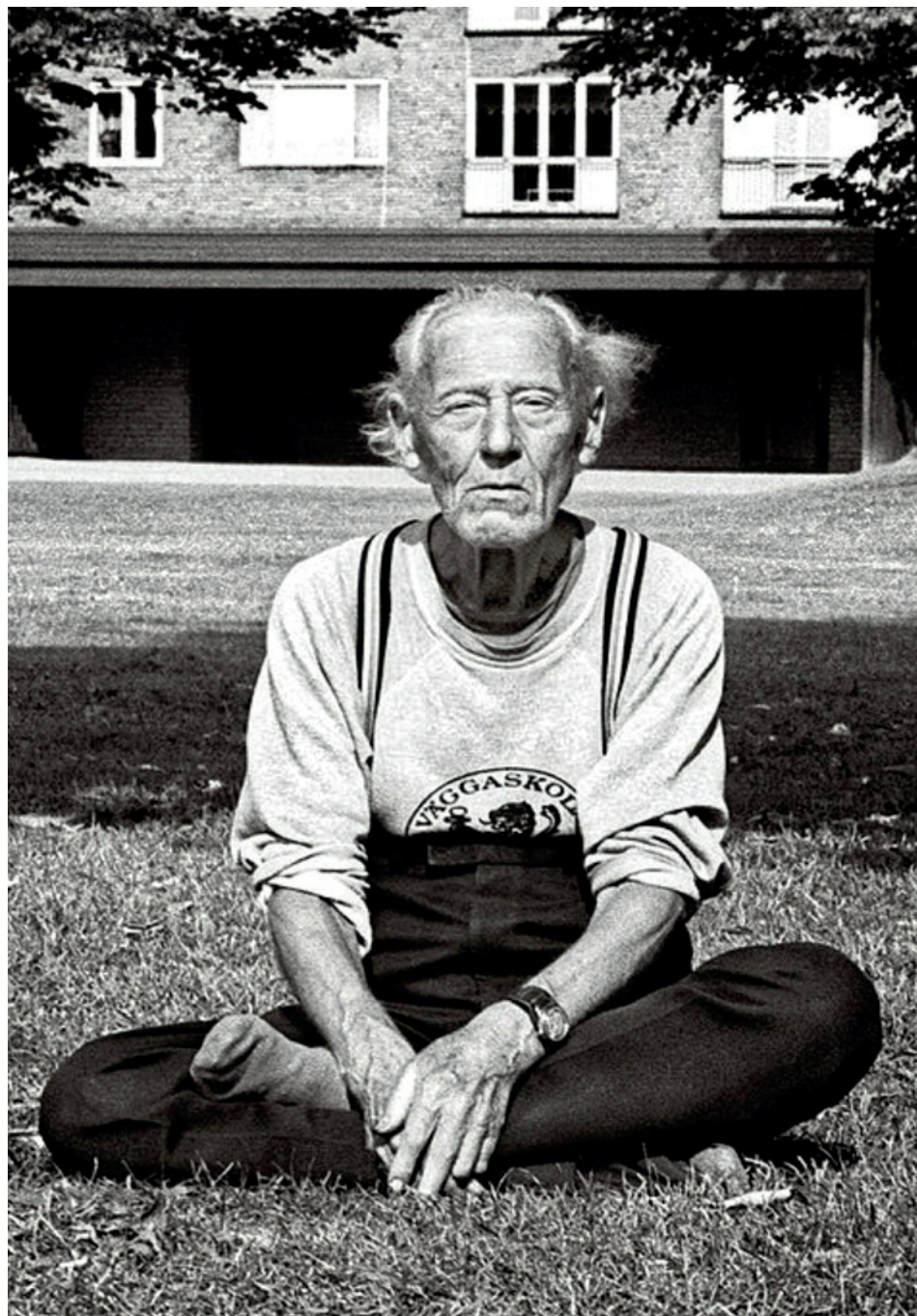
božjim sinom. Izgubi zavest o jaz-stvu, preide v Vse in uživa večno blaženost združenosti. Potem, ko se učenec-mistik prepriča v to, da je učitelj, odrešenik, ki biva v njem, ali Bog, njegov višji jaz, in da je ta nesmrten in vir vseh radosti, miru in blaženosti, ga začne iskati in ljubiti. Z eno besedo, duša ponikne v svojega ljubljenega, v svoj božanski duh, tako da med njim in njo ni več razlike. Čuti in misli le to, kar čuti, misli in hoče njen ljubljeni.

7. Meditacija in svetovni mir. Dar meditacije je spoznanje, da pridobitev te božanske umetnosti ni le samo-odrešenje za prebujeno dušo, ampak tudi odrešenje vseh človeških duš.

Tako kot si ne moremo predstavljati, da bi se neka zemeljska mati lahko hranila s slastnimi jedmi, medtem ko bi njeni otroci stradali in prosili za košček kruha; tako si ne moremo predstavljati, da bi si neka razsvetljena duša želela blaženost in zamaknjenost le za sebe. Prav zato so mnoge vzvišene duše zapustile nebeško kraljestvo in se podale v pekel na tej zemlji, da bi rešile svoje brate in sestre. Zato se prostovoljno zopet utelesijo in živijo na zemlji, da bi pomagale človeštvu do odrešitve.

Višja meditacija

Pri tej meditaciji zapusti duša, pri polni zavesti, poglobitvi in tišini, materialni svet in vstopi v duhovnega. S svojim telesom ostane povezana preko svetlobnega žarka. V duhovnem svetu doživlja, osvobojena vseh materialnih vezi, notranje gledanje, se pogreza v neskončnost in vidi, kako Bog v obliki duhovnih žarkov razliva svojo ljubezen na celotno vesolje. Na tej visoki stopnji meditacije in notranjega gledanja doživi duša združitev z Bogom, kar je najvišje doživetje v ezoterični meditaciji in katerega lahko označimo kot kontemplacijo, razsvetljenje, združitev z Bogom, "Unio Místico," v kateri molči tudi glas tišine, doživeto pa za vedno ostane neizrazljivo. Vendar pa ob tem zadoni v vesolju očarljiva simfonija vse-obsegajoče ljubezni, skladja in združenosti, ki nato omamno lepo odmeva v vseh srcih in dušah.





Ljudje se zatečejo k meditaciji iz najrazličnejših razlogov. Mnogi v njej vidijo sprostitveno tehniko oziroma način za zmanjšanje stresa, ki ga povzroča vsakdanje življenje. Drugi nanjo gledajo kot na način ustvarjanja prijetnih čustvenih ali psiholoških stanj, kot so mir, harmonija in veselje. Tretji meditirajo, da bi doživeli vizije ali razvili psihične moči. S teozofskega zornega kota pa ima meditacija bolj transcendentni cilj. Čeprav praksa meditacije sicer lahko povzroči

nekatero od zgoraj opisanih učinkov, pa je njen resnični namen, kot pravi I. K. Taimni, "pripeljati nižjo osebnost v zavestni stik z Višjim jazom, s čimer se vse bolj zaveda svojega božanskega izvora, usode in narave." Ko je ta cilj dosežen, lahko praksa popelje aspiranta še dlje. Geoffrey Hodson pravi: "Drugi cilj [meditacije] je spoznati, da je človekov duhovni jaz za vedno sestavni del duhovnega jaza vesolja".

Če nekdo loti meditacije zgolj zato, da pridobil fizične ali psihološke koristi, lahko želene rezultate prinese že dokaj preprosta praksa. Ta vrsta prakse je primerna za ljudi, ki začenjajo raziskovati meditacijo. Čeprav lahko gradi temelje za globlji pristop, pa morda ne bo dovolj, da bi človeku omogočila stik s svojim resničnim duhovnim jazom. Da bi dosegli tako visok cilj, mora praksa meditacije izpolnjevati določene pogoje, o katerih je govora v predstavljenih člankih.

Teozofska tradicija vidi meditacijo kot del duhovne prakse, ki jo morajo spremljati študij, služenje, samo-spoznavanje in splošno prizadevanje za samo-preobrazbo.