

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

2-583  
133.2

RAJNIŠ, Bhagvan Šri  
Meditacija: prva i poslednja sloboda / Osho ; prevod s engleskog  
Stevan Vlajković - (2. Izd.) - Beograd : Esoteria : Moć knjige,  
2003 (Zemun: Akademska štampa). - 308 str.; 20 cm  
(Beli oblak : edicija dela Osha)

Prevod dela: Meditation . - Tiraž 300.  
Str 13-15: Uvod / Svami Deva Vadud.

ISBN 86-7348-095-7

a) Meditacija  
COBISS.SR-ID 110758412

*OSHO*

# *Meditacija*

*Prva i poslednja sloboda*

*S engleskog preveo:  
Dr Stevan Vlajković*



Naslov originala: MEDITATION. The First and the Last Freedom  
Osho, 1992, The Rebel Publishing House  
Copyright originala: Osho International Foundation 1988, 1997  
Mitchell Beazley 1991,1996

Copyright za Jugoslaviju: IP ESOTHERIA Beograd  
Sva prava prevoda i objavljivanja zadržava izdavač.

Izdavač: IP ESOTHERIA u saradnji sa IP MOĆ KNJIGE  
Glavni i odgovorni urednik Vladimir Madić

Idejno rešenje korica: Izdavač  
Korektura: Vladimir Stokić  
Kompjuterski slog i prelom: Bojan Jović

Štampa: «Akademska štampa», Zemun  
Drugo izdanje  
Beograd 2003.

Tiraž 300

YU ISBN 86-7348-095-7

# *Meditacija*

## Sadržaj

<b>UVOD</b>	13
<b>KAKO DA KORISTITE OVU KNJIGU</b>	17
<b>O MEDITACIJI</b>	<b>20</b>
	<b>Šta je Meditacija?</b>
	20 Svedočenje, duh meditacije
	24 <b>Cvetanje Meditacije</b>
	24 Velika tišina
	25 Pojačanje osećivosti
	25 Ljubav, miris i meditacije
	26 Saosećanje
	26 Radovati se bez ikakvog razloga
	26 Inteligencija: sposobnost reagovanja
	27 Samoća: tvoje suštinsko biće
	28 Tvoje stvarno biće
<b>NAUKA MEDITACIJE</b>	<b>30</b>
	<b>Metode i Meditacija</b>
	30 Tehnike mogu pomoći
	31 Početak s naporom
	31 Metode su jednostavne
	32 Najpre razumi tehniku
	33 Prava metoda odmah "upali"
	33 Kada napustiti metodu
	35 Mašta radi za tebe

### NAUKA MEDITACIJE

<b>36</b>	<b>Saveti početnicima</b>
36	Dosta prostora
36	Pravo mesto
37	Osećaj se udobno
37	Početak s katarzom

### 42 Putokazi do slobode

42	Tri bitna elementa
42	Budi razigran
42	Budi strpljiv
43	Ne očekuj rezultate
43	Ceni nesvesnost
44	Aparati pomažu ali ne stvaraju meditaciju
46	Ti nisi tvoje iskustvo
47	Posmatrač nije svedok
48	Meditacija je veština

### MEDITACIJE

### 53 Dva moćna metoda buđenja

55	Dinamička Meditacija: katarza i slavljenje
57	Uputstva za dinamičku meditaciju
58	Porodi samog sebe
61	Ne zaboravi: ostani svedok
63	Kundalini meditacija

### 65 Oshove meditativne terapije

67	Meditacija mistične ruže
69	Uputstva za smejanje
70	Uputstva za plakanje
70	Uputstva za "Čuvara na brdu"

### 72 Bez-umna meditacija

72	Uputstva
----	----------

### 74 Ponovo rodeni

75	Uputstva
----	----------

## MEDITACIJE

- 77 **Ples kao Meditacija**  
 77 Nestani u plesu  
 79 Nataradž meditacija  
 80 Meditacija vrtenja  
 83 Sve može biti meditacija  
 85 Trčanje, džoging, plivanje  
 87 Meditacija smeha  
 88 Buda koji se smeje  
 89 Meditacija pušenja
- 93 **Disanje – most ka meditaciji**  
 95 Vipasana  
 98 Posmatranje momenta između udisaja i izdisaja  
 100 Posmatranje momenta između udisaja i izdisaja za vreme rada  
 102 Gospodar snova  
 104 Izbaciti iz sebe
- 105 **Otvaranje srca**  
 107 Od glave ka srcu  
 110 Meditacija molitve  
 111 Srce smirenosti  
 115 Centriranje na srce  
 117 Atišina Meditacija srca  
 118 Počni od sebe
- 121 **Unutrašnje meditiranje**  
 123 Abdulah  
 124 Naći pravi izvor  
 126 U centru orkana  
 131 Oseti: 'ja jesam'  
 133 Ko sam ja?  
 134 Ka unutrašnjem centru bića

## MEDITACIJE

- 137 **Pogled prema unutra**  
 139 Unutrašnje viđenje  
 141 Gledati nešto kao celinu  
 143 Unutrašnji krug  
 145 **Meditacije svetla**  
 147 Meditacija zlatnog svetla  
 149 Srce svetlosti  
 151 Videti eterično  
 153 Prosijavajuće prisustvo
- 155 **Meditacije tame**  
 157 Unutrašnja tama  
 160 Izneti unutrašnju tamu
- 163 **Usmeri energiju prema gore**  
 165 Uspon životne energije 1  
 172 Uspon životne energije 2
- 175 **Slušanje bezvučnog zvuka**  
 177 Meditacija nadabrama  
 178 Nadabrama za parove  
 179 Aum  
 181 Devavani  
 182 Uputstva za meditaciju Devavani  
 183 Muzika kao meditacija  
 185 Sredina glasa  
 188 Početak i kraj zvuka
- 191 Nalaženje unutrašnjeg prostora  
 193 Udi u vedro nebo  
 196 Uključi sve  
 198 Meditacija u avionu  
 199 Oseti odsustvo svega

**MEDITACIJE****203 Ići u smrt**

205 Ulaženje u smrt

209 Slaviti smrt

**211 Posmatrati trećim okom**

213 Meditacija Gurušankar

215 Mandala Meditacija

217 Tražiti svedoka

220 Dodirnuti kao perom

223 Gledati vrh nosa

**229 Jednostavno sedeti**

231 Zazen

233 Smeh zena

**237 Uzdizanje ka ljubavi: parovi u Meditaciji**

241 Krug ljubavi

243 Drhtaj u seksu

245 Krug ljubavi – bez partnera

**PREPREKE U MEDITACIJI****248 Dve prepreke**

248 Ego

253 Misli stalno brbljaju

**258 Pogrešne metode**

258 Meditacija nije koncentracija

260 Meditacija nije introspekcija

**262 Trikovi uma**

262 Ne daj se zaludivati doživljajima

263 Um se može vratiti

263 Um te može prevariti

**PITANJA MAJSTORU****266 Samo svedok može stvarno da pleše**

269 Guska nikad nije bila unutra!

272 Posmatrač na brdu

275 Gde si ostavio bicikl?

279 Samo jedan okret od 180 stepeni

281 Sve staze se sastaju na vrhu

283 Slaviti svest

288 Postavi se tako da prihvatiš neizvesnost

291 Broj trenutke svesnosti

**PREPREKE U MEDITACIJI****295 Što jednostavnije moguće**

298 Svedočenje je kao sejanje

303 Dovoljno je svedočenje

306 Meditirati o nečemu ?

**P**rosvetljeni učitelj Osho podiže ustanak širom sveta zarad čovekove slobode i meditacije. Možete da pomislite da je to neobičan izbor. U kakvoj je to vezi? Pa ipak, suptilna veza između njih nalazi se u razumevanju čovekovih budućih mogućnosti. Vrata koja vode ka otvaranju naših sposobnosti za ljubav, intimnost, kreativnost i širenje *jeste* meditacija. A prema Oshu nema drugih vrata, nema drugog puta.

Od svoga prosvetljenja 1953. godine Osho je govorio učenicima i tragačima, opisujući mnoge svetske religijske, mističke, ezoteričke tradicije. Njegovi govori sabrani su u preko 400 naslova, u kojima je oživeo nebrojene drevne i savremene mistike i učinio mudrost njihovog učenja razumljivom i važnom za naše živote.

Ova knjiga predstavlja kompilaciju sastavljenu od Oshovog dubokog rada o meditaciji. Sadrži brojne različite metode koji nam mogu pomoći da otkrijemo ono što naziva "Meditacija: prva i poslednja sloboda."

# Uvod

Učitelj je rekao: "Meditacija nije novost; vi ste sa njom došli na svet. Um je nešto novo, meditacija je vaša priroda. Ona je vaša priroda, ona je samo vaše biće. Kako onda može da bude teška?" Teškom je činimo mi, boreći se protiv nečega za šta smatramo da nas sprečava da budemo slobodni, ili, tražeći nešto za šta smatramo da će nam dati slobodu. To se zapravo nalazi tako što ćemo se opustiti u ono što jesmo, živeći život trenutak po trenutak.

Širom sveta, ljudi se bore za oslobodenje. Ova borba može se voditi protiv žene koja zvoca, ili ljubomornog muža, strogog oca, ili šefa

koji guši stvaralaštvo. Moja borba bila je ili borba protiv represivnog političkog sistema ili napor da se bezbrojnim terapijama oslobodim uslovljavanja iz detinjstva. Ta borba nije me oslobodila; ona je jednostavno bila reakcija na nešto za šta sam smatrao da me sprečava da budem slobodan.

Sloboda meditacije nije ni potraga da se bude slobodan sa nekim ciljem. Koliko nas sanja da se nađe u situaciji ili utopiji koja bi nam omogućila da se opustimo i budemo ono što jesmo, slobodni od takmičenja i napetosti svakodnevnog života? Moje iskustvo mi je pokazalo da sloboda za kojom tragamo ne

zavisi ni od čega *izvan* nas samih.

Pa šta je onda sloboda za kojom žudimo? Čuo sam Osha kako je opisuje kao "samo slobodu": življenje u sada i ovde, trenutak za trenutkom, življenje niti u sećanjima i pod teretom prošlosti niti u snovima budućnosti.

On je rekao:

"Jedenje - jednostavno jedi, budi sa tim. Hodanje - jednostavno hodaj, budi tamo. Nemoj da ideš napred, nemoj da skačeš tamo-vamo. Um uvek trči pred rudu ili zaostaje. Ostani u trenutku."

Mnogi od nas iskusili su ono što Učitelj naziva umom. Um uvek trči pred rudu ili zaostaje, ali nikada nije u trenutku: to je stalno brbljanje. Kada se ovo brbljanje dogodi, ono nas sprečava da budemo u trenutku i potpuno živimo život. Kako možemo da živimo potpuno kada naš um brblja sam sa sobom. čak i kada smo zaposleni svakodnevnim poslovima?

Da biste ovo predstavili izvedite mali eksperiment. Odložite ovu knjigu na trenutak i zatvorite oči. Vidite koliko dugo možete da sedite i uživete u svom telu i zvicima koji su oko vas.

Svi su izgledi da to neće biti dugo, možda samo minut, pre nego što vaš um počne da brblja. Ako sedite neko vreme i obratite pažnju na to brbljanje, bićete zapanjeni: otkrićete da u sebi nosite mnoge nepovezane unutrašnje razgovore sa sobom, za koje biste, kada bi ih neko drugi glasno izrekao, mislili da su ludi. Ovo neprestano brbljanje lišava nas života, sprečava nas da uživamo u svakom trenutku koji nam život pruža.

Pa šta da uradimo i vezi sa ovim nekontrolisanim brbljanjem koje nas odvajava, lišava, dragocenih trenutaka života? Čuo sam Učitelja kako stalno govori da treba meditirati. Čuo sam ga kako kaže da mi ne možemo da neposredno zaustavimo um koji brblja, ali da meditacijom možemo da postignemo da se brbljanje uspori i možda čak i nestane. Pomoću meditacije um postaje korisno oruđe, umesto

da nas porobi svojim neprestanim brbljanjem. Međutim, često smo zbunjeni postojanjem bezbrojnih tehnika meditiranja koje su uglavnom nejasne i nevažne za savremeni život. Osho je uzeo ove tehnike, oplevio lažno od istine, i prodro u samu njihovu srž, dajući nam ključ koji može da otvori vrata univerzuma iza našeg poimanja. Ovaj ključ je *svedočenje*: jednostavno ali duboko stanje posmatranja i prihvatjanja sebe kakvi jesmo. Osho nam saopštava da:

"Svedočenje prosto znači nezainteresovano posmatranje, bez predarsuda: to je svatajna meditacije."

Zapravo, ovo je tako jednostavno da ga nisam primećivao godinama. Svi mi mislimo da sigurno znamo šta je posmatranje; po ceo dan posmatramo stvari koje nas okružuju. Gledamo televiziju, posmatramo druge ljude kako prolaze i primećujemo šta nose, kako izgledaju, ali sebe uglavnom ne posmatramo. Kada to i učinimo, to obično predstavlja samosvesnu kritiku. Primetićemo kod

sebe nešto što nam se ne dopada i počecemo da se brinemo šta će drugi da pomisle. Obično nas unutrašnje brbljanje uma čini nesretnim. Ovo nije svedočenje.

Osho nas podseća:

"Ne morate ništa da uradite; samo budite svedok, posmatrač, onaj koji gleda saobraćaj uma - misli koje prolaze, želje, uspomene, snove, maštanja. Jednostavno stojte po strani, smireno, posmatrajte, bez suda, bez osude, ne govoreći ni: "Ovo je dobro", ni: "Ovo je loše."

Pomoću meditacija koje se nalaze u ovoj knjizi, otkrićete šta je posmatranje. Kada sedite u Učiteljevom prisustvu, posmatranje počinje automatski. Pojavljuju se trenuci u kojima jednostavno sedite, slušate, osećate, gledate šta se događa sa unutrašnjom tišinom. Ta tišina nalik je na ogromno prazno

nebo, koje, međutim, podrhtava od života.

Nebo je Oshov dom a samo njegovo biće je tišina. Njegove reči miluju samu dubinu srca, njegova je pesma pesma praznoga neba.

Tvoje unutrašnje biće samo je unutrašnje nebo.

Oblaci dolaze i prolaze, planete se rađaju i nestaju, zvezde nastaju i umiru, a unutrašnje nebo ostaje isto, nedirnuto. nepomućeno, nezaplašeno.

To unutrašnje nebo zovemo *sakšin*, svedok, i ono je cilj meditacije.

Udi, uživaj u unutrašnjem nebu.

Zapamti, to što možeš da vidiš nisi ti.

Možeš da vidiš misli, ali ti nisi te misli; možeš da vidiš svoja osećanja, ali ti nisi tvoja osećanja;

možeš da vidiš svoje snove, želje, sećanja, maštarije, projekcije, ali ti nisi to.

Nastavi da se oslobađaš svega što vidiš. Jednoga dana doći će odlučujući čas, najznačajniji trenutak života, kada sve bude odbačeno.

"Sve što je videno nestalo je i tu je još samo onaj koji vidi. "Znati je biti neustrašiv, i znati je biti pun ljubavi. Znati je biti Bog, biti besmrtn."

Kroz ovu knjigu vi ste pozvani da iskusite sopstveno unutrašnje nebo. Moja zahvalnost i ljubav prema mom Učitelju ne mogu se izraziti rečima; samo suze mogu da prenesu moja osećanja. Kada čujem njegov poziv na slobodu počinjem da se budim za lepotu i ljupkost koje svaki trenutak života može da pruži.

Svami Deva Vadud  
Puna, januara 1992.

Ako je koristite kao vodič u meditaciji, ne morate da pročitate ovu knjigu od korica do korica pre nego što pokušate da izvedete neku od na-

## Kako da koristite ovu knjigu

vedenih meditacija. Knjigu koristite intuitivno. Prelistajte je i izaberite neki odeljak ili meditaciju koja vam se sviđa. Na primer, možda će vam se više svideti da uskočite pravo u neku od meditacija opisanih u delu III i okvasite noge pre nego što pročitate uputstva. Činite ono što vam se sviđa.

Nakon što ste izabrali meditaciju, upražnjavajte je najmanje tri dana i, ako vam se sviđa, nastavite da je upražnjavate i uronite dublje. Najvažnije je da eksperimentirate kroz igru i da se zapitate:

da li ova meditacija pomaže da se povećavaju moja radost i osećajnost?

### Meditacija i muzika

Muzika i meditacija mogu da se dobro slažu. U vezi sa tim, Osho je jednom rekao:

“Za mene, muzika i meditacija su dva vida iste pojave. Bez muzike meditaciji nešto nedostaje; bez muzike, meditacija je pomalo dosadna, mrtva. Bez meditacije, muzika je prosto buka – harmo-

nična, ali buka. Bez meditacije, muzika je zabava; muzika i meditacija trebalo bi da budu zajedno. To im daje novu dimenziju. I meditacija i muzika time se obogaćuju.”

Od tada su spremljene muzičke trake da prate Dina-mičku meditaciju i mnoge druge aktivne metode, Kundalini, Mističnu ružu, i Bezumnu meditaciju, Mandalu, Nataradž, Devavani, Molitvu i Guritašankar, kao i Nadabramu. Muzičke trake za ove meditacije mogu se nabaviti od izdavača ove knjige.



**Materijal štampan kurzivom.**

Mnoge meditacije u III delu zasnovane su na učenjima različitih prosvetljenih učitelja, uključujući Budu, Patandža-

lija i Šivu iz Indije, Atišu i Tilopu sa Tibeta, i kineskog učitelja Lao Cea. Tamo gde Osho navodi njihove stihove ili sutre odeljak je štampan sa njihovim imenima kurzivom. Na kraju, postoji nekoliko

odeljaka u ovoj knjizi, na primer sažeta uputstva za neke meditacije, koji su zasnovani na Oshovim učenjima ali nisu dati njegovim rečima. Kako bi se ukazalo na razliku, ovi delovi štampani su kurzivom.

# O Meditaciji

# Šta je Meditacija?

## Svedočenje, duh meditacije

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

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

Kad god možeš naći vremena da samo postojiš, odbaci svaki rad. Misliti je isto rad, koncentracija je isto rad, kontemplacija je isto rad. Čak i ako samo jedan jedini momenat ne radiš ništa i nalaziš se samo u svom centru maksimalno opušten –

to je meditacija. A jednom kada si ovladao načinom kako da dođeš do nje, možeš ostati u tom stanju koliko god želiš; na kraju možeš ostati u tom stanju dvadeset i četiri sata dnevno.

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

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

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

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

Ti nisi onaj koji radi, već onaj koji posmatra.

To je čitava tajna meditacije: da postaneš posmatrač.

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

Ta svesnost, ta posmatračka bučnost mora ostati apsolu-

tno nepomućena, neometena.

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

Čuvaru je stvar izgledala zagonetna, jer se čovek svake noći tačno u isto vreme vraćao s reke. "Izvinite", reče on, "ali ne mogu više da obuzdam svoju radoznalost. Ona me proganja i danju i noću. Čime se bavite? Zašto uvek idete na obalu reke? Često sam vas pratio, ali nisam mogao ništa da zapazim – vi tamo satima jednostavno samo sedite i oko ponoći se vraćate natrag."

Baal Šem odgovori: "Znam da ste me više puta pratili, pošto su noći tako tihe da ja

čujem vaše korake. Znam i da se svaki dan skrivate iza ulaznih vrata. Ali niste samo vi radoznali, već i ja. Čime se vi bavite?"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**S**rž i suština meditacije jeste u tome da se uči kako da se bude svedok. Vrana grakće... ti je slušaš. To su dvoje – objekat i subjekat. Ali zar ne vidiš svedoka koji gleda oboje? Vrana, slušalac, a ipak, tu je još neko ko posmatra oboje. To je tako jednostavan fenomen.

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

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

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

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

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

**P**rvi korak ka svesnosti jeste da vrlo pažljivo posmatraš svoje telo. Sasvim polako i postepeno čovek postaje svestan svakog gesta i svakog pokreta. A kako postaješ svestan, počinje da se događa čudo: mnoge stvari koje si običavao da radiš nestaju; tvoje telo postaje opuštenije, tvoje telo postaje harmoničnije. Tvojim telom počinje da ovladava jedna duboka spokojnost i jedna suptilna muzika počinje u njemu da pulsira. Tada počni da postaješ svestan i svojih misli; isto se mora uraditi i s mislima. One su suptilnije od tela, naravno i opasnije. A kada postaneš svestan svojih misli, iznenadiće te šta se sve dešava u tebi. Ako zapišeš sve što se svakog trenutka odigrava u tebi, doživeti ćeš veliko iznenađenje. Nećeš verovati da je moguće da se sve to zbiva u tebi.

Posle deset minuta pročitaj to što si zapisao – videćeš jedno ludilo u sebi! Jer mi nismo svesni tog ludila, koje poput podzemne struje teče u nama. Ono utiče na sve što radiš i na sve što ne radiš; ono utiče na sve. A ono što

rezultira iz toga je – tvoj život! Taj ludak mora biti promenjen. A čudo svesnosti leži u tome da ti ne moraš ništa da uradiš *osim* da postaneš svestan.

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

osećanja, emocija i raspoloženja.

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

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

**N**ajvažnije je da posmatrate, da ne zaboravite da posmatrate, da posmatrate... posmatrate... posmatrate. I malo-pomalo, što posmatrač postaje čvršći, stabilniji, nepokolebljiviji, nastupa preobražaj. Stvari koje ste posmatrali se menjaju. Prvi put sam posmatrač postaje posmatran. Stigoste kući.

# Cvetanje Meditacije

*Meditacija nije samo još jedna indijska metoda; ona nije naprosto tehnika. Vi je ne možete naučiti. Ona je rast: rast vašeg čitavog života, iz vašeg čitavog života. Meditacija nije nešto što bi vam se onakvim kakvi jeste moglo dodati. Ona vam se ne može nadodati. Ona može da vam dode samo kroz jednu temeljnu transformaciju, kroz mutaciju. Ona je cvetanje, raste. Raste se dešava uvek iz totaliteta; ono nije dodavanje. Baš kao ljubav, meditacija vam ne može biti dodata. Ona raste iz vas, iz vaše celovitosti. Vi morate da rastete ka meditaciji.*

## Velika tišina

**T**išina se obično shvata kao nešto negativno, nešto prazno, odsustvo glasova, odsustvo buke. Ovo pogrešno shvatanje je široko rasprostranjeno, jer je veoma mali broj ljudi ikad doživio tišinu.

Ono što su doživeli u ime tišine je bezvučnost. No tišina je sasvim drugi fenomen. Ona je izrazito pozitivna. Ona je egzistencijalna, ona nije prazna. Ona je ispunjena muzikom, koju nikada pre niste čuli, s miomirisom koji vam je stran i sa svetlošću koja se može videti samo unutrašnjim očima.

Ona nije nešto fiktivno; ona je stvarnost, stvarnost koja je prisutna u svakom od nas, ali koju ne zapažamo.

Tvoj unutrašnji svet ima svoj sopstveni ukus, sopstveni miris i sopstveno svetlo. On je krajnje tih, beskrajno tih, veći tih. U njemu nikad nije bilo buke, niti će je ikad biti. Do njega ne može da dopre nijedna reč, ali ga ti možeš dostići.

Istinski centar tvog bića je centar ciklona. Ma šta se oko njega dešavalo, ne dotiče ga. On je večna tišina: dani dolaze i odlaze, godine dolaze i odlaze, stoleća dolaze i prolaze. Životi dolaze i prolaze, ali večna tišina tvog bića ostaje potpuno ista – ista bezglasna muzika, isti miomiris božanstva, ista transcen-

dencija svega što je smrtno i svega što je trenutno.

To nije tvoja tišina.

To jest ti.

To nije nešto što je u tvom posedu; ono tebe poseduje i u tome je njegova veličina. Čak i ti nisi u njemu, jer bi i tvoje prisustvo delovalo kao smetnja.

Tišina je tako duboka da u njoj nema nikoga, pa čak ni tebe. I ta tišina donosi istinu, i ljubav, i hiljade drugih blaženstava.

## Pojačanje osetljivosti

**M**editacija će ti doneti osetljivost, jedan veliki osećaj pripadanja svetu. To je naš svet: zvezde su naše i mi ovde nismo stranci. Mi nerazdvojno pripadamo egzistenciji. Mi smo njen deo, mi smo njeno srce.

Osetljivost ti se tako pojačava da ti i najmanja vlat trave postaje od ogromnog značaja. Tebi postaje jasno da za egzistenciju i najmanja vlat trave ima istu važnost kao i najveća zvezda; bez te vlata trave egzistencija bi bila manje vredna nego što jeste. Ta

mala vlat je jedinstvena, nezamenjiva, ona ima svoju individualnost.

Ta pojačana osetljivost pomoći će ti da ostvariš nova prijateljstva – prijateljstva s drvećem, s pticama, sa životinjama, s planinama, s rekama, sa okeanima, sa zvezdama. I kako ljubav i prijateljstvo rastu, tako život postaje bogatiji.

## Ljubav, miris meditacije

**A**ko meditiraš, ti ćeš pre ili kasnije doći do ljubavi. Ako duboko meditiraš, pre ili kasnije u tebi će se probuditi osećaj neopisive ljubavi, koju nikada pre nisi doživeo – jedan novi kvalitet tvog bića, jedna nova vrata koja se otvaraju. Ti si postao nova ljubav i sada želiš da je поделиš s drugima.

Što više voliš, to će ti jasnije biti da tvoja ljubav postaje sve više meditativna. Jedan suptilan kvalitet tišine ušao je u tebe. Misli nestaju, između misli nastaju praznine. Ponori pune tišine! Ti dotičeš svoju sopstvenu dubinu.

Ako je prava, ljubav te čini meditativnim.

Ako je prava, meditacija te ispunjava ljubavlju.

**T**ebi je potrebna ljubav koja je rođena iz meditacije, a ne iz uma. To je ljubav o kojoj stalno govorim. Milioni parova u svetu žive kao da se vole. Oni žive u jednom svetu "kao da". Kako tada da budu radosni? Oni su iscrpljeni, bez energije. Pokušavaju da izvuku nešto iz lažne ljubavi; ali ona ne može da donese ništa dobro. Otuda frustracije, otuda stalna dosada, otuda stalna zanosavanja i borbe između partnera. Oboje pokušavaju nešto što je nemoguće: pokušavaju da od svoje ljubavi naprave nešto što je večito, a to ne može biti. Ona je nastala iz uma, a um ti ne može dati ni najmanji uvid u večnost.

Prvo udi u meditaciju, jer ljubav će doći iz meditacije – ona je miomiris meditacije. Meditacija je cvet, lotus sa hiljadu latica. Pusti neka se on otvori. Pusti neka ti pomogne da se krećeš u dimenziji vertikalne, ne-razuma, ne-vremena i odjednom

češ osetiti: miris je tu. Tada je ljubav večna, neuslovljena. Tada čak nije ni usmerena prema nekome, ona *ne može* biti usmerena prema nekome određenom. Ona nije odnos, već pre kvalitet koji te opkoljava. Ona nema nikakve veze s drugim. Ti si voljenje, ti si ljubav; onda je ona večna. Ona je tvoj miris. Ona je postojala oko Bude, oko Zaratustre, oko Isusa. To je sasvim druga vrsta ljubavi, kvalitativno drugačija."

### Saosećanje

Buda je definisao saosećanje kao "ljubav plus meditacija". Kada tvoja ljubav nije samo žudnja za drugim, kada tvoja ljubav nije samo potreba, kada je tvoja ljubav deljenje, kada tvoja ljubav nije ljubav jednog prosjaka već kralja, kada tvoja ljubav ne traži ništa za uzvrat već je spremna da samo daje – da daje iz puke radosti davanja – tada joj dodaj meditaciju i čisti miomiris je oslobođen, zatočeno blistavilo je oslobođeno. To je saosećanje. Saosećanje je najviši feno-

men. Seks je životinjski, ljubav je ljudska, saosećanje je božansko. Seks je fizički, ljubav je psihološka, saosećanje je spiritualno."

### Radovati se bez ikakvog razloga

Odjednom se bez ikakvog razloga osećate radosni. U običnom životu vi se radujete kada za to postoji razlog. Sreli ste lepu ženu i vi ste radosni, ili ste dobili novac koji ste oduvek želeli i to vas obradujete, ili ste kupili kuću s divnim vrtom i radujete se. Ali te radosti ne mogu trajati dugo. One su trenutne i ne mogu ostati stalne i neuzdrmane.

Ako je radost izazvana nečim, ona će nestati, ona je trenutna. Ona će vas uskoro napustiti i ostaviti u dubokoj tuzi; sve radosti vas napuštaju u dubokoj tuzi. Ali postoji jedna druga vrsta radosti čiji je *znak raspoznavanja* sledeći: vi ste odjednom radosni bez ikakvog razloga. Ne možete znati zašto. Ako vas neko pita

"Zašto ste radosni?", vi ne možete dati odgovor. Ja vam ne mogu reći zašto sam radosan. Ne postoji nikakav razlog. To je jednostavno tako. A *ta* radost ne može biti ometena. Ma šta se desilo, ona traje. Možete biti mladi, možete biti stari, možete živeti, možete biti na umoru – ona je uvek tu. Kada ste našli radost koja traje – dok se okolnosti menjaju ona i dalje opstaje – tada ste *izvesno* na dobrom putu ka Budinom biću."

### Inteligencija: sposobnost reagovanja

Inteligencija jednostavno *I*znači sposobnost reagovanja, jer život je stalni tok, stalna promena. Ti moraš biti svestan i videti šta se od tebe zahteva, šta je izazov situacije. Inteligentan čovek se ponaša prema situaciji, a glupak prema unapred pripremljenim odgovorima. Da li ti odgovori potiču od Bude, Hrista ili Krišne, nema nikakvog značaja. Glupak uvek nosi knjige *sa* sobom,

on se boji da zavisi od samoga sebe. Inteligentan čovek zavisi od vlastitog uvida u situaciju; on ima poverenje u svoje biće. On voli sebe i gaji poštovanje prema sebi.

Neinteligentan čovek ima respekt prema drugima. Inteligencija može biti ponovo otkrivena. Jedina metoda kojom se može ponovo otkriti jeste meditacija. Meditacija čini samo jedno: ona razara sve barijere koje je društvo stvorilo kako bi te sprečilo da budeš inteligentan. Ona jednostavno otklanja prepreke. Njena funkcija je negativna: ona odstranjuje stenje koje je sprečavalo tvoje izvore da izvire i tvoje vode da teku. Svako raspolaže velikim potencijalom, ali je društvo postavilo velike prepreke koje sprečavaju njegov razvoj. Ono je sazidalo kineski zid oko tebe; ono te je strpalo u zatvor.

Osloboditi se svih zatvora je inteligencija – i nikad ponovo ne dospeti u drugi. Inteligencija može biti otkrivena kroz meditaciju, jer svi ti zatvori postoje u tvom umu; na sreću, oni ne mogu doseći

tvoje biće. Oni ne mogu zagaditi tvoje biće, oni mogu da osvoje, da zagade samo tvoj um. Ako se možeš osloboditi od svog uma, tada ćeš se osloboditi od hrišćanstva, hinduizma, dainizma, budizma i sve besmislice će nestati.

A kada si izvan svog uma, kada ga posmatraš, kada si samo svedok, tada si inteligentan. Tvoja inteligencija je otkrivena. Ti si popravio ono što ti je društvo bilo pokvarilo. Ti si loše okrenuo na dobro. Ti si pobedio zaveru političara i sveštenika. Ti si se oslobodio, ti si slobodan čovek. Tada si prvi put stvarno čovek, autentičan čovek. Tada je čitav svet tvoj. Inteligencija donosi slobodu, donosi spontanost."

### Samoća: tvoje suštinsko biće

Samoća je cvet, lotos koji cveta u tvom srcu. Samoća je pozitivna, samoća je zdravlje. Ona je radost sopstvenog postojanja. Ona je radost uživanja u vlastitom prostoru.

Meditacija znači: blaženstvo u samoći. Čovek je *zaista* živ tek tada kada postane sposoban nju, kad ne postoji zavisnost ni od koga, ni od kakve situacije ili uslova. I zato što je samo tvoja, ona može biti ujutru, uveče, danju, noću, i u mladosti i u starosti, i u zdravlju i u bolesti. Ona ostaje i u životu i u smrti, jer *samoća* nije nešto što ti se dešava spolja. Ona je nešto što iz tebe izvire. To je tvoja prava priroda, priroda tvog suštinskog bića."

Put ka nutrini je put ka apsolutnoj samoći; na taj put ne možeš nikoga povesti sa sobom. Svoj centar ne možeš deliti ni sa kim, pa ni sa onim koga voliš. To je tako u prirodi stvari i tu se ne može ništa učiniti. U momentu kada ulaziš u sebe, sve veze sa spoljnim svetom se prekidaju; svi mostovi se ruše. U stvari, čitav svet nestaje.

To je razlog zašto su mističari nazivali svet iluzijom, *majom*. Nije da svet ne postoji, ali za onog ko meditira, za onog ko ulazi u sebe, skoro kao da je tako. Tišina je tako duboka; nikakav glas ne pro-

dire u nju. Samoća je toliko apsolutna da čovek za to mora imati hrabrosti. Ali iz te samoće eksplodira blaženstvo – doživljaj Boga. Nikakav drugi put ne postoji, niti je ikada bio, niti će ikada biti."

Slavi samoću, slavi svoj čist prostor i iz tvog srca zaoriće se veličanstvena pesma. Biće to pesma svesti, biće to pesma meditacije. Biće to pesma samotne ptice iz daljine – ne da bi nekog posebnog zvala, već zove jer joj je srce puno i hoće da zove, jer je oblak pun i sprema se kiša, jer je cvet u cvatu, njegove latice širom otvorene i miris se oslobada... pa i da nikoga nema. Pusti da tvoja samoća postane ples."

### Tvoje stvarno biće

Meditacija nije ništa drugo do sredstvo kojim postaješ svestan svog stvarnog bića – koje nije od tebe stvoreno, koje ne treba da je od tebe stvoreno, koje ti već

jesi. Ti si rođen s njim. Ti *jesi* ono! Ono samo treba da bude otkriveno. Ako to nije moguće, ili ako društvo to ne dozvoljava... Ali koje društvo to dozvoljava? Nijedno društvo ne dozvoljava da se to dogodi zato što je tvoje stvarno biće, tvoje sopstvo, opasno: opasno za etabliranu crkvu, opasno za državu, opasno za mase, opasno za tradiciju, jer čim čovek postane svestan sebe, on postaje individualan.

On više ne pripada psihologiji mase; on više neće biti praznoveran i on ne može biti eksploatisan, on ne može biti vođen kao stoka, njime se ne može komandovati i dirigovati. On će živeti u skladu sa svojim selom, sa svojom unutrašnjošću. Njegov život će imati neopisivu lepotu i integritet. Ali društvo se boji upravo toga.

Integrisane osobe postaju individue, a društvo želi da budete ne-individue. Umesto individualiteta, društvo vas uči da budete personalitet. Reč *ličnost*, personalitet, tre-

ba da se razume. Ona potiče od reči *persona*, što znači maska. Društvo ti daje pogrešnu predstavu o tome što jesi; ono ti daje samo jednu igračku, a ti je tada grčevito čuvaš čitav život."

Kako ja to vidim, skoro svako je na pogrešnom mestu. Osoba koja bi bila presrećna kao doktor je slikar, a osoba koja bi bila presrećna kao slikar je doktor. Izgleda kao da niko nije na pravom mestu; zbog toga u ovom društvu vlada zbrka. Svakog vodi neko drugi; nikoga ne vodi njegova vlastita intuicija.

Meditacija ti pomaže da razviješ svoje intuitivne sposobnosti. Tada će ti biti jasno šta će te ispuniti, šta će ti pomoći da procvetaš. I ma šta to bilo, različito je za svaku individuu – upravo to je značenje reči "individua": da je svako nedeljiv i jedinstven. A tražiti u sebi svoju jedinstvenost je fantastičan poduhvat i velika avantura."

# Nauka o Meditaciji

S jednim majstorom i uz pomoć naučne tehnike uštedećete mnogo vremena, energije i oklevanja. I katkad u par sekundi možete postići veći unutrašnji rast nego što biste mogli tokom nekoliko života. Ako se koristi prava tehnika, unutrašnji rast se eksplozivno ubrzava. A te tehnike su upotrebljavanje kroz hiljade godina eksperimentisanja. Njih nije stvorio jedan čovek. Njih su stvorili mnogi, mnogi koji su tražili, a ovde je prikazana samo njihova suština.

Ti ćeš doći do cilja, jer tvoja životna energija se neće smiriti osim ako ne dođe do tačke od koje nema više puta; ona će se stalno kretati u pravcu najvišeg vrhunca. To je razlog zašto se čovek rada uvek ponovo i ponovo. Ako si prepušten sam sebi, ti ćeš postići cilj, ali ćeš morati da putuješ jako, jako dugo i tvoj put će biti veoma zamoran i dosadan. Sve tehnike mogu biti od pomoći, ali one zapravo nisu meditacija, one su samo jed-

# Metode i Meditacija

## Tehnike mogu pomoći

*Tehnike mogu pomoći jer su naučne. Vi ste poštedeni nepotrebnog lutanja i nepotrebnog tapkanja u mestu; ako ne znate nikakvu tehniku, izgubićete mnogo vremena.*

no tapkanje u mraku. Iznenada, jednoga dana dok budeš nešto radio, ti ćeš postati svedok. Dok obavljaš meditaciju kao što je dinamična, ili kundalini, ili ples derviša, odjednom, jednog lepog dana meditacija će se odvijati, ali ti nećeš više biti s njom poistovećen. Ti ćeš mirno sedeti u "pozadini" i posmatrati je. Tog dana se meditacija dogodila. To je, jer ja vam stalno dajem

dana tehnika nije više prepreka, ali nije više ni pomoć. Ako hoćeš, ti možeš uživati u njoj, kao u vežbi; ona ti pruža određenu vitalnost, ali ona nije više potrebna – stvarna meditacija se dogodila. Meditacija je svedočenje. Meditirati znači biti svedok. Meditacija uopšte nije tehnika! To te veoma zbunjuje, jer ja vam stalno dajem

tehnike. U suštinskom smislu meditacija nije tehnika; meditacija je razumevanje, svesnost. Ali tebi su potrebne tehnike, jer je tvoje konačno razumevanje još sasvim daleko od tebe; duboko je skriveno u tebi, a ipak daleko. Upravo u ovom trenutku, sada, ti bi to razumevanje mogao postići. Ali ti ga nećeš postići, jer je tvoj razum stalno aktivan. Ovoga momenta to je moguće, a ipak nemoguće. Tehnike će premostiti jaz; one su tu samo zato da bi se premostio jaz. Dakle tehnike su u početku meditacije; a na kraju ćeš se smejeti – tehnike nisu meditacije. Meditacija je potpuno različit kvalitet postojanja, ona nema ništa zajedničko ni sa čim. Ali ona se dešava samo na kraju; nemoj misliti da se ona dogodila na početku, jer se inače jaz neće premostiti.

## Početak s naporom

Meditacione tehnike su radnje, jer se u njima savetuje da nešto radiš – čak

je i meditiranje radnja; čak je i mirno sedenje rad; čak i kad ništa ne radiš to je neka vrsta rada. Stoga su sve meditacione tehnike u jednom površnom smislu radnje. Ali u jednom dubljem smislu one to nisu, jer čim u njima uspete, radnja nestaje. Samo u početku ona izgleda kao napor. Ako uspeš, napor nestaje i čitava stvar postaje spontana i bez napora. Ako uspeš, tada ona nije radnja. Tada s tvoje strane nije potreban nikakav napor: ona postaje kao disanje, ona je tu. U početku je vezana za napor, jer um ne može ništa da radi što nije napor. Ako mu kažete da bude bez napora, tada čitava stvar izgleda apsurdna. U Zenu, gde se naročito pazi da se sve odigrava bez napora, majstor kaže učenicima: "Samo sedite. Nemojte ništa raditi." A učenici pokušavaju. Naravno – šta možete drugo da radite nego da pokušavate? Na početku će napor biti prisutan, rad će biti prisutan, ali samo na početku, kao neizbežno zlo. Ti stalno moraš imati na umu da ćeš to prevazići. Mora doći trenutak

kada ne činiš više ništa za meditaciju; ti si samo tu, a ona se dešava. Ti samo sediš ili stojiš, a ona se dešava. Ništa ne radiš, samo si svestan i ona se zbiva. Sve te tehnike su tu samo da bi ti pomogle da dođeš do jednog beznapornog momenta. Unutrašnja transformacija, unutrašnje uvidanje ne mogu se dogoditi s naporom, jer napor je jedna vrsta napetosti. S naporom se ne možeš potpuno opustiti; napor će ti postati barijera. Imajući to na umu, ako uložiš napor, malo-pomalo postaćeš sposoban i da ga ostaviš za sobom.

## Metode su jednostavne

Svaku od ovih metoda o kojima ćemo govoriti opisao je neko ko je postigao prosvetljenje. Ne zaboravi ovo: one će izgledati previše jednostavne... a one to i jesu. Stvari koje su tako jednostavne nisu primamljive umu. Jer ako su tehnike tako jednostavne, a mesto na koje hoćeš da dođeš tako blizu, ako si zapravo već u njemu i

tvoj dom je odmah tu, izgledaćeš sam sebi smešan – zašto ti tada izmiče? Umesto da vidiš da je tvoj ego smešan, ti ćeš misliti da tako jednostavne metode ne mogu pomoći.

To je varka. Um hoće da te uveri da tako jednostavne metode ne mogu pomoći – da se s tako jednostavnim metodama ne može ništa postići. "Kako se mogu iskoristiti tako jednostavne metode za postignuće božanske egzistencije, za postignuće apsolutnog i najvišeg?" Ego će ti reći da one nikako ne mogu biti od koristi.

Ne zaboravi jedno – ego je uvek zainteresovan za stvari koje su teške, jer ako je nešto teško, u tome je izazov. Ako možeš da savladaš poteškoće, ego će se osećati ispunjenim. Ego nikad nije privučen nečim što je lako – nikad! Ako hoćeš da izazoveš svoj ego, tada moraš izmisliti nešto što je teško. Ako je jednostavno, tada nije privlačno, jer ako ga i savladaš, ego time neće doći do ispunjenja. Naime, nije bilo ničega da se osvoji: stvar je bila tako jednostavna. Ego

zahteva poteškoće – prepreke koje će biti prevaziđene, vrhunce koji će biti osvojeni. I što je vrh teže osvojiv, egu će više prijati. Pošto su te tehnike jednostavne, one nisu primamljive umu. Zapamti: ono što je primamljivo za ego, nimalo ne pomaže u spiritualnom rastu.

Te tehnike su tako jednostavne da možeš postići sve što je ljudskoj svesti dostupno, u svakom momentu kada se za to odlučiš.

### Najpre razumi tehniku

Čuo sam jednu anegdotu o nekom starom doktoru. Jednog dana t. u. je telefonirao asistent, jer je bio u velikoj neprilici: pacijent mu se gušio; bilijarska kugla mu je zapala u grlo i asistent nije znao šta da preduzme. Zapitao je starog doktora: "Šta sad da radim?" Ovaj mu je odgovorio: "Zagolicaj pacijenta perom."

Posle par minuta asistent je opet nazvao kličući od radosti: "Vaš tretman se pokazao fantastičnim! Pacijent je počeo da se smeje i izbacio je

kuglu. Ali recite mi od koga ste naučili tu fantastičnu tehniku?"

Doktor odgovori: "Ja sam je upravo izmislilo. Moj moto je uvek bio – ako ne znaš šta da radiš, uradi nešto."

Ali, kada je meditacija u pitanju, to ne važi. Ako ne znate šta da radite, nemojte ništa raditi. Um je jako komplikovan, kompleksan i osetljiv. Ako ne znate šta da radite, bolje je da ne radite ništa, jer ma šta radili a da ne znate kako se radi, to će stvoriti više komplikacija nego što ih možete rešiti. Takvi postupci mogu se pokazati kao fatalni. Oni mogu da vode i samoubistvu.

Ako ništa ne znate o umu... Zapravo vi o njemu zaista ništa ne znate. Um je samo jedna reč. Vi ne poznajete njegovu rafiniranost. Um je najkompleksniji činilac egzistencije; s njim se ništa ne može uporediti. Osim toga, on je najosetljiviji; vi ga možete razoriti, možete učiniti nešto što se ne da popraviti. Ove tehnike su bazirane na jednom dubokom znanju, na jednom snažnom sukobu s ljudskim umom. Svaka tehnika za-

snovana je na jednom dugom nizu eksperimentisanja.

Stoga zapamtite: ne činite ništa na svoju ruku i ne mešajte dve tehnike, jer njihovo funkcionisanje je različito, njihova sredstva su različita i njihove osnove su različite. One vode ka istom cilju, ali kao sredstva one su potpuno različite. Katkad mogu biti i dijametralno suprotne. Zato nemojte nikad mešati dve tehnike. Zapravo, nemojte ništa mešati; koristite tehnike onako kako su opisane.

Nemojte ih menjati, nemojte ih poboljšavati – jer ih ne možete poboljšati, a svaka promena koju unesete ispostaviće se kao fatalna.

Pre nego što počnete s jednom tehnikom uverite se da ste je sasvim razumeli. Ako se osećate nesigurni i odgovarajuću tehniku ne razumete, tada je bolje da je ne koristite, jer svaka tehnika je stvorena zato da u vama izvrši revoluciju.

Prvo pokušajte da tehniku pravilno i potpuno razumete. Tek kada ste je razumeli, isprobajte je. Ne primenjujte moto onog starog doktora da kada ne znate šta, nešto ipak uradite. Ne, nemojte uraditi

ništa. Ne uraditi ništa je korisnije.

### Prava metoda odmah "upali"

Zaista: ako si pronašao pravu metodu, ona će odmah da "upali". Ja ću vam ovde svakog dana govoriti o metodama. Isprobajte ih. Igrajte se s njima; otidite kući i isprobajte ih. Kada budete naleteli na pravu metodu, ona će da "upali" U jednom momentu nešto eksplodira u vama i vi znate: "To je metoda za mene". Ali napor je neophodan. I bićete iznenađeni kada vas jednog lepog dana neka od metoda odjednom šćepa.

Ja sam zaključio da dok se igra, čovekov duh je otvoreniji. Kada ste ozbiljni, on nije tako otvoren; on je zatvoren. Stoga se samo igrajte. Ne budite previše ozbiljni, igrajte se. Metode su vrlo jednostavne, s njima se možete igrati.

Uzмите jednu metodu i igrajte se s njom najmanje tri dana. Ako vam ona pruži jedan osećaj privlačnosti, ako se

budete osećali prijatno, ako vas obuzme osećaj da je ona za vas, tada počnite ozbiljno. Tada zaboravite na druge. Nemojte se igrati s drugim metodama; držite se izabrane – najmanje tri meseca.

Čuda su moguća. Jedino je važno da vam tehnika odgovara. Ako tehnika nije za vas, tada se ništa ne dešava. Tada možete s njom nastaviti kroz živote i ništa se neće dogoditi. Ako vam metoda odgovara, tada su čak i tri minuta dovoljna.

### Kada napustiti metodu

Svi veliki majstori govore: Sjednoga dana treba da napustiš metodu. Što ranije tim bolje. U momentu kada si postigao, istog momenta kada se svest u tebi oslobodila – odbaci metodu. Buda je često imao običaj da pripoveda jednu priču. Pet idiota su prolazili kroz selo. Videći ih kako na glavama zajedno nose jedan veliki čamac, ljudi su bili iznenađeni. Čamac je bio zaista velik, tako da su se pet idiota jedva kretali pod teretom.



Ljudi su pitali: "Šta vi to radite?"

"Ne možemo da ostavimo čamac", odgovoriše oni. "To je čamac koji nam je pomogao da s druge obale dodemo ovamo. Kako bismo ga ostavili? Njemu moramo da zahvalimo što smo uopšte stigli ovamo. Bez njega bismo na onoj obali izgubili život. Bilo je mnogo divljih zveri, a noć je već padala. Do jutra bi nas sigurno rastrgale. Čamac nas je spasao i njega nećemo nikad napustiti. On nas je zauvek zadužio. Mi ćemo ga iz zahvalnosti nositi čitav život na svojim glavama."

Metode su opasne samo ako ste nesvesni; u suprotnom, one se mogu iskoristiti na divan način. Smatrate li da je jedan čamac opasan? On je opasan ako nameravate da ga iz puke zahvalnosti čitav život nosite na glavi. Inače on je samo jedno prevozno sredstvo koje se upotrebi i ostavi, upotrebi i napusti, upotrebi i nikad više ne pogleda.

Kada napustiš metodu koja ti je pomogla, automatski ćeš početi da se učvršćuješ u svom biću. Um te vezuje; on nikad ne dozvoljava da se

odomaćiš u sebi. On te drži zainteresovanim za nešto za šta ti nisi: za čamac.

Kada se ni za šta ne vezuješ, nema kuda da se ide; svi čamci su napušteni, sve staze su odbačene kao mogućnost kretanja i ne možeš nikud da odeš. Svi snovi i sve želje su odbačene i nema više nikakvog puta. Tada opuštanje dolazi samo od sebe. Samo misli na reč *opuštanje*. Budi... smiri... ti si stigao kući.

U trenutku sve je miomiris, a u sledećem trenutku ti ga tražiš i ne možeš da ga nađeš, kuda je nestao.

U početku on se pojavljuje poput kratkih bljeskova. Lagano, oni postaju sve jasniji i traju sve duže i duže. Lagano, lagano, lagano, sa svim lagano i oni su zauvek tu. Ali pre no što se desi, ti to ne smeš uzeti zdravo za gotovo; to bi bila greška.

Dok sediš u meditaciji, to će se desiti. Ali će opet nestati. Pa šta treba da radiš između meditacija?

Između meditacija nastavi da koristiš metodu. Napusti metodu kada si duboko u meditaciji. Svest postaje sve pročišćenija i pročišćenija. Dolazi

momenat kada je ona odjednom apsolutno čista: napusti metodu, odbaci je, zaboravi je... jednostavno, "useli se u svoj dom" i budi. Ali to će ti se u početku događati samo u momentima. Nekad se to dešava ovde, dok me slušate. Samo za delić sekunde, poput lahora, ti si prenet u jedan drugi svet, svet bez misli. Samo za tren znaš da znaš, ali samo za tren. A tada se ponovo spušta mrak i um se javlja sa svim svojim snovima, sa svim svojim željama, svim svojim glupostima.

Oblaci su se za trenutak razdvojili i ti si ugledao sunce. A tada je oblak opet naišao, mračno je i sunca nema. Sada je teško verovati da sunce uopšte postoji. Sada je teško verovati da je istina ono što si malopre doživeo. Možda je to bila halucinacija? Um će reći da je to bilo uobraženje. Tako je neverovatno, izgleda upravo nemoguće da se to moglo desiti baš *tebi*. I pored svih tih gluposti u glavi, i pored oblaka i tame – desilo ti se. Za momenat si ugledao sunce. To nikako ne izgleda verovatno, mora da je uobra-

zilja. Možda si zaspao i sve se desilo u snu.

Između takvih trenutaka, počni ponovo, budi u čamcu, ponovo iskoristi čamac.

## Mašta radi za tebe

Prvo moraš razumeti šta je mašta. Ona se danas mnogo osuđuje. Čim čuješ reč "maštanje", reći ćeš da je nekorisno. Reći ćeš: "Ja hoću nešto stvarno, a ne imaginarno." Ali moć imaginacije je stvarnost, ona je jedna sposobnost, potencijal u tebi. Ti možeš da zamišljaš. To pokazuje da je tvoje biće sposobno za zamišljanje. Ta sposobnost je stvarnost. Uz pomoć te sposobnosti maštanja ti možeš sebe razoriti ili stvoriti, to zavisi od tebe. Mašta je veoma moćna. Ona je potencijalna moć.

Šta je mašta? To je sposobnost unošenja u određeni stav u tolikoj meri da taj stav postaje stvarnost. Na primer, vi ste možda čuli o jednoj tehnici koja se sprovodi u Tibetu. Oni je zovu topla joga. Noć je hladna, sneg pada, a tibetanski lama stoji napolju go. Temperatura je ispod nule. Vi biste jednostavno počeli da se smrznate, da umirete. Ali lama upotrebljava specijalnu tehniku – on zamišlja da mu je telo goruća vatra i da se znoji – vrućina je tako jaka da ga obliava znoj. I on zaista počinje da se znoji i pored temperature pri kojoj bi se i krv zaledila. On se znoji. Šta se desilo? Njegovo znojenje je stvarno, njegovo telo je stvarno toplo – ali ta stvarnost je stvorena kroz moć zamišljanja.

Čim si u skladu sa svojom predstavom, tvoje telo počinje da funkcioniše prema njoj. Mnoge stvari koje već

činiš, činiš ne znajući da je tvoja imaginacija na delu. Ti često sam stvaraš bolesti samo putem zamišljanja; zamisliš da je bolest tu, da je infektivna, da je svuda naokolo. Postaješ prijemčiv i sva je verovatnoća da ćeš oboleti – a ta bolest je tada realna. Ali ona je stvorena imaginacijom. Imaginacija je snaga, energija, i um se kreće kroz nju. A kad se um kroz nju kreće, telo ga sledi.

To čini razliku između tantričke tradicije i zapadnjačke hipnoze: hipnotizeri misle da vi imaginacijom nešto stvarate; tantra međutim podrazumeva da ništa ne stvarate – vi imaginacijom jednostavno postajete usklađeni s nečim što već postoji. Ma šta vi stvarali imaginacijom, to ne može biti trajno. Ono što nije stvarnost lažno je, irealno, i vi stvarate halucinaciju.

## Dosta prostora

Kada hoćeš da meditiraš, isključi telefon, povuci se. Zakači cedulju na vrata s porukom da u narednom satu niko na njih ne treba da zakuca, da meditiraš. A kad uđeš u sobu za meditaciju skinij cipele, jer se krećeš na svetom tlu. Nemoj skinuti samo svoje cipele već skinij sa sebe sve što te je do tada okupiralo. S cipelama svesno napusti sve. Uđi u sobu rasterećen.

Od dvadeset četiri časa, čovek može da odvoji jedan. Dvadeset tri časa prepusti svojim preokupacijama, svojim željama, mislima, ambicijama, planovima. Izdvoj jedan sat od svega toga i na kraju ćeš videti da je taj sat vremena bio jedini stvarni sat tvog života; ona dvadeset i tri bila su čisti gubitak. Samo je taj jedan sat spasen, a sve ostalo je otišlo niz vodu.

# Saveti početnicima

## Pravo mesto

Treba da nađeš mesto koje pospešuje meditaciju. Na primer, sedenje pod drvetom će pomoći. Umesto da sednete ispred ulaza u bioskopsku salu ili na klupu staničnog perona, otidite u prirodu, u planine, ka drveću, ka rekama, gde tao još teče, vibrira, pulsira i struji svuda naokolo. Drveće je u stalnoj meditaciji. Ta meditacija je mirna i nesvesna. Ja ti ne kažem da postaneš drvo; ti treba da postaneš buda! Ali Buda ima nešto zajedničko s drvetom: on je zelen kao drvo, sočan kao drvo, on slavi

kao drvo – naravno uz jednu razliku: on je svestan, a drvo nije. Drvo nesvesno prati tao, buda svesno. A to je velika razlika, razlika između neba i zemlje.

Ali ako sediš ispod drveta okružen pojem prekrasnih ptica, ili paunovim plesom, ili si kraj reke koja protiče i sobom nosi šum struja, ili kraj vodopada i njegove veličanstvene muzike...

Nađi mesto gde je priroda još netaknuta, nezagađena. Ako ne možeš naći takvo mesto, tada samo zatvori vrata i sedi u svojoj sobi. Dobro je ako

možeš da imaš sobu za meditaciju. I jedan ugao je dosta, ali ugao isključivo za tu svrhu. Zašto isključivo za meditaciju? – jer svaka vrsta aktivnosti stvara sopstvene vibracije. Ako uvek na jednom mestu meditiraš, onda to mesto postane meditativno. Svakog dana kada meditiraš ono apsorbuj tvoje vibracije dok si u meditaciji. Idućeg dana, te vibracije počinju da ti se vraćaju. One pomažu, one deluju povratno.

Kad neko postane zaista pravi meditator, tada on može da meditira i pred bioskopom i na staničnom peronu.

Petnaest godina neprestano sam putovao po zemlji – iz dana u dan, iz godine u godinu – stalno u vozu, u avionu, u automobilu. To ne menja stvar. Jednom kada si postao zaista *ukorenjen* u svom biću, tada ništa ne menja stvar. Ali to ne važi za početnika.

Kada je drvo duboko pustilo svoje korenje, mogu da naiđu vetrovi, mogu da dodu kiše, da grme oblaci – sve je to dobro. Sve to daje čvrstinu drvetu. Ali ako je drvo malo, tanano, tada je čak i malo

dete dovoljno opasno, pa čak i krava u prolazu može da ga uništi."

## Osećaj se udobno

Položaj tela treba da je takav da ga možeš zaboraviti. Šta je udobno? Udobno je kada zaboraviš svoje telo. Ako te telo stalno podseća na sebe, tada se osećaš neudobno. To važi bez obzira da li sediš na stolici ili na podu. Neka ti bude udobno. Ako ti nije prijatno u svom telu, ne možeš žudeti za drugim blaženstvima koja pripadaju dubljim slojevima: promašiš li prvi sloj, ostali slojevi postaju zatvoreni. Ako zaista hoćete da budete srećni i blaženi, tada već od samog početka počnite da budete blaženi. Udobnost tela je osnovna potreba za svakog ko pokušava da dostigne unutrašnje ekstaze.

Ja nikad ne preporučujem ljudima da meditaciju počnu odmah sedeći. Počni tako da ti početak bude lak. Inače ćeš sasvim nepotrebno uobražavati mnoge stvari – stvari koje ne postoje.

Ako počneš sedeći, telo će ti se pobuniti. I što duže pokušavaš sedeći, tim će ta pobuna biti jača. Na kraju ćeš postati svestan svog sumanutog uma i ničeg više. A to će voditi frustraciji i depresiji. Osećaćeš se frustriranim a ne blaženim. Dobićeš utisak da si lud. A katkad zaista možeš poludeti!

## Početak s katarzom

Ako zaista uložiš napor da "samo sediš", tada se to lako može dogoditi. Ljudi ne polude samo zato što u tom nastojanju nisu toliko uporni pa posustanu. U sedećem stavu otkrivaš postepeno toliko ludila u sebi da, ako si uporan pa nastaviš, možeš uistinu poludeti. Ranije se to dosta često dešavalo. Stoga ne savetujem ništa što bi moglo da izazove frustraciju, tugu, depresiju... ništa što bi vam dozvolilo da postanete svesni svoje sumanutosti. Jer možda ne biste bili spremni da uvidite sve to ludilo koje je u vama.

Za neke stvari vi morate imati vremena da ih tek postepeno saznajete. Saznanje nije uvek dobro. Ono mora da nadolazi polako, onom brzinom kojom raste vaša sposobnost da ga prihvatite. Ja počinjem sa vašom sumanutošću, a ne sa sedećim stavom. Dopuštam da se ona živi. I dok plešete ludo, kao sumanut, u vašem unutar-njem biću pojavljuje se jedna suprotnost tome. S ludačkim plesom vi počinjete da bivate svesni jedne mirne tačke, jednog mirnog stožera u sebi – kao što u sedećem stavu postajete svesni svog ludila. Suprotno je uvek tačka svesnosti.

S ludačkim, haotičnim plesom, s vrištanjem i haotičnim isanjem, dopuštam vaše ludilo. Tada istovremeno postajete svesni jedne suptilne tačke, jedne tačke u svojoj dubini, koja je tiha i mirna nasuprot ludila koje je na periferiji. Vi ćete se osetiti blaženim; u vašem centru vlada unutrašnji mir. Ali ako samo sedite, tada je ono što je unutra sumanuto. Spolja ste mirni, a iznutra ljudi.

Bolje je ako počnete s nečim što je aktivno, pozitivno, pu-

no života, puno pokreta. Tada ćete osetiti kako u vama postepeno raste jedno unutrašnje spokojstvo. Što ono više raste, to lakše ćete moći da koristite sedeći ili ležeći položaj – i mirnija meditacija će biti moguća. I tada će razvoj stvari biti sasvim drugi, apsolutno drugi.

Meditaciona tehnika koja počinje s pokretima i aktivnošću pomaže i na drugi način. Ona postaje katarza. Ako samo sedite, vi ste frustrirani: vaš duh hoće da se kreće, a vi sedite. Svaki mišić, svaki živac se opire tome. Vi pokušavate sebi da namećete nešto što je neprirodno. Tako delite sebe u onoga koji nameće i onoga kome je namećeno. A zapravo autentičan je onaj deo kome je namećeno i koji je potiskivan. To je veći deo vašeg duha od onog koji potiskuje, a veći deo je određen da pobeđi.

To što potiskujete trebalo bi zapravo da bude izbačeno a ne potisnuto. To se akumulisalo u vama jer ste ga stalno potiskivali. Čitavo vaspitanje, civilizacija i edukacija su supresivni. Vi ste potiskivali

mного toga što bi se lako moglo odbaciti s jednim drugim vaspitanjem, sa svesnijim roditeljima. A s boljim uvidom u unutrašnje mehanizme duha, kultura bi vam mogla omogućiti da odbacite mnoge stvari.

Na primer, kada je dete ljuto, vi mu kažete: "Ne budi ljut". Ono počinje da potiskuje ljutnju. I malo-pomalo ono što je u početku bilo momentalno postaje permanentno. Dete više neće pokazivati ljutnju, ali će ostati ljuto. Mi smo akumulisali mnogo gneva od onoga što su bila samo trenutna zbivanja. Niko ne može biti neprekidno ljut, osim ako ljutnja nije bila potisnuta. Gnev je momentalna stvar koja dođe i ode; ako je izražena, ako je izneta na videlo, tada više niste ljuti. Stoga, što se mene tiče, ja bih dozvolio da dete s većom autentičnošću bude ljuto. Budite ljuti, ali budite duboko u ljutnji. Nemojte je potiskivati. Naravno, to bi dovelo do problema. Ako kažemo "Budi ljut", tada ćete se vi naljutiti na nekoga. Ali dete se može modelovati. Njemu se može dati jastuk i reći: "Budi ljut na jastuk. Izlupaj ga." Dete se od

samog početka može naučiti na radnje kod kojih se gnev skreće u drugom pravcu. Može mu se dati neki predmet koji će on bacati sve dok ga bes ne prođe. Za par minuta ili par sekundi on će iskaliti svoj bes i tako neće doći do njegove akumulacije.

Vi ste akumulisali bes, seks, nasilje, pohlepu – sve. To što je akumulisano je ludilo u vama. Ono je tu, u vama. Ako počnete s ma kojom supresivnom meditacijom – na primer u sedećem stavu – tada istovremeno potiskujete i te već potisnute sadržaje i ne dozvoljavate im da se oslobode. Zbog toga ja počinjem s katarzom. Prvo pustite da potisnuto izbije, da se oslobodi. I kada možete da izbacite svoj bes, vi ste postali zreli.

Ako sam ne mogu da osetim ljubav, ako mogu da osetim ljubav samo prema nekom drugom koga volim, tada zapravo još nisam zreo čovek. Tada sam zavisn od nekog drugog čak i u ljubavi. Neko mora da bude tu; samo tada mogu da volim. Takva ljubav mora biti nešto veoma površno. Ona nije moja priroda. Ako sam sam u sobi i

ne mogu da osetim ljubav, tada njen kvalitet nije dovoljno duboko prodro u mene; on nije postao deo mog bića.

Čovek postaje sve zreliji što je manje zavisn od drugoga. Ako možeš da se razljutiš dok si sasvim sam, tada si zreliji. Tada ti nije potreban objekat da bi bio ljut. Zato sam katarsku metodu proglasio kao obaveznu na početku. Ti moraš izbaciti sve iz sebe u nebo, u otvoreni prostor, bez svesti o bilo kom objektu.

Budi ljut, bez osobe na koju bi se ljutio. Plači bez razloga. Smej se, jednostavno se smej iako nemaš čemu da se smeješ. Tako možeš izbaciti sve to što je akumulirano u tebi. Jednostavno, odbaci ga! A kada jednom znaš kako, tada si se rasteretio čitave prošlosti.

U par trenutaka možeš se rasteretiti čitavog svog života – čak i mnogih života. Ako si spreman da odbaciš sve, ako svom ludilu dozvoliš da izađe, u nekoliko sekundi odigraće se duboko pročišćavanje. Sada si pročišćen, svež, nevin. Ti si ponovo dete. Sada, u svojoj nevinosti, možeš početi meditaciju u

sedećem stavu – ili ležećem, ili ma kom – jer sada ludak koji bi ometao meditaciju nije više u tebi.

Prva stvar mora biti pročišćavanje – katarza. Inače – vežbama disanja, sedenjem, praktikovanjem *asanas*, joga položaja – ti samo nešto potiskuješ. Osim toga, tu se dešava nešto sasvim neobično: kada si dozvolio da sve bude izbačeno, sedenje dolazi samo od sebe, *asanas* isto. Sve će biti spontano.

Počni s katarzom i nešto plemenito će procvetati u tebi. Imaće drugi kvalitet, drugu lepotu – sasvim drugu. Biće autentično.

Kada se spokojstvo spusti na tebe, kada te spokojstvo prožme, to je tada nešto nepatvoreno. Ti ga nisi kultivisao. Ono je došlo tebi; ono se desilo tebi. Ti počinješ da ga osećaš kako raste u tebi, baš kao što majka počinje da oseća rast deteta.

**K**ada sam još vodio kam-pove meditacije, imali smo jednu određenu tehniku: svako poslepodne svi učesnici kampa posedali bi zajedno i svakom je bilo dozvoljeno da radi šta hoće – bez ograničenja, osim što nije

meo da ometa drugoga. Mogao je govoriti šta god je hteo, mogao je da viče kako god je hteo, mogao se smeјati ako je hteo – i to hiljadu ljudi! Bila je to zabavna scena! Ljudi za koje nikada ne biste pretpostavili – ozbiljni ljudi – radili su glupe stvari! Neko je pravio grimase plazeći jezikom koliko god je mogao, a vi znate da je on policijski komesar!

Jednog čoveka nikada neću zaboraviti, jer je običavao da sedi ispred mene svakoga dana. Bio je to jedan vrlo bogat čovek iz Ahmadabada, a pošto mu se čitav posao odvijao na berzi, on je skoro neprekidno telefonirao. Dva do tri minuta po početku ovog sata meditacije on bi "digao slušalicu" i počeo da "okreće brojeve". "Halo!" rekao bi, a izraz lica mu je bio kao da je dobio odgovor, pa bi nastavio: "Kupite to, bezuslovno!"

Tako bi nastavio čitav sat. Telefonirao je ponovo i ponovo na različita mesta; katkad bi me pogledao i zasmejao se kao da bi mi hteo reći: "Kakvu li glupost radim." Ja sam se držao ozbiljno. Nikad mu se nisam nasmejao. Tada bi opet po-

čeo s telefoniranjem: "Niko ne hvata beleške, svi su zauzeti sopstvenim poslom." Hiljadu ljudi radi različite stvari... a te stvari su do tada stalno nosili u sebi. Tamo im se pružila jedinstvena prilika da sve to izbace iz sebe. Bila je to velika drama.

Džajantibhai je tada organizovao kamp u Maunt Abuu. Bio je više nego iznenađen kada je pred sobom ugledao jednog od svojih najboljih prijatelja kako je skinuo svu svoju odeću. To je bilo iznenađenje! Džajantibhai je upravo stajao kraj mene i nije mogao da veruje očima. Taj čovek je bio veoma ozbiljan, veoma bogat; šta on to radi pred očima hiljadu ljudi? A tada je počeo da govori: "Ta auto kojim sam ja došao tamo – auto je pripadao Džajantibhaiju. Nalazili smo se u planinama i nedaleko od nas, u pravcu u kom je čovek gurao auto, prostirala se oko trista metara duboka provalija.

Džajantibhai me upita: "Šta da uradimo? On će uništiti kola. Nikad nisam pomislio da taj čovek ima nešto protiv mog auta. Mi smo bliski prijatelji."

Odgovorih mu: "Idi i guraj sa suprotne strane; inače će..." Ovaj zaustavi kola dok mu je prijatelj skakao naokolo i vikao: "Skloni mi se s puta! Oduvek sam mrzeo ta kola!" – jer nije imao uvozna kola, a ova su kola bila uvezena i Džajantibhai ih je čuvao za mene. Ja sam dolazio na Mont Abu tri do četiri puta godišnje i on je držao ta kola samo za mene.

Mora da je njegov prijatelj bio ljubomoran. Videći razvoj situacije, nekoliko ljudi je prišlo da pomogne. Kada je ovaj primetio da ga toliko ljudi sprečava u onome što je hteo da uradi, iz čistog protesta se popeo na jedno drvo u blizini. Seo je go u krošnju drveta i počeo da ga tresu. Postojala je opasnost da sa stabla padne na ljude. "Šta da se sad uradi?" upita Džajantibhai.

Rekoh mu: "On je tvoj prijatelj. Pusti ga, ne brini se. Reci samo ljudima da se sklone, a njega pusti da radi šta hoće. Sad ti više neće dirati kola. U najgorem slučaju može da padne s drveta i polomi par kostiju."

Kad su se ljudi povukli, on se smirio. Mirno je sedeo u kro-

šnji i posle završene meditacije Džajantibhai mu dobaci: "Hajde sad dole, meditacija je gotova."

Kao da se prenuo iz sna, on pogleda naokolo i vide da je go! Zatim skoči sa stabla, pojuri prema odelu i uzviknu: "Šta se to sa mnom dogodilo?" Iste noći došao je do mene i rekao: "Bila je to veoma opasna meditacija! Mogao sam ubiti sebe ili nekog dugog. Mogao sam totalno uništiti kola, a ja sam bliski prijatelj Džajantibhaija i nisam nikad pomislio... ali ta ideja je sigurno bila u meni." "Mrzeo sam to što si ti uvek dolazio njegovim kolima, a i to što on ima uvozna kola, ali to svesno uopšte nije postojalo u meni. Ali šta sam tražio na drvetu? Mora da sam nosio

u sebi toliko mnogo agresije kad sam pozeleo da ubijam ljude."

Ta meditacija je pružala veliku pomoć. Ona je ljude u roku od jednog sata potpuno relaksirala. Govorili su: "Izgleda nam kao da smo se oslobodili nekog teškog tereta. Nismo bili svesni šta smo nosili u sebi." Ali da biste postali svesni toga, ne postoji drugi način osim totalnog izražavanja, osim neograničene ekspresije.

Bio je to samo mali eksperiment. Rekao sam ljudima da nastave s njim: "Uskoro ćete doći i do sasvim drugih stvari, a jednog dana doći ćete do tačke gde je sve iscrpljeno. Ne zaboravite samo da ne smetate drugima i da ne budete destruktivni. Recite sve

što vam je na srcu, vičite, psujte, radite što god hoćete – izbacite iz sebe sve što je bilo sakupljeno.

Ali svet je čudan. Vlada Radžastana je na svojoj sednici donela odluku da ne mogu voditi kamp u Maunt Abuu. Oni su naime čuli za sve te stvari koje su se dešavale tamo – ljudi koji su potpuno normalni postaju skoro ludi i počinju da rade sasvim lude stvari. Naravno, političari nemaju mnogo pojma o ljudskoj psihi i o njenim inhibicijama, a i o tome kako da ih čovek prevaziđe, kako da ih sagori. Morao sam da prekinem s tim meditacijama jer mi inače ne bi dozvolili da održavam kamp u Maunt Abuu."

## Tri bitna elementa

Meditacija sadrži par bitnih elemenata – bez obzira na metodu. Oni su neophodni u svakoj metodi. Najpre, to je relaksirano stanje: nikakva borba s umom, nikakva kontrola uma, nikakva koncentracija. Drugo, ma šta se zbivalo, samo ga posmatraj s relaksiranim svešću, bez ikakve intervencije – samo posmatraj svoje misli, tiho, bez prosuđivanja, bez vrednovanja.

To su tri elementa: relaksacija, posmatranje i odsustvo prosuđivanja, i polako, sasvim polako, veliko spokojstvo spustiće se na tebe. U tebi prestaje svako kretanje. Ti jesi, ali nemaš osećaj tog "ja jesam" – već samo čisti prostor. Postoji sto dvanaest metoda meditacije. O svima sam govorio. One se razlikuju po svom sastavu, ali su im osnovna pravila ista: relaksacija, posmatranje i neprosuđujući stav.

# Putokazi do slobode

## Budi razigran

Milioni ljudi ne razumeju meditaciju, jer je vremenom dobila pogrešno značenje. Ona izgleda kao nešto veoma ozbiljno, nešto sumorno, kao da ima nečeg crkvenog u sebi; deluje kao da je samo za ljude koji su mrtvi ili skoro mrtvi – koji su setni, ozbiljni, s izduženim licima, koji su zaboravili veselje, šalu, razigranost, slavljenje...

Ovo su kvalitete meditacije: stvarno meditativna osoba je razigrana, život je za nju šala, život je *leela*, igra. Ona ga

intenzivno uživa. Ona nije ozbiljna. Ona je opuštена.

## Budi strpljiv

Ne žuri. Žurba je vrlo često uzrok odgađanja. Kada si žedan, čekaj strpljivo – što je čekanje dublje, tim se pre dočeka.

Seme si posejao, sad sedi u hlad i posmatraj šta se događa. Seme će klijati, cvetati, ali ti mu ne možeš ubrzati proces rasta. Zar ne traži sve svoje vreme? Moraš raditi, ali rezultate prepusti Bogu. Ništa u životu nije izgubljeno, naročito ne koraci učinjeni u pravcu istine.

Ali katkad nailazi nestrpljenje; ono dolazi sa žedu i u tome je prepreka. Zadrži žed a odbaci nestrpljenje. Nemoj pobrkati žed s nestrpljenjem. Sa žedu ide čežnja ali ne i borba; s nestrpljenjem ide borba ali ne i čežnja. Sa žudnjom ide čekanje ali ne i zahtev; s nestrpljenjem ide zahtev ali ne i čekanje. Sa žedu dolaze tihe suze, s nestrpljenjem nemirna borba. Istina se ne može osvojiti u jurišu. Ona se dostiže predajom a ne borbom. Ona se osvaja kroz bezuslovnu kapi-tulaciju.

## Ne očekuj rezultate

Ego je orijentisan prema rezultatima, um uvek želi rezultate. Um nikad nije zainteresovan za samu aktivnost, već za rezultat. "Šta ću imati od toga?" Ako um uspe da postigne nešto bez ikakvog rada, tada će izabrati upravo taj kraći put. To je razlog zašto školovani ljudi postaju vrlo lukavi, jer oni mogu da pronađu tu prečicu. Ako zaradujete no-

vac na legalan način, to može tako da traje čitav život. Ali ako možete da zaradite novac krijumčarenjem, kockanjem ili nečim drugim – da postanete politički rukovodilac, predsednik vlade ili predsednik države – tada su vam sve prečice dostupne. Školovani čovek postaje lukav. On nije mudar, on je jednostavno prepreden. On postaje u tolikoj meri lukav da bi hteo da ima sve, a da za to ništa ne uradi. Meditacija se dešava samo onima koji ne streme ka rezultatima. Meditacija je stanje koje nije orijentisano prema cilju.

## Ceni nesvesnost

Kada si svestan, uživaj u svesnosti, a kad si nesvesan, uživaj u nesvesnosti. U nesvesnosti nema ničeg lošeg, jer ona je kao neki odmor. Bez nje bi svesnost postala napetost. Da ste dvadeset i četiri časa budni, šta mislite koliko dana biste mogli da preživite? Bez hrane čovek može da živi tri meseca, bez spavanja on bi za tri nedelje poludeo i

pokušao da izvrši samoubistvo. Preko dana ste budni, noću ste opuštени, a ta opuštenost vam pomaže da idućeg dana budete ponovo budni i sveži. Vaša energija je prošla kroz period mirovanja koji joj omogućava da ujutru opet oživi.

Isto važi i za meditaciju: za nekoliko trenutaka vi ste potpuno svesni, vi ste gore na vrhu, a za idućih par trenutaka vi ste u dolini, odmarate se. Svesnost je nestala, vi ste je zaboravili. Ali šta je loše u tome?

To je sasvim jednostavno. Svesnost se ponovo izdiže iz nesvesnosti, sveža i mlada – i to se tako stalno ponavlja. Ako možete da uživate i u jednom i u drugom, postajete treće, a to je tačka koju treba razumeti: ako možete da uživate u oba, to znači da niste nijedno – ni svesnost ni nesvesnost – vi ste onaj koji uživa u oba. Nešto iz transcendencije se pojavljuje. Zapravo, pojavljuje se pravi svedok. Ti uživaš u sreći; šta je loše u tome? Kada sreća prođe, ti postaneš tužan; šta je loše u tuži? Uživaj i u njoj! Jednom kada postaneš sposoban da uživaš u tuži,

tada nisi više ni jedno ni drugo.

A ja vam kažem ovo: uživanje u tuzi ima svoje lepote. Sreća je pomalo plitka; tuga je duboka, puna ponora. Čovek koji nikada nije bio tužan, biće plitak, plutaće po površini. Tuga je kao tamna noć – duboka. Tama sadrži tišinu u sebi – tuga takođe. Sreća žubori, sa sobom nosi nešto zvučno. Ona je kao planinska reka, nikad ne može biti duboka, ona je uvek plitka. Tek kada se spusti u ravnicu, ona postaje duboka, ali žuborenje nestaje. Teče kao da se ne kreće. Tuga ima dubinu.

Zašto tada od nje praviti problem? Kada si srećan, budi srećan, uživaj. Ne identifikuj se s tim. Kad kažem budi srećan, tada hoću reći uživaj. Prihvati to kao vreme koje je stalno u pokretu i stalno donosi promenu. Jutro prelazi u podne, podne u večer, a večer u noć. Pusti da te sreća obuhvati i uživaj. A kada naiđe tuga, uživaj i u njoj. Ja te učim uživanju bez obzira u čemu. Sedi mirno i uživaj u tuzi, i tuga odjednom nije više tuga; ona je postala tihi i mirni trenutak, koji je

sam po sebi lep. U njemu nema ničeg lošeg.

A tada dolazi konačna alhemija, tačka kada najednom shvatiš da nisi ni jedno ni drugo – ni sreća ni tuga. Ti si posmatrač; ti posmatraš vrhove, posmatraš doline; ali ti nisi ni jedno ni drugo.

Kada je ta tačka jednom dostignuta, ti možeš da nastaviš u slavljenju svega. Ti slaviš život, i slaviš smrt.

### Aparati pomažu ali ne stvaraju

Po čitavom svetu konstruisani su aparati koji navodno mogu da te uvedu u meditaciju; samo treba da staviš slušalice na uši, da se opustiš i za deset minuta ćeš dostići stanje meditacije.

To je krajnja glupost. Ali postoji razlog zašto je ta ideja pala na pamet ljudima iz sveta tehnike. Mozak, kada je u budnom stanju, funkcioniše na određenim talasnim dužinama. Kad sanja, on funkcioniše na drugim talasnim dužinama. Kad čvrsto spava, on funkcioniše opet na drugim talasnim duži-

nama. Ali nijedno od tih stanja nije meditacija.

Mi već hiljade godina meditaciju zovemo *turiya*, "četvrti". Kad odeš i iza najdubljeg sna a ostaneš svestan, ta svesnost je meditacija. To nije iskustvo; to si ti, to je tvoje suštinsko biće.

Ali ti "haj tek" mehanizmi mogu biti u pravim rukama od ogromne koristi. Oni mogu pomoći pri stvaranju takve vrste moždanih talasa tako da počinješ da se osećaš opušten, kao u polusnu... misli nestaju i dolazi trenutak kada sve u tebi postaje mirno. To je trenutak kada su moždani talasi isti kao u najdubljem snu. Ti nećeš biti svestan tog dubokog sna, ali kada se posle deset minuta aparat isključi, videćeš efekat: ti si tih, smiren, spokojan, bez briga, bez napetosti. Život izgleda zabavniji i veseliji. Čovek se oseća kao da je doživeo unutrašnje kupanje. Tvoje čitavo biće je smireno i hladno.

Kod aparata je sve unapred utvrđeno i oni ne zavise od onoga što ti radiš, bez obzira šta to bilo. To je kao slušanje muzike: ti osećaš da si smiren i harmoničan. Aparat te vodi

do trećeg stadijuma, do dubokog sna, sna bez snova. Ali ako misliš da je to meditacija, tada nisi u pravu. Ja bih rekao da je to jedno dobro iskustvo; i dok padaš u dubok san, ako možeš da budeš svestan od samog početka kako um počinje da menja svoje talase... Moraš biti svesniji, budniji, pažljiviji – šta se u stvari dešava? – i videćeš kako tvoj um malo-pomalo pada u san... taj koji vidi um kako pada u san je tvoje biće, i to je svrha svake autentične meditacije. Aparati ne mogu stvoriti tu svesnost. Takvu svesnost možeš stvoriti samo ti, ali aparati svakako mogu u roku od deset minuta da omoguće to što ti nisi u stanju da stвориš ni višegodišnjim naporima.

Ja dakle nisam protiv "haj tek" instrumenata. Ja sam za sve te instrumente. Ja samo hoću da ljudi koji ih po čitavom svetu proclaju znaju da oni time čine jedno dobro ali nekompletno delo.

Ono bi bilo kompletno kada bi osoba i u najdubljem miru ostala budna, kao plamičak svesti koji i dalje gori. Sve

nestaje – naokolo vlada tama, tišina i mir – osim jednog neuzdrhtalog plamičaka svesti. Stoga, ako je aparat u pravim rukama i ako se ljudima kaže da ih on ne vodi do prave stvari, tada on može da stvori osnovu na kojoj plamičak može da gori. Ali taj plamen zavisi od tebe, a ne od aparata.

Stoga sam ja s jedne strane za te aparate, s druge, međutim, jako protiv njih, jer će mnogi, mnogi ljudi misliti "To je meditacija", i biće prevareni. Ti aparati će napraviti veliku štetu i brzo će se raširiti po svetu. Oni su jednostavni – nema ničeg komplikovanog u njima; u pitanju je samo stvaranje određenih talasa. Muzičari mogu od tih aparata naučiti koje talase oni proizvode u čoveku i tada mogu stvarati te iste talase preko svojih instrumenata. Tada nisu potrebni aparati, jer sam muzičar stvara u tebi talase i ti padaš u san. Ali ako ostaneš budan i u najdubljem snu, ako vidiš da nedostaje još samo jedan korak do sna, tada si saznao tajnu. Taj aparat može biti divno upotrebljen.

To uostalom važi za sve aparate na svetu; u pravim rukama oni mogu biti korišćeni za dobro čoveka. U pogrešnim rukama oni mogu postati prepreke. A, na nesreću, ima toliko mnogo pogrešnih ruku...

Ali to nije meditacija; to je jednostavno promena u radio talasima koji su uvek oko tebe. Kao iskustvo, to sigurno može da pomogne; inače meditacija ostaje za mnoge ljude samo reč. Oni misle da će jednom meditirati. I tada ostaje sumnja da li uopšte nekó meditira.

Na Zapadu je um mehanistički orijentisan, njegov osnovni stav je mehanistički; oni hoće sve da svedu na mašinu – i oni to i mogu. Ali ima stvari koje prevazilaze sve kapacitete mašine. Svesnost se ne može stvarati nikakvom mašinom; ona je izvan dohvata ma koje visoke tehnologije. Ali sve što tehnika pruža treba da se koristi. Pa i ovo se može upotrebiti kao divna odskočna daska za meditaciju.

Kada si jednom okusio svesnost, aparat će ti možda par

puta pomoći da ta svesnost postane bistrija, tako da ona postaje sve odvojenija od tišine koju aparat stvara. Ali tada bi trebalo da pokušaš i bez aparata. Kad ti je to uspelo, napusti ga, on ti je neizmerno pomogao.

## Ti nisi tvoje iskustvo

Jedna od najfundamentalnijih stvari koju treba zapamtiti – i koja važi ne samo za tebe već za svakog – jeste da ma šta susreo na svom unutrašnjem putu, to nisi ti.

Ti si onaj koji kao svedok to posmatra – bilo to ništavilo, blaženost, ili mir. Ali jednu stvar ne smeš zaboraviti – ma kako divno, ma kako očaravajuće iskustvo imao, ti nisi to iskustvo.

Ti si onaj koji je to iskusio, i ako ideš sve dalje i dalje, na kraju puta dolaziš tamo gde ne ostaje nikakvo iskustvo – ni mir, ni blaženost, niti ništavilo. Za tebe ništa ne postoji kao objekt, postoji samo tvoj subjektivitet.

Ogledalo je prazno, ono ne reflektuje ništa. To si ti.

Čak su i veliki putnici po unutrašnjem svetu stali i ostali kod lepih iskustava i identifikovali se s tim iskustvima, misleći: "Našao sam sebe." Oni su stali negde pre dostizanja poslednjeg stadijuma u kome sva iskustva nestaju.

Prosvetljenje nije iskustvo. To je stanje u kome si ostavljen apsolutno sam i gde više nema šta da se zna. Nikakav objekat, ma kako on lep bio, nije prisutan. Tek u tom momentu tvoja se svest neometana objektom okreće i vraća ka izvoru.

To je samospoznaja, to je prosvetljenje.

Hteo bih da te posetim na reč "objekat". Svaki objekat znači prepreku. Stvarno značenje reči objekat je prepreka, smetnja.

Objekat može biti izvan tebe, u materijalnom svetu, ili unutar tebe, u tvom psihološkom svetu. Objekti mogu biti i u tvom srcu, u osećanjima i emocijama. Objekti mogu biti čak i u tvom spiritualnom svetu. Oni su toliko ushićujući da se ne može

zamisliti da postoji još nešto više. Mnogi mističari sveta stali su kod ekstaze. To je divno mesto, slikovito mesto, ali oni nisu stigli kući.

Kada dodete do tačke gde su sva iskustva odsutna, gde nema objekta, tada se svest bez ometanja kreće ukруг – u egzistenciji se sve kreće ukруг ako nema ometanja – ona dolazi iz istog izvora kao i tvoje biće, kreće se unaokolo. Ne nailazeći ni na kakvu prepreku – nikakvo iskustvo, nikakav objekat – ona se vraća natrag. I tako sam subjekat postaje objekat. Tačno o tome je Krišnamurti govorio čitavog života: kada posmatrač postane posmatrani, znaj da si stigao. Pre toga su još hiljade prepreka na putu. Telo pruža svoja vlastita iskustva, koja su postala poznata kao iskustva kundalini centara; sedam čakri postaju sedam lotosovih cvetova. Svaki je na višem nivou i veći od drugoga, a mirisi su im opijajući. Duh ti daje velike prostore, neograničene, beskonačne. Ali ne zaboravi osnovnu maksimu da time još nisi stigao kući.

Uživaj na tom putu, uživaj u svemu što na putu susrećeš – u drveću, planinama, rekama, cveću, suncu, mesecu, zvezdama – ali ne zaustavi se nigde sve dok tvoja vlastita subjektivnost ne postane sama sebi objekat. Kada posmatrač postane posmatrano, kada znalac postane znano, kada gledalac postane gledano, tada si stigao kući. Ta kuća je pravi hram, hram koji smo kroz živote tražili, ali uvek smo skrenuli s puta. Bili smo zadovoljeni lepim iskustvima.

Ko je hrabar i traži, mora da ostavi sva ta divna iskustva iza sebe i da ide dalje. Kada su sva iskustva iscrpljena i kada on sam ostaje u svojoj samoći... nijedna ekstaza nije veća od toga, nijedno blaženstvo nije blaženije, nijedna istina nije istinitija. Ti si ušao u ono što ja zovem božanskim, ti si postao bog.

Neki starac je otišao kod doktora i požalio se: "Imam problema s toaletom."

"Dobro, da vidimo. Kako je s mokrenjem?"

"Svako jutro u sedam sati, kao beba."

"Dobro. A kako s crevima?"

"Svako jutro u osam sati, kao po časovniku."

"A tako? A u čemu je tada problem?" upita doktor.

"Ne budim se sve do devet."

Vi spavate, a vreme je da se probudite.

Sva ta iskustva su iskustva jednog duha koji spava. Probudeni duh nema više nikakvih iskustava.

## Posmatrač nije svedok

Posmatrač i posmatrani su dva aspekta svedoka. Kada oni nestanu jedan u drugome, kada se stope jedan s drugim, kada postanu jedno, tada se prvi put pojavljuje svedok u svom totalitetu.

Ali mnogima je to nejasno, jer misle da je svedok posmatrač. U njihovim očima posmatrač i svedok su sinonimi. To nije tako. Posmatrač nije svedok, već samo jedan njegov deo. A uvek kada jedan deo misli za sebe da je celina, nastaje zbrka.

Posmatrač označava ono što je subjektivno, a posmatrani ono što je objektivno: posmatrač nije posmatrani – posmatrač je ono što je unutra. Ali ne može se razdvajati ono što je unutra od onog što je napolju; oni su zajedno, oni mogu biti samo zajedno. Kada se doživi to zajedništvo, ili, bolje rečeno, to jedinstvo, tada se pojavljuje svedok.

Ti ne možeš učiti da postaneš svedok. Ako učiš da postaneš svedok, ti ćeš u stvari učiti da postaneš posmatrač, a posmatrač nije svedok.

Šta dakle treba da se dogodi? Odgovor glasi – stapanje, sjedinjenje. Kad gledaš ružu, potpuno zaboravi da postoji subjekat koji gleda i da postoji objekat koji je gledan. Pusti da vas lepota trenutka, da vas blagoslov trenutka oboje savlada, tako da i ruža i ti niste više odvojeni, već postajete jedan ritam, jedna pesma, jedna ekstaza.

Pusti da se to neprestano događa: voleći, slušajući muziku, gledajući zalazak sunca... Što više, tim bolje, jer to nije umetnost, to je veština. Ona se mora naći. Kada je jednom otkriješ, tada ćeš

moći svuda i u svakom trenutku da je izazoveš u sebi. Kada se svedok pojavi, tada nema više nikoga ko bi bio svedok i nema ničega što bi se moglo svedočiti. To je čisto ogledalo koje ništa ne ogleda. Čak i reč ogledalo nije ispravno. Bilo bi bolje reći ogledanje. To je dinamičan proces stapanja i sjedinjavanja; to nije statična pojava, već tok. Ruža te prožima, a ti prodišeš u ružu: to je uzajamno davanje bića. Zaboravi na ideju da je svedok posmatrač; on to nije. Posmatranje se može naučiti, svedočenje se dogodi. Posmatranje je neka vrsta koncentracije, ono te drži odvojenim. Posmatranje snaži, ojačava ego. Što više postaješ posmatrač, tim se više osećaš kao ostrvo – izdvojen, po strani, udaljen.

Vekovima su monasi po čitavom svetu učili posmatranje. Oni su to možda nazivali svedočenjem, ali ono to nije bilo. Ono je nešto sasvim drugo. Posmatranje se da uvežbati, kultivisati, učiti: ti možeš kroz vežbu postati bolji posmatrač.

Naučnici posmatraju, mistici svedoče. Čitav naučni proces je proces posmatranja: veoma oštrog, pronicljivog posmatranja, posmatranja koje ništa ne previda. Ali naučnik ne može da spozna Boga. Iako njegovo posmatranje odgovara svim zahtevima stručnosti, Bog mu ostaje skriven. On se nikad ne susretne s Bogom; naprotiv, on ga poriče, jer što više posmatra – a njegov čitav posao je u posmatranju – tim više se odvaja od egzistencije. Mostovi se ruše, a zidovi se dižu – i on postaje zatočenik u svom vlastitom egu.

Mistici svedoče. Ali ne zaboravite: svedočenje je dešavanje, nusprodukt – nusprodukt totalnog bitisanja u svakom momentu, u svakoj situaciji, u svakom doživljaju. Totalitet je ključ: iz totaliteta proizilazi blagoslov svedočenja.

Zaboravite sve o posmatranju. Ono će vam dati tačnije opservacije o posmatranom objektu, ali o vašoj svesti nećete znati apsolutno ništa.

## Meditacija je veština

Meditacija je takva misterija da se može bez ikakve protivrečnosti nazvati naukom, umetnošću i veštinom.

S jedne strane ona je nauka, jer postoji tačno određena tehnika koja se mora sprovesti. Tu nema izuzetaka, skoro kao kod naučnih zakonitosti. Ali s drugog stanovišta može se reći da je umetnost. Nauka je produžetak uma – ona je matematika, ona je logika, ona je racionalna. Meditacija međutim pripada srcu, ne umu: ona nije logika, ona je bliža ljubavi. Ona nije kao druge naučne aktivnosti, već više kao muzika, poezija, slikarstvo, ples; stoga se može nazvati umetnošću.

Meditacija je tako velika misterija da je nazivi "nauka" i "umetnost" ne iscrpljuju. Ona je veština – ili ste je postigli, ili niste. Veština nije nauka, ona se ne može naučiti. Veština nije umetnost. Veština je najtajanstveniji fenomen ljudskog saznanja.

Kad sam bio dete, poslali su me jednom učitelju plivanja. Bio je to najbolji plivač u gradu. Nikad nisam video čoveka koji je toliko voleo vodu. Voda je za njega bila bog, on ju je obožavao, a reka mu je bila kuća. Rano – u tri sata ujutru – pronašao bih ga na reci. Uveče biste ga isto mogli videti na reci, a noću biste ga našli kako sedi na obali i meditira. Čitav život mu se sastojao u tome da bude kraj reke.

Kada su me doveli k njemu – hteo sam da naučim da plivam – pogledao me je, nešto je predosećao. Rekao je: "Ali nema nikakve metode kojom bi se moglo učiti plivanje. Ja te samo mogu baciti u vodu, a plivanje će doći samo od sebe. Nema nikakvog načina kako da te učim; to se ne može učiti. To je veština, nije znanje."

A tada je upravo to i uradio – bacio me je u vodu i ostao da stoji na obali. Dva-tri puta sam potonuo i osetio da se

skoro davim. On je i dalje stajao na obali i ne bi čak ni pokušao da mi pomogne! Naravno, kad vam je život ugrožen, vi radite što god možete... i kad god nešto radite, ma šta to bilo, totalno, čuda se dešavaju!

Mogao sam da plivam! Bio sam ushićen! "Sledeći put", rekao sam, "ne morate da me bacate – sam ću da skočim. Sad znam da postoji jedna prirodna sposobnost tela da pliva. Ne radi se o plivanju, radi se o usklađivanju tela s vodenim elementom. Jednom kada si u harmoniji s vodenim elementom, on te štiti."

Od tog vremena do danas bacio sam mnoge ljude u reku života! A ja sam samo stajao pored... Gotovo niko ne zakaže ako skoči, jer čovek je stvoren da savlada.

Možda će proći par dana dok ne savladaš veštinu. To je jednostavno veština! To nije umetnost!

Kad bi meditacija bila umetnost, tada bi se lako mogla podučavati. Ali pošto je to veština, moraš je isprobati; vremenom ćeš je i dostići. Jedan japanski profesor psihologije probao je da nauči bebe od šest meseci da plivaju – i uspeo je. Tada je pokušao s bebama od tri meseca – isto sa uspehom. A sad pokušava s novorođenčadi i nadam se da će isto uspeti. To nikako nije isključeno – jer je u pitanju veština. Pri tome nije potrebno nikakvo drugo iskustvo, nikakva određena starost, nikakvo predznanje... to je jednostavno veština. I kada beba od šest ili tri meseca može da pliva, to tada znači da smo prirodno obdareni znanjem "kako" treba plivati... radi se samo o tome da to otkrijemo. Samo malo napora, i ti ćeš moći to da otkriješ. Isto važi i za meditaciju – još više nego za plivanje. Ti samo treba da uložiš malo napora.



# Meditacije

# Dva moćna metoda buđenja

To zapravo nisu meditacije. Vi se samo pripremate. To je kao... jeste li ikada videli izvođenje indijske klasične muzike?

Polu sata a katkad i više oni samo uštímavaju svoje instrumente: zavrću čivije na instrumentima, zatežu ili olabavljaju žice, bubnjar isprobava svoj bubanj – bilo da su instrumenti besprekorno uštimani ili ne. Čitavih pola sata ne rade ništa drugo. To nije muzika već priprema.

Kundalini zapravo nije meditacija već priprema. Vi uštimate svoj instrument. Kada ste sa tim završili, tada ste smireni i meditacija počinje. Tada ste potpuno u njoj. Skakanje, vikanje disanje i igranje su samo sredstva koja vam pomažu da postanete nešto više budni i svesni nego što to obično jeste. Kada ste jednom budni tada sledi čekanje. Meditacija je čekanje – čekanje sa punom svešću. A tada ona nailazi, spušta se na vas, opkoljuje vas, igra se sa vama, pleše oko vas, pročišćava vas, preobražava vas.

**M**editacija je energetski fenomen. Jedna osnovna stvar se mora razumeti u vezi sa svim vrstama energije, a to je i jedan osnovni zakon koji se mora razumeti: energije se kreću u dvojnog polaritetu. To je jedini način njihovog kretanja; ne postoji drugi način. One se kreću u dvojnog polaritetu.

## Dinamička Meditacija: katarza i slavljenje

Da energija uopšte postane dinamična neophodan je protupol. To je kao sa električnom energijom koja se kreće između negativnih i pozitivnih polova. Ako bi postojao samo negativan pol, ili samo pozitivni, električne energije ne bi bilo. Oba pola su neophodna. I kada se oba pola sretnu oni stvaraju elektricitet. Tada skače iskra.

A to važi za sve energetske fenomene. Život teče: između čoveka i žene – polaritet. Žena je negativna životna energija; čovek je pozitivni pol. Oni su kao elektricitet – otuda tolika privlačnost. Sa samim muškarcem bi život nestao; sa samom ženom bi život bio nemoguć, samo smrt. Između žene i muškarca postoji ravnoteža. Između žene i

muškarca – između ta dva pola, između te dve obale – teče reka života.

Gde god pogledaš svuda je ista energija koja se kreće između plariteta i drži u ravnoteži.

Taj polaritet je vrlo značajan za meditaciju, jer je um logičan a život dijalektičan. Kad kažem da je um logičan to znači da se kreće linearno.

Kad kažem da je život dijalektičan to znači da se život kreće između suprotnosti a ne u jednoj liniji. On se kreće cik-cak, od negativnog pola ka pozitivnom, od pozitivnog ka negativnom, od negativnog ka pozitivnom. On se kreće u cik-caku, on koristi suprotnosti.

Um se kreće u liniji, u jednostavnoj, pravoj liniji. On se nikad ne kreće između suprotnosti – on poriče suprotnost. On veruje u jedno a život veruje u dva. Ma šta dakle um stvarao, on izabire jedno. Ako um izabere tišinu – ako je razumu dosadila sva ta buka koju stvara život i ako je odlučio da ima mira – tada on ide u Himalaje. On hoće tišinu i neće da ima nikakve veze ni sa kakvom galamom. Čak i cvrkut ptica bi mu smetao; pa i povetarac što lako šumi kroz granje bi mu smetao. Um hoće tišinu. On je izabrao liniju. Sada se suprotnost mora negirati u potpunosti.

Ali takav čovek živeći na Himalajima, tražeći mir i izbegavajući drugo – suprotno – bio bi uskoro mrtav; izvesno je da bi postao beživotan, tup. Što bi više

hteo mira, tim bi više otupio – jer život zahteva suprotnost, izazov suprotnosti. Mir koji postoji između dve suprotnosti je jedna druga vrsta mira. Prvi mir je mrtav mir, mir groblja. Mrtvac je miran... ali ti to nikako ne bi hteo biti! Mrtvac je apsolutno miran. Niko ga ne može smetati. Njegova koncentracija je savršena. Njegove misli su apsolutno usredsređene. Pa makar čitav svet oko njega pomahnita – on će ostati u svojoj koncentraciji. Ali svejedno ti ne bi hteo da budeš mrtav. Mir, koncentracija ili ma kako se to zvalo... ti ne bi hteo da budeš mrtav – jer kada si miran i mrtav tada je mir besmislen. Mir trebaš imati dok si potpuno živahan, vitalan, dok pucaš od zdravlja, života i energije. Tek tada mir ima svoj smisao. I tada mir ima drugi, potpuno drugi kvalitet. On neće biti tup beživotan već pun životnosti. On će biti suptilna ravnoteža između dve polarnosti.

Čoveka koji traži živu ravnotežu, živ mir, privlači i buka na trgu i mir u Himalajima. On bi otišao i na trg da uživa u galami, ali i u Himalaje da

uživa u miru. I on će stvoriti ravnotežu između te dve polarne suprotnosti i ostaću u toj ravnoteži. A ta ravnoteža se ne može postići linearnim naporima.

To je ono što se u Zenu podrazumeva pod tehnikom beznapornog napora. Zen upotrebljava protivrečne termine: beznaporni napor, bezvratna vrata ili besputni put. Protivrečne termine Zen uvek upotrebljava već na samom početku kako bi nagovestio da će se proces kretati dijalektički a ne linearno.

Suprotnost ne treba poricati već uzeti u obzir i prihvatiti. Suprotnost ne treba odbaciti već upotrebiti. Ako je odbaciš tada će ti za uvek ostati kao teret. Ako je ne upotrebiš mnogo će ti nedostajati.

Energija se može promeniti i upotrebiti. A kada je upotrebiš bićeš vitalniji i životniji. Suprotnost mora da bude prihvaćena, apsorbirana, jer samo tada proces postaje dijalektički.

Bez-napornost znači: ništa ne raditi, neaktivnost – akarma. Napor znači: mnogo raditi, aktivnost – karma. Obe tre-

baju da postoje: radi mnogo ali nemoj biti radiša. Tada ćeš tek uspeti. Idi u svet ali nemoj njemu pripadati. Živi u svetu, ali nemoj dozvoliti da svet živi u tebi. Tada je suprotnost ukinuta...

A tačno to ja radim. Dinamička meditacija je protivrečnost. Dinamičnost znači napor, veliki napor, apsolutni napor. A meditacija znači mir, stanje bez napora, bez aktivnosti. Vi je možete zvati dijalektična meditacija.

## Uputstva za dinamičku meditaciju

### Prva faza: 10 minuta

**U**diši i izdiši brzo kroz nos. Koncentriši se na izdisaje. Kod savakog udisaja vazduh treba da prodre duboko u pluća, a grudi da se šire. Diši brzo koliko god možeš, ali pazi da pri tome disanje bude duboko. Diši što možeš jače ne napinjući telo i kontrolišući da su ti vrat i telo

opušteni. Nastavi tako sve dok se doslovno ne pretvoriš u disanje; pusti da disanje bude haotično (u neravnomernom i nepredvidivom ritmu). Kad se energija u tebi jednom pokrene tada će ti ona zahvatiti i pokretati i telo. Pusti neka ti se telo pokreće i iskoristi te pokrete za još veće pojačanje energije. Kretanje tvojih ruku i tela na prirodan način pomoći će da se energija pojačava. Oseti kako ona raste. Nastavi tako i nemoj usporavati tempo tokom čitave prve faze.

### Druga faza: 10 minuta

Sledi svoje telo. Daj telu slobodu da izrazi sve što je u tebi... **EKSPLODIRAJ!**... Pusti neka izađe sve što mora biti izbačeno. Razmahuj se kao pomahnitao... Pevaj, kriči, smeji se, viči, deri se, skači, tresi se, igranj, bacaj se i razmahuj se. Ne suzdržavaj se! Neka je celo telo u pokretu. Ako na početku malo glumiš, to može da pomogne. Nikad ne dozvoli da se um meša u ono što

se događa. Pazi, da stalno budeš totalno u svom telu.

### Treća faza: 10 minuta

Sa opuštenim vratom i ramenima digni ruke u vis koliko god možeš. Nemoj ih ukočiti u laktovima. Skači u mestu, poskakuj uzvikujući mantru HU...HU...HU... savim iz dubine, da ona dolazi iz donjeg trbuha. Svaki put kada stopalima dotičeš pod (pazi da i pete dotiču pod) pusti neka glas udara duboko u centar seksa. Daj sve od sebe, iscrpi se potpuno.

### Četvrta faza: 10 minuta

**STOP!** Ukoči se na mestu gde jesi, u poziciji u kojoj se nadeš. Nikako ne popravljaj položaj tela. Jedan pokret ili kašalj i sva skupljena energija će da nestane, da iscuri iz tebe, kao da si posuda u kojoj je pokret probušio rupu. Tada je svo zalaganje propalo. Budi svedok svemu što ti se dešava.

**Peta faza: 15 minuta**

*Slavi! – Sa muzikom i igrom izrazi sve što je u tebi. Nosi svoju živahnost kroz čitav dan.*

**Porodi samog sebe****Korisne sugestije**

**M**oj sistem dinamičke meditacije počinje sa disanjem, jer disanje ima dubokog korena u biću. Vi to možda niste primetili, ali ako možete promeniti svoje disanje, vi možete menjati mnoge stvari. Ako pažljivo posmatrate svoje disanje videćete da kada ste ljuti vi dišete sa sasvim određenim ritmom. Kada ste zaljubljeni imate sasvim drugi ritam disanja. Kada ste opušteni dišete drugačije. Kada ste napeti dišete drugačije. Kada ste ljuti ne možete disati sa istim ritmom kao kada ste opušteni. To je nemoguće. Kada ste seksualno uzbuđeni vaše disanje se menja. Ako ne dozvolite da se disanje menja seksualno uzbuđenje

će nestati. To znači da je disanje u neposrednom odnosu sa duševnim stanjem. Ako menjate disanje možete time promeniti i vaše duševno stanje. Ili ako menjate svoje duševno stanje promeniće se i disanje.

Iz tog razloga počinjem sa disanjem. U prvoj fazi savetujem 10 minuta haotičnog disanja. Pod haotičnim disanjem podrazumevam brzo, snažno i duboko disanje bez ikakvog ritma: samo udahnuti i izdahnuti, udahnuti i izdahnuti, što je moguće snažnije, dublje i intenzivnije.

Haotično disanje treba da stvori kaos u vašem sistemu potiskivanja. Ma šta vi u jednom momentu bili, vi se nalazite uvek u jednom određenom tipu disanja. Dete diše na svoj način. Ako imate seksualne strahove vi dišete na poseban način. Tada ne možete disati duboko, jer svako duboko disanje pogađa seksualni centar. Ako ste uplašeni ne možete udahnuti duboko. Kod straha je disanje površno.

Haotično disanje treba da razori sve vaše bivše obrasce i načine ponašanja. Ono što ste od sebe napravili treba da

bude razoreno. Haotično disanje stvara kaos u vama, a bez tog haosa ne mogu se osloboditi potisnute emocije. Te potisnute emocije su se naime već utisle u telo.

Vi niste telo i duša, vi ste telo-duša, psiho-somatski. Vi ste oba zajedno. I zato sve što se učini telu dopire do duše i sve što se učini duši dopire do tela. Telo i duša su dva kraja istog bića.

Deset minuta haotičnog disanja su divni! Ali disanje mora biti haotično. To nije jedan oblik pranayame, joge disanja. To je jednostavno stvaranje haosa kroz disanje. Ono stvara kaos iz više razloga.

Duboko i brzo disanje pruža vam više kiseonika. Što više kiseonika imate u telu tim ste življi, tim ste bliže životinji. Životinje su žive, a čovek je polu-živ polu-mrtav. Vi bi trebalo ponovo da postanete životinje. Samo se tada nešto veće može razviti u vama.

Ako ste samo poluživi, ne može se ništa od vas napraviti. Haotično disanje će učiniti da budete kao životinja: živi, vibrirajući, vitalni – sa više kiseonika u krvi, sa više energije u ćelijama. Ćelije va-

šeg tela će postati življe. To zasićenje krvi kiseonikom pomaže jačanju telesnog elektriciteta – ili drugim rečima – bioenergije. Kada je telo nabijeno elektricitetom možete duboko prodrati u svoje biće i transcendirati sebe. Elektricitet će učiniti svoje.

Telo ima svoje vlastite električne izvore. Ako ih sa disanjem nabijete elektricitetom oni počinju da teku. A kada postanete zaista živi tada niste više telo. Što ste više živi tim više teče energije u vašem sistemu i tim manje se osećate telesnim. Osećate se više kao energija a manje kao materija. I kad god se desi da ste živahniji, u tim momentima niste zainteresovani za telo. Jedan od razloga zašto seks ima tako veliku privlačnost leži i u tome da čovek postaje čisto kretanje čim potpuno uđe u seksualni akt – totalna životnost, ne više telo već energija. Osećati tu energiju, biti nabijen sa energijom je neophodno ako ćete se kretati ka prevazilaženju samog sebe.

Drugi korak u tehnici dinamičke meditacije je katarza.

Kažem vam da morate svesno postati sumanut. Ma šta vam palo na pamet – ma šta – pustite da dođe do izražaja. Nikakav otpor – samo izlivi emocija.

Ako imate potrebu vriskati, vrištite. Prepustite se osećaju. Jedan snažan vrisak, jedan totalni vrisak u kom sudeluje vaše čitavo biće ima snažno terapeutsko delovanje. Sa krikom će se mnogo šta osloboditi i mnoge bolesti izlečiti. Ako je krik totalan vaše čitavo biće će biti u njemu.

U idućih deset minuta – druga faza traje isto deset minuta – izrazite sebe kroz vikanje, igranje, vriskanje, plakanje, skakanje i smejanje – "ispraznite se" kako kažu. Za par dana osetićete šta je to.

U početku nešto može biti izforsirano, mučno, ili može biti samo gluma. Mi smo postali tako pretvorni i neistiniti da ništa stvarno i autentično ne možemo učiniti. Mi se nikad nismo autentično smejali, plakali, vikali. Sve je samo fasada, maska.

Stoga kada počnete sa tom tehnikom – u početku – sve može izgledati isforsirano, može zahtevati napor, može

da bude samo jedna gluma. Ali ne brinite se zbog toga! Nastavite! Uskoro ćete doći do onih slojeva gde ste potisnuli mnoge stvari. Kada ih dotaknete i oslobodite, osetićete rasterećenje. Novi život vam se otvara. Bićete ponovo rođeni.

To rasterećenje je osnovno i bez njega nema meditacije za čoveka kakav on jeste. I ovde ne govorim o izuzecima. Oni su nevažni.

Sa tim drugim korakom – kada se stvari izbacuju – vi ste izpražnjeni. A upravo to se podrazumeva pod "prazninom": biti ispražnjen od svega potisnutog. U toj praznini se može nešto dogoditi. Može doći do transformacije, može doći do meditacije.

U trećoj fazi upotrebljavam glas HU. U prošlosti su upotrebljavani mnogi glasovi. Svaki glas treba nešto posebno da učini. Hindusi na primer upotrebljavaju glas AUM. To vam je poznato. Ali ja ne bih preporučio AUM. On udara na srčani centar, a čovek nije više centriran u srcu. AUM kuca na vrata gde nikoga nema kod kuće.

HU su upotrebljavali Sufiji, i ako HU izgovorite glasno,

ono silazi sve do seks-centra. Zato je taj glas bio upotrebljavan kao neko unutrašnje udaranje. Kada ste jednom prazni, bez sadržaja, taj glas se lako širi kroz vas. Širenje glasa je moguće samo kada se prazni. Ako ste napunjeni potisnutim sadržajima neće se ništa dogoditi. Katkad je čak i opasno upotrebljavati neku mantru ili glas ako ste puni potisnutih sadržaja. Svaki sloj potisnutoga menja pravac glasa i krajnji rezultat može biti nešto što nikad niste ni sanjali, nikad želeli, nikad očekivali. Morate imati ispražnjen duh; tek tada se mantra može upotrebiti.

Mantru ne savetujem nikad nikome onakvom kakav jeste. Prvo mora proći kroz katarzu. Mantra HU neka se nikad ne upotrebi pre prve dve faze. Neka se nikad ne upotrebljava bez njih. Ona se može upotrebiti tek u trećoj fazi i to što je moguće glasnije, unoseći svu svoju energiju u nju. A kad ste prazni – kada ste ispražnjeni kroz katarzu u drugoj fazi – ovaj HU će prodreti duboko dole i pogoditi seksualni centar.

Ovaj može biti pogodan na dva načina. Prvi način je prirodan. Kad god ste privučeni osobom suprotnog pola seks-centar je pogodan spolja. A taj udarac je jedna suptilna vibracija. Muškarac je privučen ženi ili žena muškarcu. Zašto? Šta jeto u ženi i šta je u muškarcu što bi objasnilo taj fenomen? Oni dobiju jedan pozitivan odnosno negativan bioelektrični udarac – pogađa ih jedna nevidljiva vibracija. U stvari je to jedan zvučni talas, jedan ton.

Vi ste na primer već često posmatrali kako ptice upotrebljavaju glasove za svoje seksualno privlačenje. Sav njihov poj je seksualan. One se međusobno stalno nabacuju seksualnim gestovima koji pogađaju seksualne centre suprotnog pola.

Suptilne vibracije vas pogađaju spolja. Kad vam je seksualni centar pogodan spolja tada vam energija počne teći napolje – prema drugome. Tada dolazi do reprodukcije, do rođenja. Neko drugi će se roditi iz vas.

HU pogađa isti energetski centar, ali iznutra. I kada je seksualni centar pogodan

iznutra tada energija počne da teče u vašoj unutrašnjosti. Taj unutrašnji tok energije vas kompletno menja. Vi ste transformisani, preobraženi: vi radate samog sebe.

Vi se preobražavate jedino ako energija teče u potpuno suprotnom pravcu. Sada vam ona otiče samo napolje, ali tada ona počne da teče unutra. Sada ona teče prema dole, tada ona počinje teći prema gore. To strujanje energije prema gore je poznato kao *kundalini*. Vi ćete je zaista osetiti u kičmi i čim se ona diže više prema gore tim se i vi više dižete sa njom. Kada ta energija dostigne *brahmarandra* – poslednji centar u vama, sedmi centar lokalizovan na vrhu glave – vi ste dostigli najviši stepen čovekovog bića.

U trećoj fazi HU predstavlja sredstvo koje diže vašu energiju prema gore. Prve tri faze su katartične. One nisu meditacija već samo priprema za nju. One su samo pripremanje za skok, ali ne i sam skok.

Četvrti korak je skok. U četvrtoj fazi kažem vam da se zaustavite. Kad kažem "Stop!" zaustavite se potpuno. Ne-

mojte više ni mrdnuti, jer ma šta vi uradili, to je jedno skretanje pažnje i vi ste promašili cilj. Sve – čak i jedno kijanje ili kašalj – i vi ćete promašiti, jer je vaša pažnja skrenuta od čitave stvari. U istom momentu će prestati strujanje prema gore, jer vam se pažnja okrenula ka nečem drugom.

Ne mrdajte se. Nećete zbog toga umreti! Čak i ako navali kijanje, a vi ne kinete tokom deset minuta, nećete umreti. Ako osetite potrebu za kašljanjem ili nadražaj u grlu a ništa ne uradite, nećete umreti. Samo pustite da telo ostane nepomično, tako da energija može da teče na gore. Što se ona više penje tim postajete mirniji i spokojniji. Mirnoća je nusprodukt kretanja energije na gore, a napetost je nusprodukt njenog kretanja na dole. Tako će se vaše telo toliko smiriti, da ćete imati osećaj kao da je nestalo. Nećete ga osećati. Kao da ste bestelesni. A kad ste vi mirni, mirna je i čitava egzistencija,

jer egzistencija nije ništa drugo do jedno ogledalo. Ona vas odražava. Kada ste mirni čitava egzistencija je postala mirna.

I u tom miru ja vas pozivam da budete samo svedok – jedna stalna budnost. Ne radite ništa, ostajete svedok, ostajete jednostavno kod samog sebe: nikakav pokret, nikakva želja, nikakva promena – samo ostati u sad i ovde mirno svedočeci šta se dešava.

To ostajanje u svom centru moguće je zbog prve tri faze. Bez njih ne biste mogli ostati u sebi. Mogli biste govoriti o tome, misliti o tome, sanjariti o tome, ali ono se ne bi desilo, jer niste bili pripremljeni. Ta tri koraka vas pripremaju za to da se možete zadržati u trenutku. Oni vas stvaraju svesnim. To je meditacija. U toj meditaciji se nešto zbiva što prevazilazi reči. A kada se jednom to desi nećete nikad više biti isti. To je nemoguće. Jer to je rast. To nije jednostavno egzistiranje. To je rast.

## Ne zaboravi: ostani svedok

To je meditacija u kojoj stalno moraš ostati budan, priseban i svestan, bez obzira šta radiš. Ostani svedok. Ne gubi se.

Ti se možeš lako izgubiti. Za vreme disanja možeš se zaboraviti. Možeš u toj meri postati jedno sa disanjem da zaboraviš svedoka, a tada si promašio čitavu stvar! Diši duboko i brzo koliko je moguće, uložiti svu svoju energiju u to, a ipak ostani svedok.

Posmatraj šta se dešava kao da si samo jedan posmatrač, kao da se čitava stvar dešava nekom drugom, kao da se stvar dešava samo u telu, a svest ti je ukotvljena sama u sebi i posmatra.

To svedočenje treba zadržati u sve tri faze. A kada sve stane i kada u četvrtoj fazi budete potpuno neaktivni, bez pokreta, kao skamenjeni, tada će ta budnost dostići svoj vrhunac.

**T**o je najmilija sestra dinamičke meditacije. Sastoji se od četiri faze od po 15 minuta.

**Prva faza: 15 min.**

*Opusti se i neka ti se čitavo telo tresse -- oseti kako se energija kreće od stopala prema gore. Predaj joj se potpuno tako da sam postaneš*

# Kundalini Meditacija

*trešenje. Oči ti mogu biti otvorene ili zatvorene.*

**Druga faza: 15 min.**

*Pleši... na način kako osećaš, a telo neka ti se pokreće kako hoće.*

**Treća faza: 15 min.**

*Zatvori oči i budi miran, bilo u stojećem ili sedećem stavu.... budi svedok svemu što se događa u tebi i izvan tebe.*

**Četvrta faza: 15 min.**

*Lezi sa zatvorenim očima i budi miran.*

Kada upražnjavaš kundalini meditaciju pusti da ti se telo tresse samo od sebe. Budi miran i kada osetiš da se telo počinje tresti možeš mu pomoći u tome, ali ništa više! Ne da ti stvaraš trešenje tela. Uživaj u tome, osećaj se blaženim, pusti neka dođe, budi otvoren, prihvati ga, ali nemoj hteti. Ako tresenje tela isforsiraš tada će to biti samo telesna vežba, gimnastika. Tada

će trešenje biti samo na površini i neće te prožeti. Iznutra ćeš ostati tvrd poput kamena – ostaćeš manipulator, a telo će te samo slediti. A tu se ne radi o telu – radi se o tebi.

Kada kažem da se tresesh, tada mislim da se tvoje kruto, kamenno biće tresse u svojim temeljima tako da postane žitko i tekuće, da se topi i teče. I kad ti kamenno biće postane tekuće tvoje telo će ga slediti. Tada niko više neće tresti, tada postoji samo tresenje. Tada niko ništa ne radi, već se sve samo zbiva.

# Oshove meditativne terapije

Svi drevni metodi meditacije razvijeni su na Istoku. Nikada se nisu odnosili na zapadnog čoveka... Ja stvaram tehnike ne samo za istočnjaka, već za sve ljude - sa Istoka ili sa Zapada.

*Godinu i po dana pre nego što će napustiti svoje telo, Osho je stvorio novu seriju "meditativnih terapija". Izuzetno jednostavne i efikasne, one zahtevaju minimum odnosa među učesnicima; opet, energija grupe pomaže svakom pojedincu da se udubi u sopstveni proces.*



**S**imbol "mistične ruže" znači: Kad čovek uzme seme sa kojim je rođen i pruži mu pravo tlo i pravu klimu i prave "vibracije" – i kada izabere pravu metodu u kojoj seme proklija – tada će najvišlja tačka njegovog razvoja biti simbolički predstavljena u mističnoj ruži: u njoj se tvoje biće rascvetava u puni cvat i širi svoje božanstvene mirise.

# Meditacija mistične ruže

Za one koji bi hteli da za dublje odlučio sam se da sastavim jednu novu meditativnu terapiju. Prvi deo se sastoji u smejanju – puna tri sata bez ikakvog razloga. A kada ti smejanje sustaje uzvikni uvek ponovo: JAA-HUU!, i ono će se nastaviti. Ako tri sata kopaš bićeš iznenađen konstatacijom koliko slojeva prašine se nakupilo u tvom biću. To će se

sve kao jednim udarcem mača saseći. Sedam dana neprekidno, tri sata dnevno... ti ne možeš ni zamisliti koliki preobražaj može da nastane u tvom biću. A tada u drugom delu: suze. Prvi deo odstranjuje sve što je sprečavalo tvoj smeh: sva kočenja, sve inhibicije prošlog čovečanstva i sva potiskivanja... on ih saseca i uništava. On stvara novi pro-

stor u tvojoj unutrašnjosti. Ali ti svejedno moraš još par koraka napraviti da bi došao do hrama tvog unutrašnjeg bića, jer ti si toliko mnogo tuge potisnuo, toliko očaja, toliko strahova, toliko suza – ono je sve još ovde, prekriva te i uništava tvoju lepotu, ljupkost, i radost. U staroj Mongoliji postojala je predstava da se patnja potiskuje iz života u život... i pat-

nja se potiskuje, jer je niko neće. Niko neće bol i zato ga se potiskuje, izbegava, ne gleda. Ali ona ostaje.

I prema toj mongolskoj predstavi – a ja joj dajem za pravo – sve se to u tebi kroz čitav život sakupi i iz toga se stvori jedan pravi neprobojni oklop od patnje.

Ako uđeš u sebe naćičeš oboje: i smeh i suze. Zbog toga se katkad dešava da ti u smehu izbiju suze na oči... vrlo zbunjujuće, jer mi obično verujemo da su to dve suprotne stvari. Kada teku suze nije nikako vreme za smejanje! Ili ako se smeje mo nije vreme za suze. Ali egzistencija se ne brine o vašim pojmovima i ideologijama! Egzistencija prevazilazi sve vaše pojmove – koji su svi dualistički i koji baziraju na dualizmu. Dan i noć, smejanje i plakanje, bol i slast – jedno uvek ide sa drugim. Kada čovek prodre do srži svog bića videće da se prvi sloj sastoji od smeha a drugi od bol i suza.

Sedam dana moraš se prepuštiti plakanju i jecanju, bez ikakvog razloga... suze bi htele da izbiju, ali ti ih potiskuješ. Ostavi to, mani se

toga. I uvek kad imaš osećaj da neće da dođu ponovi samo: JAA- BUU ! To su tonovi koji služe kao tehnika koja će izazvati tvoje smejanje i tvoje plakanje kako bi se pročistio i postao kao bezazleno dete.

Treći deo se sastoji od neučestvujućeg posmatranja – od "čuvara na brdu". Na kraju, posle smeha i suza ostaje još nemo posmatranje. Samo po sebi posmatranje deluje kočeci. Ako posmatraš svoje plakanje ono momentalno prestaje, ono se povlači, postaje latentno. Ali ova meditacija izbacuje iz tebe sav smeh i sav plač, tako da nema više šta da se potiskuje kada sa! počneš posmatrati. Sada posmatranje jednostavno otvara čisto nebo. Sedam dana dakle doživljavaš samo bistinu.

To je u potpunosti moja meditacija. Bićeš iznenađen da ti ni jedna meditacija neće pružiti toliko mnogo kao ova mala taktika. Ovo iskustvo sam dobio kroz mnoge meditacije: neophodno je da se probiju dva unutrašnja sloja. Tvoj smeh je potiskivan. Bilo ti je propisano: "Ne smeš se,

to je sasvim ozbiljna stvar!" Ti se u crkvi ili na nekom akademskom predavanju ne smeš smeјati...

Prvi sloj se dakle sastoji od smejanja. Ali čim je smejanje prošlo bićeš preplavljen od suza i boli. I tu će doći do velikog rasterećenja. Mnogi životi puni bolova i muka nestaće u nepovrat. Kada se oslobodiš od ta dva sloja – našao si sebe.

Reči JAA-HUU i JAA-BUU nemaju nikakvo značenje. Oni su pomoćna sredstva, tonovi koji pomažu da lakše prodreš u svoju unutrašnjost. Stvorio sam mnoge meditacije ali možda će ova biti najbitnija i najosnovnija. Ona može da osvoji čitav svet.

Svako društvo koje je gušilo vašu radost i vaše suze nanelo vam je veliko zlo. Kad starac počne da plače vi ćete mu reći: "Šta to radiš? Trebaš da se stidiš. Ti nisi dete koje plače kad mu neko uzme bananu. Evo ti druga banana, ali ne plači." Napravi sam eksperiment: Izidi na ulicu i počni da plačeš i ljudi će se brzo okupiti da te teše: "Nemoj plakati! Svejedno šta se desilo zaboravi to. Što se desilo, desilo se." Niko ne

zna šta se desilo, niko ti ne može pomoći, ali svako hoće jedno: da ne plačeš! A zašto? Jer bi oni, ako bi nastavio sa plakanjem, sami briznuli u plač – toliko su napunjeni suzama. Suze bi im lako navrele na oči.

Zdravo je plakati, jecati i smeјati se! Naučnici već otkrivaju da jecanje, plakanje i smejanje imaju neverovatno pozitivan uticaj na zdravlje, ne samo na telesno već i duševno zdravlje.

Te stvari mogu mnogo da učine za tvoju duševnu bistrinu. U čitavom čovečanstvu nije nešto u redu sa glavom, iz jednostavnog razloga što niko više ne zna da se smeje u sav glas. Svuda ima ljudi koji će reći: "Ma šta to radiš? Jesi ti dete? U tim godinama? Šta će tvoja deca reći? Suzdrži se!" Ako bez razloga zaplačete i zajecate, jednostavno kao vežbu, kao meditaciju... niko vam neće verovati! Suze još nikad nisu važile kao meditacija.

A ja vam kažem: one nisu samo meditacija već i medicina. Vama će se poboljšati vid i prema spolja i prema "unutra". Ja vam dajem jednu novu još neupotrebljenu temeljnu tehniku. I ona će bez

svake sumnje obići čitav svet, jer njeno dejstvovanje će pokazati svakome, da je postao mlađi, da je postao prijatniji, miliji; da je postao elastičniji, manje fanatičan i veseliji. Sve što ovaj svet treba je jedno proletnje čišćenje srca od svih nedaća prošlosti. Smeh i suze mogu da učine dve stvari: suze mogu da odstrane sve bolove koji se kriju u vama, a smeh će isterati sve što sprečava vašu ekstazu da dode do izražaja. \*Kada jednom budete naučili tu veštinu pitaćete se u čudu: zašto nam to niko nije rekao?! Zbog jednostavnog razloga: niko još nije čovečanstvu poklonio svežinu ruže – njen miris i njenu lepotu. Moja sadašnja predavanja sam nazvao "mistična ruža". JAA-HUU! je mantra koja je potrebna da se mistična ruža u vama rascveta, vaše središte otvori i vaš miris raširi. Mistična ruža je ispunjenje vašeg unutrašnjeg bića.

## Uputstva

*Ova meditacija iz tri dela traje 21 dan, a može je izvesti i pojedinac. U tom slučaju svaka seansa traje 60 minuta.*

## 1. Uputstva za smejanje

Autentično smejanje nema veze s ničim. Ono se diže u tebi kao što cvet procveta na jednom drvetu bez razloga, bez racionalnog tumačenja. To je misteriozno. Otuda simbol mistične ruže.

*Sedam dana počinješ uvek sa tim da nekoliko puta uzvikuješ JAA-HUU! i tada se smeješ bez ikakvog razloga 45 minuta. To možeš raditi u sedećem ili ležećem stavu. Neki nalaze da ležanje na leđima pomaže da se trbušni mišići opuste i da enerije lakše teku. Drugi drže da ako se nečim pokriju i nogama koprcaju, da tada pre dolazi do izražaja dete u njima koje se smeje i ciči. Sve se vrti oko toga da pronadeš unutarnji smeh, smeh koji nadolazi bez ikakvog razloga.*

*Oči su uglavnom zatvorene. Istina može i vidni kontakt sa prijateljima da izazove smeh. Valjaj se i kotrljaj po podu, ali lako i kao u igri sa nevinošću jednog deteta i dopusti sebi da se smeješ u sav glas.*

*Katkada možeš naići na blokiranje koja su već stolicima bila prisutna i koja su te spre-*

čavala da se smeješ. Ako se to desi uzvikni JAA-HUU! ili pređi u besmisleno brbljanje, dok smeh opet ne naiđe.

Sasvim se opusti: posle svake seanse ostani sa sediš sa zatvorenim očima bar nekoliko minuta u apsolutnom miru. Telo je ukočeno kao jedna statua i povlači sve energije prema unutra. Ti se dakle opusti, opusti svoje telo u potpunosti i pusti da ono padne na zemlju bez ikakvog napora i bez ikakve kontrole. Čim osetiš da možeš, uspravi se i u sedećem stavu ostani 15 minuta ne govoreći i posmatrajući svoju unutrašnjost.

## 2. Uputstva za plakanje

Čim je smejanje prošlo osetićeš se preplavljen suzama i bolom... I to će dovesti do velikog rasterećenja. Mnogi životi puni muka i bola nestaće kao raspršeni. Kada se oslobodiš od ta dva sloja našao si sebe.

U drugoj nedelji počni sa tim da par puta tiho pred sebe ponavljaš JAA-BUU... JAA-BUU... i dopusti sebi plačeš 45 minuta. Možda ćeš više voleti ako je soba zamračena, da

lakše udeš u svoju tugu. Možeš sedeti ili ležati. Zatvori oči i zađi duboko u sva osećanja koja te dovode do suza.

Plači gorko; to čisti i rasterećuje srce. Oseti kako veštačko jezero nakupljenih suza tvojih trauma i patnji probija branu i izliva se poput poplave. Ako se nakon nekog vremena plakanja osetiš umoran ili si blokiran, ispusti iz sebe nekoliko i sebi nerazumljivih brbljajućih glasova, zamahni svojim telom par puta prema napred i natrag, reci nekoliko puta JAA- BUU i suze će opet nadoći, samo ih ne smeš suzdržavati.

Preпусти se: na kraju dnevne fae plakanja sedi par minuta u apsolutnom miru i dopusti da padneš u prep. anje na isti način kao što si radio kod smejanja.

Svih sedam dana drži se spreman za plač, otvoren za sve što bi moglo da izazove suze. Dozvoli da budeš osjetljiv i ranjiv.

## 3. Uputstva za "Čuvara na brdu"

U trećoj sedmici sedi čuteći toliko dugo koliko osećaš da ti

je prijatno; posle toga pleši uz jednu laku muziku, koja dopire do srca. Možeš sedeti na podu ili na stolici. Glava i leđa moraju se držati uspravno, oči zatvorene, a disanje opuštano. Opusti se, budi budan kao čuvar na brdu, koji registruje šta se u dolini miče i prolazi.

Postupak budnog posmatranja je ono što čini meditaciju. Nije važno šta vidiš. Zapamti samo da se ne identifikuješ sa onim što vidiš u svom unutrašnjem životu, da se u tome ne izgubiš – ne izgubiš u mislima, osećanjima, telesnim senzacijama, sudovima. Posle seanse pusti neku muziku koja ti se sviđa i pleši. Pusti telo da se pokreće na svoj način i posmatraj ga dok plešeš. Ne izgubi se u muzici.

## 4. Nekoliko malih saveta

– Najbolje je da se za vreme čitavog tog perioda od 21 dana odrekneš svake meditacije koja je katarzična (npr. dinamička ili kundalini), a i terapijskih seansa (npr. "Breath", "Emotional release" • bioenergetika).

– Ako meditaciju mistične ruže praviš sa prijateljima, tada nemojte govoriti za vreme meditacije.

– Mnogi nailaze za vreme prve sedmice (smejanje) ili dru-

ge (plakanje) na sloj gneva. To ne mora biti nesavladiva prepreka: Izrazi svoj bes kroz nerazumljivo zbrkano brbljanje ("gibberish") i kroz pokrete tela i počni tada po-

novu sa smejanjem ili plakanjem.

– Slavi svoj smeh, slavi svoje suze, slavi svoje trenutke mirnog posmatranja!

**B**ez-um znači inteligenciju, Um znači brbljanje, neinteligenciju, i kada vas molim da brbljate, jednostavno vas molim da izbacite um i sve njegove aktivnosti tako da vi ostanete iza – čisti, providni, perceptivni.

Voljeni moji, uvodim vas u novu meditaciju. Ona je podeljena na tri dela.

# Bez-umna meditacija

Prvi deo je brbljanje. Reč "brbljanje" potiče od sufi mistika Džabara. Džabar nikada nije govorio nijedan jezik, on je samo mrmljao besmislice. Pa ipak, imao je hiljade sledbenika, jer ono što je govorio bilo je: "Vaš um je samo brbljanje. Ostavite ga po strani i okusite svoje pravo biće.

Upotrebite brbljanje i svesno poludite. Poludite potpuno svesni tako da postanete sre-

dište ciklona. Jednostavno pristanite da se sve dogodi, bez obzira imalo to smisla ili ne. Jednostavno izbacite dubre uma i stvorite prostor u kome prebiva Buda.

U drugom delu ciklon je prohujao, ponevši i vas sa sobom.

Buda se smestio u apsolutnu tišinu i nepokretnost. Vi samo opažate telo, um i sve što se događa.

U trećem delu reči ću: "Pusti!" Tada opustite telo i pustite ga

da padne bez napora, bez kontrole vaše svesti. Padnite poput vreće pirinča.

Svaki deo počće udarcem bubnja."

## Uputstva

*Na početku izvodite meditaciju sedam dana kako biste se upoznali sa njenim dejstvom u dovoljno dugom*

razdoblju. Počnite sa 40 minuta brbljanja, potom 40 minuta svedočenja i Puštanja, no po volji možete 20 minuta produžiti svaku fazu.

### Prva faza: brbljanje ili svesno ludilo

Bilo da stojite ili sedite, zatvorite oči i počnite da govorite besmislene zvuke – brbljajte. Govorite šta god vam volja, ali ne govorite ni na kom jeziku, niti upotrebljavajte reči koje su poznate. Izrazite sve ono što ima potrebu da bude izraženo. Izbacite sve i potpuno poludite. Poludite svesno. Um misli rečima. Brbljanje uspeva da prekine ovu struju neprestane verbalizacije. Bez potiskivanja vaših misli možete ih izbaciti ovim brbljanjem.

Sve je dopušteno: pevajte, plačite, vrištite, vičite, mrm-ljajte, pričajte. Pustite da vaše telo radi sve što želi: skačite,

lezite, šetajte, sedite, šutirajte, i tako dalje. Ne dopustite da nastane prazan prostor. Ako ne pronalazite zvuke da se izrazite, govorite la, la, la, ali nemojte čitati.

Ako ovu meditaciju izvodite u društvu, nemojte stupati ni u kakav kontakt sa njima. Zadržite se na onome što vam se događa, i ne obraćajte pažnju na ono što drugi rade.

### Druga faza: svedočenje

Nakon brbljanja, sedite savršeno mirni, tibi i nepomični, skupljajte energiju iznutra, puštajući da vam misli sve više lutaju, sve dok ne padnete u u duboku tišinu i mir koji se nalazi u vašem središtu. Možete sedeti na podu ili na stolici. Trebalo bi da ste uspravni, opuštenog tela, zatvorenih očiju, i da dišete normalno.

Budite svesni, sasvim budite u sadašnjem trenutku. Posta-

nite nalik posmatraču na brdu, posmatrajući sve što promakne. Vaše misli će pokušati da odjure u budućnost ili nazad u prošlost. Samo ih posmatrajte iz daljine - ne sudite o njima, ne dozvolite da vas obuzmu. Ostanite u sadašnjosti i posmatrajte. Proces gledanja je meditacija, ono što gledate nije važno.

### Treća faza: puštanje

Brbljanje služi da se oslobodite aktivnog uma, tišina da se oslobodite neaktivnog, a Puštanje da udete u transcenentalno.

Nakon svedočenja, dozvolite da vaše telo padne na zemlju bez napora ili kontrole. Dok ležite, nastavite da posmatrate, svesni da niste ni telo ni um, da ste nešto različito od njih.

Dok putujete sve dublje unutra, dospećete u jednom trenutku u svoje središte.

Zapamtite ovo: vratite se u detinjstvo. Svi žude za njim ali niko ne preduzima ništa da se u njega vrati. Svi žude za njim! Ljudi govore da je detinjstvo bilo raj a pesnici pišu pesme o lepoti detinjstva. Ko vas sprečava? Vratite se! Ja vam dajem sledeću priliku da se vratite.

Budite razigrani. To će biti teško, jer ste toliko struktu-

# Ponovo rođeni

rirani. Vi oko sebe imate mnogo oklopa - veoma je teško osloboditi ga se. Ne možete da pevate, ne možete da igrate, ne možete da skačete, ne možete da vrištite, i smežete se i smešite. Čak i ako želiš da se smeješ, moraš da imaš nešto čemu ćeš se smežati. Ne možeš prosto da se smeješ. Mora da postoji neki razlog; samo tada možeš da se smeješ.

Mora da postoji neki razlog; samo tada možeš da plačeš i naričeš.

Ostavi po strani znanje, ostavi po strani ozbiljnost. Budite apsolutno razigrani, kao u onim danima. Nemate šta da izgubite! Ako ništa ne dobijete, nećete ništa ni izgubiti. Šta možete da izgubite ako ste razigrani? Ali, kažem vam: nikada više nećete biti isti.

Ja insistiram na razigranosti zbog toga što želim da vas bacim do tačke gde ste prestali da rastete. Postoji tačka u detinjstvu u kojoj ste prestali da rastete i postali lažni. Možda ste se naljutili - malo dete u trenutku, ljuto - i vaša majka i otac su vam rekli: "Ne budi ljut! To nije dobro!" Bili ste prirodni, ali stvorila se podela i vi ste mogli da birate: ako ćete biti

prirodni onda ćete izgubiti ljubav vaših roditelja. U ovih osam dana želim da vas bacim u tačku u kojoj ste počeli da budete "dobri" umesto prirodni. Budite razigrani tako da možete opet da se vratite u detinjstvo. To će biti teško jer ćete morati da po strani ostavite vaše maske, vaše obrazine; moraćete da po strani ostavite vašu ličnost. Ali zapamtite: suština će se pojaviti samo kada vaša ličnost nije tu, zato što je vaša ličnost postala zatočeništvo. Ostavite je po strani. To će biti bolno, ali će se isplatiti jer ćeš se zbog toga ponovo roditi. A nijedno rođenje nije bezbolno. Ako ste zaista od-

lučili da se preporodite, tada rizikujete.

### Uputstva

*Osho daje sledeća uputstva za preporodanje:*

#### Prva faza:

Tokom prvog sata se ponašajte kao dete, tako ćete ući u detinjstvo. Radite šta vam je volja: igrajte, pevajte, skačite, plačite, vičite - baš sve. Ništa nije zabranjeno osim dodirivanja drugih ljudi. Nemojte dodirivati niti povrediti nikoga iz grupe.

#### Druga faza:

Tokom drugog sata sedite mirno. Bićete svežiji, neviniji, a meditiranje će postati lakše.

*Dva sata dnevno tokom sedam dana.*

Odlučite da ovih dana budete nezalica kao što ste bili kada ste se rodili - kao što dete, novorođenče, ne zna ništa, ništa ne traži, ništa ne priča, ništa ne raspravlja. Ako možete da budete malo dete, mnogo toga je moguće. Moguće je čak i ono što izgleda nemoguće.

# Ples kao Meditacija

## Nestani u plesu

Zaboravi plesača, centar ego-a. Postani ples. To je meditacija. Pleši tako zaneto da potpuno zaboraviš da "ti" plešeš i da počneš osećati da si ples. Podeljenost mora nestati, jer samo tako nastaje meditacija. Ako podeljenost ostane tada je to vežba: dobra, zdrava, ali se ne može reći da je spiritualna. Tada je to jednostavno ples. Ples je kao takav jedna dobra stvar. Posle njega si osvežen, mladi. Ali to još nije meditacija. Plesač mora da ode kako bi ostao samo ples. Šta da se, dakle, radi? Budi totalno u plesu, jer podeljenost može postojati samo dok nisi totalno u njemu. Ako budeš stajao po strani i gledao svoj sopstveni ples, podeljenost će ostati: ti si plesač i ti plešeš. Tada je ples samo akt, nešto što ti radiš. On nije tvoje biće. Unesi se dakle totalno u njega, nestani u njemu. Nemoj ga gledati sa strane. Nemoj donositi sudove o njemu.

*Pusti neka se ples odvija kako on hoće. Nemoj ga nikako prisiljavati na nešto. Bolje je da ga pratiš – dozvoli da se dešava. To nije rad već zbi vanje, "hepening". Ostani u svečanom raspoloženju. To što radiš nije nešto ozbiljno; ti se samo igraš, igraš sa svojom životnom energijom, sa svojom bioenergijom i puštaš joj da teče na njen način. Kao što*

## Nataradž Meditacija

**Nataradž je ples kao totalna meditacija. Ima tri faze i traje ukupno 65 min.**

*vetar duva i reka teče – tako i ti tečeš i duvaš. Oseti to.*

*I budi razigran. Ne zaboravi tu reč "razigran" nikad – ona je kod mene najvažnija. U ovoj zemlji mi čitav svet nazivamo božja lela – božja igra. Bog nije stvorio svet – on je njegova igra.*

**Prva faza: 40 min.**

*Pleši sa zatvorenim očima kao opsednut. Neka te ne svesno sasvim nadvlada. Ne kontroliši pokrete i ne budi "neučestvujući svedok" onoga što se događa, već budi jednostavno totalno u plesu.*

**Druga faza: 20 min.**

*Lezi, budi miran, nepokretan. Oči i dalje zatvorene.*

**Treća faza: 5 min.**

*Pleši slaveći i uživajući.*

**V**rtenje sufija je jedna od najstarijih tehnika i jedna od najjačih. Ona je tako jaka da čak i jedno jedino iskustvo sa njom može da te potpuno promeni. Vrti se otvorenih očiju baš kao što se deca vrte, kao da ti je unutrašnje biće postalo centar a telo postalo kolo koje se okreće kao grnčarski točak. Ti si u centru, ali se celo telo kreće.

# Meditacija vrtenja

Preporučljivo je ne uzimati nikakvu hranu i piće tri sata pre vrtenja. Najbolje je biti bos i obući laku odeću. Meditacija je podeljena u dve faze: vrtenje i odmaranje. Vreme vrtenja nije fiksirano – ono može da traje satima – ali savetuje se bar pun sat kako biste potpuno doživeli energetski vrtlog.

Vrtite se u mestu u pravcu suprotnom od kretanja kazaljke na satu sa podignutom

desnom rukom i dlanom okrenutim prema gore i sa spuštenom levom rukom i dlanom okrenutim prema dole. Oni koji se osećaju neugodno kod okretanja u pravcu kazaljke na satu, neka se okreću u suprotnom pravcu. Neka ti telo bude opušteno, oči otvorene ali ne fokusirane, tako da okolina oko tebe brzo promiče i rasplinjuje se. Budi miran u sebi.

Prvih 15 minuta vrti se polako. Tada postepeno povećavaj brzinu okretanja sve dok te vrtenje ne savlada i ne postaneš jedan vrtlog energije: na periferiji oluja okretanja a u centru tih i miran svedok. Kada se tako brzo vrtiš da više ne možeš ostati uspravan, telo će ti pasti na pod samo od sebe. Nemoj donositi odluku kada ćeš da padneš, niti se nemoj unapred pri-

premati kako ćeš da padneš. Ako ti je telo opušteno ti ćeš pasti meko i zemlja će apsorbirati tvoju energiju.

Kada si pao, počinje druga faza meditacije. Okreni se na trbuh tako da ti goli pupak bude u kontaktu sa zemljom.

Ako se neko u tom položaju oseća neprijatno neka legne na leđa.

Oseti kako ti se telo stapa sa zemljom kao dete na grudima majke. Oči drži zatvorene i ostani pasivan i miran najmanje 15 minuta. Posle

meditacije ostani koliko je moguće duže miran i neaktivan.

Za vreme meditacije vrtenja nekome može biti muka, ali taj osećaj će proći za dva do tri dana. Prekini sa meditacijom samo ako se on ponavlja.



# Sve može biti meditacija

*Ovo je tajna: de-automatizacija ! Ako uspemo de-automatizovati naše aktivnosti, čitav život postaje meditacija. Tada svaka mala stvar – jedno tuširanje, jedan ručak, jedan razgovor sa prijateljem – postaje meditacija. Meditacija je jedan kvalitet; ona se da uneti u sve. Ona nije neka specijalna aktivnost. Ljudi misle da je meditacija specifičan akt: kad sedite okrenuti istoku, ponavljate neku mantru, palite tamjan, radite ovo i ono u posebno vreme na poseban način sa posebnim gestama. Meditacija nema ništa zajedničkog sa svim tim stvarima. To su sve načini da se ona automatizuje, a meditacija je protiv automatizacije.*

*Ako ti dakle možeš ostati budan i svestan, svaka aktivnost je tada meditacija; tada će ti svaki oblik kretanja mnogo pomoći.*

**L**ako je i prirodno zadržati budnost dok ste u pokretu. Kada mirno sedite prirodno je da ćete zaspati. Vrlo teško je zadržati budnost kada ležite na svom krevetu, jer vam čitava situacija pomaže da zaspate. Ali u pokretu ne možete zaspati; vi funkcionirate sa prisebnošću. Jedini problem je što kretanje može postati mehaničko.

## Trčanje, džoging, plivanje

Naučite da ujedinite duh, telo i dušu. Nadite načine kada i gde možete funkcionisati kao jedno jedinstvo. Upravo to često doživljavaju oni koji trče. Vi možda ne mislite da je trčanje meditacija, ali oni koji trče katkada imaju snažne doživljaje meditacije. Oni su iznenađeni jer nisu nameravali da to postignu – ko misli da će neko trčanjem doživeti Boga?

Ali to se događa. I danas trčanje postaje sve više i više jedna vrsta meditacije. Ona se može dogoditi za vreme trčanja. Ako ste ikad trčali, ako ste uživali u trčanju u rano jutro kada je vazduh čist i svež i kada čitav svet izranja iz sna, kada se čitav svet budi, vi ste trčali i vaše telo je funkcionisalo besprekorno, svež

vazduh i novi svet ponovo rođen iz tame i noći, sve okolo u pesmi, vi ste se osećali tako čili... i iznenada dolazi momenat kada trkač nestaje i postoji samo još trčanje. Duh telo i duša počinju funkcionisati skupa: odjednom se oslobađa jedan unutrašnji orgazam. Trkači katkada slučajno doživljavaju "četvrto" – turiyu –

mada oni ne znaju o čemu se pri tome radi – oni misle da su uživali u tom momentu zbog trčanja: da je bio lep dan, okolina je bila divna, telo je bilo zdravo, a i bili su u nekom posebnom raspoloženju. Oni to ne primećuju – ali ako koji to primeti, tada on, prema mom iskustvu, lakše dolazi do meditacije nego iko drugi. Džoging može biti od neizmerne pomoći, plivanje takođe. Sve te aktivnosti se mogu preinačiti u meditacije. Odbaci stara shvatanja o meditaciji – da obično sedenje pod drvetom u poziciji joge znači meditaciju. To je samo jedna od metoda koja može biti podesna za par ljudi, ali nije podesna za sve. Za dete to nije meditacija već tortura. Za mladog čoveka koji je pun

života i snage to je potiskivanje a ne meditacija. Počni da jutrom trčiš po putu. Počni sa pola milje, tada jednu i na kraju dođi najmanje do tri milje. Trči sa čitavim telom. Nemoj trčati kao da si u ludačkoj košulji. Trči kao dete sa čitavim telom – trči rukama i nogama. Diši duboko iz trbuha. Tada sedi pod neko drvo, odmaraj se, izroji se i prepusti se svežini lahora. Osećaj se smiren. To će ti mnogo pomoći. Katkad samo stoj bos na zemlji i oseti njenu svežinu, mekoću, toplinu i pusti da ona struji kroz tebe. Pusti da i tvoja energija struji u zemlju. Budi vezan sa zemljom. Ako si vezan sa zemljom ti si vezan sa životom. Ako si vezan sa zemljom, ti si vezan sa svojim telom. Ako si vezan

sa zemljom ti ćeš postati veoma senzibilan i centriran – a to je ono što je potrebno. Nemoj nikada postati specijalista u trčanju. Ostani amater tako da zadržiš budnost, svesnost. Ako katkad osetiš da je trčanje postalo automatsko, prestani sa tim; probaj sa plivanjem. Ako i to postane automatsko pokušaj sa plesom. Stvar koja se ne sme zaboraviti je, da je kretanje samo situacija koja stvara svesnost. I dok stvará svesnost ono je dobro. Kad jednom više ne stvara tada više nema nikakve svrhe. Pređi na neku drugu vrstu kretanja, gde ćeš opet moći da budeš svestan. Ne dozvoli nikad da i jedna aktivnost postane automatska.

**S**meH dovodi deo energije iz vaše unutrašnjosti na površinu. Kad energija počne da teče, smeh je prati kao senka. Da li ste zapazili? Kada se stvarno smežete, za tih nekoliko momenata vi ste u jednom dubokom meditativnom stanju. Mišljenje potpuno prestaje. Nemoguće je misliti i istovremeno se smežati. To su dijametralno suprotne aktiv-

## Meditacija smeha

nosti: ili možete da mislite ili da se smežete. Ako se stvarno smežete mišljenje nestaje. Ako i dalje mislite smeh će biti usiljen. Biće to neprirodno smežanje.

Koliko ja znam, ples i smeh su najbolja, najprirodnija i najlakše dostupna vrata. Ako zaista plešete misao nestaje. Vi plešete i plešete, vi se vrtite i vrtite i postajete vrtlog. Tada se gube sve granice i nestaju sve podeljenosti. Vi čak ne

znate gde vaše telo prestaje a egzistencija počinje. Vi se stapa sa egzistencijom a ona se stapa sa vama. Granice se brišu. I ako zaista plešete – da ne vladate vi plesom već on da vlada sa vama, da vas ima u vlasti – ako ste obuzeti plesom, tada misao prestaje. Isto se dešava i sa smehom. Ako ste obuzeti smehom misao nestaje.

Smeh može biti divan uvod u stanje bez misli.

### Uputstva za meditaciju smeha

**S**vakog jutra kod buđenja, pre nego što otvoriš oči, rastegni se kao mačka. Napni svaki mišić svog tela. Posle tri do četiri minuta još uvek sa zatvorenim očima počni da se smeješ. Smej se pet minuta. U početku ćeš se na to prisiljavati, ali uskoro će glas tvog smeha izazvati autentičan smeh. Izgubi se u smehu.

*Možda će trebati nekoliko dana dok se to stvarno ne dogodi, jer smo mi toliko ne-naviknuti na taj fenomen. Ali uskoro će se dešavati spontano i promeniti karakter tvog dana.*

### Buda koji se smeje

Ima jedna priča u Japanu o Hoteiju, smešećem Budi.

Njegovo čitavo učenje je bilo smejanje. Išao je od jednog mesta do drugog, od jednog trga do drugog, stao bi na sred trga i počeo se smejati – to je bila njegova propoved. Njegov smeh se prenosio brzo na druge, bio je zarazan, pravi smeh od kog se trbuh tresao. On se katkada i valjao po zemlji od smeha. Ljudi bi se okupili oko njega, počeli bi se smejati i tada bi se smeh

širio poput vatre i obuzeo sve u selu.

Ljudi bi običavali da čekaju Hoteija i mole ga da dođe u njihovo selo, jer je on donosio toliku radost i blaženstvo. On nikad nije izustio ni jednu reč – nikada. Vi ste ga mogli pitati o Budi i on bi se smejaio. Vi biste ga pitali o istini, a on bi se opet samo smejaio. Smeh je bila njegova jedina poruka.

Jednom mi je došao čovek, koji je pušio cigaretu za cigaretom već trideset godina. Bio je bolestan i doktor mu je rekao: "Vi nećete nikad ozdraviti ako ne prestanete pušiti". Ali čovek je bio hronični pušač i nije nikako mogao da se odrekne pušenja. On je probao sve, uložio je svu svoju volju i mnogo se

# Meditacija pušenja

namučio, ali je uspeo da ne puši samo dva do tri dana, a tada ga je ponovo obuzela neodoljiva želja i savladala ga. Zbog pušenja je izgubio i samopouzdanje. Sada je znao da nije u stanju da uradi ni tako običnu smešno jednostavnu stvar: da prestane pušiti. Postao je i u vlastitim očima bezvredan. Držao se za najbezzvrednijeg čoveka na svetu. Izgubio je samopouzdanje i došao k meni.

Upitao me je: "Šta da radim? Kako da prestanem pušiti?" Odgovorio sam: "Niko to ne može. To je ono što moraš razumeti. Tvoje pušenje nije više stvar jedne odluke. Ono je postalo jedna navika. Ono je pustilo duboko korenje u tebi. Trideset godina je mnogo vremena. Navika se ukorenila u tvoje telo, zahvatila ga u potpunosti i promenila njegovu hemiju. Sada taj problem ne možeš da rešiš samo sa glavom. Glava

tu ne može ništa da uradi. Ona je nemoćna. Ona istina može lako da jedan proces započne, ali ne i da ga prekine. Kad si već jednom počeo sa pušenjem i kad to već tako dugo radiš, tađa si ti jedan veliki jogi – sa tridesetogodišnjim vežbanjem u pušenju! Ono je u tebi postalo autonomno. Ti ga moraš de-automatizovati." Čovek me upita: "A šta podrazumevaš pod de-automatizacijom?"

A to je ono što meditacija zapravo jeste: de-automatizacija.

Odgovorio sam mu: "Uradi sad jedno: izbaci misao iz glave da hoćeš da prestaneš da pušiš. To uostalom nije ni potrebno. Ti si trideset godina pušio i ostao živ. Naravno da si se patio, ali si se naučio na to. A da li igra neku ulogu ako zbog pušenja umreš nekoliko sati ranije? Šta ćeš sa tim vremenom početi? Šta si sa tvojim vremenom do sad napravio? U čemu je razlika da li ćeš umreti u ponedjeljak ili utorak, ove ili iduće godine – da li to igra neku ulogu?"

"Da – istina je", odgovori, "to ne igra nikakvu ulogu."

"Zaboravi." rekoh mu. "Nemoj više na to da misliš. Nemoj više ni hteti da prestaneš pušiti. To i tako neće pomoći. Ali jedno možemo uraditi: možemo pokušati da to razumemo. Idući put kad pušiš napravi od toga meditaciju."

"Da napravim meditaciju od pušenja?" upita. "Ako sledbenici Zena mogu da prave meditaciju od pijenja čaja i prave od toga ceremoniju" odgovorih "zašto ti ne bi mo-

gao od pušenja? Pušenje može isto tako postati meditacija."

Bio je kao naelektrisan "Ma šta govoriš?" reče i uzbuđeno nastavi: "Meditacija? Kaži mi kako? Ne mogu da čekam!"

Ja mu objasnih rekavši: "Učini jedno. Kad vadiš paklu cigarete iz svog džepa, vadi polako. Uživaj u tome. Nema potrebe za žurbom. Budi svestan, priseban. Vadi je polako sa punom svešču. Tada vadi cigaretu iz pakle isto tako sa punom svešču, polako – ne kao pre žureći, ne na nesvesni način, automatski. Tada počni lupkati cigaretom o kutiji – ali veoma prisebno, budno. Slušaj zvuk lupkanja baš kako sledbenici Zena slušaju kako voda vri i kako samovar počinje da pišti... tada ta divna aroma... miriši je – zapažaj lepotu tog mirisa..."

"Šta si rekao? Lepotu mirisa?!" uzvikne.

"Da, da, miris je divan. Duvan je božanstven, kao što je sve božanstveno. Miriši ga – tako Bog miriše!"

Pogleda me malo iznenađen i reče: "Šta! Zar se ti to šališ?"

"Ne, ne šalim se." A čak i kad se šalim ja se ne šalim... ja sam sasvim ozbiljan čovek!"

"Tada stavi cigaretu u usta sa punom svešču, zapali je sa punom svešču i uživaj u svakom aktu, u svakom malom aktu. Podeli pušenje na što više malih činova, tako da postaneš sve više i više svestan čitavog sleda radnji. Tada dolazi prvi dim: sam Bog je u tom dimu! Hindusi kažu "Annam Brahm": "Hrana je Bog". Zašto ne bi i dim? Sve je Bog. Uvlači duboko u pluća – to je "pranayam". Ja te učim novoj Jogi za "new age"! Tada ispusti dim, opusti se, pa tada drugi dim. I sve to sasvim polako.

Ako to sve uradiš bićeš iznenađen. Uskoro ćeš sagledati čitavu glupost pušenja. Ne zato što drugi tvrde da je to glupo, ne zato što drugi govore da je to loše, već zato što si sagledao. A to sagledavanje neće biti samo intelektualno, nego ćeš sagledati iz čitavog bića. To će biti jedno totalno videnje. I tada ako pušenje prestane, prestaće. Ako ne prestane, neće. Ne brini se o tome."

Posle tri meseca je opet došao k meni i rekao: "Ali

prestalo je. "Dobro," rekoh "a sada to probaj sa drugim stvarima.

To je ta tajna: tajna de-automatizacije.

Kad hodaš, hodaj polako i svesno, kad gledaš, gledaj svesno. Videćeš da je drveće zelenije, da su ruže ružičastije nego ikada pre. Oslušku! Neko govori, čavrlja, brblja,

"priča gluposti": slušaj, slušaj dobro, slušaj svesno! Kada sam govoriš, govori svesno. Pusti da se sve što radiš u budnom stanju de-automatizuje.

# Disanje – most ka meditaciji

Ako možeš da nešto uradiš sa disanjem, odjednom ćeš se naći u sadašnjici. Ako možeš da nešto uradiš sa disanjem, doći ćeš do izvora života. Ako možeš da nešto uradiš sa disanjem, ti ćeš transcendirati vreme i prostor. Ako možeš da nešto uradiš sa disanjem, ti ćeš biti u svetu, ali istovremeno ćeš ga i transcendirati.

Vipasana je meditacija kroz koju je više ljudi na svetu prosvetljeno nego kroz ma koju drugu – zato što je suštinska. Sve ostale meditacije imaju istu suštinu ali u drugim oblicima. One su mešane sa nečim što nije suštinsko. Vipasana je čista suština. Ti ne možeš iz nje ništa izbaciti niti joj možeš išta dodati kako bi je popravio.

Vipasana je tako jednostavna da je i dete može izvoditi.

# Vipasana

Dete zapravo to bolje radi od tebe, jer ono još nije napunjeno sa smećem misli. Ono je još čisto i nevino.

Vipasana se može izvoditi na tri načina – možeš da biraš koji ti najbolje odgovara.

Prvi je: svesno zapažanje svojih aktivnosti, svog tela, svog razuma, svog srca. Kad hodaš trebao bi da hodaš svesno, kad pokrećeš ruku trebao bi da je pokrećeš svesno, da znaš da je pokrećeš. Ti je inače možeš pokretati bez

ikakve svesnosti, čisto mehanički... Ti se možeš šetati a da nisi svestan svojih nogu.

Budi potpuno svestan telesnih pokreta. Dok jedeš pazi na sve pokrete koji su za to potrebni. Dok se tuširaš zapažaj svežinu koju osećaš, vodu koja te obasipa, radost koja te obuhvata – jednostavno budi svestan toga. To sve se ne sme dešavati u jednom nesvesnom stanju.

A isto važi i za razum. Ma kakve misli se javljale na ekranu

tvog razuma, samo ih posmatraj. Ma kakve emocije prolazile preko ekrana tvog srca, samo ostani svedok – nemoj se uplitati, nemoj se identifikovati, nemoj suditi šta je dobro a šta zlo. To nije deo tvoje meditacije.

Drugi oblik je disanje – postati svestan svog disanja. Kod udisanja trbuh ti se diže, kod izdisanja on se spušta. Druga metoda se sastoji u tome da budeš svestan trbuha: njegovog dizanja i

spuštanja... Jednostavno "jedno svesno zapažanje dizanja i spuštanja trbuha... a trbuh se nalazi veoma blizu vrelu života, jer dete je spojeno sa životom majke preko pupka. Tamo je njegovo životno vrelo. Kada se dakle trbuh diže, u stvari je to životna energija koja se diže sa svakim udisajem. I ta metoda nije teška, možda je čak i lakša, jer se radi samo o jednoj tehnici.

U prvoj metodi moraš biti svestan tela, svestan misli, svestan svojih emocija i raspoloženja. Ona dakle ima tri dela. Druga metoda, međutim, ima samo jednu tačku interesa: dizanje i spuštanje trbuha. A rezultat je isti: time što postaješ svestan trbuha glava ti postaje mirna, srce ti postaje mirno, a kolebljiva raspoloženja nestaju.

Treći oblik se sastoji u tome da budeš svestan disanja na ulazu u telo u momentu kada vazduh prolazi kroz nozdrve. Oseti ga u nosu – u onoj tački koja predstavlja suprotni pol prema trbuhu. Vazduh koji ulazi u telo donosi nozdrvama izvesnu svežinu, rashlađenje. Tada sledi izdisaj... pa udisaj... pa izdisaj...

I ta metoda je moguća. Za muškarce je ona nešto lakša nego za žene. Žene su više svesne trbuha, dok većina muškaraca ne dišu tako duboko trbuhom kao žene. Oni dišu grudnim košem, jer u čitavom svetu dominira krivi atletski ideal: sigurno da taj način disanja daje lepši oblik telu, jer grudni koš se širi a trbuh se uvlači kao da ga nema. Muškarac se zbog toga odlučio da diše na grudni koš. Tada izgleda više atletski. Svi atletičari na svetu, osim u Japanu, naglašavaju da treba disati tako da se grudi šire a trbuh uvlači. Ideal je lav, čiji grudni koš je velik a trbuh uvučen. Budi dakle kao lav! To je postalo pravilo etičara, gimnastičara i svih koji se bave telom.

Japan je jedini izuzetak. Tamo se niko ne brine da grudni koš bude širok a trbuh uvučen. Uvlačenje trbuha nije prirodno. Za to je potrebna određena disciplina. Japan je izabrao prirodni put. Zbog toga ćeš biti iznenađen kada ugledaš japansku statuu Bude. Po tome ćeš odmah moći da razlikuješ japansku od indijske. Indijska statua

Gautama Bude ima veoma atletsko telo: trbuh je mali a grudni koš širok. Japanski Buda je sasvim dugaiji: Njegove grudi su skoro upale, a trbuh velik. On diše trbuhom. On ne deluje tako lepo, jer je ideal koji dominira svetom toliko star. Ali zato je disanje trbuhom prirodnije i više opušteno. Noću za vreme spavanja vi ne dišete grudima već trbuhom. Zbog toga smo za vreme spavanja tako opušteni. Posle spavanja ste svežiji i mlađi, jer ste čitavu noć disali prirodno... bili ste u Japanu!

Ako se bojite da ćete sa trbušnim disanjem izgubiti atletski izgled – a muškarci su više zainteresovani za atletski izgled – tada obratite svoju pažnju ne na trbuh već na nozdrve, na mesto gde vazduh ulazi. Pažljivo posmatrajte kako ulazi i kako izlazi. To su tri varijacije. Svaka od njih je jednako dobra. I ako hoćete da upražnjavate istovremeno dve varijacije – možete. Stvar će biti intenzivnija. Možete upražnjavati i sva tri načina. Tada ćete doći brže cilju. Ali sve zavisi od vas, šta osećate da je lakše.

Ne zaboravite: ono što je lakše je pravi put. Ego nestaje u istoj meri u kojoj se meditacija produbljuje i duh smiruje. Tada ćeš biti ovde, ali nećeš imati osećaj "ja". Vrata su tada otvorena. Samo čekaj sa ljubavlju i čežnjom, sa dobrodošlicom u srcu za taj veliki momenat – najveći momenat u čovekovom životu – momenat prosvetljenja. On dolazi, on sigurno dolazi. On nije nikad niti za jedan sekund zakasnio. Kada si jednom u pravom skladu, on eksplokira u tebi i preobrazi te.

Stari čovek je mrtav, a novi je došao.

### Sedenje

Nadi takvu poziciju da možeš u njoj da sediš 40 do 60 minuta udobno i budno. Leda i glava trebalo bi da

budu uspravljeni, oči zatvorene a disanje normalno. Ostani potpuno miran, ne menjajući položaj tela osim ako je neophodno. Radi se o tome da za vreme sedenja posmatraš trbuh nešto iznad pupka, kako se kod udisaja i izdisaja diže i spušta.

To nije tehnika koncentracije, stoga dok posmatraš disanje mnoge stvari ti mogu privući pažnju. Kod Vipasane ništa ne može da ti smeta. Zbog toga ako nešto iskrasne prestani da posmatraš disanje i obrati pažnju na to, ma šta ono bilo, sve dok nije moguće da se vratiš disanju. To mogu biti misli, osećanja, sudovi, telesne senzacije, utisci iz okoline itd.

Važan je proces posmatranja a ne ono što se posmatra. Zbog toga ne zaboravi da se ne identifikuješ sa stvarima

koje iskrasnu. Pitanja i problemi mogu se posmatrati kao nerešive misterije i kao takve uživati!

### Vipasana u hodanju

To je obično polako hodanje kod kojeg pazite na noge i na doticanje tla stopalima. Možete hodati u krugu ili u pravoj liniji od 10 do 15 metara tamo i natrag u nekoj prostoriji ili napolju. Pogled neka je spušten prema tlu, uperen par koraka ispred vas a za vreme hodanja pažnja treba da prati svaki kontakt stopala sa tlom. Ako iskrasnu druge stvari prestanite da pazite na noge, da biste im posle opet obratili punu pažnju.

Tehnika je ista kao kod sedenja samo što je objekt posmatranja drugi. Možete koračati 20 do 30 minuta.



**Š**iva reče: Blistajući, ovo iskustvo može da nastane između uzdisaja i izdisaja. Nakon što je vazduh ušao i upravo pre nego što će početi da izlazi – blagodat.

Kada vazduh ulazi, posmatraj. Pre nego što se vazдушna struja okrene, pre nego što krene napolje – za momenat ili za hiljaditi deo momenta – nema disanja.

## Posmatranje momenta između udisaja i izdisaja

Udišeš – i tada nailazi određeni momenat kada disanje prestaje. Posle toga disanje se nastavlja kao izdisaj. Na kraju izdisaja za jedan trenutak ili delić trenutka disanje takode prestaje. Pre nego što izdisaj pređe u udisaj i obrnuto, postoji momenat bez disanja. Samo u tom momentu se nešto može dogoditi, jer kada ne dišeš ti nisi u svetu. Neka ti je ovo jasno: kada ne dišeš ti si mrtav. Ti još jesi, ali si mrtav. Taj momenat je tako kratkog trajanja da to nikad ne zapaziš. Udisaj je ponovno rođenje – izdisaj je smrt. Izlazak vazduha je sinonim sa smrću, ula-

zak je sinonim sa životom. Tako sa svakim izdahom i udahom umireš i ponovo se radaš. Stanka između njih je veoma kratkotrajna, ali pažljivo, oštro, beskompromisno posmatranje može da je učini primetnom. Tada ne treba ništa više. Ti si blagoslovljen. Ti je znaš – stvar se desila.

Disanje ne treba vežbati. Ostavi ga kako jeste. Da li uopšte može postojati jedna jednostavnija tehnika? Zar ne izgleda jednostavna? I jedna tako jednostavna tehnika može da vodi ka zadnjoj istini? Spoznati istinu znači spoznati ono što se nikad nije rodilo i nikad nije umrlo, znati ono večno prapočelo koje uvek jeste. Ti možeš znati šta je udisaj, ti možeš znati šta je izdisaj, ali ti nikad nisi spoznao trenutak između njih.

Pokušaj! Odjednom će taj "među"-trenutak postati svestan. Ti ga možeš naći – on je već ovde. Za to nije potrebno

ništa da se doda tebi ili tvojoj strukturi: sve je već tu. Sve je već tu osim određene svesnosti. Kako dakle početi? Prvo, postani svestan udisaja. Posmatraj ga. Zaboravi sve, samo posmatraj kako dah ulazi, posmatraj samo ulaženje. Oseti kada ti dah dotakne nozdrve. A tada pušti neka ulazi i prati ga sa punom svešću. I kako ulaziš sa dahom sve dublje i dublje nemoj ga ni u jednom momentu napustiti. Nemoj ići niti ispred niti iza njega već stalno samo sa njim. Pazi na ovo: nemoj ići napred, nemoj ga pratiti kao senka. Budi istovremen sa njim.

Dah i svesnost moraju postati jedno. Dah ulazi – ti ulaziš. Samo tako će ti biti moguće da uhvatiš trenutak koji je između dva daha. To neće biti lako.

Kreći se sa udisajem, kreći se sa izdisajem: unutra – napolje, unutra – napolje. Naročito je Buda radio sa tom meditacijom zbog čega je ona po-

stala budistička metoda. U budističkoj terminologiji ona se zove *anapanasati* joga. I Budino prosvetljenje je nastalo iz te tehnike – isključivo iz nje.

Ako budeš nastavio da radiš na svesnosti daha jednoga dana ćeš iznenada doći do intervala. Što tvoja svest postaje oštija, dublja, intenzivnija, što više ona isključuje druge stvari – ceo svet će biti isključen, čitava tvoja arena svesti sastojaće se još samo od tvog daha koji ulazi i izlazi – ti ćeš odjednom moći da osetiš momenat u kome nema daha.

Ako se ti neprekidno, bez i jednog trenutka prekida stalno krećeš sa dahom i dođeš do momenta gde ga nema, kako bi mogao da to previdiš? Ti ćeš odjednom zapaziti da nema nikakvog daha, da dah niti ulazi niti izlazi. On je potpuno stao. U tom zastoju je "blagodat".

**Š**iva reče: Ako u svetovnim aktivnostima pažljivo posmatraš momenat između udisaja i izdisaja i to praktikuješ, za nekoliko dana si ponovo rođen.

Ma šta radio uperi svoju pažnju na momenat između udisaja i izdisaja, između izdisaja i udisaja. Ali to moraš raditi za vreme aktivnost. Mi smo upravo raspravljali o te-

## Posmatranje momenta između udisaja i izdisaja za vreme rada

hnici koja je sasvim ista. Razlika se sastoji jedino u tome da se ista tehnika sprovodi za vreme svakidašnjih aktivnosti. Ne sprovodi je u izolaciji. Ona je predviđena za situacije u kojima si zaposlen sa nečim drugim. Ti jedeš. Jedi, ali pazi na momenat između udisaja i izdisaja. Ti se šetaš. Šetaj se, ali istovremeno stalno pazi na te momente. Ideš na počinak. Lezi, opusti se za spavanje, ali posmatraj disanje. Zašto za vreme aktivnosti? Zato jer aktivnost zahteva pa-

žnju. Aktivnost skreće pažnju na sebe uvek ponovo i ponovo. Ne daj se zbuniti. Budi usmeren na spomenute prekide u disanju, ali nemoj prestati sa aktivnošću; nastavi da radiš. Stvorićeš tako dva nivoa egzistencije: nivo rada i nivo bitisanja.

Mi imamo dva nivoa egzistencije: svet rada i svet bivstvovanja, spoljni svet i središte. Nastavi da radiš na periferiji kruga, nemoj prestati, ali ne prestani da u centru posmatraš. Šta će se tada desiti? Tvoj rad će postati igra, kao da igraš neku ulogu. Ako upražnjavaš tu metodu čitav život će ti postati jedan pozorišni komad. Igraćeš raz-

ne uloge, ali neprestano centritiran na momenat između udisaja i izdisaja. Ako zaboraviš taj momenat, više ne igraš ulogu, već si postao uloga. Tada nije više pozorišni komad. Tada si ga krivo shvatio kao život. I upravo to smo uvek radili. Svako misli da živi život. To nije život, to je samo uloga – uloga koja vam je data od društva, od okolnosti, od kulture, od tradicije, od zemlje u kojoj živite. Dobili ste ulogu i sad je igrate u punoj identifikaciji sa njom. Upotrebljavajte tu tehniku da biste razorili identifikaciju.

Ova tehnika vam služi samo da stvorite sebi jednu psiho-

dramu – jedan pozorišni komad. Vi ste usmereni na trenutak između dva daha, a život se nastavlja na periferiji. Ako je vaša pažnja uperena ka centru tada ona zapravo nije na periferiji; tada je ona samo jedna "polu-pažnja", "nus-pažnja". Zbivanje se odigrava negde pored vaše pažnje. Vi ga, istina, zapažate, vi znate da ga zapažate, ali ono nije značajno. Ono je kao da se vama ne dešava.

Ovo bih hteo da ponovim: ako upotrebljavate ovu tehniku čitav život će vam izgledati kao da se ne dešava vama – kao da se dešava nekom drugom.

**Š**iva reče: Kada nematerijalni dah u centru čela dostigne srce u momentu ulaska u san, imaćeš vlast nad snovima i nad samom smrću.

Podeli ovu tehniku u tri dela. Prvo, moraš biti sposoban da u dahu osećaš *pranu* – nematerijalni, neopipljivi, nevidljivi deo daha.

Taj osećaj se postiže tako da uperiš svoju pažnju na tačku između obrva. Tada on lako

# Gospodar snova

dolazi. On dolazi i ako uperiš pažnju na momenat između udisaja i izdisaja, ali tada je to nešto malo teže. On dolazi isto tako malo teže ako si svestan pupčanog centra u kome se oseća udisaj koji ga dotiče. Najlakši način da se oseti nematerijalni deo daha je centriranje na treće oko. Ali svejedno na šta si centriran osećaj *prane* će doći. Počinješ da je osećaš kako utiče u tebe.

I udisaj i izdisaj su nosioci daha, ali nosilac *prane* je samo udisaj; izdisaj je bez *prane*. Ti si usisao *pranu* i izdah je postao prazan. Ova sutra je vrlo, vrlo značajna: "Kada nematerijalni dah u centru čela dostigne srce u momentu ulaska u san, imaćeš vlast nad snovima i nad samom smrću." Ova tehnika se mora sprovoditi dok padaš u san – samo tada, ni u koje drugo vreme. Samo

dok padaš u san. To je pravi trenutak za tu tehniku. Padaš u san. On te malo po malo nadvladava. Tvoja će svest za nekoliko minuta nestati; bićeš nesvestan. Pre nego što taj momenat dođe postani svestan – svestan daha i njegovog nevidljivog dela, *prane*, i oseti kako ona ulazi u srce.

Ako se to desi – ako osetiš kako nematerijalni dah dola-

zi u srce dok te istovremeno san nadvladava – ti ćeš ostati svestan u svojim snovima. Ti ćeš znati da sanjaš. Mi obično ne znamo da sanjamo. Dok sanjaš ti obično misliš da je to stvarnost. To se takođe dešava zbog trećeg oka. Jesi li posmatrao nekoga dok spava? Njegove oči se okreću i usmeravaju ka trećem oku. Zbog tog usmeravanja ti držiš da su tvoji snovi realnost. Ti ih ne možeš doživeti kao snove. Oni su stvarni. Tek ujutro kad se probudiš, znaćeš: "Ja sam sanjao." Ali to je naknadno, retrospektivno saznanje. To ne možeš saznati za vreme spavanja. Ako saznaš tada postoje dva ni-

voa: san i tvoja budnost, tvoja svestnost. Za onoga ko postane svestan u snovima ova sutra je divna: "Imaćeš vlast nad snovima i nad samom smrću."

Ako možeš postati svestan svojih snova možeš ih i stvarati. Inače se snovi ne mogu stvarati. Kako je ipak čovek nemoćan: ni snove ne može da pravi! Ti jednostavno ne možeš, ne možeš sanjati ono što bi hteo. To nije u tvojoj moći. Ti nisi stvaralac već žrtva snova. San ti se dešava. Tu ne možeš ništa učiniti. Niti ga možeš zaustaviti niti stvarati.

Ali ako tonući u san paziš na to kako se srce puni *pranom*,

kako ga *prana* sa svakim udisajem dotiče, tada ćeš postati gospodar snova. A to je jedna sasvim retka sposobnost. Tada možeš da sanjaš šta te je volja. Samo pre spavanja trebaš da odlučiš: "hoću ovaj san da sanjam." Ili ako nećeš nešto određeno da sanjaš tada taj sadržaj ne može da ude u san.

Ali kakva je korist od svega toga? Zar to nije besmisleno? Ne, to nije besmisleno. Jednom kada si postao gospodar snova ti više nikad nećeš sanjati. To je apsurdno. Kada si gospodar snova, snovi prestaju, jer nemaju više nikakvu svrhu. A kada sanjanje prestane, tvoje spavanje dobija drugi kvalitet – kvalitet smrti.

*P*atandali reče: *Duh se takode smiri i na taj način da dah naizmenično izbacujemo i zadržavamo.*

Kad god osetiš da ti je duh nemiran – da si napet, zabrinut, luckast, uplašen, zanesen – učini jedno: prvo izdahni duboko. Uvek počni sa izdisanjem. Izdahni duboko. Izbaci vazduh

## Izbaciti iz sebe

koliko god možeš. Izbacujući vazduh izbaciceš i odgovarajuće raspoloženje, jer je disanje sve. A tada isteraj vazduh što je moguće više. Uvuci stomak i zadrži ga tako za par sekundi. Nemoj udisati. Vazduh je izišao i sad nekoliko sekundi nemoj udisati. Tada dozvoli da telo udahne. Udahni duboko štogod možeš više. Opet zastani za nekoliko sekundi. Trajanje te stanke treba da bude toliko, kolika je trajala stanka posle izbacivanja vazduha. Ako si zadržao dah posle izdisaja tri sekunde, zadrži ga i posle udisaja tri sekunde. Izdahni i stani tri sekunde, udahni i stani tri sekunde. Ali i izdisaj i udisaj moraju biti totalni i ritmični. Zastani, udahni, zastani izdahni. Odmah ćeš osetiti promenu koja zahvata tvoje čitavo biće. Postojeće raspoloženje će nestati i u tebi će zavladati nova unutrašnja klima.

# Otvaranje srca

**S**rca su bezvratna vrata ka stvarnosti. Kreći se od glave ka srcu.

Mi smo svi čvrsto okačeni u glavi. To je naš jedini problem. To je uopšte jedini problem. A postoji samo jedno rešenje: sidimo iz glave u srce i svi su problemi nestali. Oni su svi stvoreni u glavi. I odjednom sve je tako jasno i transparentno, da smo iznenađeni zašto smo uvek izmišljali probleme. Misterije ostaju, ali problemi nestaju. Misterije vrve u svom obilju, ali problemi nestaju. A misterije su divne. One su nerešive. One su tu da bi se živele.

**P**rva stvar je: pokušaj da budeš bezglav. Zamišljaj da si bez glave. Hodaj okolo bez glave. Zvuči apsurdno, ali to je jedna od najefikasnijih vežbi. Probaj pa ćeš videti. Hodaj i osećaj se kao da nemaš glavu. U početku će to biti samo "kao da". Biće neobično. A kada osetiš da nemaš glavu biće ti vrlo strano i neshvatljivo, ali ćeš se na kraju ukotviti u srcu. Kod toga postoji jedno pra-

## Od glave ka srcu

vilo: Vi ste možda već zapazili da ko je slep ima bolji sluh. Slepci su muzikalni; njihov osećaj za muziku je dublji. Zašto? Energija koja se inače kreće kroz oči je blokirana i ona izabire drugi put – put kroz uši.

Slepci imaju takođe diferenciraniji oset dodira. Ako vas slep čovek dodirne vi ćete osetiti razliku, jer mi obično mnogo dotičemo sa

očima: mi se uzajamno dotičemo očima. Slep čovek ne može dodirivati očima, tako da se njegova energija kreće kroz ruke. Slepac je mnogo senzitivniji od ma kog drugog ko ima oči. Katkada ne mora biti tako, ali po pravilu jeste. Kad jedan centar nedostaje energija se kreće kroz drugi.

Probaj dakle vežbu o kojoj govorim – vežbanje u bezglavosti – i odjednom ćeš

osetiti neobičnu stvar: osetićeš kao da si po prvi put u srcu. Šetaj se bez glave. Sedi i meditiraj, zatvori oči i jednostavno osećaj da nemaš glave. Osećaš: "Moja glava je nestala." U početku će biti "kao da", ali malo po malo ćeš osetiti da ti je glava zaista nestala. A kada se to desi u istom momentu će ti se centar premestiti u srce. Gledaćeš svet kroz srce a ne kroz glavu.

Kada su zapadnjaci po prvi put dospeli u Japan nisu mogli verovati da su Japanci kroz tradiciju vekovima držali da misle trbuhom. Ako upitate malog Japanca koji nije odgajan u zapadnjačkom duhu – "Gde ti misliš?", on će prstom pokazati na trbuh.

Stoleća i stoleća su prolazila a Japan je živio bez glave. To je samo stvar posmatranja. Ako vas pitam: "Gde se stvaraju misli?" vi ćete pokazati prstom na glavu a Japanac na trbuh. To je razlog zašto je japanski duh smiren, spokojan i sabran.

Sada je to međutim poremećeno; jer se Zapad raširio preko svega. Sad ne postoji više Istok. On postoji još samo tu i tamo u nekim pojedincima koji su kao ostrva. Geografski je Istok nestao. Sada je čitav svet Zapad.

Probaj sa bezglavošću. Stani ispred ogledala u kupatilu i meditiraj. Gledaj duboko u svoje oči i oseti kako gledaš iz srca. Malo po malo i centar u srcu će početi da funkcioniše. A kada srce počne da deluje, ono menja tvoju čitavu ličnost, čitavu strukturu, sve tvoje obrasce,

jer srce ima svoj vlastiti način bitisanja.

Prva stvar je dakle: probaj bezglavost. Drugo: budi pun ljubavi, jer ljubav ne može da funkcioniše kroz glavu. Budi pun ljubavi! Zbog toga onaj koji se zaljubi izgubi glavu. Ljudi kažu da je poludeo. Ako si zaljubljen a nisi lud tada ustvari nisi zaljubljen. Glava se mora izgubiti. Ako glava i dalje funkcioniše neometano i normalno, tada ljubav nije moguća, jer je za ljubav neophodno funkcionisanje srca a ne glave.

Ljubav je funkcija srca.

Često se dešava da neko ko je jako racionalan, kada se zaljubi postane glupav. Pa i on sam primećuje kakve besmislice i gluposti pravi. I šta tada uradi? On puca svoj život u dva dela. Srce postaje tiha, intimna stvar. Kad izlazi od kuće on istovremeno izlazi iz svog srca. U svetu živi sa glavom a silazi u svoje srce samo kada ljubi. To je međutim vrlo teško. To je neobično teško i po pravilu se ne dešava.

Stanovao sam u Kalkuti u kući jednog prijatelja, koji je bio sudija vrhovnog suda. Njegova žena mi je rekla:

"Moram ti priznati da imam jedan veliki problem. Možeš li mi pomoći? – "O čemu se radi?" – upitah.

"Moj muž je tvoj prijatelj. On te voli i poštuje. Stoga ako mu ti nešto kažeš možda će to da pomogne."

"Šta te muči? Šta imaš na srcu? Reci mi."

Ona odgovori: "On je čak i u krevetu sudac vrhovnog suda! Ja u njemu nemam ljubavnika, prijatelja ili muža. On je sudac vrhovnog suda 24 sata na dan!"

Nije lako. Nije lako sići sa svog pijedestala. On postaje fiksirani stav. Ako si biznismen tada ćeš ostati biznismen i u krevetu. Teško je imati dve osobe u sebi i nije lako kompletno promeniti svoje obrasce ponašanja, – odjednom i u svako doba. Teško je. Ali ako ste zaljubljeni morate sići iz glave u srce.

Zato u ovoj meditaciji pokušaj da budeš sve više i više pun ljubavi. A kada kažem pun ljubavi mislim da promeniš kvalitet tvojih odnosa: neka se zasnivaju na ljubavi. Ne samo prema svojoj ženi, prema mužu, prema detetu,

prema prijatelju, već budi pun ljubavi prema čitavom životu kao takvom. Zbog toga su Mahavir i Buda propovedali ne-nasilje: samo kako bi stvorili stav ljubavi prema životu.

Kada Mahavir hoda on ostaje toliko budan da ne bi čak ni mrava zgazio. Zašto? U stvari se ne radi o mravu. Ne. Mahavir silazi iz glave u srce i stvara stav ljubavi prema čitavom životu. A što je vaš odnos više baziran na ljubavi – svi vaši odnosi – tim bolje funkcioniše vaš srčani centar. On počinje da deluje: vi

posmatrate svet drugim očima. Jer srce ima svoj vlastiti način gledanja na svet. Um ne može nikad da gleda na taj način. Glava samo analizira. Srce stvara sintezu. Um može samo da cepa, da deli. On je rastavljač, raskolnik. Samo srce ujedinjuje.

Kada gledate kroz srce tada čitav svemir izgleda kao jedno jedinstvo. Kada mu pridete razumom, ceo svet postaje atomiziran. Tada nema jedinstva: samo atomi, atomi i atomi. Srce nam pruža doživljaj jedinstva. Ono povezuje sve, a poslednja

sinteza je Bog.

Ako možete gledati kroz srce tada cela vasiona izgleda kao jedno. A to jedno je Bog. Zbog toga nauka nikad ne može da nađe Boga. To je nemoguće, jer od nje primenjujane metode nikad ne dostižu poslednje jedinstvo. Srž naučne metode je razmišljanje, analiziranje, deljenje. Zbog toga nauka dolazi do molekula, atoma, elektrona i hoće dalje da deli. Ona nikad ne može da dođe do organskog jedinstva celine. Celine se nikako ne da sagledati očima razuma.

Ovu meditaciju je najbolje raditi noću u mračnoj sobi, tako da se odmah posle nje može spavati. Ako se radi ujutru tada nakon nje mora da sledi 15 minutni odmor. Ovaj odmor je neophodan, inače ćete se osećati kao da ste pijani i omamljeni. Stapanje sa energijom je molitva. Ona vas menja. A kada

# Meditacija molitve

se vi menjate, menja se i čitava egzistencija. Dignite obe ruke prema nebu sa dlanovima prema gore, sa glavom okrenutom prema gore i osećajte kako energija teče u vas. I kako energija bude strujala niz vaše ruke osećaćete jedan lagani drhtaj – budite kao list koji trepti na povetarcu. Dozvolite da se sve to dešava, pomazite tome. A tada pustite da vam se telo tresе od energije i dozvolite da se sve dešava štagod naišlo. Osećate kako se ponovo sјedinјujete sa zemljom. Ne-

bo i zemlja, gore i dole, jang i jin, muško i žensko – vi se mešate, stapate, vi se potpuno predajete. Vi niste. Vi postajete jedno... nestajete. Posle dva ili tri minuta, ili kada se osećate potpuno nabijeni energijom nagnite se dole ka zemlji i poljubite je. Vi postajete prenosno sredstvo, prenosilac, koji omogućuje da se božanska energija ujedini sa onom iz zemlje. Ove dve faze moraju se ponoviti šest puta kako bi se svaka čakra deblokirala. Može se ponoviti i više puta, ali

ako uradite manje tada ćete osetiti nemir i nećete moći spavati. U tom stanju molitve predajte se snu. Tonite u san i energija će biti s vama. Padajući u san ćete teći sa njom. To će vam mnogo pomoći jer će enerija delovati u vama čitave noći. Ujutro ćete biti svežiji i vitalniji nego ikada pre. Novi elan i novi život će vas obuhvatiti i čitav dan ćete se osećati puni nove energije: jedna topla jeza, jedna nova pesma i jedan nov ples u vašim koracima.

**Š**iva reče: U jednom udobnom položaju tela pusti da ti se područje između oba pazuba postepeno ispuni dubokom smirenošću.

Vrlo jednostavna metoda, ali stvara čuda – isprobaj je. Nema opasnosti, svako može da je isproba. U udobnom položaju tela: prva stvar je da čovek bude u opuštenom položaju... udobnom: ma šta on pod udobnim podrazu-

# Srce smirenosti

mevao. Nemoj dakle izabrati neki posebni položaj ili asanu. Buda sedi u posebnom položaju. Za njega je to udobno. Može i za tebe biti udoban ako ga uvežbavaš neko vreme, ali na samom početku ti u tom položaju neće biti udobno. Ali nema potrebe da to radiš. Počni sa ma kojim položajem tela koji ti je odmah udoban. Nemoj se sa tim mučiti. Možeš sest

neku stolicu i opustiti se. Jedino je važno da ti telo bude u opuštenom stanju. Zatvori oči i pokušaj da osećaš telo. Počni sa nogama, kontrolišući da li je u njima neka napetost. Ako negde otkriješ napetost učini jedno: pojačaj je! Ako je osećaš u nozi, u desnoj nozi, pojačaj je koliko god možeš. Napni mišiće do maksimuma a tada ih naglo opusti tako da osetiš

kako se opuštenost širi. Postepeno kontroliši čitavo telo ne bi li još naišao na napeta mesta. Kad god naiđeš na napetost pojačaj je, jer ju je lakše smanjiti kada je jača. U jednom srednjem stanju je to veoma teško, jer to jedva da osećaš. Lako je, veoma je lako kretati se od jednog ekstrema ka drugom, jer ekstrem sam po sebi stvara situaciju koja vodi

kretanju ka drugom. Ako dakle osetiš napetost na licu, napni mišiće lica još jače i dovedi napetost do vrhunca. Dovedi je do tačke gde osećaš da više ne ide – a tada naglo opusti. Prekontroliši da li su svi delovi tela opušteni. Naročito obrati pažnju na mišiće lica, jer oni imaju u sebi devedeset posto napetosti – ostatak tela ima samo deset posto. Sve tvoje napetosti se stvaraju u glavi a utiskuju se u lice. Napni dakle mišiće lica što je moguće više – bez lažnog stida. Napni ih do boli i do straha – a onda naglo opusti. Ponavljaj to pet minuta. Sada ćeš osetiti da je čitavo telo sa svim udovima potpuno opušteno. To možeš raditi ležeći na krevetu ili sedeći – kako ti je prijatnije. Drugo: Čim primetiš da je telo zauzelo udoban položaj ne brini se više o tome. Kada osetiš da je opušteno, zaboravi ga. Jer zapravo je misliti na telo neka vrsta napetosti. Zato ti kažem – ne brini se o tome. Opusti ga i zaboravi ga. Zaborav je opuštanje, jer kad god se previše sećaš, već samo to sećanje stvara napetost u telu.

Zatvori oči i obrati pažnju na područje između oba pazuha – područje srca, grudni koš. Prvo pokušaj da ga osećaš, a tada mu posveti svu svoju pažnju i unesi svoju svesnost. Zaboravi čitavo telo osim područja između oba pazuha i oseti kako ti se grudi pune dubokim spokojstvom. Kada je telo relaksirano automatski će zavladati spokojstvo u tvom srcu. Srce postaje mirno, opušteno, harmonično. A kada zaboraviš telo i posvetiš pažnju grudima i svesno osećaš kako se pune sa mirom, odmah će se proširiti još dublji mir. Postoje dva područja u telu, dva posebna centra u kojima se mogu svesno stvoriti određena osećanja. Između oba pazuha je srčani centar, izvor mira koji te ispunjava. Kada god si smiren mir dolazi iz srca. Mir zrači iz srca. To je razlog zašto svi ljudi na svetu, bez obzira na kastu, religiju, zemlju, kulturu i rasu od uvek osećaju da ljubav dolazi negde iz srca. Za to ne postoji nikakvo naučno tumačenje. Zbog toga kad god mislite na ljubav, vi mislite i na srce. Zaista, kad god ste zaljubljeni

vi ste relaksirani, a kad ste relaksirani ispunjeni ste izvesnom smirenošću. Ta smirenost dolazi od srca. Mir i ljubav su vezani i spojeni. Ko je zaljubljen miran je, ko nije zaljubljen uznemiren je. Srce je zbog tog mira dovedeno u vezu sa ljubavlju.

Ti možeš da uradiš dve stvari. Možeš da tražiš ljubav – tada ćeš katkad biti ispunjen mirom. Ali put je opasan, jer tada je druga osoba, ona koju voliš, postala važnija od tebe samoga. Drugi je drugi, i ti na neki način postaješ zavisn od njega. Ljubav će ti dakle ponekad pružiti mir, ali ne uvek. Doći će do mnogih smetnji, do mnogih strepnji i strahova, jer je u igru ušao drugi.

Kada je drugi u igri mora neminovno doći do smetnji, jer se sa drugim možeš susresti samo na svojoj površini, a površina se da uznemiriti. Samo ponekad – kada ste oboje u dubokoj uzajamnoj ljubavi bez konflikta – samo tada ćete biti opušteni i spokojni. Ljubav ti dakle može pružiti samo kratkotrajna spokojstva, ali nikada trajna. Kroz ljudsku ljubav nije nikako

moguće doći do večnog mira. On se kroz ljubav doživljava samo prolazno i letimčno. A između dva takva doživljavanja mira prostiru se duboke doline konflikata, nasilja, mržnje i gneva.

Drugi put se sastoji ne u traženju mira kroz ljubav, nego u direktnom nalaženju mira. Ako možeš da nađeš mir direktno – a ovo je metoda za direktno nalaženje – tvoj život će biti ispunjen ljubavlju. Ali sada će kvalitet ljubavi biti drugi. Ona neće biti posesivna, ona neće biti vezana za jednu osobu. Ona neće biti zavisna ni od koga i neće nikog praviti zavisnim od tebe. Tvoja ljubav će postati jedno ljubljenje, Jedan saosećaj, jedna duboka empatija.

I tada te niko, čak i onaj ko te voli, ne može uznemiriti, jer je tvoj mir već pustio korenje u tebi, a tvoja ljubav je senka tvog unutrašnjeg spokojstva. Sada je sve obrnuto: Buda isto voli, ali njegova ljubav nije patnja i bol. Ako voliš patičeš, ako ne voliš patičeš. Ako ne voliš patičeš zbog odsustva ljubavi. Ako voliš patičeš zbog ljubavi. Ti si na

površini i štagod činio ona ti može pružiti samo trenutna zadovoljstva, a tada ponovo dolazi tamna dolina.

Srce je prirodni izvor mira, ti dakle ne stvaraš ništa. Ti samo dolaziš izvoru koji je uvek u srcu.

Sve što u ovoj metodi treba da zamišljaš je samo jedna pomoć, da postaneš svestan da je srce zaista ispunjeno mirom. Nije tačno da zamišljanje, imaginacija, stvaranje mir. Ovo je razlika između tantričkog stava i zapadnjačke hipnoze: hipnotizeri misle da čovek imaginacijom nešto stvara, a tantra drži da se sa imaginacijom ništa ne stvara. Imaginacija samo pomaže da postaneš uskladen sa nečim što je već ovde. Ništa što je stvoreno maštom ne može biti trajno. Ono što nije stvarnost je neistinito, izmišljeno i čovek stvara halucinaciju.

Pokušaj sledeće: Kad god možeš da osetiš kako te mir ispujava između oba pazuha i prožima tvoj srčani centar, dobićeš utisak kao da je čitav svet nestvaran, iluzoran. To je znak da si ušao u meditaciju – tada, kada svet izgleda iluzoran, izgleda kao

san. Ti ne moraš da misliš: "Svet je kao iluzija, kao san." Ti ne moraš to da misliš, ti ćeš to osećati. Iznenađa ćeš se zapitati: "Šta se desilo sa svetom?" Svet je iznenađa postao kao san. On je ovde istina, ali bez ikakve suštine, kao neki film na ekranu, koji ipak izgleda tako stvaran, pa čak može biti i trodimenzionalan.

On ti samo tako izgleda – kao projektovan. Ne da je svet stvarno projektovan, ne, ne da je stvarno nestvaran – ne. Svet je stvaran, ali ti stvaraš distancu i ona postaje sve veća i veća. Po tome kako doživljavaš svet možeš znati da li distanca postaje veća ili ne. To je kriterijum. Da je svet nestvaran nije objektivna istina – već je to kriterijum meditacije.

Kada ti svet postane nestvaran, tada se nalaziš u biću. Sada je periferija tako daleko od tebe, da sve što je na periferiji možeš posmatrati kao nešto objektivno, nešto što se razlikuje od tebe. Ti nisi identifikovan.

Ova tehnika je vrlo laka i ako je isprobaš neće ti uzeti mnogo vremena. Neki put se čak i kod prvog pokušaja



dogodi da doživiš njenu lepotu i njena skrivena čuda. Pokušaj, dakle. Ali ako to ne doživiš već kod prvog puta, nemoj se razočarati. Čekaj i nastavi je upražnjavati. Ona je tako laka da je možeš izvesti u svako vreme: noću kada ležiš u krevetu, ili ujutro kada se probudiš. Deset minuta je dovoljno. Ili deset minuta uveče pre nego što zaspiš. Učini da ti svet bude nestvaran i san će ti biti tako dubok kao nikada pre. Kada svet pred spavanje postane nestvaran tada snovi bivaju sve ređi, jer ako je svet postao san, snovi ne mogu više da nadolaze. Kada je svet nestvaran, ti postaješ opušten, jer te inače stvarnost sveta tuče i udara.

Koliko ja znam – a ovu tehniku sam preporučio mnogima koji pate od nesаницe – ona mnogo pomaže. Ako je svet nestvaran napetost nestaje. A ako se možeš udaljiti od

periferije, tada si već zašao u jedno duboko stanje sna i pre nego što san naiđe ti si već duboko u njemu. Ujutro je tad divno, jer si svež i podmladen energijom koja vibrira i prodire iz centra prema periferiji. Nemoj odmah otvoriti oči kada osetiš da si se probudio. Učini prvo ovo: telo je posle spavanja opušteno, sveže, živahno... izvedi dakle ovaj eksperiment tokom idućih deset minuta i tek tada otvori oči. Opusti se. Ti si i tako sad posle spavanja već opušten – neće ti za to trebati mnogo vremena. Opusti se. Obrati svoju pažnju na srce, na područje između oba pazuha i oseti kako se puni dubokim mirom. Ostani deset minuta u tom miru i tada otvori oči. Svet će ti izgledati sasvim drugačiji, jer će sad taj mir zračiti i iz tvojih očiju. I čitav dan ćeš se osećati drugačije –

ne samo da ćeš se ti osećati drugačije, nego će se i ljudi prema tebi drugačije ponašati.

Ti doprinosiš nešto u svakom odnosu. Ako tvoj doprinos nedostaje, ljudi se ponašaju drugačije, jer primećuju da se tvoja ličnost promenila. Oni toga ne moraju biti svesni, ali ako si ispunjen spokojstvom svako će promeniti ponašanje. On će biti bliži, prijatniji, ljubazniji, otvoreniji, s manje otpora. Magnet je tu. Spokojstvo je magnet. Kada si smiren i spokojan ljudi ti prilaze bliže. Kada si uznemiren svako je odbojan. To je jedan tako fizički fenomen da ga možeš lako uočiti. Kad god si spokojan svako hoće da ti bude bliže, jer spokojstvo zrači, svara vibracije oko tebe. Kružni talasi spokojstva se stvaraju oko tebe i ma ko ti prišao oseća da ti je blizak – baš kao hladovina drveta: osećaš da bi došao u hladovinu i odmorio se.

**Š**iva reče: *Blaženi! Kada se sve čulne percepcije nađu u srcu, uroni u središte lotosa.*

Šta da se radi u toj meditaciji? "Kada se sve čulne percepcije nađu u srcu..." Pokušaj! Mnogi načini su mogući. Dodirni nekoga. Ako si osoba koja je usmeravana srcem, dodir će istog trenutka dopreti do srca i osetićeš njegov kvalitet. Ako uzmeš ruku osobe koja je usmeravana glavom, ruka je hladna; ne samo hladna, već

## Centriranje na srce

je njen sušti kvalitet "hladan". Mrtvilo, neko mrtvilo je u njoj. Ako je osoba orijentisana srcem, tada je u ruci određena toplina. Tada se ona stapa sa tobom. Osetićeš da iz te ruke nešto teče u tebe i doći će do susreta – do komunikacije topline. Ta toplina dolazi od srca. Ona nikad ne može doći iz

glave, jer glava je hladna, hladnokrvna, proračunljiva. Srce je toplo, ono nije proračunljivo. Glava uvek razmišlja kako bi mogla da uzme više, srce uvek oseća kako bi moglo da da više. Ta toplota je davanje – davanje energije, davanje unutrašnjih vibracija, davanje života. Zbog toga u njoj osećaš drugi

kvalitet. Ako te ta osoba zagrlj osetićeš duboko stapanje sa njom. Dotakni! Zatvori oči i dotakni nešto. Takni svog dragog ili svoju dragu, svoje dete, svoju majku, svog prijatelja, dotakni drvo ili cvet ili jednostavno zemlju. Zatvori oči i oseti komunikaciju između tvog srca i zemlje, između

tvog srca i tvoje drage. Oseti da je tvoja ruka zapravo samo tvoje ispruženo srce kojim dotičeš zemlju. Pusti da se osećaj doticanja poveže sa srcem.

Kada slušaš muziku nemoj je slušati glavom. Zaboravi glavu i oseti se kao da si bezglav. Dobro je da imaš u spavaćoj sobi svoju fotografiju bez glave. Koncentriši se na to: ti si bez glave. Ne dozvoli da ti se glava vrati. Dok slušaš muziku slušaj je srcem. Oseti kako muzika dopire do srca; pusti neka ono sa njom vibrira. Dopusti da se tvoja čula spoje sa srcem a ne sa glavom. Probaj to sa svih pet čula i osetićeš sve više i više da svaka čulna percepcija doseže srce i u njemu se rastapa.

"Blaženi! Kada se sve čulne percepcije nađu u srcu, uroni u središte lotosa." Srce je lotos. Svaka percepcija, svaki oset koji prodire kroz čula je

otvaranje lotosa, otvaranje lotosovih latica. Prvo, pokušaj dovesti u vezu sve čulne osete sa srcem. Drugo, uvek misli na to da ti svaki čulni oset dopire duboko u srce i apsorbuje se u njemu. Tek kada te dve stvari budu ustaljene tvoji oseti će početi da ti pomažu: oni će te odvesti ka srcu i tvoje srce će postati lotos.

Taj lotos srca će postati tvoj centar. A kada ti je jednom poznat centar srca, lako je sići u centar pupka. To je sasvim lako! Ova sutra to niti ne pominje; to u stvari nije ni potrebno. Ako si zaista sasvim apsorbovan u srcu, um je prestao da radi i ti lako padaš do pupka. Iz srca se otvaraju vrata prema pupku. Samo je iz glave teško sići do pupka. Ili ako si između oba centra između srca i glave i tada je teško sići do pupka. A kad si absorbovan od pupka ti si odjednom transcendirao

srce. Pao si u pupčani centar, koji je osnovni i izvorni.

Ako imaš utisak da si usmeravan srcem, da si pretežno motivisan srcem, tada će ti ova metoda mnogo pomoći. Ali znaj da bi svako hteo da prevari samoga sebe da je on srcem orijentisana osoba. Svako pokušava da uveri sebe da je on pun ljubavi, da je osećajni tip – jer ljubav je toliko osnovna potreba, da nikome nije lako ako uvidi da nema ljubavi, da nema srca koje voli. Zbog toga svako misli da ga ima, veruje da ga ima, što ne menja ništa na stvari. Zato posmatraj sebe nepristrasno, kao da posmatraš nekog drugog i tada odluči – jer nema potrebe da varaš samog sebe. To ti neće ništa pomoći. Pa čak i ako sebe prevariš, ne možeš prevariti metodu: videćeš da se ništa ne događa.

**A**tiša reče: vežbaj se u zajedničkom povezi-  
vanju, u davanju i  
uzimanju. Radi to jezdeći na  
dabu.

Atiša kaže: Počni da budeš saosećajan. A metoda se sastoji u tome, da kada udišeš – slušaj dobro, ovo je jedna od fantastičnih metoda – kada udišeš misli da udišeš beću svih ljudi na svetu. Udišeš svu tamu, svu negativnost, sav pakao koji postoji. Pusti da sve to uđe u tvoje srce

## Atišina Meditacija srca

Možda si čitao ili čuo o takozvanoj metodi pozitivnog mišljenja na Zapadu. Oni govore upravo suprotno – oni ne znaju šta govore. Oni kažu: "Kada izdišeš vazduh izbači svu beću i negativnost a kada udišeš, udiši radost, pozitivnost, sreću i veselje."

Metoda Atiša je upravo suprotna kada udišeš, udiši jad i patnju svih stvorenja ovoga sveta – u prošlosti, u sadašnjosti i budućnosti. A kada izdišeš izdiši svu radost koju imaš, svu blaženost koju imaš, sav blagoslov kojeg imaš. Izdahni izhvaj se u

egzistenciju. To je metoda milosrđa: popi svu patnju i izli sav blagoslov

I ako to radiš bićeš iznenađen. U trenutku kada uzmeš patnju celokupnog sveta u sebe, patnje više nema. Srce začas preobražava energiju. Srce je

transformišuća snaga: popi bedu i ona se preobražava u blaženost... tada je izbaci iz sebe.

Kada si spoznao da tvoje srce može da čini takve "čarolije", takva čuda, ti ćeš hteti da to uvek ponovo radiš. Pokušaj. To je jedna od najpraktičnijih i najjednostavnijih metoda, koja donosi neposredne rezultate. Učini to danas i uveri se.

## Počni od sebe

**A**tiša reče: *Počni sa razvijanjem uzimanja kod samog sebe.*

Atiša kaže: Pre nego što to (Atišinu meditaciju srca na predhodnoj strani) možeš raditi sa čitavom egzistencijom, moraš prvo početi sa samim sobom. To je jedna od temeljnih tajni unutrašnjeg rasta. Ti ne možeš ništa učiniti sa drugima što prvo nisi učinio sa sobom. Ti možeš ranjati druge, ako ranjavaš sebe. Ti možeš nervirati druge, ako nerviraš sebe. Ti možeš biti blagodat drugima ako si blagodat sebi.

Ma šta ti učinio drugima, morao si prvo učiniti sebi, jer je to uvek jedina stvar koju možeš da deliš. Možeš da deliš samo ono što imaš – ne možeš deliti ono što nemaš. Atiša kaže: "Počni sa razvijanjem uzimanja kod samog sebe." Mesto da počneš uzimati bedu čitavog sveta u svoje srce, počni sa svojom vlastitom bedom. Ne idi tako brzo u duboke vode. Uči se plivati u plićaku. Jer ako odmah počneš uzimati bedu čitave egzistencije u sebe, to će ostati samo jedan čisto misleni, spekulativni eksperiment. Neće biti stvaran, ne može biti stvaran, već samo verbalan. Ti možeš reći: "Ja uzimam bedu čitavog sveta u sebe." – ali šta ti znači o bedi čitavog sveta? Ti nisi iskusio čak niti vlastitu bedu.

Mi svoju bedu stalno izbegavamo. Ako se osećate bedno vi upalite radio ili televizor i već ste skrenuli svoju pažnju na nešto drugo. Počnete čitati novine kako biste zaboravili svoj jad. Ili odete u bioskop, ili svojoj devojci, ili svom dečku. Idete u klub ili u kupovinu, samo kako biste na neki način pobeegli od samih sebe, da ne biste

morali videti ranu, da ne biste morali osetiti kako unutra strahovito boli. Ljudi izbegavaju sami sebe. Šta tada mogu da znaju o bedi i jadu? Kako tada mogu da zamisle bedu čitave egzistencije?

Prvo trebaš da počneš sa samim sobom. Ako se osećaš bedno, pusti neka to postane meditacija. Sedi mirno, zaključaj vrata. Prvo, oseti bol što intenzivnije možeš. Osećaj bol rane! Neko te je uvredio: sad je najbolji način da se oslobodiš uvrede da smesta odeš do njega i da ga uvrediš, tako da si zauzet sa njim. Ali to nije meditacija. Ako te je neko uvredio osećaj mu se zahvalnim što ti je pružio priliku da osetiš duboku ranu. On je otvorio ranu u tebi koja je nastala već ranije kroz mnoge i mnoge uvrede u tvom životu. Onaj koji te je uvredio nije te ranio, on je samo dotakao već postojeću ranu i tako izazvao bol. Zaključaj sobu, sedi mirno, nemoj se ljutiti na dotičnu osobu, već nastoj da budeš potpuno svestan osećanja koje se diže u tebi, osećanja uvrede što si odbačen i uvredjen. I bićeš iznenađen da se

ne samo ta osoba već da se i svi ljudi koji su te ikada u životu vredali javljaju u tvom sećanju. Ti ih se nećeš samo sećati, nego ćeš ih ponovo doživljavati. Uči ćeš u neku vrstu primarne katarze.

Oseti ranu, oseti bol, nemoj ih izbegavati. To je razlog zbog kojeg se kod mnogih terapija pacijentu kaže da ne uzima lekove za umirenje. Jer pod njihovim delovanjem ne možeš da sagledaš svoj unutrašnji jad. Ne možeš da vidiš svoje rane, nego ih potiskuješ. Oni ne dozvoljavaju da udeš u svoju patnju, a bez ulaska u svoju patnju ne možeš izaći iz njenog zatvora.

Naučno je sasvim opravdano da se prekine sa uzimanjem medikamenata pre nego što se uđe u neku grupu – pa čak i sa kavom, čajem i pušenjem, jer sve to služi spomenutom izbegavanju samoga sebe.

Da li ste primetili? Kad god se osećate nervoznim, vi zapalite cigaretu. To je način kako da se izbegne nervoza: tada ste zauzeti sa pušenjem. U stvari, to je regresija. Pušenje vam omogućuje da se osećate kao dete – bezbri-

žnim, neodgovornim – jer pušenje je simbolično dojenje. Topao dim vraća vas u dane kada vam je kod dojenja ulazilo toplo mleko u usta. Sisa je sad postala cigareta.

Sa regresijom vi izbegavate odgovornosti i bol odraslog. A to se isto dešava i kod mnogih lekova i droga. Moderan čovek je drogiran kao nikada pre, jer moderan čovek živi u velikoj mucu i patnji. Bez lekova i droga ne bi bilo uopšte moguće da se živi u takvoj patnji. Lekovi stvaraju u vama odbrambene zidove, drže vas u opojnom stanju i otupljuju vam čula da ne osetite jad.

Prvo je, dakle, da zaključaš vrata i da ništa ne radiš što bi ti otklonilo pažnju: nikakvo gledanje televizije, slušanje radija, čitanje knjige. Ništa. Jer svaka preokupacija je suptilna droga. Budi miran, potpuno sam. Nemoj se čak ni moliti, jer je i to droga: ti si preokupiran, govoriš sa Bogom, izbegavaš sebe.

Atiša kaže: Budi jednostavno ono što jesi. Ma kako bolno to bilo – pusti neka bude. Prvo iskusi bol u njenom totalnom intenzitetu. Biće to

bolno, kidaće ti srce: možda ćeš plakati, vriskati kao dete, možda ćeš se valjati po podu i telo će ti se grčiti od bola. Možda ćeš odednom zapaziti da bol nije samo u srcu već po čitavom telu, da sve boli, da je celo telo jedan jedini bol.

Ako to možeš da iskusiš – a to je od ogromne važnosti – tada počni da je absorbuješ. Nemoj je odbiti – to je tako vredna energija – nemoj je odbaciti. Uzmi je, popi je, prihvati je, pozdravi je, budi joj zahvalan. I reci sebi: "To ovoga puta neću izbegavati, neću odbiti, neću odbaciti. Ovoga puta ću to iskapiti do kraja i prihvatiti kao što domaćin prihvaća gosta. Ovoga puta moram sve da provaram."

Trebaće ti možda par dana dok to ne provariš, ali onoga dana kada se to desilo, ti si naišao na jedna vrata koja će te odvesti daleko – jako daleko. U tvom životu je započelo novo putovanje i ti ulaziš u novi vrstu bitisanja – jer onog trena kada si totalno bez trunke odbijanja prihvatio bol, njena energija i njen kvalitet su se izmenili. To nije više bol.

Čovek može samo da se čudi. jer je toliko neverovatno. Ne patnja može preobraziti u  
Ne može da shvati i da veruje možemo verovati da se ekstazu – a bol u radost.

# Unutrašnje centriranje

Niko ne može da postoji bez centra. Centar ne mora biti stvoren već samo ponovo otkriven. On je vaša suština, ono što je vaša priroda, ono što je od Boga dano. Ličnost je ono spoljašnje, ono što je od društva kultivisano; ono što nije od Boga dano. Nju stvara vaspitanje a ne priroda.

Jedan mističar sufizma, koji je celog života ostao srećan – niko ga nije video nesretnim – stalno se smejao. On sam je bio smejanje, njegovo čitavo biće je bilo miris slavlja. U dubokoj starosti kada je ležao na samrtničkoj postelji radujući se smrti i smejući se veselo – upila ga jedan od učenika: "Ti si nam zagonetan. Ti sada umireš. Zašto se tada smeješ? Šta je smešno u tome? Mi se

## Abdulah

osećamo tužni. Već više puta u životu hteli smo te pitati zašto nikad nisi tužan. Ali sad, pred samu smrt, trebao bi bar sada da budeš tužan. A ti se i sad smeješ! Kaži nam kako ti o uspeva?" starije je odgovorio: "To je jednostavno. Ja sam to isto jednom pitao svog majstora. Kao mlad čovek otišao sam svom majstoru. Imao sam sedamnaest godina, a već sam se osećao jadno. Majstor je imao sedamdeset, sedeo je pod jednim drvetom i smeja

se bez ikakvog razloga. Nije nikog bilo, u blizini, nije se ništa događalo, niti je iko pričao neki vic ili slično, a on se samo smejao držeći se za trbuh. Upitao sam ga: "Šta je s vama? Jeste li ludi ili vam nešto fali?" Odgovorio mi je: "Nekad sam i ja bio tužan kao što si ti. Tada mi je odjednom postalo jasno da od mene zavisi, da je to moj izbor, da je to moj život. Od toga dana svakog jutra kada se probudim prva stvar

koju odlučim je sledeća: Ja kažem "Abdulah" – to je bilo njegovo ime – "šta hoćeš? Bedu ili blaženost? Šta ćeš danas izabrati?" I dešava se da uvek izaberem blaženost." To je izbor. Probajte. Ujutru kad se probudite pitajte sebe: "Abdulah, evo ga opet još jedan dan! Šta misliš? Hoćeš li izabrati bedu ili blaženost?" Ko bi izabrao bedu? I zašto? To je tako neprirodno – osim ako se čovek oseća blažen u bedi, ali i tada ste izabrali blaženstvo a ne bedu.

**Š**iva reče: dovoli radosti da se veseli prijatelja kojeg davno ne vide.

Kada ugledaš prijatelja i odjednom osetiš kako se srce puni radošću, usredsredi se na tu radost. Oseti radost i postani radost i susretni prijatelja ispunjen radošću i svešću. Neka prijatelj bude na periferiji, a ti ostani centriran u svom osećaju sreće.

To se može učiniti i u

## Naći pravi izvor

mnogim drugim situacijama. Sunce se izjutra rađa i ti iznenada osećaš da se nešto rađa u tebi. Tada zaboravi sunce, ostavi ga na periferiji. Usredsredi se na svoj osećaj radanja energije. I u momentu kada je osetiš ona će se rasprostreti po čitavom telu, po tvom čitavom biću. Nemoj biti samo promatrač, stopi se sa njom.

Ima momenata kada osećaš radost, sreću i blaženstvo, ali ti propuštaš te momente, jer si u njima usmeren prema objektu. Kad god si radostan, ti imaš osećaj da radost dolazi spolja. Sreo si prijatelja – naravno, izgleda kao da radost dolazi zbog prijatelja, zbog susreta sa njim. Ali to zapravo nije tako. Radost je uvek u tebi. Prijatelj je samo

postao okolnost, situacija u kojoj ona izbija na videlo. On je samo pomogao da radost izbije iz tebe, on je pomogao da je sagledaš da je tu. Ali to nije samo slučaj sa radošću, nego i sa gnevom, sa tugom, sa bedom, sa srećom... Drugi su uvek samo povod da stvari koje su u tebi dođu na videlo. Drugi nisu uzrok. Oni u tebi ništa ne prouzrokuju.

Ma šta se dešavalo dešava se u tebi. Ono je već oduvek bilo u tebi. Susret sa prijateljem je samo povod da ono što je skriveno u tebi dođe do izražaja – da zbije iz skrivenih izvora – da postane vidljivo, ispoljeno. Kao god se to događa ostani centriran u unutrašnjem osećanju i tako ćeš s vremenom zadovoljiti drugi stav prema svemu u životu.

Čini to čak i sa negativnim emocijama. Kada si ljut ne moj se fiksirati na onoga koji je uskovitlao gnev u tebi. Ostavi ga na periferiji. Ti postani gnev. Oseti gnev u nje govom totalitetu. Dopusti mu da se zbiva u tebi. Nemoj

racionalizirati: nemoj reći da ga je taj čovek stvorio. On je samo postao situacija, okolnost. Budi mu zahvalan što je pomogao da dođe na videlo nešto što je bilo skriveno. On te je pogodio na mesto iza kojeg je bila skrivena rana. Sada to znaš i sada sam postani rana.

Primenjui tu metodu kod svake emocije, pozitivne ili negativne i u tebi će nastati velike promene. Ako je emocija negativna, ti ćeš se od nje osloboditi postajući svestan da je u tebi. Ako je pozitivna, ti ćeš postati sama ta emocija. Ako je radost, ti ćeš postati radost. Ako je gnev, on će nestati.

Na ovaj način se vidi da li je jedna emocija negativna ili pozitivna: Kada postaneš svestan određene emocije i kroz postajanje svesnim emocija nestane, ona je negativna. Ako kroz postajanje svesnim određene emocije ti sam postaneš ta emocija, ako te ona prožme i postane tvom bićem, ona je pozitivna. Svesnost deluje različito.

Ako je emocija otrovna, ti ćeš se kroz svesnost osloboditi od nje. Ako je emocija pozitivna, usrećujuća ekstatična, ti postaješ jedno sa njom. Svesnost je produkuje

**A**tiša reče: Kada te uhvate ekstremno snažne želje ostani neuzbuđen, neporemećen

Kada te uhvati želja ti si uznemiren. To je prirodno. Želja te uhvati tvoj duh se zatalasa i sve više valova se valja na površini. Želja te vuče nekuda u budućnost, prošlost te gura nekuda u budućnost. Ti si uznemiren, poremećen. Tebi nije dobro. Zato je željenje kao neka muka, kao bolest

## U centru orkana

Sutra kaže: Kada te uhvate ekstremno snažne želje ostani neuzbuđen, neporemećen. Ali kako da ostaneš neuzbuđen i neporemećen? Želja znači smetnja, poremećenje, kako tada ostati neporemećen – to još u momentu kada te spopadne ekstremno snažne želje? Ti ćeš morati da napraviš par eksperimenata pre nego što razumes o čem se radi. Ti si

ljut. Spopao te je bes. Ti si za kratko vreme obuzet, lud. Više nisi pri sebi. Iznenada se setiš da trebaš ostati neuzbuđen, neporemećen – kao kad bi se morao do gola svući. Skini se iznutra do gola, budi go i svučen do besa. Bes će ostati, ali sad ćeš u sebi imati tačku koja se ne da uznemiriti. Znaćeš da je na površini bes – kao kakva groznica. Povr-

šina se zatalasala, površina se uznemirila – ali to možeš da posmatraš. A kada možeš da posmatraš neće ti smetati. Ta neporemećena tačka je tvoj originalni duh. Originalni duh se ne da smetati, on nikad nije uznemiren. Samo što ti nisi nikad posmatrao. Kad god te spopadne bes ti postaneš identičan s njim. Ti zaboravljaš da je on nešto izvan

tebe. Ti postaješ jedno sa njim i počinješ iz njega da reaguješ, kroz njega da deluješ.

Mogu se desiti dve stvari. Možeš postati nasilan prema drugome – prema objektu svog gneva. Tada si se okrenuo prema drugome. Gnev se nalazi tačno između tebe i drugoga. Ja sam ovde, gnev je tamo a ti – objekt mog gneva – si tu. Polazeći od gneva, mogu se uputiti u dva različitih pravca. Ili mogu da se uputim ka tebi, tada ti postaješ središte moje svesti i objekt mog gneva. Tada si ti stožer mog duha, tada si ti onaj koji me je uvredio. To je jedan pravac.

Ali postoji i drugi pravac: možeš se okrenuti i prema sebi. Ti se ne okrećeš osobi za koju misliš da je prouzrokovala tvoj gnev, nego se okrećeš osobi koja oseća gnev. Okrećeš se prema subjektu a ne prema objektu.

Mi obično usmeravamo pažnju prema objektu. Kada se upraviš prema objektu, tada se onaj deo tvog duha koji je pokriven prašinom uzkovitla i ti imaš osećaj: "Ja sam uzbuđen". Ako udeš

unutra u jezgro svog bića moći ćeš da posmatraš taj prašnjavi deo moći ćeš da sagledaš da je samo ta prašnjava strana duha uskovitlana i uznemirena, ali ne ti. Taj eksperiment možeš napraviti sa svakom željom i sa svakim uzbuđenjem.

U tebi se probudila želja za seksom. Tvoje čitavo telo je zahvaćeno: tada se možeš okrenuti seksualnom objektu, objektu svoje žudnje. Objekt može biti prisutan ili ne. Ti se i u fantaziji možeš okrenuti objektu, ali time ćeš biti još više smeten. Što se više udaljavaš od tog centra tim smeteniji ćeš biti. Zapravo je stepen smetenosti proporcionalan stepenu udaljenosti: Što si dalje od centra tim si više smeten, što si bliže tim si manje. Kad si u samom centru tada si spokojan.

U svakom orkanu centar je potpuno miran: u orkanu besa, u orkanu seksa, u orkanu ma koje želje. Tačno u centru nema orkana, a bez jednog mirnog centra ne može orkan ni da postoji. I gnev ne može da postoji ako istovremeno ne postoji nešto što nije gnev.

Ne zaboravi ovo: Ništa ne može postojati bez svoje suprotnosti. Suprotnost je neophodna. Bez nje nema mogućnosti postojanja. Kad u tebi ne bi bilo centra koji je nepokretan, tamo na periferiji ne bi mogla da postoji nikakvo kretanje. Kad u tebi ne bi bio centar koji osaje potpuno miran, ne bi mogao da doživiš nikakvu smetnju. Analiziraj to i posmatraj to. Kada u tebi ne bi postojao centar apsolutnog spokojstva, kako bi mogao da primetiš da si uzbuđen? Ti uvek trebaš dve tačke da bi ih uporedio.

Pretpostavimo da je neko bolestan. On oseća bolest jer negde u njemu je tačka, jedan centar u kome vlada apsolutni mir. To je razlog zašto on može da upoređuje. Kažeš da te boli glava. Kako dolazi do toga da ti, z. t. u boli, za tu glavobolju znaš? Kad bi ti bio glavobolja, tada to ne bi znao. Ti moraš biti nešto drugo – posmatrač, svedok, koji može da kaže: "Imam glavobolju". Sutra veli: "Kada te uhvate ekstremno snažne želje, ostani neuzbuđen, neporemećen." Šta možeš da uradiš?

Ova tehnika ne služi potiskivanju. Ona ne kaže da ako naiđe bes da ga potisneš i da ostaneš spokojan. Ne! Ako potiskuješ prouzrokuješ još više smetnji. Kada je bes ovde, a s tim dođe i napor da ga potisne, tada će smejnije postati još jače. Kad je bes zavladao, zaključaj vrata i meditiraj o njemu i pusti ga neka bude ono što jeste. Ostani neometen – i ne potiskuj ga. Lako ga je potisnuti. Lako ga je i ispoljiti. Mi pravimo i jedno i drugo. Ako situacija dozvoljava, ako je lako i bezopasno po tebe, tada ispoljavaš bes. Ako možeš drugom da naudiš, a da ti drugi ne može vratiti istom merom, tada ćeš ispoljiti bes. Ali ako je opasno i ako drugi može jako da ti naškodi, ako je tvoj šef – ili kogod to bić na koga si ljut – jači od tebe, tada ćeš svoj bes da potisneš. Ispoljavanje i potiskivanje je lako. Teško je biti svedok. Biti svedok nije ni jedno ni drugo. Nije ni potiskivanje ni ispoljavanje. Nije ispoljavanje, jer bes ne ispoljavaš prema objektu svoje ljutnje. Ali nije ni potiskivanje, jer dozvoljavaš da se gnev ispolji

– da se ispolji u jednom vakuumu. Ti meditiraš o tome. Stani pred jedno ogledalo i izrazi svoju ljutnju – i budi svedok tome. Sam si, možeš dakle da meditiraš o njoj. Radi što god hoćeš, ali u jednom vakuumu. Ako hoćeš nekog da tučeš, tuci – "na prazno". Ako hoćeš da budeš ljut, razljuti se, ako hoćeš da vičeš, viči. Ali radi to sve sam i pri tome ne zaboravi nikad sebe kao onu tačku koja sve to gleda – čitav taj cirkus. Biće to psihodrama u kojoj se možeš i smeјati i biće to duboka katarza. Posle toga ćeš se osećati olakšan – i ne samo olakšan: sa tim ćeš nešto postići – postaćeš zreliji. Znaćeš da čač u besu postoji jedan centar u tebi koji ostaje neporemećen. Probaj da ga uvek ponovo otkriješ, a lako ga je otkriti kada želje zavladaју. Ova tehnika može biti veoma korisna i može mnogo dati, ali ona je teška, jer – kada si uzbuđen ti sve zaboravljaš. Ti možeš zaboraviti da treba da meditiraš. U tom slučaju pokušaj na ovaj način: Nemoj ni sačekati momenat kada te bes uhvati. Zaključaj vrata od

sobe i misli na prethodni napad besa, na poslednji napad u kom je bes prohuktao kroz tebe. Seti ga se i insceniraj ga. To će ti lako poći za rukom. Insceniraj ga, proživi ga još jedanput! Nemoj ga se samo sećati, nego ga ponovo doživi i izživi. Seti se kako te je neko uvredio, šta se sve kod toga desilo, šta se govorilo i kako si ti reagovao. Reaguj sad ponovo – odigraj to još jedanput! Ovo ponovno insceniranje nečega iz prošlosti će mnogo pomoći. Svako nosi u sebi ožiljke i nezarastle rane iz prošlosti i kad ih ponovo inscenira on se rasterećuje. Ako možeš da zaroniš u svoju prošlost i da u njoj ponovo reaguješ dovršavajući sve što je ostalo nedovršeno, tada ćeš se osloboditi nje. Duh će ti postati svež, a prašina će sa njega biti očišćena. Pronađi i izvuci nešto iz svog sećanja što misliš da je ostalo nedovršeno. Hteo si nekog da ubiješ, hteo si nekog da ljubiš, hteo si ovo, hteo si ono, ali ostalo je neobavljeno. To nedovršeno prekriva tvoja raspoloženja kao oblak.

"Kada te uhvate ekstremno snažne želje, ostani neuzbuđen i neometan." – Gurdijev je radio mnogo sa tom tehnikom. On je inscenirao situacije. Ali za to je potrebna jedna škola, to ne možeš raditi sam. Gurdijev je imao jednu malu školu u Fontenblou i bio je pravi majstor u postavljanju zadataka i u insceniranju situacija. Ulaziš u jednu prostoriju gde sedi grupa ljudi i nešto se dogodi što te strašno razljuti. Stvar se tako prirodno razvija da ne naslućuješ da je čitava ta situacija specijalno za tebe inscenirana. Neko je nešto rekao što te je uvredilo i ti si već uzrujan, dok te drugi sa novim uvredljivim primedbama još više razdražuju. I kad si već izvan sebe od besa i kada bi najrađe eksplodirao Gurdijev bi uzviknuo iz sveg glasa: "Seti se da moraš ostati miran! Ne daj se ometati!" Vi možete jedan drugom pomagati. Tvoja porodica može postati škola u kojoj svako svakom pomaže. Prijatelji mogu takođe osnovati školu. Ti se možeš dogovoriti sa svojom porodicom. Čitava porodica odlučuje da je potrebno inscenirati jednu situaciju za

oca ili za majku i tada svi članovi porodice učestvuju u tome. I kad se otac ili majka toliko razljute da su skoro izvan sebe, tada ostali članovi odednom prasnu u smeh i uzviknu: "Ostani miran! Ne daj se ometati!" Na taj način se možete uzajamno pomagati, a doživljaj je jednostavno fantastičan! Čim ti jednom u uzbuđenom stanju osetiš miran centar u sebi, nećeš ga više nikad zaboraviti. A tada se možeš u svakoj situaciji u kojoj si uzbuđen setiti njega, voljno ga privući i ponovo zadobiti. Na Zapadu se upotrebljava određena tehnika, terapijska tehnika koja se zove psihodrama. Ona pomaže i ona se takođe bazira na tehnikama kao što je ova. Ti u psihodrami samo glumiš, igraš samo jednu igru. U početku je ona samo jedna igra, ali pre ili kasnije ona će te uhvatiti i zaposesti. A kad si opsednut njome, tvoja psihomehanika će stupiti u akciju, jer tvoje misli i tvoje telo funkcionišu automatski. Oni se automatizuju. Ako se dakle posmatra saučesnik u psihodrami kako u jednoj situaciji besa zaista

postaje besan, može se istina dobiti utisak da on samo glumi, ali to nije tako. On može bez daljnega da zaista postane ljut i da više ništa ne glumi. On je opsednut željom, uzbuđenjem, osećanjem, raspoloženjem i tek tada kada je opsednut igra će postati uverljiva. Tvoje telo ne može znati da li ti samo igraš ili uzimaš za ozbiljno. Možda si već jednom u životu zapazio da si prvo glumio kao da si besan, a tada si odjednom zaista postao besan. Ili si se sa svojom ženom ili devojkom ili sa svojim mužem samo igrao/la ne misleći na seks i iznenada je stvar postala ozbiljna. Telo se osamostalilo. Telo se da prevariti. Telo ne zna da li je ozbiljno ili ne. – naročito u seksu. Kada ti samo fantaziraš, telo misli da je ozbiljno. Čim sa nečim počneš, telo misli da je stvar ozbiljna i ponaša se odgovarajuće. Psihodrama je tehnika koja je zasnovana na tim sistemima funkcionisanja. Ti uopšte nisi ljut, ti to samo glumiš i odjednom postane ozbiljno. Ali psihodrama je zato tako lepa, jer ti ipak znaš da samo



glumiš. I zato ljutnja na površini postaje stvarna, a odmah iza nje si ti skriven i posmatraš je. Sad znaš da nisi uzbuđen, da nisi smeten, a ipak je ljutnja prisutna, ipak je ometanje prisutno. Oni su prisutni – a ipak nisu.

To doživljavanje dveju snaga koje istovremeno deluju u tebi, pruža ti osećaj unutrašnje distance, koju tada možeš posle osetiti i kada si stvarno ljut. Čim jednom poznaješ taj osećaj, ti ga možeš proizvesti i u realnim situacijama. Upotrebi tu tehniku. Ona će ti totalno promeniti život. Kada jednom znaš kako da ostaneš neuzbuđen i neometan, život više nije beda. Tada te ništa ne može zbuniti i ništa ne može pogoditi. Za tebe tada više nema patnje. A kada jednom to znaš, možeš još i nešto drugo da uradiš.

Čim se tvoj centar odvojio i od površine, možeš sledeće

da učiniš. Čim se tvoj centar potpuno odvojio i ti se ne daš uzbuditi i ometati ni od kakvog besa, ni od kakve želje, ni od kakve žudnje, možeš se igrati sa željama, sa ljutnjom i sa svakom smetnjom.

Ova tehnika služi tome da u tebi razvije osećaj za dva ekstrema. Oba su prisutna: to su dve polarne suprotnosti. Kada si jednom postao svestan tog polariteta ti si po prvi put postao gospodar samog sebe. Inače su uvek drugi gospodari nad tobom. a ti si samo rob. Tvoja žena zna, tvoj sin zna, tvoj otac zna, tvoj prijatelj zna, svi oni znaju da te mogu manipulirati, da te mogu vući i gurati ovamo -ona on, kako hoće. Tebe mogu izbaciti iz takta, izbaciti iz tvog mira. tebe mogu učiniti srećnim, a i nesrećnim. Ako te neko može učiniti srećnim ili nesrećnim tada ti nisi gospodar

nego sluga. Tada drugi vlada nad tobom. Može te učiniti nesrećnim samo jednim gestom, ili te učiniti srećnim samo sa jednim osmehom. Ti si dakle izložen milosti i nemilosti drugih. Oni mogu da rade s tobom šta god hoće. A ako je to tako, tada su sve tvoje reakcije jednostavno samo reakcije, a ne akcije. To poznavanje centra i ta ukotvljenost u centru stvara od tebe gospodara. Inače si sluga, sluga mnogih ljudi – sluga ne jednog gospodara već mnogih. Sve je gospodar. a ti si sluga čitavog univerzuma. Naravno da tada uvek imaš problema. Sa toliko mnogo gospodara koji te vuku u različitim pravcima i dimenzijama, ti nikad nisi skupljen zajedno, ti nikad nisi u jedinstvu. Rastrgan u toliko pravaca ti si stalno u duševnim mukama. Samo gospodar samoga sebe može da te muke ostavi za sobom.

*Šiva reče. O, ti sa lotosovim očima, čiji je dodir tako sladak, budi svestan da jesi, kad pevaš, kad gledaš, kad probaš i otkri večno-živoga*

Ova tehnika kaže da ti u svemu što radiš – dok pevaš, dok gledaš, dok probaš ukus jela – moraš ostati svestan da jesi i otkriti večno živoga: otkriti u sebi struju, energiju, život, ono što večno živi

## Oseti: 'ja jesam'

Ali mi nikad nismo svesni sebe. Gurdijev je na Zapadu upotrebljavao sećanje na samog sebe kao osnovnu tehniku. Čitav sistem Gurdijeva se zasniva na toj sutri: prisećaj se samog sebe ma šta radio. To je veoma teško. Izgleda lako, ali ti ćeš sebe uvek da zaboraviš. Ti ne možeš ostati svestan sebe ni tri do četiri sekunda. Taman si imao osećaj da si svestan

sebe i već si utonuo u iduću misao, zaboravivši sebe. Čak i sa mišlju: "Dobro je, nisam zaboravio sebe" ti si već promašio, jer ta misao nije svesnost o sebi. U svesnosti o sebi neće biti nikakve misli. Bićeš potpuno prazan. Svesnost o sebi nije nikakav mentalni proces. Ona se ne sastoji u tome da kažeš: "Da, ja jesam." Samim tim što kažeš: "Da, ja jesam" ti si

promašio. Jer to je misao, to je mentalni proces. Oseti to da "ja jesam" – ali ne reci: "Ja jesam." Nemoj verbalisati. Jednostavno oseti da jesi. Nemoj misliti – već oseti! Pokušaj. Teško je, ali ako si uporan, dogodiće se. Za vreme hodanja seti se da jesi i imaj osećaj bitisanja, ne kao misao, ne kao predstavu. Jednostavno oseti. Ja ti dotaknem ruku ili stavim

svoju ruku na tvoju glavu; nemoj verbalisati. Jednostavno oseti dodir i oseti u tom osećaju ne samo dodir već i dodirnutog. Tako će tvoja svest postati strela sa dva vrha.

Šetaš se pod krošnjama drveća: drveće je tu, povećać je tu, a sunce se rađa. To je svet oko tebe – kojeg si svestan. Zastani za trenutak i seti se da si i ti ovde, ali ne verbalisi. Jednostavno oseti da jesi. Taj neverbalni osećaj, pa makar trajao jedan jedini trenutak, pružiće ti makar letimični uvid – uvid koji ti nikakav LSD ne može dati, uvid koji ne pripada stvarnosti. Ti si za jedan jedini mo-

ment bačen u centar svog sopstvenog bića. Ti stojiš iza ogledala; ti si transendirao svet odraza. Ti si egzistencijalan. A to možeš učiniti kad god hoćeš. Za to nije potrebno ni posebno mesto ni posebno vreme. Ne možeš reći "nemam vremena". Možeš to da radiš dok jedeš, dok se kupiš, za vreme hodanja ili sedenja – u svako doba. Bez obzira šta radiš, možeš se u svako vreme setiti sebe, a tada probaj da produžiš taj letimični uvid u bitisanje.

Biće to teško. U jednom momentu ćeš imati osećaj da je to ovde i već u idućem si od njega udaljen. Neka misao će naići, neki utisak nadoći i ti

ćeš biti okupiran njim. Ali nemoj da zbog toga budeš tužan i razočaran. Razlog je u tome što smo se kroz čitave živote bavili utiscima što je od toga nastala jedna mehanička navika kao kod robota. Mi bivamo iznenadno i automatski bačeni u utiske. Ali ako možeš uhvatiti taj letimični uvid samo u jednom trenutku, to je za početak dovoljno. A zašto je dovoljno? Jer ti nikad nećeš dobiti dva momenta odjednom. Sa tobom je uvek samo jedan momenat. I ako dobiješ uvid samo u jednom trenutku, možeš se u njemu i duže zadržati. Potreban je samo napor – potreban je stalni napor.

**G**urdijev je pokušao sa jedne strane. Jednostavno pokušaj da se setiš da jesi. Ramana Maharši je pokušao sa druge strane: On je napravio meditaciju od pitanja "ko sam ja?" i njegovog istraživanja

Ali ne veruj ni je. Inom odgovoru koji ti um pruži. Um će ti reći: "Kakvu li to besmislicu pitaš? Ti si ovo, ti si ono, ti si čovek, ti si žena, ti si obra-

## Ko sam ja?

zovan ili neobrazovan, ti si bogat ili siromašan." Um će ti davati odgovore, ali pitaj ga uvek ponovo. Nemoj prihvatiti ni jedan odgovor jer su svi odgovori od razuma pogrešni.

Oni dolaze iz tvog nestvarnog dela. Oni dolaze iz reči, iz spisa, iz uslovljavanja iz društva, oni dolaze od drugih.

Uvek ponovo pitaj. Pusti tu strelu, "Ko sam ja?", neka sve dublje zadire. Pojavice se

momenat, kada više neće doći nikakav odgovor.

To je pravi momenat. Sad se približavaš odgovoru. Kad ne dođe nikakav odgovor ti si sasvim blizu odgovoru, jer je um umuknuo – ili si se od njega daleko udaljio. Kada nema više odgovora i oko tebe nastane jedan vakuum, tvoje zapitkivanje će ti postati apsurdno. Nikoga nema ko bi ti odgovorio.

Iznenada će prestati i tvoje zapitkivanje. Sa zapitkiva-

njem će nestati i poslednji trag razuma, jer je i ono pripadalo njemu. Odgovori su bili razumni odgovori, kao što je bilo razumno i tvoje pitanje.

Oboje su nestali – ostao si dakle ti.

Pokušaj sa tom tehnikom. Svakako je moguće da ti ona, ako je ne napustiš, pruži tračak pojma o stvarnosti – a stvarno je ono što je večno živo.

**Š**iva reče: Svaka stvar se spozna kroz saznavanje. Suština bića blista u prostoru kroz saznavanje. Spazi jedinstveno biće kao saznavao i saznanog.

Kad god ti nešto znaš, to si saznao kroz saznavanje. Objekt dospeva u tvoju glavu kroz sposobnost spoznaje. Vidiš jedan cvet. Znaš da je to ružin cvet. On je tamo na polju, a ti si tu unutra. Nešto od tebe odlazi ka ružinom

# Ka unutrašnjem centru bića

cvetu, nešto se od tebe projektuje na ružin cvet. Jedna određena energija izlazi iz tebe, dolazi ka ruži, uzima oblik, boje i miris ruže, vraća se i saopštava ti da je to ružin cvet. Svo znanje, bez obzira kako, otkriva ti se kroz spo-

sobnost saznavanja. Saznavanje je tvoja sposobnost. Znanje je sakupljeno kroz tu sposobnost. Ali svo znanje otkriva dve stvari: saznato i saznavao. Kad god spoznaješ ružu, tvoje će znanje biti polovno ako zaboraviš saznavao koji je zna. Kad

dakle saznaješ ružu prisutne su tri stvari: ružin cvet – saznano; saznavalac – ti; i odnos između oba – znanje. Znanje se dakle može podeliti u tri tačke: Saznavalac, saznano i saznavanje. Saznavanje je kao neki most između dve tačke – subjekta i

objekta. Obično vam vaše znanje otkriva ono što je saznano; saznavalac ostaje neotkriven. Vaše znanje je obično jednostrelno: ono ukazuje na ružu ali nikad na vas. I sve dotle dok ono ne počne pokazivati i na vas, to znanje će vam istina dozvoliti da upoznate svet, ali vam neće dozvoliti da upoznate sebe.

Sve tehnike meditacija služe tome da otkriju saznavao. George Gurdijev je upotrebljavao jednu određenu tehniku, koja je bila ista kao ova. On ju je nazvao "sećanje na sebe". On je rekao da uvek kada saznajete morate misliti i na saznavao. Nemojte ga zaboraviti zbog objekta. Setite se i subjekta. Sada me u ovom momentu slušate. Kada me slušate možete me slušati na dva načina. Prvi je: vaša pažnja je okrenuta samo prema meni – tada zaboravljate slušaoca. Tada zapažate govornika, ali previdate slušaoca.

Gurdijev je govorio: dok slušaš spoznaj govornika, ali i slušaoca. Tvoje znanje mora biti strela sa dva vrha, koja su usmerena ka dve tačke – ka saznavao i ka saznatom.

Ono se ne može kretati samo u jednom pravcu – ka objektu. Ono se mora istovremeno kretati u oba pravca – ka saznatom i ka saznavao. On je to nazvao "sećanje na sebe".

Buda je to nazvao *samyak smriti* – prava duhovnost. On je govorio da nije prava duhovnost kada se saznaje samo jedna tačka. Moraju se saznati obe. A tada se dogodi čudo: Ako si svestan i saznatog i saznavao odjednom postaješ treće – ti si niti jedno niti drugo. Već sa samim nastojanjem da budeš svestan i saznatog i saznavao, postaćеш treći, postaćеш svedok. Iznenada iskrsava treća mogućnost – počinje neučestvujuće posmatranje tvog suštinskog bića – jer kako bi inače mogao spoznati oba. Ako si saznavalac tada ostaješ fiksiran na jednoj tački. Kod "sećanja na sebe" ti se udaljuješ od fiksirane tačke. Tada je saznavalac tvoj razum, saznato je svet, a ti postaješ treća tačka, jedna svesnost, jedno suštinsko biće koje svedoči.

To treće ne može biti transcendirano, a ono što se ne

može prevazići je vrhunsko. Ono što se može prevazići je bezvredno, jer nije tvoja priroda – možeš je prevazići.

Sediš kraj jedne ruže: pogledaj je. Prva stvar je da joj usmeriš punu pažnju, apsolutnu pažnju, tako da čitav svet nestane i ostane samo ruža. Pažnja tvoje svesti se potpuno okreće ružinom biću. Ako je ta pažnja totalna, tada svet nestaje, jer što je pažnja jača, tim lakše sve drugo otpada. Svet nestaje; ruža postaje svet.

To je prvi korak: koncentriši se na ružu. Ako ti to ne uspeva biće teško sa idućim korakom prema saznavao, jer si rasejan i pažnja ti lako skreće. Ovde je dakle koncentracija prvi korak ka meditaciji. Ostaje samo ruža. Čitav svet je nestao. Sad možeš poći ka unutrašnjosti. Sad ruža postaje tačka od koje možeš krenuti dalje. Sad gledaj ružu i počni da postaješ svestan sebe – saznavao.

U početku ti neće uspeti. Kada predeš na saznavao ruža će nestati iz tvoje svesti. Ona će izbledeti, ona će se povući i udaljiti. Tada ćeš opet doći k ruži, ali ćeš zaboraviti

sebe. Ova igra "žmurke" će se nastaviti, ali ako ostaneš uporan pre ili kasnije će naići momenat kada si iznenada "između". Razum, saznavalac i ruža, a ti tačno u sredini posmatrajući oboje.

Ta srednja tačka, ta tačka ravnoteže je svedok. Kada to jednom znaš, postao si oboje. Tada su ruža, – ono što je spoznato i razum – ono što spoznaje, samo tvoja dva krila. Tada su objekt i subjekt samo dva krila.

Ti si njihovo središte. Oni su samo tvoje izrasline. Tada su oboje, život i božanstvo, samo tvoje proširenje. Ti si stigao u samu srž bića. A ta srž je samo jedan svedok.

# Pogled prema unutra

**K**od sledećih tehnika radi se o vežbama u posmatranju. Pre nego što počnemo s tim tehnikama mora se nešto reći o očima, jer one zavise od njih. Prvo: Oči su najproduhovljeniji deo ljudskog tela, deo koji je najmanje telesni. Ako materija može da postane ne-materija tada je to slučaj sa očima. Oči su materijalne i istovremeno nematerijalne. One su tačka susreta između tebe i tvog tela. Nigde drugde u telu nije taj susret tako dubok.

Čovekovo telo i ti ste veoma udaljeni jedno od drugog. To je velika udaljenost, ali tamo gde su oči, tamo si najbliži telu, i ono je najbliže tebi. To je razlog zašto oči mogu da ti pomognu kod tvog putovanja prema unutrašnjosti. Jedan jedini skok od tvojih očiju mogu da te odvedu do izvora. To na primer nije moguće od ruku ili od srca, ili od ma kojeg drugog dela tela: razdaljina je velika. Ali od očiju je jedan jedini korak dovoljan da udeš u samog sebe.

Oči su tekuće, pokretne, u stalnom kretanju i u tom kretanju imaju svoj sopstveni ritam, svoj

sopstveni sistem i svoj sopstveni mehanizam. One se ne kreću slučajno, anarhično. One imaju svoj ritam koji mnogo šta pokazuje. Ako imaš seksualnu misao u glavi, oči ti se pokreću drugačije – u jednom drugom ritmu. Dovoljno je da ti se pogledaju oči i njihovi pokreti pa da se zna kakve misli imaš. Kada si gladan i misliš na jelo, pokreti tvojih očiju su opet drugačiji. Ne zaboravi dakle da su pokreti očiju i mišljenje povezani. To je razlog zbog čega misaoni tok stane ako zaustaviš pokrete očiju. Ili ako misaoni proces stane, automatski stanju i pokreti očiju. I još jedno: Oči se neprekidno pokreću usmeravajući se od jedne tačke na drugu: od A do B, od B do C

itd. Kretanje je njihova priroda, baš kao reka i njeno strujanje – kretanje je njena priroda! One su zbog svoje pokretljivosti tako živahne; kretanje je takode život.

Možeš da probaš da zaustaviš pokrete očiju na određenoj tački kod određenog objekta i da im ne dozvoliš da se kreću... ali pokreti su njihova priroda! Ti ne možeš zaustaviti pokret već samo tvoje oči: shvati razliku! Ti možeš zaustaviti oči fiksirajući ih na nešto određeno – na jednu tačku na zidu. Možeš zuriti u tačku i tako zaustaviti oči. Ali njihova priroda je kretanje. Oni dakle ne mogu da se kreću od objekta A na objekt B, jer si ih prisilio da ostanu na objektu A – i zbog toga se događa jedan čudan fenomen.

Kretanje se ne može sprečiti, to je njihova priroda. Ako im ne dozvoliš kretanje od A do B, oni će se kretati od spolja ka unutra. Oni se mogu kretati ili od A do B, ili ako im te spoljašnje pokrete ne dozvoliš, oni će se kretati prema unutra. Kretanje je njihova priroda, one to moraju. Ako im to iznenada zaustaviš, one će se kretati prema unutra. Postoje dakle dve mogućnosti kretanja. Jedna je od objekta A do objekta B – to je spoljni pokret; to je kako se prirodno dešava. A druga mogućnost u tantri i jogi je da se ne dozvoli spoljašnje kretanje od jedne tačke do druge. Tada oči skaču od spoljašnjeg objekta ka unutrašnjoj svesti. One se počinju kretati ka unutra. Zapamti to i tada će ti biti sasvim lako da razumeš tehnike.

**Š**iva reče: *Zatvorenih očiju vidi svoje unutrašnje biće u detalje. Tako sagledaj svoju pravu prirodu.*

"Zatvorenih očiju" – zatvori oči. Ali to zatvaranje očiju nije dovoljno. Stvarno ih zatvoriti znači zatvoriti oči i zaustaviti njihove pokrete. Inače će one dalje videti stvari koje pripadaju spoljašnjem svetu. Čak i kod

## Unutrašnje viđenje

zatvorenih očiju videćeš stvari – slike o stvarima. Istina ne realne stvari, nego sećanja, slike, predstave – one će teći kroz tebe kao reka. One takode dolaze iz spoljašnjeg sveta, što znači da tvoje oči još nisu zaista zatvorene. "Zaista" zatvorene znači: nema ništa da se vidi. Shvati razliku. Ti možeš svoje oči da zatvoriš. To je jednostavno. Svako ih zatvara u svakom momentu. Noću ih zatvaraš, ali to ti ne otkriva

tvoju unutrašnju prirodu. Zatvori dakle tvoje oči tako da se više ništa ne vidi – nikakav spoljašnji objekt, nikakva unutrašnja slika spoljašnjeg objekta, već samo prazna tama kao da si iznenada postao slep – ne slep samo za spoljašnju stvarnost, već i za stvarnost snova. To se mora vežbati. Za to je potrebno mnogo vremena. Ne može se odjednom postići. Treba ti dugo vežbanje. Zatvori oči. Kad

god imaš vremena za to, zatvori oči i zaustavi sve njihove pokrete. Ne dozvoli nikakav pokret. Oseti! Nemoj dozvoliti nikakav pokret. Oseti kao da su oči postale dva kamena i ostani u tom "skamenjenom" stanju očiju. Nemoj raditi ništa; jednostavno ostani pri tome. Iznenada, jednoga dana, biće ti jasno da gledaš svoju unutrašnost. Ti si svoje telo uvek video samo spolja. Video si ga u

ogledalu, ili si posmatrao svoje ruke. Ali ti ne znaš kako je u unutrašnjosti tvog tela. Ti nisi nikad ušao u sebe. Ti nisi nikad bio u središtu svog tela i svoga bića, da vidiš šta sve ima da se vidi.

Zatvori oči i vidi svoje unutrašnje biće u pojedinostima. Idi od ekstremiteta do ekstremiteta. Sidi jednostavno u nožni palac. Zaboravi telo: idi do palca. Ostani tamo i pogledaj okolo. Tada se kreći kroz nogu prema gore i idi tako u sve ekstremitete. Događaće se mnoge stvari. Mnoge stvari će se događati! Tvoje telo će postati tako senzibilan instrument kako nisi mogao ni da zamisliš. Kada tada nekoga dodirneš, možeš totalno da udeš u svoju ruku, tako da dodir može da preobražava. Upravo to se podrazumeva pod "rukom majstora". Majstor može potpuno da ude u svaki ud i da bude tamo koncentrisan. Ako možeš potpuno da udeš u neki deo tela, tada taj deo postaje životan, tako životan da ne možete zamisliti šta se sa tim delom tela dogodilo. Možeš potpuno da udeš u oči, i kad

si potpuno ušao u svoje oči i kad tada pogledaš u oči drugoga, prođećeš kroz oči u njegove najveće dubine.

Zatvori oči, pogledaj svoje unutrašnje biće u detaljima. Prvi i spoljašnji korak ove tehnike sastoji se u tome da tvoje telo vidiš iznutra – iz svog unutrašnjeg središta. Stani tamo i pogledaj okolo. Tako ćeš biti odvojen od tela, jer gledalac nikada ne može biti i onaj koji je gledan. Posmatrač je odvojen od objekta.

Ako totalno vidiš svoje telo iznutra tada nikad ne možeš podleći iluziji da si ti telo. Tada ćeš ostati odvojen – apsolutno odvojen: istina u njemu, ali ne ono; u telu, ali ne telo. To je prvi korak. Tada možeš ići dalje. Tada se možeš slobodno kretati. Kad si se jednom oslobodio od tela, kad si se oslobodio od svog identiteta, možeš se slobodno kretati. Sad možeš pogledati svoje misli, svoj razum, sve do najvećih dubina. Sad si u unutrašnjosti duha.

Kada udeš u taj unutrašnji prostor duha, odvojićeš se i od njega. Tada ćeš videti da je i duh objekt, da ga takođe

možeš posmatrati i da je ono što ulazi u duh takođe nešto odvojeno i različito. To ulazjenje u duh je ono što se ovde misli pod "unutrašnje biće u svim detaljima". Treba se učiti i u telo i u duh i sagledati ih iznutra. Tada si jednostavno neučestvujući svedok – i u tog svedoka ne možeš prođeti.

Zato što je on srž tvog bića – to si ti! Sve gde možeš učiti, sve što možeš posmatrati, nisi ti. Tek kada dođeš do nečega u što se ne da prođeti, u što se ne može učiti, što se ne može posmatrati, tek tada si dospelo do prave sopstvenosti. Neučestvujući svedok nema neučestvujućeg svedoka. To zapamti, to je apsurdno.

Ako neko kaže "Bio sam svedok svog svedoka", to je apsurdno. A zašto? Jer u onom momentu kada si kao svedok ugledao svoju neučestvujuću sopstvenost, ona više nije neučestvujuća sopstvenost. Ono što je neučestvujući posmatralo je svedok. Ono što možeš videti nisi ti. Ono što možeš posmatrati nisi ti. Ono što može učiti u tvoje perceptivno polje nisi ti.

**Š**iva reče: *Gledaj jednu zdelu a da ne vidiš njene strane i materijal. Budi u roku od nekoliko trenutaka svestan.*

Gledaj neku stvar. Jednu zdelu ili ma koji drugi predmet – ali gledaj drugačije nego inače. "Gledaj jednu zdelu a da ne vidiš ni jednu stranu i materijal." Gledaj na ma koji drugi predmet ali na taj način. Nemoj gledati na strane: gledaj je kao celinu. Mi obično gledamo delove.

## Gledati nešto kao celinu

To se ne mora dešavati svesno, ali mi zapravo gledamo delove. Kada te pogledam, prvo pogledam tvoje lice, pa tada trup i na kraju tvoje čitavo telo. Gledaj jedan objekt kao celinu; nemoj ga razdeliti u komade. Zašto? Jer ako nešto deliš u komade,

oči imaju priliku da se kreću od jednog do drugog komada. Gledaj na jednu stvar kao na celinu. Ti to možeš. Pokušaj. Prvo gledaj jedan predmet od jednog njegovog dela do drugog, a tada odjednom gledaj na tu stvar kao na celinu; nemoj je deliti.

Ako gledaš na nešto kao na celinu, oči nemaju potrebe da se kreću. Kako bi se unapred osiguralo da se ne kreću, postavljen je sledeći uslov. Gledaj jednu stvar tako totalno da je vidiš kao celinu. I drugo: da ne vidiš materijal. Ako je zdelo od drveta, ne-

moj videti drvo: vidi samo zdelu, oblik. Nemoj videti materijal.

Ona može biti od zlata ili srebra. Posmatraj je. Ne gledaj od kakvog je materijala, već gledaj oblik. Prvo je, dakle, da se posmatra kao celina, a drugo da se posmatra kao oblik, a ne kao materijal. Zašto? Zato što je materijal materijalna strana, a oblik spiritualna, a ti treba da se krećeš od materijalne ka nematerijalnoj. To ti pomaže. Isprobaj to. Možeš na ma kome isprobati. Tamo stoji čovek ili žena – pogledaj i obuhvati čoveka ili ženu u svoje vidno polje, obuhvati ga totalno.

U početku ćeš imati čudan osećaj, jer nisi na to navikao, ali na kraju je vrlo lep osećaj.

I tada ne razmišljaj o tome da li je telo lepo ili ružno, belo ili crno, žena ili muškarac. Nemoj misliti; samo posmatraj oblik. Zaboravi materijal i posmatraj samo oblik.

"Budi za nekoliko trenutaka svestan." Gledaj dalje oblik kao celinu. Ne dozvoli očima nikakvo kretanje. Nemoj početi da misliš o "materijalu". Šta će se dogoditi? Ti ćeš iznenada postati svestan svoje sopstvenosti, svog suštinskog bića. Posmatrajući nešto drugo postać ćeš svestan sebe, svoje sopstvenosti. Zašto? Zato što oči nemaju mogućnosti da se kreću. Oblik je obuhvaćen kao celina, pa prema tome ne možeš da posmatraš delove. Materijal se ne vidi, već samo čisti oblik. Sada ne možeš da raz-

mišljaš o zlatu, drvetu srebru itd.

Ostani kod celine i kod oblika. Odjednom ćeš postati svestan svog suštinskog bića, jer se oči ne mogu kretati. A one trebaju kretanje – to je njihova priroda: tako će te tvoj pogled okrenuti prema tebi samom. On će se vratiti natrag, vratiti kući i iznenada ti ćeš postati svestan svoje sopstvenosti. To postajanje svesnim svoje sopstvenosti je jedan od najekstatičnijih momenata koji su uopšte mogući. Kada po prvi put postanete svesni svoje sopstvenosti, svog suštinskog bića, doživljavate takvu lepotu i tako blaženstvo, da to ne možete uporediti ni sa čim što vam je do tada bilo poznato.

*L*ao-ce reče: Ako pustite da se svetlo kreće u krugu, sve energije neba i zemlje, svetla i tame, sve se kristalizuju.

Tvoja svest se kreće prema spoljašnjosti, – to je činjenica, tu nema šta da se veruje. Kada posmatraš neki objekt, tvoja svest teče prema objektu.

Ti me na primer gledaš. Tada zaboravljaš sebe, jer je tvoja pažnja usmerena ka meni.

## Unutrašnji krug

Tada tvoja energija teče ka meni, a tvoje oči su kao strele uperene ka meni.

Ovo je ekstraverzija: gledaš ružu, opčaran si njome i sva tvoja pažnja je koncentrisana na nju. Posmatrajući njenu lepotu zaboravljaš sebe.

To mi znamo – to nam se dešava svakog časa. Pored nas prolazi lepa žena i odjednom energija počne da teče za njom. Mi poznajemo

to kretanje svetla prema spoljašnjosti. To je samo jedna polovina priče. Ali uvek kada svetlo struji prema spoljašnjosti, mi dospevamo u pozadinu, mi se zaboravljamo.

Svetlo bi trebalo da poteče unatrag, kako bi mogao da postaneš istovremeno i objekt i subjekt i kako bi mogao da sagledaš i sebe. Tada bi tek nastupilo 'sazna-

vanje sebe'. Inače mi obično živimo polovično: polu-živi polu-mrtvi. Tako to izgleda. I polako ali sigurno sva svetlost izlazi iz nas i nikad se ne vraća. Iznutra postaješ uvek siromašniji, uvek sve više šupalj. Postaješ "crna rupa".

Prema taoističkim iskustvima energija, koju u ekstraverziji gubiš, postepeno se sve više može kristalizovati umesto

da se potroši. Ako upoznaš tajnu nauku moći ćeš da joj obrneš pravac kretanja. U tome se sastoji čitava nauka svih metoda koncentracije.

Kada jednom budeš stajao pred ogledalom pokušaj da napraviš sledeći eksperiment: Ti gledaš u ogledalo i vidiš svoje lice, svoje oči. To je ekstraverzija. Ti gledaš u jedno lice u ogledalu – istina tvoje vlastito lice ali ipak gledaš ga kao objekt izvan sebe. Tada za momenat potpuno obrni proces. Imaj osećaj da te tvoja slika u ogledalu posmatra – ti ne posmatraš sliku u ogledalu, već ona tebe – i ti ćeš zapašćeš u jedno neobično stanje. Probaj to jednom samo za nekoliko minuta. Postaćeš veoma živahan i neka strašna snaga će prodreti u tebe. Možeš da se čak nje i uplašiš, jer je nikad pre nisi upoznao. Nisi nikad doživio jedan pun energetski krug.

Mada nije spomenut u taoističkim spisima, izgleda mi

da je to najjednostavniji eksperiment na svetu – zaista jednostavan! U kupatilu gledaš svoje lice u ogledalu. Gledaš ga kao objekt. Tada menjaš situaciju i okrećeš proces za sto osamdeset stepeni: dobijaš osećaj da si ti slika u ogledalu koja je posmatrana od slike u ogledalu. Istog momenta ćeš osetiti jednu promenu: ogromna energija će ući u tebe.

Može da se dogodi da te u početku uhvati strah, jer nikad to nisi radio ni si to već doživio. Izgledaće ti ludo. Možeš biti potresen, ili može da te uhvati drhtavica, ili da budeš dezorijentisan, jer tvoja čitava orijentacija je do tada bila ekstravertirana. Introverzija mora polako da se nauči. Ali krug se zatvorio. Ako to par dana vežbaš, iznenađeno ćeš konstatovati da si preko celog dana živahniji – samo zbog toga što si par minuta stajao pred ogledalom i omogućio da ti se energija vraća i tako

zatvara krug. A kad god je krug zatvoren nastupa veliko spokojstvo.

Nepotpuni krug dovodi do nemira, a potpuni krug do smirenosti. Potpuni krug te dovodi u tvoje središte. A biti u svom središtu znači biti moćan. Moć je tvoja.

To je samo jedan eksperiment. Možeš ga izvesti na razne načine.

Kada pogledaš ružu, gledaj je prvo nekoliko trenutaka, nekoliko minuta, a tada dozvoli da se proces odvija u suprotnom pravcu: sada ruža tebe gleda. Iznenađiće te koliko energije ti ona može dati. Isto se može uraditi i sa drvećem, sa zvezdama, sa ljudima, najbolje sa ženom ili muškarcem sa čovekom koga voliš.

Gledajte se jednostavno u oči. Počnite da jedan drugog gledate i tada osetite kako vam partner daje energiju. Poklon se vraća. Osetićete se zasuti, ispunjeni, nabijeni jednom novom vrstom energije. Bicete osveženi i odmlađeni.

# Meditacije svetla

U tvom srcu gori plamen. Tvoje telo je samo svetlo oko plamena.



Ovu meditaciju upražnjavaj najmanje dva puta dnevno. Najbolje vreme je rano ujutro pre nego što ustaneš iz kreveta. Neka traje dvadeset minuta. Počni čim se probudiš, čim osetiš da si sasvim budan, odmah, još u krevetu – jer ti si posle spavanja otvoren i prijemčiv. Neposredno posle spavanja si još svež i stoga delovanje dopire duboko. Osim toga posle spavanja manje si "u glavi", u manjoj meri usmeren glavom nego

## Meditacija zlatnog svetla

inače. Zbog toga su par pukotina još u tebi, pa tehnika može da kroz njih prodire duboko do tvoje srži. Rano ujutro kada se budiš, budi se i čitava priroda, tako da je čitav svet preplavljen talasom energije koja se budi. Iskoristi tu energetske plimu, nemoj je propustiti.

Sve stare religije su se molile ujutru kada se sunce rađa. Jer sa suncem rađaju se u prirodi i sve energije. U tom momentu možeš se prepustiti tom energetskom talasu i stvar će biti mnogo lakša. Uveče je već teže, jer energije jenjavaju i ti moraš da plivaš uzvodno. Moraš da se boriš

sa strujom. Ujutru plivaš nizvodno. Najbolje vreme je dakle rano jutro, čim si se probudio i kad si još mamuran. A postupak je sasvim jednostavan. Ne treba ti nikakav položaj tela, nikakva *yogasana*, nikakvo kupatilo, ništa.

Ti jednostavno ležiš na leđima, kako i inače ležiš. Oči su ti zatvorene. Kada udišeš, zamišljaš jedno veliko svetlo, koje kroz tvoju glavu prodire i prožima čitavo telo, kao da se neposredno kraj tvoje glave rodilo jedno sunce i u nju izlilo svoje zlatno svetlo. Ti si jednostavno šupalj, a zlatno svetlo se izliva u tvoju glavu i napreduje sve dalje i dalje, sve dublje i dublje, da bi ponovo izašlo kroz prste na nogama. Kod svakog udisanja zamišljaš to zbivanje. A kada izdišeš, zamišljaš nešto drugo: Zamišljaš tamu koja prodire kroz tvoje nožne prste, penje se, i izlazi kroz glavu. Diši polako i duboko, kako bi sve to mogao da zamišljaš. Postupaj sasvim polako. Neposredno posle spavanja mo-

žeš lakše da dišeš polako i duboko, jer je telo odmoreno i opušteno. Dozvoli da ponovim: Kod udisaja pustiš da se zlatno svetlo ulije u tebe kroz tvoju glavu, kroz mesto gde te očekuje "zlatan cvet". To zlatno svetlo će ti pomoći. Ono će pročistiti tvoje čitavo telo i ispuniti ga stvaralačkom energijom. To je muška energija. Kod izdisaja dopusti da se tama – najmračnija tama koju možeš zamisliti, kao tamna noć, kao struja, penje od nožnih prstiju prema gore. To je ženska energija. Ona će te omekšati, ona će te napraviti prijemčivim i smirenim, ona će ti doneti spokojstvo. Pusti neka izide kroz glavu. Tada ponovo

udahni i zlatno svetlo će se uliti u tebe.

Radi to dvadeset minuta ujutru.

Drugo najbolje vreme je kasno uveče pred samo spavanje.

Lezi na krevet i za nekoliko minuta se opusti. Kada imaš utisak da se nalaziš tačno u sredini između budnosti i spavanja tada tokom dvadeset minuta upražnjavaj tu meditaciju. Ako pri tome zaspiš, tada je to veoma dobro, jer delovanje ostaje i dalje u nesvesnom.

Posle tri meseca bićeš iznenađen: Energija koja se inače uvek sakupljala u muladharu, u poslednjoj čakri, u seksualnom centru, ne sakuplja se više tamo. Ona se penje prema gore.

**Š**iva reče: *Na javi, u snu i u snovima spoznaj sebe kao svetlo.*

Dok si budan, dok hodaš, dok jedeš, dok radiš, zamišljaj da si svetlo, kao da u tvom srcu gori plamen, a tvoje telo nije ništa drugo već svetlo oko tog plamena. Zamisli to slikovito: U tvom srcu gori plamen, a tvoje telo nije ništa drugo već jedan svetlosni prostor oko tog plamena; telo je samo svetlo oko plamena. Pusti neka to

## Srce svetlosti

prodre duboko u tvoj duh, neka ga prožme.

Određeno vreme će biti potrebno, ali ako stalno na to misliš, ako to osećaš i zamišljaš, uskoro to nećeš zaboraviti čitav dan. Ti si budan, ideš niz ulicu – i ti si jedan hodajući plamen. U početku neće to niko živ primetiti, ali ako i dalje radiš, za tri meseca će i drugi obratiti pažnju. Tek kada

drugi primete, možeš da se potpuno opustiš. Nikom ne govori ništa o tome. Zamisli samo jedan plamen, a tvoje telo kao svetlosni prostor oko njega, ne kao fizičko telo, nego kao električno telo, kao svetlosno telo. Ostani uporan.

Ako ne popustiš, za tri meseca će i drugi zapaziti da se sa tobom nešto desilo. Oni će oko tebe osećati neko

suptilno svetlo. Kada im prilaziš, osećaće neku drugu vrstu topline. Kada ih dodirneš osetiće užareni dodir. Postaću svesni da se sa tobom nešto neobično zbiva.

Ne govori nikome. Tek kada drugi zapaze, možeš da se opustiš; i tada možeš ući u drugu fazu, ne ranije.

Drugi stepen sastoji se u tome da se stvar prenese u snove. Sada možeš sve to da

uneseš u svoje snove. To je postala stvarnost. Sad nije više uobrazilja. Kroz fantaziju si oslobodio jednu stvarnost. To je zaista tako: sve je od svetla. Ti si svetlo – i bez da to znaš – jer svaka čestica materije je svetlo. Naučnici kažu da je materija sastavljena od elektrona. To je isto. Svetlost je izvor svega. I ti si zgusnuto svetlo; kroz tvoju fantaziju otkrivaš samo već postojeću stvarnost. Popij je svu u sebe i kad si njome sasvim ispunjen, tek tada je možeš preneti u snove; pre toga ne.

Dok padaš u san nastavi da misliš na plamen, vidi ga uvek pred sobom i oseti da si ti svetlo. Sećaj se... sećaj se... sećaj se... sećaj se... ti padaš u san, ali sećanje se nastavlja. Ispočetka će tek po koji san naići u kome ćeš doživeti plamen koji gori u tebi i osećati da si ti svetlo. Ali postepeno će se taj osećaj preneti na sve tvoje snove. A čim taj osećaj prodrće u snove, oni će polako nestati. Sve manje ćeš imati snova, a sve više dubokog sna.

Kada ti se ta stvarnost otkrije u snovima – da si ti svetlost, da si ti plamen, gorući pla-

men – snovi će potpuno nestati. A tek kada snovi nestanu moćićeš taj osećaj da uneseš i u spavanje, nikada pre. Sad se nalaziš pred vratima. Tek kada su snovi nestali i kada više ne budeš zaboravljao da si plamen, ostaćeš i u snu svestan i samo će tvoje telo spavati, ali ne ti. Joga i tantra dele život ljudskog duha u tri područja – život ljudskog duha, ne zaboravi. Oni dele duh u tri dela: budnost, spavanje i sanjanje. To nije podela svesti, već duha – a svest je četvrto.

Istok nije dao svesti nikakvo ime. Tamo se svest naziva jednostavno "četvrto" – *turiya*. Prva tri imaju imena – to su kao oblaci; niima se mogu dati imena: jedan oblak je budnost, drugi je spavanje, a treći oblak je san. Sve su to samo oblaci; ali prostor u kom se oni kreću – nebo – ostaje bezimen, ostaje jednostavno ono "četvrto".

Ova tehnika ti pomaže da prva tri stanja ostaviš iza sebe. Kada ti je jasno da si plamen, da si svetlo, da spavanje više neće doći, tada si svestan. Tada držiš visoko barjak svesnosti. Ti si se

kristalizovao oko plamena. Tvoje telo spava – ali ti ne. Tačno na to ukazuje Krišana kada u *Bhagavadgiti* kaže da jedan jogi nikada ne spava: "On ostaje budan, dok drugi spavaju." To ne znači da njegovo telo nikad ne spava. Njegovo telo spava, ali samo telo. Tela moraju imati odmora, svest ne treba odmor; jer tela su mašine a svest nije mašina. Tela moraju imati pogonskog goriva, trebaju odmor. Zato su posle rođenja sveža, a posle postaju stara i umiru. Svest se nikad ne rada, nikad ne stari i nikad ne umire. Ona ne treba niti pogonskog goriva niti odmora. Ona je čista energija, stalna, neprekidna, večita energija. Ako ti uspe da tu sliku plamena i svetlosti proneseš kroz vrata sna nećeš nikad više spavati, samo će još tvoje telo da spava. I dok telo spava ti ćeš ostati svestan. Kada se to jednom dogodi, ti si postao ono "četvrto". Za sad su budnost, spavanje i sanjanje delovi duhovne delatnosti. Oni su samo delovi – a ti si ono "četvrto": jedno, nešto što je prevazišlo sva tri i nije ni jedno od njih.

**Š**iva reče: *Draga Devi, udi u eterično prisustvo, koje daleko iznad i ispod tvog oblika sve prožima.*

Ova tehnika se može upražnjavati tek kada se poznaje metoda "Dodirivanje kao sa perom". Ona se istina može i direktno primenjivati, ali tada dolazi do poteškoća. Ako, međutim, prvo upražnjavaš prvu metodu, tada će ova druga biti dobra – i još pored toga i laka.

## Videti eterično

Uvek kada se desi da se osećaš lak – kao da si bez težine, kao da možeš leteti – odjednom postaješ svestan da je tvoje telo okruženo plavičastim svetlom. Ali to možeš videti samo ako se osećaš kao da si bez težine, kao da možeš leteti, da ti je telo postalo lako, oslobođeno od svake težine, oslobođeno od gravitacije.

Kad god osetiš da si bez težine, postani zatvorenih očiju svestan oblika svog tela. Sa zatvorenim očima oseti oblik svojih prstiju na nozi, oblik svojih nogu a tada i oblik čitavog tela. Kad sediš u *siddhasani* kao Buda tada oseti oblik dok sediš u Budinom položaju. Pokušaj da u sebi osetiš oblik svog tela. Tada će on postati vi-

dljiv, pojavice se pred tobom, a ti ćeš istovremeno postati svestan da neposredno oko čitavog tvog tela sija plavičasto svetlo.

Radi to prvo sa zatvorenim očima. A kada se to svetlo sve više raširi i kada budeš osećao jednu auru, jednu plavičastu auru svuda oko svog tela, tada katkada kada to noću radiš, u mračnoj sobi

bez svetla, možeš otvoriti oči i videti plavičasto svetlo svuda oko svog tela. Ako to zaista hoćeš da vidiš – ne sa zatvorenim već otvorenim očima – tada to radi u jednoj potpuno mračnoj prostoriji bez ikakvog svetla.

Taj plavičasti oblik, to plavičasto svetlo je prisustvo eteričnog tela. Ti imaš mnogo tela. Ova tehnika radi sa eteričnim telom, preko kojeg možeš doći do najveće ekstaze. Postoje sedam tela i svako može da ti pomogne da uđeš u božanstvo, jer svako telo su jedna vrata.

Ova tehnika se služi eteričnim telom, a eterično telo se najlakše oseća. Što je telo dublje tim je to teže. Ali eterično je neposredno pored tebe, neposredno pored fizičkog. Odmah tu pored. Drugi oblik tela je eterički; on prijanja svuda uz tvoje telo.

On ga prožima, ali i obuhvata sa svih strana kao neko magličasto, plavo svetlo, kao neka laka odora.

Uvek kada te neko voli, kada te neko dotakne s dubokom ljubavlju, on dotiče tvoje eterično telo. Zbog toga to osećaš kao prijatan gest.

Ono se čak može i fotografisati: dvoje koji se ljube u dubokom zagrljaju, u ljubavnom aktu; ako njihovo sjedinjenje prevaziđe određenu granicu, ako traje duže od četrdeset minuta bez ejakulacije, jedno plavo svetlo obuhvaća oba tela stopljena u dubokoj ljubavi. To je već i fotografisano!

Prvo treba da postaneš svestan oblika koji okoljava tvoj fizički oblik. Kada si postao svestan toga, pomozi mu da se razvija, raste i širi. Kako mu možeš pomoći?

Jednostavno tako da sediš u miru i posmatraš; ništa ne radiš, samo posmatraš plavičasti oblik oko sebe. Ako ništa ne radiš već ga samo posmatraš, uskoro ćeš osetiti kako raste, kako se proširuje i postaje sve veće i veće. Jer ako ništa ne radiš, sva tvoja energija ide u eterično. Ne zaboravi: ma šta ti radio, energija, koja je potrebna za taj rad, oduzima se od eteričnog.

Ako ništa ne radiš tvoja energija ne odlazi iz tebe; ona ide u eterično. Tamo se akumulira. Tvoje eterično telo postaje jezero električne brane. I što se ono više puni tim postaješ spokojniji. I jednom kada znaš kako da daješ energiju eteričnom telu i kako da je ne rasipaš nepotrebno, ti si spoznao, ti si otkrio jedan tajni ključ.

**Š**iva reče: *Oseti kosmos kao prosijavajuće, večno živuće prisustvo.*

Ova tehnika bazira na unutrašnjoj osetljivosti. Prvo trebaš da razviješ svoju senzitivnost. Zatvori jednostavno vrata, zamračni sobu i upali jednu malu sveću. Sedi ispunjen ljubavlju – ili još bolje otvoren prema zbivanju, u molitvi. Moli se sveći: "Otkri mi se".

Okupaj se i protrljaj oči hladnom vodom pa sedi po-

## Prosijavajuće prisustvo

novo pred sveću pun molitvenog iščekivanja. Gledaj je i zaboravi sve drugo. Samo posmatraj sveću – plamen i sveću. Samo je posmatraj. I posle pet minuta osetićeš da se na sveći mogo šta menja. Te promene se ne dešavaju na sveći – ne zaboravi to.

Ono što se menja su tvoje oči. Sa raspoloženjem punim ljubavi isključivši čitav svet, u punoj koncentraciji i sa osećajnim srcem posmatraš i dalje sveću i plamen. Uskoro ćeš otkriti oko sveće nove boje i nova zasenčenja, što do tada nisi primetio. One su

bile tu – čitava duga je tu. Gde god je svetlo, tamo je i duga, jer svetlo sadržava sve boje. Za to je potrebna suptilna osetljivost. Zapažaj sve i dalje posmatraj. Čak i ako naidu suze, jednostavno posmatraj dalje. To će ti pomoći da ti se oči osveže.

Katkada možeš dobiti utisak da je plamen, odnosno sveća, postala nekako tajanstvena: nije više obična sveća, koju si upalio. Ona je zadobila neki novi sjaj. Neko suptilno božanstvo ju je ispunilo. Ti je, međutim, i dalje posmatraš. To možeš tako da radiš i sa mnogim drugim stvarima. Senzitivnost mora da raste. Svako tvoje čulo mora postati življe. Tada možeš sa tom tehnikom da eksperimentiš. "Oseti kozmos kao prosijavajuće, večno živuće prisustvo." "Svuda je svetlo u mnogim, raznim vidovima i oblicima. Ono prožima sve. Gledaj ga! Svetlo je svuda, jer se čitava fenomenologija sve-

ta bazira na njemu. Gledaj list, ili cvet, ili kamen i ranije ili kasnije osetićeš kako iz njih zrače zrake. Strpljivo čekaj. Nemoj se žuriti, jer se u žurbi ništa ne otkriva. Kada si u žurbi ti si otupljen. Čekaj sa spokojstvom i ti ćeš otkriti nešto novo, nešto što je uvek tu bilo, ali što si prevideo, jer ga nisi bio svestan.

"Oseti kosmos kao prosijavajuće, večno živuće prisustvo" i tvoj duh će biti potpuno smiren i osetićeš prisustvo večno živuće egzistencije. Ti postaješ njen deo. samo jedna nota u simfoniji. Nikakav teret, nikakva nape- toš: kap je pala u okean. Ali u početku je potrebna snažna

imaginacija. A ako to pove- žeš sa drugim vežbama senzi- tivnosti, to će ti biti od pomoći.

Tu se mogu isprobati mnoge metode. Uzmi, na primer, ne- čiju ruku u svoju, zatvori oči i oseti život u drugome. Oseti i pusti neka teče prema tebi. Oseti vlastito življenje i pusti da teče ka drugome. Ili sedi kraj nekog drveta i dodirni mu koru. Zatvori oči i oseti kako život u njemu postaje intenzivniji – i ti ćeš se odmah promeniti.

Ako ovu metodu vežbaš tri meseca, živećeš u jednom drugom svetu, jer si sam postao sasvim drugačiji.

# Meditacije tame

**K**ao što zrno započinje svoj život u tami zemlje, ili kao što dete počinje živeti u tami majčine utrobe, tako i svaki drugi početak nastaje u tami; jer tama je bitni preduslov da nešto uopšte nastane. Početak je tajanstven – zato je tama potrebna. Svaki početak je kritičan – i zato je tama potrebna. Svi počeci nastaju u unutrašnjosti – i zato je tama potrebna. Tama ima dubinu i jednu strahovitu moć ishranjivanja. Dan zamara, noć podmlađuje. Jutro će doći i dan će ga slediti. Ali ako se bojiš mraka, tada dan nikada ne može svanuti. Mora se proći kroz mrklu noć duše da bi se doživelo svitanje dana. Prvo dolazi smrt, pa tek tada život. U običnom toku stvari prvo je rođenje, prvo je život, ali u unutrašnjem svetu, na unutrašnjem putu je upravo obrnuto: prvo dolazi smrt, pa tada život.

**Š** ivareče. Po kiši, u mrkloj noći, ulazi ta tama kao oblik svih oblika.

Kako možeš ući u tamu?  
Tri koraka.

**Prvi korak:**

Zuri u tamu. To je teško. Lako je zuriti u plamen ili ma koji drugi izvor svetlosti, jer je on kao objekat ovde, na

## Unutrašnja tama

određenom mestu: ti možeš svoju pažnju uperiti prema njemu. Tama nije nikakav objekat; ona je svuda oko tebe. Ti je ne možeš videti kao objekt. Zuri u prazno: ti si opkoljen prazninom, ti treba samo u nju da gledaš. Tama će polako da ude u tvoje oči. A kada ona ude u oči, ućićeš i ti u nju. Dok vežbaš ovu tehniku u noćnoj tami ostani otvorenih očiju. Ne smeš zatvoriti oči,

jer kod zatvorenih očiju doživljavaš jednu tamu koja tebi pripada, koja je mentalna, koja nije stvarna. U stvari ona je negativ, ona nije pozitivna tama. Sada je svetlo. Kad zatvoriš oči je mrak – ali ta tama je samo negativna strana svetla. Baš kao kad gledamo prozor i tada zatvorimo oči: tada vidimo zatvorenim očima negativ prozora. Naše iskustvo je ograničeno isključivo

na svetlo, i zato kad zatvorimo oči dobijamo negaciju tog iskustva o svetlu, negaciju koju nazivamo tamom. Ona nije stvarna, ona ne deluje.

Otvori oči, ostani u tami otvorenim očima i doživećeš jednu drugu tamu – jednu pozitivnu tamu, koja je stvarno tu. Zuri u nju. Samo dalje zuri u tamu.

Potećiće ti suze, peći će te oči. Budi bez brige, radi

dalje. I u istom trenutku kada tama – ta stvarna tama, koja je ovde – uđe u tvoje oči, obuhvatiće te jedan duboki, umirujući osećaj. Kada stvarna tama prodre u tebe bićeš potpuno prožet njome.

A to ulaženje tame će istovremeno isprazniti negativnu tamu iz tebe.

To je jedan duboki fenomen. Tama koju u sebi imaš je nešto negativno, ona je suprotnost svetlu. Ona nije odsustvo svetla nego suprotnost svetla. To nije tama o kojoj Šiva govori kao o obliku svih oblika. To nije tama koja je ovde.

Mi se nje toliko bojimo, da smo zbog toga kao zaštitu sami stvorili mnoge veštačke izvore svetla i sada živimo u osvetljenom svetu. I kada zatvorimo oči osvetljeni svet se odražava kao negativ u našoj unutrašnjosti. Mi smo izgubili kontakt sa stvarnom tamom, sa tamom Esena i sa tamom Šive. Mi više nemamo kontakt sa njom. Mi smo se nje toliko uplašili da smo joj okrenuli leđa.

To, dakle, neće biti jednostavno. Ali ako uspeš, to donosi čuda. Ti ćeš se potpuno izmeniti. Kada tama

ulazi u tebe, i ti ulaziš u nju. To je uvek uzajamno, recipročno. Ti ne možeš ući u neki kosmički fenomen, a da on ne uđe u tebe. Ti ga ne možeš prisiliti, ti ne možeš isforsirati svoj ulaz. Samo ako si spreman, otvoren, ranjiv, ako se predaš iпустиš da kosmičko carstvo uđe u tebe, samo ćeš tada moći da uroniš u njega. To je uvek uzajamno. Ne možeš ništa silom, možeš samo predavanjem.

Danas u gradovima nije više lako naći tamu, a nije je lako naći ni u našim kućama. Sa nestvarnom svetlošću smo sve napravili nestvarno. Čak i naša tama nije više čista. I ona je zagađena. Zato idi u neko zabačeno selo gde nema struje, ili na neki vrh brda. Budi tamo sedmicu dana, da doživiš čistu tamu.

Vратиćeš se kao sasvim drugi čovek, jer će se za tih sedam dana apsolutne tame svi primitivni strahovi u tebi uskovitlati. Ti ćeš čudovištima gledati u oči, jer ćeš se suočiti sa nesvesnim. Čitavo čovečanstvo će... biće to tako, kao da si ponovo prošao čitavo putovanje i duboko iz tvog nesvesnog će

izroniti mnoge stvari. One će izgledati stvarne. Tebe će spopasti muka i strahovi, jer će one delovati kao da su realne – a ipak su samo tvoje sopstvene utvare.

Ti moraš doći na čistac sa svojim nesvesnim. Ta meditacija tame će apsorbovati svo to ludilo. Pokušaj. Čak možeš i kod kuće da probaš. Svako veče ostani čitav sat u tami. Nemoj ništa da radiš, samo bulji u mrak. Obuhvatiće te jedan osećaj ganuća i osetićeš kako u tebe nešto prodire i kako ti prodireš u nešto.

Ako tri meseca ostaneš i živiš u tami izgubićeš svaki osećaj individualnosti i odvojenosti. Tada nisi više ostrvo – postao si okean. Postao si jedno sa tamom. A tama je tako okeanska: ništa nije tako beskraino, ništa nije tako večno. I ništa ti nije tako blizu i ni od čega nemaš toliko straha i bojazni. Ona je tu, odmah iza ugla, ona uvek čeka.

#### Drugi korak:

Lezi i imaj osećaj da se nalaziš kraj svoje majke. Tama je majka, majka svega.

Pomisli: kad nije bilo ničega, šta je tada bilo? U vezi sa tim ne možeš imati nikakvu predstavu, samo tamu. Kada sve nestane šta će još ostati? Ostaće tama.

Tama je majka, tama je utroba – dakle lezi i osećaj se kao da ležiš u utrobi majke. I to će postati stvarnost; osetićeš toplinu i pre ili kasnije ćeš osećati da te tama – utroba – obuhvaća sa svih strana i da si u njoj.

#### Treći korak:

Svejedno šta radiš, da li hodaš, da li se voziš na posao, govoriš, jedeš – nosi uvek sa sobom "komad" tame. Jednostavno nosiš tamu koja je ušla u tebe. Tačno onako kao što kod jedne druge metode nosiš plamen u sebi, sada stalno nosi tamu u sebi. Kao što sam rekao kada nosiš plamen u sebi i kada se osećaš kao svetlo i zračiš ga iz sebe, senzitivni ljudi će to osetiti. Isto to će se desiti i sa tamom. Kada u sebi nosiš tamu, tvoje telo će biti tako opušteno i smireno, bićeš tako spo-

kojan, da će se to osećati. I baš kao što se, dok nosiš svetlo, ljudi osećaju privučeni k tebi, sada kad budeš nosio tamu, ljudi će bežati od tebe. Oni će se prestrašiti i bojati. Oni neće moći da izdrže jedno takvo spokojno biće. To će im biti nepodnošljivo. Mnogo će ti pomoći ako čitav dan nosiš tamu u sebi; jer onda kada noću ponovo utoneš u tamu i o njoj meditiraš, tvoja unutrašnja tama koju si nosio čitav dan će ti pomoći u tom susretu – unutrašnje će poći u susret spoljašnjem.

Već samim tim što se podsećaš da u sebi nosiš tamu, da si ispunjen tamom – da je svaka pora, svaka ćelija tvog tela ispunjena njome – osetićeš se potpuno opušten! Sve u tebi će biti usporeno. Ti nećeš moći da trčiš, ti ćeš hodati, a to hodanje će takođe biti usporeno. Hodaćeš polako kao trudnica. Hodaćeš polako i oprezno. A kada nosiš plamen dogodiće se upravo suprotno: hod će ti biti brži, kao da bi najrađe trčao. Bićeš stalno u pokretu, bićeš aktivniji. Kad nosiš tamu ti si opušten. Drugi će imati utisak da si lenj.

Kada sam još bio na univerzitetu, dve godine sam vršio taj eksperiment. Postao sam tako lenj da mi je čak padalo teško da se ujutru dignem iz kreveta. Moji profesori su bili sasvim zbunjeni i smatrali su da sa mnom nešto nije u redu. Ili sam postao bolestan, ili sam postao potpuno apatičan. Jedan od profesora, koji me je jako voleo, dekan mog fakulteta, se ozbiljno zabrinuo zbog mene. On me je na dane ispita vodio od kuće do prostorije u kom se održavala klauzura, samo kako bi se tamo pravovremeno pojavio. On je svaki dan pazio da sa sigurnošću uđem u tu prostoriju, a tada je smiren otišao kući.

Pokušaj! To je jedno od najdivnijih iskustava u životu. Nositi u sebi tamu, postati tama. Dok hodaš, dok jedeš ili sediš – ma šta radio – ti si uvek ispunjen tamom. I tada posmatraš kako se sve menja. Ne možeš se više uzbuđivati, ne možeš više biti previše aktivan, ne možeš više biti napet. San će ti biti tako dubok da snovi nestaju, a ti čitav dan hodaš kao opijen.

**Š**iva reče: *Ako nema kišne noći bez meseca, zatvori oči i nađi tamu pred sobom. Tada otvori oči i gledaj tamu. Tako za uvek nestaju mane.*

Ovo je već malo teže. U prethodnoj meditaciji unosiš stvarnu tamu, u ovoj iznosiš nestvarnu. Ponavljaj sledeće: zatvori oči i gledaj tamu; tada otvori oči i sa otvorenim očima gledaj tamu napolju. Na taj način izbacuješ unutrašnju, tobožnju tamu

# Izneti unutrašnju tamu

napolje – radi to uvek ponovo. Posle najmanje tri do šest nedelja bićeš jednoga dana sposoban da unutrašnju tamu iznosiš napolje. A istoga dana kada unutrašnju tamu možeš da iznosiš napolje, ti si naišao na pravu unutrašnju tamu. Jer samo se

prava može izneti, sa lažnom to uopšte nije moguće. To je jedno veoma magijsko iskustvo. Kada unutrašnju tamu možeš da izneseš, tada možeš da je izneseš čak i u jednoj osvetljenoj prostoriji – i jedna mrlja tame se širi ispred tebe. Ovo iskustvo je

vrlo strano i neobično jer je prostorija osvetljena. Unutrašnju tamu, ako si prodro do nje, možeš izneti čak i na sunčano svetlo. Tada mrlja tame nastaje ispred tvojih očiju i ti je možeš proširivati. Kad jednom znaš da je to moguće, ti možeš stvarati

tamu mračnu kao mrkla noć – u punom svetlu dana. Sunce sija, ali ti možeš i tada širiti tamu. Tama je uvek ovde; čak i kada sunce sija tama je ovde. Ona se samo ne vidi jer je sunce prekriva. Jednom kada saznaš kako se otkriva tada je možeš otkriti. Ovo je metoda: prvo je oseti unutra. Oseti je duboko tako da je napolju raspoznaš. Tada otvori oči i oseti je napolju. To zahteva vremena.

Kada unutrašnju tamu možeš da izneseš napolje tada sve mane, sve greške, sve slabosti za uvek nestaju, jer kada osećaš unutrašnju tamu, tada si tako spokojan, smiren i ležeran, da ništa od toga ne može više ostati u tebi.

Zapamti: mane, greške i slabosti nastaju samo ako se lako uzbuđuješ, ako nagingješ uzbuđivanju. Neko te uvredi, a ti nemaš tamu u sebi da uvredu apsorbujes: ti se zapališ, razljutiš, planeš, a tada se svašta može desiti. Možeš biti nasilan, možeš ubiti, možeš raditi što samo sumanuti rade. Neko te hvali: opet si sumanut, jer ideš u drugi ekstrem.

Situacije se uvek stvaraju oko tebe, a ti nisi u stanju da ih apsorbujes. Uvredi jednog Budu: on može da apsorbujes, da jednostavno proguta, provari. Ko to provari? To je unutrašnja rezerva tame, smirenosti. Baci na njega otrova – sve se apsorbujes. Ne dolazi ni do kakve reakcije.

Isprobaj tu metodu i kad te neko uvredi, seti se da si ispunjen tamom. I odjednom ćeš osetiti da nikakva reakcija ne nailazi. Ili ti ideš ulicom i susrećeš jednu lepu ženu, jednog lepog muškarca: ti si uzbuđen. Oseti da si ispunjen tamom i strast iznenada nestaje. Pokušaj samo. To je sasvim eksperimentalno, u to se ne mora verovati. Ako osetiš da te obuhvata strast, žudnja ili seks, seti se samo unutrašnje tame. Zatvori za čas oči i oseti tamu i gle: strast je nestala. Tama ju je progutala.

Ti si postao bezgraničan vakuum u koga sve može da padne u nepovrat. Ti si kao bezdan.



# Usmeri energiju prema gore

Energiju, pre svega, treba osetiti. Prva stvar nije pitanje: "Šta da se sa energijom radi?" Prvo je da se ona oseća, intenzivno, strastveno oseća. A lepota je u tome, da kada si jednom osetio svoju energiju, to osećanje ti otkriva kako je možeš upotrebiti. Od tada te energija vodi. Ne da ti vodiš energiju, nego se ona počne kretati, a ti je samo pratiš. Tada vlada spontanost i vlada sloboda.

**Š**iva reče: zamisli svoju suštinu kao zrake svetla, koji se dižu uz kičmu od centra do centra i tako raste životnost u tebi.

Mnoge joga metode se zasnivaju na tome. Prvo treba razumeti o čemu se radi, i tek tada može da dođe primena. Kičma i njeni pršljenovi su osnova, kako telu tako i duši. Tvoj duh, tvoja glava je krajnji deo tvoje kičme. Korenje

# Uspon životne energije 1

tvog čitavog tela se nalazi u kičmi. Kada je ona mlada tada si i ti mlad. Ako ti je kičma stara tada si i ti star. Ako je održavaš mladom tada ćeš jedva da stariš. Sve zavisi od nje. Ako je kičma puna života tada ćeš imati živahan duh. Ako je tupa i beživotna tada ćeš imati tupi duh.

Čitava joga samo pokušava na ovaj ili onaj način da oživi kičmu, da je napravi novom, mladom, blistavom i svežom. Kičma ima dva kraja. Donji je seksualni centar, a gornji je *sahasrar*, sedmi centar na temenu. Koren kičme je vezan sa zemljom, a seks je zemaljsko u tebi. Donjim

delom kičme si u vezi sa prirodom, sa onim što se naziva *prakriti* – zemaljsko, materijalno. Gornjim centrom, *sahasrarom*, u vezi si sa božanskim. To su dva pola tvoje egzistencije. Jedan se zove seks, a drugi *sahasrara*. *Sahasrara* nema drugog imena. To su dva pola: ili je tvoj

život usnere na seks ili na *sahasraru*. Ili tvoja energije teče od seksualnog centra prema dole, natrag ka zemlji, ili ona struji od sahasrar-a napolje u kozmos. Iz *sahasrara* se ujedinuješ sa *brahmanom*, sa apsolutnom egzistencijom. Iz seksa se krećeš na dole u relativnu egzistenciju. To su dva pravca kretanja, dve mogućnosti. Sve dok se ne počneš kretati prema gore, tvoje patnje i jad neće prestati. Istina, ti možeš još i imati trenutke blaženstva, ali samo trenutke – i to veoma varljive.

Kad se energija počne kretati prema gore, sve češće se javljaju ne varljivi već stvarni trenuci uvida, a čim je ona dostigla *sahasraru* i postala slobodna, tome se pridružuje apsolutno blaženstvo – to je *nirvana*. Tada to nije više letimičan uvid, već si ti sam blaženstvo.

Kod joge i tantra radi se samo o jednom: šta da se uradi kako bi energija krenula prema gore, kroz pršljenove, kroz kičmu?

Kako da joj se pomogne da teče u pravcu protiv gravitacije?

Seks je jako jednostavan jer on sledi zemljinu težu. Zemlja sve vuče na dole, sve koči; ona privlači vašu seksualnu energiju.

Možda o tome niste ništa čuli, ali astronauti su došli do sledećeg zaključka: čim napuste zemljinu težu, seksualnost se znatno smanjuje. U istoj meri u kojoj telo postaje lakše, seksualnost slabi, da bi postepeno sasvim nestala.

Zemlja vuče vašu životnu energiju prema dole, a to je i prirodno, jer ona dolazi iz zemlje. Vi uzimate hranu u sebe i tako stvarate životnu energiju. Ona dolazi od zemlje i vraća se zemlji. Sve se kreće ka svom izvoru. I kada ona teče neprestano u istom pravcu, tada se krećete u krugu. Idete iz života u život uvek u istom krugu.

To kretanje možete nastaviti u beskonačnost, osim ako napravite jedan skok – baš kao astronauti. Morate kao astronauti napraviti skok kako biste napustili krug. Tada se probija automatika privlačenja zemljine težine. Ona se može probiti!

Ovde su tehnike za probijanje – tehnike koje energiju teraju u vertikalnu i prisiljavaju

je da teče prema gore, prema novim centrima. Tehnike koje oslobađaju nove energije i sa svojim tokom stvaraju novog čoveka. A onog trenutka kada se energija prazni iz *sahasrara*, iz centra koji je suprotan seksualnom centru, ti više nisi čovek. Tada ne pripadaš više ovoj zemlji, tada si postao božanstvo.

To se hoće reći, kada se kaže da je Krišna ili Buda bog. Oni isto tako imaju telo kao i ti. Oni će morati da se razbole i moraće da umru. Sve se u njihovom telu dešava kao u tvom. Samo se jedno u njihovom telu ne događa kao u tvom: njihova energija je probila automatiku sile težine.

To se ne da videti. To je za oko nevidljivo. Ali katkad kada sedite kraj jednog Bude možete to da osetite. Odjednom osećate kako vas zahvata talas energije i vaša energija se diže gore. Tek tada primećujete da se nešto dogodilo. Vaša energija počinje da se penje ka *sahasrari* samo zato što ste bili u kontaktu sa jednim Budom. On je toliko pun energije da čak i zemlja ima manje od njega. Ona više ne može da

vašu energiju povuče na dole. Ko god je to osetio u prisustvu jednog Isusa, jednog Bude ili jednog Krišne, on je tog čoveka nazvao "Bog". Oni imaju jedan drugi izvor energije, koji je jači od zemlje.

Kako da se prekine automatika gravitacije? Ova tehnika može pomoći da se ona prekine. Ali prvo moraš razumeti sledeće: Ako si se uopšte bavio posmatranjem sebe, mora da si primetio da se seksualna energija kreće uz pomoć fantazije i uobrazilje. Tvoj seksualni centar počinje da radi tek uz neku određenu fantaziju. Bez da fantaziraš, bez da si nešto zamislio, seksualni centar neće postati aktivan. Zato on funkcioniše mnogo bolje kada si zaljubljen: jer sa ljubavlju ulazi i uobrazilja u igru. Ako nisi zaljubljen biće vrlo teško, ili neće ići.

Kako seksualni centar funkcioniše uz pomoć fantazije, erekcija i ejakulacija su moguće i u snu. One su stvarne, mada su snovi uobrazilje. Ustanovljeno je da svaki čovek, ako je telesno zdrav, ima najmanje deset erekcija u jednoj noći. Kod

svake nove scene u snu, makar ona samo iz daleka potsećala na seks, dolazi do erekcije. Vaš duh ima mnogo vrsta energija i mnogo sposobnosti, jedna od njih je volja. Ali seks nije pod komandom volje. Pred seksom je volja nemoćna. Ako seksu pridete isključivo sa voljom, vi ćete postati impotentni. Zato nemojte to ni pokušati. Kod seksa nikada ne funkcioniše volja. Kod seksa funkcioniše imaginacija. Predstavi sebi nešto i centar počinje da radi. Zašto tu činjenicu toliko naglašavam? Jer ako imaginacija pomaže da se energija pokrene iz centra, onda se, dakle, može pokrenuti i prema gore i prema dole već prema vrsti imaginacije. Imaginacijom ne možeš pokretati krv u svom telu; njom ne možeš niti išta drugo u telu da pokrećeš. Ali seksualna energija se može pokretati i može joj se određivati pravac.

Ova sutra kaže: "Zamisli svoju suštinu kao zrake svetla." Zamisli sebe, svoje biće kao zrake svetla, koje se "od centra do centra dižu uz kičmu i tako raste životnost u tebi."

Po učenju joge kičma je podeljena u sedam centara. Prvi je centar seksa a poslednji *sahasrara*; između njih su još pet. Neki sistemi razlikuju devet centara, drugi tri, a neki opet četiri: podela nije važna. Ti možeš napraviti svoju podelu. Dovoljno je već pet centara pa da možeš da s njima radiš: prvi je centar seksa, drugi je odmah iza pupka, treći je iza srca, četvrti je između obrva – iza sredine čela u visini obrva – a peti, sahasrar, na vrhu glave, na vrhu temena. Tih pet su dovoljni.

Ova sutra kaže: "Zamisli svoju suštinu", što znači zamišljaj sebe, zatvori oči i zamišljaj kao da si ti svetlo. To nije samo imaginacija. U početku jeste, ali je to i stvarnost jer se sve sastoji od svetlosti. Nauka danas govori da se sve sastoji od svetla, da je sve od elektriciteta. Tantra je oduvek tvrdila da se sve sastoji od svetlosnih čestica – pa tako i ti. Zbog toga Koran govori da je Bog svetlost. Ti si svetlost!

Zamišljaj prvo da se sastojiš samo od zraka svetlosti. A tada okreni snagu tvoje imaginacije prema centru sek-

sualnosti. Tamo koncentriši svoju pažnju i oseti kako se zraci svetla uzdižu iz centra seksualnosti, kao da je on postao izvor svetla, iz koga nadiru zraci na gore ka pupčanom centru.

Podela na centre je potrebna, jer bi ti inače bilo veoma teško da centar seksualnosti spojiš sa *sahasraram*. Stoga podela na manje međustupnjeve pomaže. Ako možeš da ta dva centra direktno povežeš tada je podela nepotrebna. Tada možeš sve te podele iznad centra seksualnosti da zaboraviš i energija – životna snaga – će se kao svetlo popeti do *sahasrara*. Ali podele će ti pomoći, jer um može bolje da zamisli kretanje u deonicama.

Osećaj, dakle, kako se energija penje kao talas svetla od centra seksualnosti ka pupčanom centru. Odjednom ćeš osetiti toplotu kako se u tebi uzdiže. Uskoro će pupak postati vruć. Tu toplotu možeš da osetiš, pa čak i neko drugi može da oseti. Snaga tvoje imaginacije je poterala seksualnu energiju na gore. A tada kada osetiš da je i pupčani centar

postao izvor svetla, da su zraci svetlosti dospeli do njega i tamo se nakupili, samo pođi dalje ka srčanom centru. I u istoj meru u kojoj svetlost prodire u centar srca menjaće se njegovi otkucaji. Tvoje disanje će biti dublje, a toplota će ući u tvoje srce. Idi samo dalje, nagore!

I čim osetiš toplotu, istovremeno ćeš osetiti neku "životnost": jedan novi život ulazi u tebe, jedno unutrašnje svetlo se rađa.

Seksualna energija ima dve strane: jedna je fizička a druga psihička. Sve u telu ima dve strane. Po obrascu duh- telo sve u tebi ima dve strane: materijalnu i spiritualnu.

Seksualna energija ima dakle dve strane. Materijalna strana je seme: ono ne može dizati prema gore, ono za to nema nikakav kanal. Iz tog razloga mnogi fiziolozi na Zapadu odbacuju metode tantra i joge kao besmislice i u potpunosti ih negiraju. Kako može seksualna energija da se diže? Za to ne postoji nikakav kanal, pa prema tome ne može. Tu su u pravu a ipak nemaju pravo. Semenje – materijalna strana – ne može

da se penje, ali ono nije sve, ono je samo telo seksualne energije, ono nije sama energija. Seksualna energija je psihički deo i on se može kretati na gore. Pri tome on koristi kanal u kičmi. Ali njega morate osećati, a vaša osetna, perceptivna sposobnost je odumrla.

Sećam se šta jedan psihoterapeut o svojoj pacijentkinji piše. Zahtevao je od nje da nešto oseća, ali je dobio utisak da sve što je radila nije bilo perceptivno, osetno iskustvo, već mišljenje o tom iskustvu. A to je nešto sasvim drugo. Zbog toga je stavio svoju ruku na njenu, pritisnuo je i zamolio pacijentkinju da zatvori oči i da kaže šta oseća. Ona je istog trenutka odgovorila: "Osećam vašu ruku."

"Ne, to nije to što vi osećate. To je vaša misao, vaš zaključak. Ja sam svoju ruku stavio na vašu, a vi kažete da osećate moju ruku. Ali to vi ne osećate. To je vaš zaključak. Šta vi osećate?" upitao je terapeut.

Na to ona odgovori: "Osećam vaše prste."

Terapeut je ponovio: "Ne, to nije ono što osećate. Nemojte

izvoditi zaključke. Zatvorite jednostavno oči i idite rukom do moje ruke, pa tada recite šta osećate." – "Oh! Ja sam sasvim krivo razumela! Ja osećam pritisak i toplotu." Ako te jedna ruka dodirne, ono što osećaš nije ruka. Ti osećaš samo pritisak i toplotu. "Ruka" je samo misaoni zaključak, intelekt, a ne oset. Ono što osećaš je "pritisak i toplota. Ona je iznenađavajuća da oseća. Mi smo sposobnost da nešto osetimo sasvim izgubili. To se mora ponovo razviti, jer samo tada se ovakve tehnike mogu primenjivati. Inače one ne funkcionišu: ti samo intelektualiziraš. Ti ćeš samo misliti da osećaš i neće se ništa desiti.

Upravo zbog toga dolaze ljudi k meni i kažu mi: "Ti nam govoriš kako je ova ili ona tehnika važna – a ipak ništa nam se ne dešava." Oni su pokušali, ali im nedostaje jedna čitava dimenzija – dimenzija oseta, percepcije. To ćeš prvo morati da razviješ, a za to postoji par metoda, koje možeš da isprobaš. Osetni centar mora da funkcioniše, jer ove tehnike tek tada mogu da pomognu.

Inače ćeš misliti da se energija diže, ali nećeš to osećati. A ako nema nikakvog oseta, imaginacija je nemoćna i sterilna.

Samo imaginacija sa osetom donosi rezultate. Tu ima mnogo čega što možeš da radiš a da se pri tome niti ne naprežeš.

Kada ideš u krevet, osećaj ga. Osećaj jastuk, njegovu svežinu. Zabavi se tim, igra se jastukom.

Zatvori oči i slušaj šum od klima uređaja ili buku od saobraćaja na ulici, ili kućanje budilnika, ili mašinu. Jednostavno slušaj. Nemoj ništa imenovati. Ne reci ništa. Ne upotrebljavaj razum. Živi jednostavno u zapažanju i percepciji.

Kada ujutru kod buđenja primetiš da je san sasvim nestao, nemoj odmah početi da misliš. Nekoliko trenutaka možeš da budeš kao dete nevin i svež. Nemoj početi odmah da misliš. Nemoj prvo da misliš šta ćeš sad da radiš, kada moraš poći na posao. kojim vozom moraš da putuješ. Posle ćeš imati dovoljno vremena za te besmislice. Jednostavno čekaj.

Slušaj nekoliko trenutaka samo zvuke. Ptica peva, ili vetar šumi kroz granje, ili dete plače, ili mlekar dolazi i pravi buku ili prelijeva mleko. Ma šta se dešavalo – oseti to. Budi osetljiv i otvoren za to. Pusti neka ti se dešava i tvoja senzitivnost će da raste. Stvaraj senzitivnost i osećajnost. Tada će ti biti lako da primenjuješ ove tehnike i tada ćeš moći da osetiš kako se životnost u tebi diže.

Ne dozvoli da se ta energija negde zaustavi, nego je pusti da ide sve do *sahasrara*. Zapamti: kada radiš taj eksperiment nemoj ga nikad napustiti na pola puta. Moraš ga dovršiti! Pazi na to da te niko ne ometa. Moglo bi biti štetno ako energija ostane negde na pola puta. Ona mora da se isprazni. Vodi je dakle do glave i oseti kao da ti je glava postala jedan otvor. U Indiji se *sahasraru* slikovito prikazuje kao lotos – kao lotso sa hiljadu latica. *Sahasrara* znači "sa hiljadu latica", otvaranje hiljadu latica. Zamisli jedan lotos sa hiljadu latica i iz svake laticice zrači svetlosna energija u kosmos. I to je isto jedan ljubavni akt – samo sada ne

sa prirodom nego sa apsolutnim. To je takođe jedan orgazam.

Ima dve vrste orgazma: jedan je seksualni, a drugi je spiritualni. Seksualni dolazi iz najnižeg centra, a spiritualni iz najvišeg. Iz najvišeg susrećeš najviše, a iz najnižeg susrećeš najniže.

Pa čak i u samom seksualnom aktu možete vršiti sledeću vežbu: oba partnera je mogu izvesti. Pusti neka se energija penje prema gore i tada će seksualni akt postati *tantra sadhana*, postaće meditacija.

Ali energija ne sme da ostane nigde u telu, ni u jednom centru. Možda će neko naići i ti moraš da nešto poslovno obavliš, ili će zazvoniti telefon i ti moraš nešto da uradiš. Zato izaberi vreme kada te niko neće ometati i nemoj da dozvoliš da energija ostane u nekom centru. Jer će inače centar u kome ostane energija postati rana i ti možeš navući na sebe neku duševnu bolest. Zato ili pazi, ili nemoj ni započinjati. Ova metoda zahteva apsolutnu povučenost bez ikakvih smetnji i ona se mora uvek dovršiti do kraja. Energija se

mora popeti sve do glave i mora se i iz nje isprazniti.

Ti ćeš imati razna iskustva. Kada osetiš da se zruci penju iz seksualnog centra, doći će do erekcije ili do uzbuđenja u tom centru. Mnogi, mnogi dolaze uplašeni i zbunjeni k meni i kažu da uvek dolazi do erekcije kada započnu meditaciju i kada dublje u nju zađu. Oni se pitaju: "Šta je to?" Plaše se jer misle da seks ne sme da ide uporedo sa meditacijom. Ali oni ne znaju kako funkcioniše život. To je dobar znak. On pokazuje da se energija budi i postaje živa i da se mora pokrenuti. Nemojte se dakle bojati da nešto nije u redu. To je dobar znak. Kada počneš meditirati seksualni centar će postati osetljiviji, živahniji, uzbuđeniji i ispočetka će uzbuđenje biti tačno kao svako seksualno uzbuđenje – ali samo na početku. Što dublja meditacija bude bila, tim ćeš više osećati kako tvoja energija teče na gore. A što ona više bude tekla, u n mirniji će biti seksualni centar.

Kada energija zaista ide ka *sahasrari*, centru seksualnosti neće biti nikakvog uzbuđenja. On će biti apso-

lutno miran i neaktivan. Postaće sasvim hladan, a toplota će se popeti u glavu. Ovo je telesno: kada se seksualni centar uzbuđi on se ugrije. Možeš osetiti njegovu toplotu. ona je fizička.

A kada energija krene, seksualni centar postaje hladniji – sve hladniji i hladniji, a toplota se uspinje u glavu. Vrtoglavicu ćeš isto osetiti.

Kada se, dakle, energija popne u glavu osetićeš vrtoglavicu, katkada čak i muku, jer energija po prvi put prodire u glavu, kojoj je to sasvim novo. Ona se prvo mora navići. Stoga se nemoj uplašiti.

Katkad ćeš možda odmah izgubiti svest, ali ne boj se. To se događa. Kada tolika energija prodre u glavu i eksplođira dolazi do nesvestice. Nesvesno stanje, međutim, ne traje duže od jednog sata. Unutar tog sata energija se spusti dole ili se isprazni. Ja govorim o satu, ali se zapravo radi o 48 minuta. Duže ne može da traje. Za vreme hiljadugodišnjih eksperimentisanja nije nikada duže trajalo. Nemoj se dakle plašiti. Ako se zaista onesvestiš, ništa zato. Posle

toga ćeš biti svež kao da si po prvi put spavao tako duboko kao nikada pre.

Joga ima za to posebno ime: *yoga tantra* – san jogina. On je jako dubok. Ti prodireš u svoj najdublji centar. Ali ne

boj se. A ako glava postane topla, to je dobar znak. Oslobodi energiju. Imaj osećaj da ti se glava otvara kao cvet lotosa i da se energija prazni u kosmos. I dok se energija ispražnjava, osetićeš

kako te obuzima neka hladnoća. Još nikad nisi osetio hladnoću koja dolazi posle te toplote. Ali tehniku izvedi do kraja. Nemoj je nikada prekinuti nedovršenu

**Š**iva reče: Ili u prostoru između, oseti to kao munje.

Ovo je sasvim slična metoda, s jednom malom razlikom. "Ili u prostorima između, oseti to kao munje. "Kada se zruci intenzivno skupljaju između dva centra, oseti ih kao munje – jednostavno kao skokove svetla. Nekima će ova druga metoda više odgovarati – drugima će odgo-

## Uspon životne energije 2

varati prva. Ova varijacija je nastala iz sledećeg razloga. Ima ljudi koji teško mogu da predstave postepene, jedva primetne prelaze, dok drugi ne mogu zamisliti nagle prelaze u skokovima. Ako se tvoja imaginacija razvija u postepenom toku, tada je za

ebe dobra prva metoda. Ali ako pokušaš prvu pa pri tome zapaziš kako zruci svetlosti skaču iz jednog centra u drugi, tada ti odgovara druga. "Oseti to kao munje" – kao jednu iskru svetlosti, koja preskače iz jednog u drugi centar. Osim

toga, druga je stvarnija jer svetlost zaista skače. Kod njega nema postepenog rasta, već samo skokovitog. Ženama će prva metoda biti lakša, a muškarcima druga. Žena može lakše da sebi predstavi postepenost, kontinuitet toka, dok muškarac

lakše skače. Muško je "skokovito", ono skače sa jedne stvari na drugu. U muškom duhu se skriva jedan neprimetni nemir. Ženski duh ima u sebi jednu postepenost; on nije skokovit. Zbog toga se ženska i muška logika toliko razlikuju. Muškarac uvek skače sa jednog na drugo, što je ženi apsolutno nezamislivo. Za nju sve mora da raste – da polako raste. Ali ti samo biraj. Probaj oba načina i izaberi koji je za tebe bolji. Još dve ili tri stvari o ovoj metodi. Kod "sevanja munja" možeš osetiti takvu vrućinu da će ti se učiniti neizdržljiva.

Ako se to desi tada je napusti. Munje svetlosti ti mogu doneti mnogo toplote. Ako imaš utisak da je to neizdrživo, tada nemoj uzeti tu metodu. Uzmi prvu. Inače, ako ti nije dobro, nemoj pokušavati. Katkada eksplozija može biti tako jaka da ćeš se preplašiti, a jednom kada si preplašen, nećeš moći da je ponavljaš. Tada se strah uvuče. Čovek dakle mora biti svestan toga da se ne sme ničega plašiti. Ako osećaš da strah nadolazi i da je nešto previše za tebe, nemoj pokušavati dalje. Tada je prva metoda sa svetlosnim zrakama bolja.

Ako dobiješ utisak da se i kod zraka razvija isuviše topline – a to je kod svakog različito – tada zamišljaj zrake kao hladne, zamisli ih kao da su hladni. Tada ćeš u svemu umesto toplote osećati hladnoću. To će takođe da deluje dobro. Ti dakle odluči: probaj i odluči. Ne zaboravi jedno: ako se kod ove tehnike – a to važi i za sve druge tehnike – ne osećaš dobro, ili ako ti ma šta postane neizdržljivo, tada je napusti. Ima drugih metoda, a ova sigurno nije za tebe. Sa nepotrebnim smetnjama u sebi stvorićeš više problema nego što ćeš ih rešiti.

# Slušanje bezvučnog zvuka

Meditacije koje su povezane sa energijom ušnog organa su ženske, pasivne meditacije. Vi ne morate ništa drugo, osim da slušate.

Kada slušate ptice, ili vetar kako šumi kroz borove, ili neku muziku, ili saobraćaj na ulici – kada jednostavno slušate i ništa ne radite – na vas se polako spušta jedna velika tišina, duboko spokojstvo. To ide lakše kroz uši negoli kroz oči. Ide lakše kroz uši, jer je uvo pasivno, neagresivno. Ono ne može ništa da naškodi egzistenciji, ono jedino može da pusti da se dešava. Uvo su vrata: ono pušta unutra.

**N**adabrama je stara tibetanska tehnika koja se izvorno upražnjavala u ranim jutarnjim časovima. Ona je, međutim, pogodna i za svako drugo doba dana, bilo da je upražnjavaš sam ili sa nekim drugim. Budi na tašte i najmanje 15 minuta posle nje nemoj ništa da radiš. Meditacija traje jedan sat i ima tri faze

# Meditacija nadabrama

## **Prva faza: 30 minuta**

Sedi u opuštenom stavu sa zatvorenim očima i ustima. Počni zujati kroz zube zatvorenih ustiju dovoljno jako da izazoveš vibraciju u čitavom telu, a i da zujanje čuju i drugi. Pri tome zamisli jednu cev ili prazan sud koji je ispunjen samo tim vibracijama zujanja. Doći će momenat kada će se zujanje

nastaviti samo od sebe, a ti ćeš postati slušalac. Kod toga ne postoji nikakva naročita tehnika disanja i možeš menjati visinu tona. I možeš polako ljuljajući pokretati telo u kukovima.

## **Druga faza: 15 minuta**

Druga faza je podeljena na dva dela od po 7 1/2 minuta. U prvom delu pokreći šake sa

dlanovima na gore u kružnim pokretima u kojima se ruke prvo otvaraju. Počevši od pupka, šake se kreću prema napred da bi se podelile svaka na svoju stranu stvarajući tako dva kruga, koji se odnose jedan prema drugome kao krug prema svojoj slici u ogledalu. Pokret mora biti tako spor da na momenat izgleda kao da ga ni nema.



Oseti da daješ energiju iz sebe u svemir.

Posle 7 1/2 minuta okreni šake i sad sa dlanovima nadole pokreći ih u kružnom, ali suprotnom pravcu. Sada će se šake međusobno približavati u kretanju prema pupku i odvajati se jedna od druge na bočnim stranama tela. Oseti da primaš energiju u sebe. Kao i u prvoj fazi nemoj sprečavati polako i lako kretanje ostalog dela tela.

### **Treća faza: 15 minuta**

Sedi ili leži potpuno tih i miran.

### **Nadabrama za parove**

Osbo nam je dao jednu divnu varijantu ove tehnike za parove. Partneri neka sede

jedan prema drugom pokriveni čaršavom, držeći se uzajamno ukrštenim rukama. Najbolje je da su goli. Osvećenje u prostoriji treba da se sastoji samo od četiri malih sveća. Zapalite štapiće koji se dime i to one koje ćete paliti samo kod te meditacije. Zatvorite oči i zujite zatvorenim ustima 30 minuta. Posle kratkog vremena osetićete kako vam se energije susreću, mešaju i sjedinjuju.

**Š**iva reče: intoniraj polako zvuk kao AUM. I kao što zvuk tone u zvučnu punoću, tako uradi i ti.

"Intoniraj polako zvuk kao AUM" Uzmi na primer AUM. To je jedan od osnovnih glasova. A-U-M: ta tri glasa se povezuju u njemu. A-U-M su tri osnovna glasa. Svi glasovi se sastoje od ta tri, ili iz njih izviru. Svi glasovi su kombinacije njih tri. Oni su osnov-

# Aum

ni, kao što je osnovna postavka fizike: da su elektron, neutron i proton osnovne čestice. To mora da se dobro razume.

Intoniranje jednog glasa je suptilna nauka. Prvo ga moraš intonirati glasno. Tako će se on moći čuti, a i dobro je da se glasno počne. Zašto? Jer ga tada i vi možete jasno čuti; jer sve što je izgovoreno, upućeno je drugome. I kad god govoriš, govoriš drugima

i čuješ samo tada da i sam govoriš, kada govoriš drugima. Dakle počni sa prirodnom navikom.

Intoniraj glas AUM i lagano počni da osećaš da sa tim glasom postaješ jedno. Kada intoniraš AUM dozvoli da te ono ispuni. Zaboravi sve drugo. Postani to AUM. Postani taj glas. A to je lako postati jer, jedan glas svojim oscilacijama prožima čitavo telo, čitav nervni sistem i sav

duh. Oseti eho AUM-a. Intoniraj ga i oseti da ti je čitavo telo ispunjeno njim i da svaka tvoja ćelija njime osciluje.

Intoniranje je "sa-glašavanje". Suglasi se sa tonom, postani ton, a tada kada između sebe i tona osetiš duboku harmoniju i kada prema njemu razviješ duboku naklonost i ljubav (a kako je taj ton AUM muzikalan i divan!) – što duže intoniraš sve više ćeš biti ispunjen suptilnom slašću.

Ima glasova koji su gorki, ima ih koji su veoma tvrdi. AUM je jedan vrlo sladak glas – najčišći od svih glasova. Intoniraj ga i budi ispunjen s njim.

Kada si jednom u harmoniji sa njim, tada možeš prestati sa intoniranjem na glas. Tada zatvori usne i intoniraj ka unutra, ali u početku i to ka unutra glasno. Intoniraj ga glasno, ali ka unutra tako da se raširi svuda po tebi i zahvati svaku ćeliju tvog tela. Od tog glasa ćeš se osećati kao zahvaćen nekim novim životom, kao podmlađen, jer tvoje telo je muzički instrument. Ono zahteva harmoniju, i kad je ona poremećena tada si i sam poremećen.

To je razlog zašto se čovek dobro oseća kada sluša muziku. Zašto se baš tada dobro oseća? Na kraju krajeva muzika nije ništa drugo nego samo par harmoničkih tonova! Zašto se tokom muzike osećaš tako dobro? I zašto si uznemiren i smeten u galami i haosu? Jer si ti sam muzikaln. Ti si instrument, instrument koji odgovara sa odjekom.

Intoniraj ka unutra AUM i osetićeš kako ti telo igra.

Osetićeš kako zvuk prodire kroz svaku poru tvog tela i kako ti se čitavo telo pročišćava. Intoniraj sve sporije, što jače budeš osećao njegovo dejstvo. Što je intonacija sporija tim dublje prodire. Isto kao kod homeopatije: što je manja doza tim je jače delovanje jer što dublje hoćeš da prodre, moraš sve suptilnije postupati.

Grubi nediferencirani tonovi ne mogu prodrati u tvoje srce. Oni mogu ući u tvoje uši, ali ne i u srce. Ulaz je vrlo uzak, a srce je tako osetljivo, da samo produženi, ritmički, prefinjeni tonovi mogu u njega ući. A sve dok ton nije prodro u srce mantra je nepotpuna. Ona je tek tada potpuna kada je u srcu, u najdubljoj unutrašnjosti tvog bića. Produži dakle ton sve više i više, budi sve sporiji i sporiji.

Ima i drugih razloga zbog čega treba da budeš sve sporiji i sve suptilniji: što je ton suptilniji, tim intenzivnija mora biti svesnost kako bi ga osetio. Kada je ton grub, svest ne mora biti jaka. Ton te jednostavno pogada i ti ga osećaš. Ali to je nasilno.

Kada je ton muzikaln, harmoničan i suptilan, ti prisluškuješ u sebi i moraš biti jako budan da ga čuješ. Ako nisi dovoljno budan zaspao i sve je propalo. To je problem kod svake mantr, a i kod svakog ritmickog pevanja i svake upotrebe glasova: to može da te uspava. To deluje kao prefinjeno sredstvo za umirenje. Ako bilo koji ton stalno ponavljaš a da ti svest nije dovoljno intenzivna, ti ćeš zaspati, jer ponavljanje postaje mehaničko, nesvesno. AUM, AUM AUM postaje mehaničko, a ponavljanje stvara dosadu. Dve stvari su dakle važne: izvođenje glasa da se uspori i svesnost da se intenzivira. Što je glas suptilniji tim jača mora biti svesnost. Kako bi postao svesniji glas mora da bude suptilan, sve do tačke kada prelazi u "bezglasnost" – u glas bez glasa – ili u punoću glasa, a ti ulaziš u totalnu svesnost. Kada glas pređe u "glas bez glasa", ti dostižeš vrhunac svesnosti. Kada je glas dostigao dolinu, najnižu tačku u dolini, tvoja svest se vinula na vrh, na Everest. I tamo se rastače glas u "bezglasje", a ti u svest

Svako veče pre spavanja možeš upotrebiti tehniku koja će ti mnogo pomoći. Ugasi svetlo, udi u krevet spreman za spavanje, ali ostani još 15 minuta budan sedeći u krevetu. Zatvori oči i počni ponavljati neku monotonu besmislicu, kao na pr. la-la-la – i čekaj dok ti pamet ne proizvede druge, slične glasove. Kod toga moraš da paziš da ti novi glasovi ili reči

## Devavani

ne pripadaju jeziku kojeg znaš. Ako govoriš engleski, italijanski i nemački tada ne smeju biti iz tih jezika. Mogu biti iz ma kog drugog – kojeg ne znaš: kineski, tibetanski, japanski. Ako znaš japanski, tada je italijanski najbolji. Upotrebi jezik koji god hoćeš, ali kojeg ne znaš. U prvih par sekundi ćeš imati poteškoća, ali samo prvog dana. Kako da to radiš? Kako

da govoriš jezik kojeg se ne znaš? To je moguće. A kad je jednom iz tebe počela da teče bujica besmislenih reči i glasova, tada je to dovoljno da ti se svest isključi i tako dopusti nesvesnom da govori... Kada nesvesno govori, ono ne poznaje ni jedan jezik. To je jedna prastara tehnika. Ona dolazi iz Starog Zaveta. U ono doba se zvala *glosos-*

*lalia* – i još danas se upotrebljava u nekim američkim crkvama. Nazivaju je "govoriti jezicima". To je jedna divna metoda, metoda koja najdublje prodire u nesvesno. Počne se sa la-la-la, pa se tada nastavi sa glasovima ili rečima koji sami nadodu. Samo je prvog dana malo čudno i strano. Ali čim poteče, znaš šta se pod tim podrazumeva. Petnaest mi-

nuta jednostavno govoriš jezik koji ti padne na pamet. I govori tako kao da je to neki stvarni jezik. Govori stvarno na tom jeziku.

Tih 15 minuta će toliko jako relaksirati tvoju svest, da ćeš opušten leći i zaspati. Tvoj san će biti dublji: već posle par sedmica ćeš osetiti da ti je san postao dubok i da se jutrom budiš svež.

Devayani znači "Glas Božanstva". Glas koji prožima onoga koji meditira i koji iz njega govori. Pri tome meditator postaje "šuplja posuda", "šuplja cev", medijum. Ta meditacija je jedan "Latihan" (spontano i besciljno pokretanje) jezika. Ona relaksira svest u toj meri da čovek lako pada u duboki

san. ako se meditacija upražnjava pre spavanja. Ona se sastoji od 4 faze od po 15 minuta. Oči moraju sve vreme ostati zatvorene.

## Uputstva za meditaciju

### Prva faza: 15 minuta

*Sedi mirno, najbolje uz prijatnu muziku*

### Druga faza: 15 minuta

*Počni sa artikulacijom besmislenih glasova, na pr. la-la-la i nastavi tako sve dok spontano ne naiđu rečima slični glasovi. Ti glasovi moraju da dolaze iz jednog dela*

*mozga koji je funkcionisao kada si bio dete koje još ne zna da govori. Daj tim glasovima i rečima jednu blagu intonaciju kao da si u nekom razgovoru. Ne plači, ne viči, ne smeji se, ne deri se.*

### Treća faza: 15 minuta

*Ustani i govori dalje. Telo možeš lako pokretati u harmoniji sa govorom. Ako ti je telo opušteno suptilne energije će proizvesti jedan latihan koji je izvan tvoje kontrole.*

### Četvrta faza: 15 minuta

*Lezi i budi potpuno miran.*

**Š**iva reče: *Dok slušaš instrumente sa žicama, čuj njihov složeni srednji ton – i tako: Sveprisutnosti.*

Slušaš gitaru ili neki slični instrument. Čuju se mnogi tonovi; slušaj i uperi pažnju ka unutrašnjem jezgru, ka centralnoj niti oko koje se obavijaju svi drugi tonovi, ka najdubljoj struji koja sadrži sve tonove – ka onom što je

# Muzika kao meditacija

centralno, baš kao tvoja kičma: ona drži čitavo tvoje telo. Kada, dakle, slušaš muziku, budi svestan, prodri duboko u nju i nađi joj kičmu: ono što je centralno, što stalno teče, što sve održava. Tonovi dolaze i odlaze, nastaju i nestaju, ali

njihova centralna struja i dalje teče. Zapravo se muzika u suštini upotrebljava za meditaciju. Pre svega se indijska muzika razvila u metodu meditacije. U istoj meri i indijski ples. Za muzičara i plesača bila je to duboka meditacija, a isto

tako i za slušaoca, odnosno gledaoca. Muzičar ili plesač može da bude i samo tehničar. Ako u onom što izvodi nema meditacije tada je tehničar. On može, istina, da ima fantastičnu tehniku. On može biti briljantni tehničar – ali tada nema duše,

samo telo je prisutno. Duša se javlja kada je muzičar u dubokoj meditaciji. I njegova muzika je zapravo samo spoljašnji izraz. Kad svira na sitaru, on ne svira samo na sitaru: on takođe svira na unutrašnjoj svesnosti. Muzika na sitari je spoljašnji, a intenzivna svesnost je unutrašnji proces. Muzika se širi u spoljašnjem svetu, a svesnost u unutrašnjem. Muzika teče ka spoljašnjosti, a muzičar je svestan, stalno svestan svoje najunutrašnije suštine. I to vodi *samadhiju!* To dovodi do ekstaze! To postaje najviši vrhunac!

Ali šta vi radite kada slušate muziku? Vi ne meditirate. Naprotiv, vi upotrebljavate muziku kao alkohol. Vi je koristite za opuštanje, za zaboravljanje samog sebe. To je nesreća i jad: tehnike koje su se razvile za jačanje svesti upotrebljavaju se za uspavlivanje. Na tome se vidi kako čovek zloupotrebljava stvari na svoju vlastitu štetu. Ova sutra kaže da kod slušanja muzike čuješ centralni, zbirni ton arije, ton koji sve druge sadržava – "i tako: sveprisutnost!" I na taj način ćeš spoznati, što se uopšte

treba spoznati, što je vredno spoznaje. Postaćеш sveprisutan. Sa tom muzikom ćeš se probuditi kada u njoj čuješ centralni ton koji ujedinjuje sve ostale, a kad se probudiš bićeš sveprisutan. U ovom momentu si "negde", u jednoj takci koja se zove "ego". To je tačka gde se sad nalaziš. Ako se probudiš ta tačka će nestati. Tada nisi nigde – tada si svugde – kao da si postao svemir. Ti si postao okean, ti si postao beskonačnost. Konačnost pripada razumu, beskonačnost se javlja u meditaciji.

**Š**iva reče. Kupaj se u centru zvuka. kao u neprekidnom šumu vodopada; ili začepi uši prstima i slušaj zvuk svih zvukova.

Ova tehnika se može upražnjavati na razne načine. Jedna mogućnost je da prvo negde jednostavno sedneš. Zvuci su svuda prisutni, bilo na trgu ili u samoći Himalaja. Sedi mirno. a sa zvucima je uvek nešto sasvim posebno. Gde god su zvuci – ti si

## Sredina glasa

centar. Svi zvuci dolaze k tebi, sa svih strana iz svih pravaca. Sa očima, sa gledanjem nije tako. Gledanje je linearno. Ja te gledam: jedna linija ide od mene k tebi. Zvuk je kružnog oblika. on nije linearan. Zvuci dolaze u obliku kruga, a ti si centar. Ma gde se nalazio ti uvek ostaješ središte zvukova. Ti si zvucima uvek "Bog", središte

celog univerzuma. Svaki zvuk dolazi u krugu k tebi. Ova sutra kaže: "Kupaj se u centru zvuka." Ma gde se nalazio kada upražnjavaš ovu tehniku, samo zatvori oči i oseti kao da je čitava vasiona ispunjena zvucima. Oseti kao da se svaki zvuk kreće prema tebi, a ti si centar. Već sam taj osećaj da si centar pružice ti duboko spokojstvo. Čitav univerzum postaćе cirkumfe-

rencija, a ti si centar, prema kome se sve kreće i na koji sve pada. "...Kao u neprekidnom šumu jednog vodopada." – Ako sediš kraj vodopada, zatvori oči i oseti šum kako sa svih strana pada na tebe i kako sa svih strana stvara centar u tebi. Zašto se toliko naglašava da budeš u centru? Jer u centru nema nikakvog zvuka, nikakvog šuma. Zbog

toga ih i možeš čuti. Inače ih ne bi mogao čuti. Jedan zvuk ne može drugog čuti. U centru je apsolutna tišina. baš zato i možeš čuti zvukove koji te opkoljavaju, koji dolaze k tebi, koji ulaze u tebe, prodiru u tebe.

Ako možeš da otkriješ gde je taj centar, gde je taj prostor u tebi ka kome svi zvuci streme, iznenada će zvuci nestati i ti ćeš ući u bezvučnost. Ako osetiš centar gde se svaki zvuk čuje, nastaće iznenadni prenos svesti. U jednom momentu ćeš čuti čitav svet ispunjen zvucima, a u idućem momentu će ti se svest okrenuti ka unutra i čućeš bezvučnost – centar života.

Kada si jednom to čuo, ni jedan zvuk te više ne može ometati. On će doći k tebi, ali te neće moći dostići. On će se nametati, on će dolaziti k tebi, ali on nikad neće prodreti u tebe. Postoji jedna tačka gde nikakav zvuk ne može prodreti. Ta tačka si ti. Ovu tehniku upražnjavaj na trgu. Boljeg mesta nećeš naći. Trg je pun zvukova – najneobičnijih zvukova. Ali nemoj misliti na te zvukove: da je jedan dobar, a drugi loš,

da jedan iritira a drugi je harmoničan. Ne smeš misliti na njih, misli na centar. Nemoj misliti na sve te zvukove koji dopiru do tvojih ušiju – da li su ružni ili lepi. Misli samo na to da si u sredini, da si centar na koji svi ti zvuci padaju, bez obzira kakvi su.

Zvuci se ne čuju u ušima. Ne, oni se ne čuju u ušima. Uši ih ne mogu čuti. One samo vrše posao prenosioca i pri tome isključuju mnogo šta što za tebe nema vrednosti. One biraju, izabiru i tek tacla zvuci prodiru u tebe. Pronađi dakle gde je tvoj centar, tvoja sredina. Uši nisu tvoj centar. Ti slušaš negde iz dubine. Uši ti šalju samo izabrane zvukove. A gde si ti? Gde je tvoj centar?

Ako radiš sa zvucima, bićeš iznenađen – jer se centar ne nalazi u glavi. Da, on se ne nalazi u glavi. To samo tako izgleda, kao da je u glavi, jer ti nikad nisi čuo zvukove: ti si samo čuo reči. Za reči glava je centar, ali ne i za zvukove. Zbog toga u Japanu govore da čovek ne misli u glavi nego u trbuhu: oni se već od davnih vremena bave zvucima. Sigurno si već primetio

da u svakom hramu imaju jedan gong. On tamo visi da bi onaj ko traži istinu mogao biti pogođen zvucima. Neko meditira a gong odzvanja ili zvono zvonu. Na taj način se svesno unosi smetnja u meditaciju. Neko meditira, a zvono ili gong ga ometaju. Kakve li smetnje! Svaki posetilac kada ulazi u hram udara u gong, ili zazvoni zvoncem. To izgleda kao stalna smetnja za onoga koji meditira. Ali nije – jer on taj zvuk očekuje. Svaki posetilac mu dakle pomaže. Uvek ponovo i ponovo udara se po gongu i taj zvuk prisiljava meditatora da opet uđe u sebe. On gleda duboko u centar, gde zvuk ulazi. Prvi udarac, onaj na gongu vrši posetilac a drugi udarac se odigrava u onome ko meditira, negde u njemu. Gde? Zvuk uvek udara u trbuh, u visini pupka, nikada u glavu. Ako uđe u glavu, to je siguran znak da se ne radi o zvuku već o rečima. Tada si počeo da razmišljaš o zvucima. Čistota je izgubljena.

"Kupaj se u centru zvuka, kao u neprestanom šumu jednog vodopada, ili začepi uši prstima i slušaj zvuk svih

zvukova." Možeš stvoriti zvuk svojim prstima ili ma kojom drugom stvari kojom dobro zapušiš uši. Tada čuješ određeni zvuk. Šta je taj zvuk i zašto ga čuješ kada su uši zapušene ili začepjene?

Tačno tako kao što postoje negativ fotografija, postoje i negativ tonova. Oči mogu da vide negativ. Uši mogu da čuju negativ. Stoga ako začepite uši vi čujete čitav svet negativna zvukova. Svi zvuci nestaju – i iznenada se čuje novi zvuk. Taj zvuk je odsustvo zvukova. Nastaje praznina, vama nedostaju zvuci i stoga čujete njihovo odsustvo. "Ili začepi uši prstima i slušaj zvuk svih zvukova." Taj negativ zvuka je poznat kao zvuk svih zvukova – jer on nije stvaran zvuk već njegovo odsustvo. Ili može se reći da je to "prirodni zvuk" jer nije ni od čega proizveden.

"Začepi uši prstima i slušaj zvuk svih zvukova." To odsustvo zvuka je jedno suptilno iskustvo. Šta ti ono

može pružiti? U istom momentu kada nema više zvukova ti si bačen natrag u samog sebe. Zvucima se udaljujemo od sebe zvucima se krećemo ka nečem drugom. Pokušaj da razumeš: sa zvucima smo povezani sa drugima.

Ako je zvuk medijum koji nas prenosi drugome tada je bezvučnost medijum koji nas prenosi k sebi. Kroz zvuk komuniciraš sa drugima, kroz bezvučnost padaš u sopstveni ambis u sebe samoga. Zbog toga mnoge tehnike koriste bezvučnost kako bi se kretale ka unutrašnjosti.

Postani potpuno gluv i nem – pa makar za par trenutaka – i ti ne možeš nikuda drugde osim k sebi tako ćeš odjednom shvatiti da si unutra. Nikakav pokret nije moguć. Zbog toga je čutanje u tehnikama oduvek igralo tako važnu ulogu. U čutanju su svi mostovi koji vode drugome srušeni.

"Ili začepi prstima uši i slušaj zvuk svih zvukova." U ovoj tehnici su prikazane dve sasvim suprotne mogućnosti. "Kupaj se u zvuku kao u neprekidnom šumu jednog vodopada" – to je jedan ekstrem – "ili začepi prstima uši i slušaj zvuk svih zvukova" – to je drugi ekstrem. S jedne strane slušati zvukove koji nadolaze ka tvom centru, a sa druge strane zaustaviti sve zvukove kako bi se dostigao bezvučni centar. Obe mogućnosti su date u jednoj te istoj tehnici iz sasvim određenog razloga: kako bi se moglo preći od jedne na drugu.

Ono "ili" ne znači da se izabere jedno ili drugo. Koristi obe mogućnosti! Zato su i spomenute obe u istoj tehnici. Prvo upražnjavaj jednu nekoliko meseci, a tada drugu nekoliko meseci. Bićeš življiji i upoznaćeš dva ekstrema. I ako se možeš kretati lako od jednog ekstrema ka drugom, ostaćeš zauvek mlad.

**Š**iva reče: U početku i kod postepenog profinjenja zvuka ma kojeg slova, probudi se

Kako to ide? Uđi u jedan hram. Tamo je gong ili zvono. Uzmi zvono u ruke i čekaj. Postani prvo potpuno budan. Uskoro će se pojaviti jedan zvuk i ti ga na početku ne smeš propustiti. Budi prvo potpuno budan kao da se radi o tvom životu, kao da će

# Početak i kraj zvuka

te neko ovog momenta ubiti a ti, hoćeš da ostaneš budan. Budi budan kao da je smrt već tu, kada naiđe jedna misao, pričekaj, jer misliti znači biti pospan. Kad misliš ne možeš biti budan. Zato čekaj! Kada osetiš da ti je duh slobodan od misli, da nema

ni jednog oblačka, da si dakle budan – tada počni da pratiš zvuk.

Prvo ćeš videti da zvuka još nema. Tada zatvori oči i pazi da vidiš kako se zvuk stvara, kako započinje udarcem, i tada ga prati. Zvuk će postajati sve sporiji, sve finiji i

finiji – i negde na kraju ga neće više biti. Ti ga dalje pratiš. Budi svestan, budan i idi sa zvukom sve do kraja. Sagledaj oba pola zvuka: početak i kraj.

Pokušaj sa nekim spoljašnjim zvukom – recimo od gonga ili od zvona – i zatvori oči.

Artikuliši bilo koje glasove u sebi – AUM ili nešto drugo – i primeni istu tehniku. To nije lako. Iz tog razloga počinjemo sa spoljašnjim zvucima. Ako ti uspe napolju uspeće ti i unutra. Tada je stvar zrela. Čekaj dok ti duh

nije ispražnjen i tek tada proizvedi jedan glas u sebi. Oseti ga, prati ga, idi za njim dok sasvim ne nestane.

Trebaće dosta vremena dok ti to uspe. Nekoliko meseci.

Najmanje tri meseca. Ali u toku ta tri meseca ti ćeš

postati sve budniji i budniji. Ti moraš dobro posmatrati stanje pre nastanka zvuka i posle prestanka zvuka. Ništa se ne sme prevideti. A kada postaneš tako budañ da možeš posmatrati nastajanje i kraj jednog zvuka, ti ćeš postati sasvim druga ličnost.

# Nalaženje unutrašnjeg prostora

Sredina tvoje unutrašnjosti je praznina.  
Sve aktivnosti se odigravaju samo na  
površini. U unutrašnjosti je samo jedna nula.

**Š**iva reče: U leto kada vidiš čitavo nebo bes-krajno vedro – uđi u tu vedrinu.

Meditiraj o nebu: jedno letnje nebo, bez oblaka, beskrajno prazno i vedro, bez ičega u sebi, u svom totalnom devičanstvu i čistoti. Kontempliraj o tome, meditiraj o tome i uđi u tu čistotu. Postani ta čistota, ta sve-obuhvatna čistota prostora

## Uđi u vedro nebo

Meditirati o nebu je divno. Lezi na zemlju kako bi je zaboravio. Na pustom žalu ili ma na kom drugom mestu lezi na leđa i jednostavno gledaj u nebo. Najbolje kada je nebo vedro, bez i jednog oblačka, beskrajno. Dok gledaš u nebo, dok buljiš u njega, oseti njegovu vedrinu – čistotu, beskonačnost prostiranja. Uđi u tu čistotu, budi jedno sa njom. Oseti kao da

si se spojio sa nebom i sa svemirom.

Ova tehnika posmatranja neba i spajanja sa njim je jedna od najviše upotrebljivijih. Mnoge tradicije su radile na njoj, i ona je naročito pogodna za sadašnje prilike, jer na ovoj planeti nema više ničega što bi se moglo uzeti kao predmet meditacije... ostalo je još samo nebo. Pogledajte

oko sebe. Sve je već napravljeno od ljudske ruke, sve je razgraničeno, podeleženo. Ovde barijera, tamo ogradna. Za meditiranje nam ostaje samo nebo.

Pokušaj s tom metodom, ona će ti pomoći. Ali kod toga pazi na tri stvari. Prvo: nemoj treptati očima – bulji. Pa i ako oči počnu da peku i suze da naviru neka te to ne smeta. I te suze su deo rasterećivanja i



pomažu ti. Od tih suza će ti oči postati nevine i sveže okupane. Stoga jednostavno bulji dalje.

Drugo: nemoj razmišljati o nebu. To zapamti. Možeš lako da pređeš na razmišljanje o nebu, možeš se setiti mnogih pesama, lepih pesama o nebu – ali sa tim ćeš promašiti stvar. Ne smeš da razmišljaš o nebu – u njega treba ući, s nim se sjediniti. Jer čim počneš da razmišljaš, već si stvorio novu barijeru. Promašićeš nebo i zabarikadiraćeš se u svom razumu.

Ne razmišljaj dakle o nebu. Budi nebo. Bulji u njega, uđi u njega, dozvoli mu da uđe u tebe. Kada uđeš u nebo u istom momentu će ono ući u tebe.

Kako ćeš to izvesti? Kako ćeš to uraditi? Kako ćeš "ući u nebo"? Bulji sve dalje i dalje u daljinu. Bulji kao da tražiš krajnju granicu. Idi u dubinu. Idi daleko koliko god možeš. To prodiranje u daljinu će srušiti sve barijere.

Za ovu tehniku potrebno ti je najmanje 40 minuta. Manje od toga će već biti premalo, neće ti doneti ništa.

Kada zaista osećaš da si postao jedno sa nebom – možeš zatvoriti oči. Ti ćeš moći da ga vidiš i u sebi. Dakle, tek posle 40 minuta – kada osećaš da si jedno sa nebom, kada je nastalo spajanje, kada si postao njegov deo, kada je um nestao – zatvori oči i ostani u unutrašnjem nebu.

U trećoj stvari će ti pomoći vedro nebo: " ...uđi u vedro nebo." Pomoć će ti čistota i netaknutost njegove vedrine. Jednostavno budi svestan te svekolike čistote. Nemoj razmišljati o tome; budi jednostavno svestan te vedrine, čistote i nevinosti. Nemoj to verbalizovati, nemoj se hvatati za reči, nemoj razmišljati o tome. Doživi to sa osećajem! A kada buljiš u nebo ti ćeš to osetiti. Te stvari ne zavise od tebe, jer ti ih ne stvaraš kroz imaginaciju – one su ovde! Ako buljiš one će ti se desiti.

Ako meditiraš o vedrom, otvorenom nebu iznenada ćeš osećati kako misli postepeno nestaju, kako u njihovom toku nastaju prekidi, rupe. Odjednom ćeš doživeti kao da je nebo ušlo u tebe. Naići će intervali:

misli će prestati da teku – kao da je za neko vreme zastao saobraćaj i ništa se ne pokreće. Ispočetka će to biti samo za koji trenutak, ali i ti trenuci imaju u sebi snagu transformacije.

Tok misli će polako, polako da oslabi i pojaviće se sve veći intervali. Minutima neće biti nikakvih misli, nikakvih oblaka. A kada nema misli, nema oblaka, spoljašnje i unutrašnje nebo će postati jedno, jer samo misao je barijera, jer samo misao stvara ograde. Kada nema misli granice između spoljašnjosti i unutrašnjosti se brišu – oboje postaju jedno. Granica zapravo nikad nije ni bilo. One samo zbog misli izgledaju kao da postoje.

Ali ako nije leto, šta ćeš tad? Ako je nebo naoblačeno, ako nije potpuno vedro? Tada zatvori oči i uđi u svoje unutrašnje nebo. Zatvori oči i ako vidiš neke misli, gledaj ih kao da su oblaci koji po nebu plove. Budi svestan pozadine, neba, a indiferentan prema mislima.

Mi smo i suviše zaposleni mislima a ne zapažamo intervale bez misli. Jedna misao prolazi i pre nego što

dode druga nastaje interval – u tom intervalu je nebo. Šta je u momentu kada nema misli? Praznina.

Ako je dakle oblačno, ako nije leto ili nebo nije vedro, tada zatvori oči i obrati pažnju na unutrašnju kulisu – na unutrašnje nebo – na kom misli plove. Nemoj paziti na misli, nego na prostor u kome se kreću.

Na primer: mi sedimo u ovoj prostoriji. Ja mogu tu prostoriju gledati na dva načina. Ili mogu da gledam tebe i

tada ne obraćam pažnju na vazduh, na prostor, na prostoriju u kojoj sedimo, već gledam tebe i koncentrišem svoju pažnju na tebe, koji si tu, a ne na prostor u kome se nalaziš.

Ili pak mogu da svoju pažnju uperim na drugi objekt. Mogu da gledam prostor, a prema tebi sam tada ravnodušan. Ti si istina i tada ovde, ali moja pažnja je okrenuta prostoru. Tako se menja čitava perspektiva.

Tačno na isti način moraš postupiti i u unutrašnjem svetu. Gledaj u prostor. U njemu se pokreću misli: budi prema njima ravnodušan i nemoj im posvetiti pažnju. One su ovde – konstatuj samo da su one ovde i da su u stalnom pokretu. Ljudi prolaze ulicom. Gledaj ulicu a prema ljudima ostani ravnodušan. Nemoj paziti na to ko prolazi, već samo registruj da neko prolazi i budi svestan prostora kroz koji prolazi. Tada je letnje nebo i u tvojoj unutrašnjosti.

**Š**iva reče: *Ljubljeni, u ovom momentu uključi sve: misli, znanje, disanje, oblik.*

Ova tehnika je malo teška, ali ako je možeš upražnjavati ona je divna, fantastična. Za čitavo vreme dok sediš nemoj ništa isključivati. Dok sediš i meditiraš uključi sve – svoje telo, svoj duh, svoje disanje, svoje mišljenje, svoje znanje, sve. Pusti neka sve tebi pripada. Nemoj ništa deliti, ništa cepati.

## Uključi sve

Mi obično sve cepamo, sve fragmentiramo. Mi stalno govorimo: "Moje telo – to nisam ja." Istina, ima metoda koje baš to koriste, ali ova je sasvim drugačija, tačnije rečeno, ova je upravo suprotna. Nemoj deliti. Ne reci: "Ja nisam telo." Ne reci: "Ja nisam disanje." Ne reci: "Ja nisam misao." Nego reci: "Ja sam sve." – i budi sve. Ne

komadaj svoju unutrašnjost. Ovde se radi o jednom osećanju. Kraj zatvorenih očiju uključi sve u sebe. Nemoj se centrirati ni na šta, budi necentriran Udisaj dolazi i odlazi, misao dolazi i odlazi. Oblik tvog tela se stalno menja. Samo ti to nisi nikad posmatrao. Ako sediš sa zatvorenim očima osetićeš kako ti je telo katkad veliko,

katkad malo, katkad jako teško, a katkad tako lako da imaš osećaj kao da bi mogao poleteti. Ti možeš osetiti povećanje i smanjenje svog oblika. Zatvori oči i ostani da sediš: osetićeš da ti je telo katkada ~~tako~~ ogromno da ispunjava čitavu prostoriju! A katkad tako malo – kao jedan atom! Zašto se oblik menja? Oblik tela se menja paralelno sa

menjanjem pažnje. Kada sve uključuješ telo postaje veliko, ako sve izbacuješ – "ja nisam ovo, ja nisam ono" – ono postaje malo kao atom. Uzmi sve u svoje biće i ne odbacuj ništa. Ne reci: "To nisam ja!" Reci: "I to sam ja" I sve uključi u sebe. Ako to možeš da učiniš tako sedeći, doživećeš divne, sasvim nove stvari. Osetićeš da nema centra, da u tebi nema centra. A kada centar nestane nema ni sopstvenosti, nema ni ega. Ostaje samo svest. Svest je kao nebo koje sve nadsvoduje. A kada taj osećaj raste, neće samo disanje pripasti tebi, neće samo tvoj oblik pripasti tebi... na kraju će čitav svemir biti u tebi. Pri tome je najvažnije da ne zaboraviš da ništa ne

isključuješ. To je ključ ove sutre: uključivati, unositi u sebe. Unaosi i rasti, unosi i širi se. Prvo probaj to sa svojim telom, a posle i sa spoljašnjim svetom. Sedeći pod drvetom gledaj ga. Zatvori oči i oseti da je ono u tebi. Posmatraj nebo; zatvori oči i oseti da je nebo u tebi. Gledaj kako se sunce rađa; zatvori oči i oseti kako se rađa u tebi. Oseti kako sve više stvari unosiš u sebe i kolosalan doživljaj stoji pred tobom. Kada osetiš da je drvo u tebi, bićeš svežiji i mladi. I to nije imaginacija, jer oboje, i drvo i ti, pripadate zemlji. Kod oboje je korenje u istoj zemlji i u krajnjoj liniji u istoj egzistenciji. Kada dakle osećaš da je drvo u tebi, ono

jeste u tebi – to nije imaginacija – i zato odmah osećaš delovanje toga. Osećaš u sebi životnost, zelenilo, svežinu i lahor koji šumi kroz grane – osećaš u svom srcu. Uključi u sebe sve više i više od egzistencije i nemoj ništa odbacivati. Zapamti dakle ovo: učini da ti to bude pravilo – ne samo u meditaciji, već kao životni stil, kao način življenja. Nastoj da sve više i više uključuješ u sebe. Što više uključuješ, tim više se širiš, tim više se tvoje granice povlače u beskrajne širine egzistencije. Jednoga dana postojiš samo ti: čitava egzistencija je u tebi. To je vrhunac svih religioznih iskustava.

**N**igde se ne može bolje meditirati nego u jednom avionu koji visoko leti. Što više, tim je meditiranje lakše.

Zbog toga su se ljudi od pamtiveka povlačili u visinu, u Himalaje da meditiraju. Kada je privlačna snaga zemlje slabija a zemlja daleko, tada su i druge privlačne snage

## Meditacija u avionu

zemlje slabije. Tada si daleko od korumpiranog društva, kojeg je čovek stvorio. Oko tebe su oblaci, zvezde, mesec i sunce i čitava vasiona. Oseti da si jedno sa tim ogromnim prostranstvom. Učini to kroz

tri faze. Prva: zamišljaj nekoliko minuta da postaješ sve veći... sve dok svojim telom ne ispuniš čitav avion.

Druga: zamisli da postaješ još veći, veći od samog aviona, tako da je sad avion u tebi.

Treća: Oseti da si se proširio preko celog neba. Sada su oblaci, mesec i zvezde u tebi. Ti si ogroman. Ti si beskrajan. Taj osećaj će postati tvoja meditacija i ti ćeš biti potpuno opušten.

**P**atandali reče: Kada postigneš vrhunsku čistoću nirvanskog stepena samadija spiritualno svetlo počinje da sija.

Tvoje unutrašnje biće ima kvalitet svetla. Svest je svetlost. Svest je uopšte jedina svetlost. Vi životarite potpuno nesvesni, radite stvari ne znajući zašto, želite stvari ne znajući zašto, molite druge za stvari ne znajući

## Oseti odsustvo svega

zašto, besciljno lutate u jednom nesvesnom snu. Vi svi hodate u snu. Somnambulizam je jedina spiritualna bolest: hodati i živeti u snu. Budite svesniji! Počnite sa objektima da biste postali svesni. Posmatrajte sve sa većom budnošću. Prolazite pored jednog drve-

ta. Pogledajte ga s većom budnošću. Zaustavite se za momenat, pogledajte drvo, protrljajte oči i posmatrajte drvo sa više budnosti. Skupljajte svoju svesnost, gledajte drvo i zapazite razliku. Iznenada kada ste svesni, drvo je drugačije: ono je zelenije, punije života, lep-

še. Drvo je isto samo ste se vi promenili.

Pogledajte jedan cvet kao da vam čitav život zavisi od tog pogleda. Unesite u cvet svu svoju svesnost i iznenada je cvet preobražen: on više zrači i jače sija. On je dobio odsjaj nadzemaljske lepote večnoga, kao da je večno

prodrlo u vreme – u obliku jednog cveta.

Posmatraj lice svog muža, svoje žene, svog dragog, svoje drage – ali svesno. Meditiraj o tome i odjednom vidiš ne samo telo nego i ono što je iza tela, što dolazi i zrači iz tela. Oko tela se nalazi jedna aura spiritu- alnog. Lice tvog dragog/e nije više lice tvog dragog/e; lice tvog dragog/e je postalo lice božanstva. Gledaj svoje dete punom svešću i budnošću, posmatraj ga kako se igra i iznenada je objekat preobražen.

Ptica peva na drvetu: budi svestan kao da u tom trenutku ne postoji ništa osim tebe i ptice – sve drugo ne egzistira, ne igra nikakvu ulogu. Uperi svoju pažnju prema cvrkutu ptice i videćeš razliku. Saobraćajna buka ne postoji više, ili postoji ali na periferiji, sasvim daleko, u daljini. Ptičica i njen cvrkut će te potpuno ispuniti – postojiš samo ti i ptica.

A kada cvrkut prestane slušaj odsustvo pesme. Tada objekat postaje jedva primetan. Ne zaboravi, kada je pesma gotova ona za sobom ostavlja određeni kvalitet u atmosferi

– svoju odsutnost. Nešto se promenilo. Atmosfera je sasvim druga: prvo se čula pesma, a sad je nema. Sada je odsustvo pesme ovde – posmatraj ga; čitava egzistencija je ispunjena odsutnošću pesme. Ona je daleko lepša od ma koje pesme. Ona je pesma tišine. Pesma za svoju svrhu upotrebljava zvuk, a odsutnost pesme upotrebljava tišinu. Posle ptičije pesme tišina je dublja. Ako je možeš posmatrati, ako možeš biti tako svestan, tada meditiraš o o veoma suptilnom objektu. Neko prolazi – jedna lepa žena/čovek prolazi. Posmatraj je. I kada je otišla posmatraj odsutnost – ona je ostavila nešto. Njena energija je promenila prostor. On nije više isti.

Ako imaš dobar nos – ali ko to još ima! Čovek je skoro potpuno izgubio svoj nos. Životinje stoje daleko bolje, njihov njuh je mnogo finiji, mnogo jači od čovekovog. Nešto se dogodilo sa čovekovim njuhóm, neka nesreća. Samo retki imaju dobar njuh – i ako ti imaš, nagni se nad cvetom i pusti da miris dopre do tebe. Tada

se polako, sasvim polako udaljuj od cveta, a da čitavo vreme i dalje osećaš miris. Kako se udaljuješ miris će postajati sve finiji, sve suptilniji i trebaće ti daleko više pažnje i svesnosti da ga osetiš. Postani nos. Zaboravi čitavo telo i skupi svu energiju u nosu, kao da samo on postoji. Ako izgubiš trag mirisa, vrati se jedan-dva koraka prema cvetu, uhvati trag i pođi opet polako natrag. Malo po malo i ti ćeš biti sposoban da mirišeš cvet iz vrlo velike daljine. Niko drugi neće moći da iz te daljine oseti miris cveta. Nastavi sa tim. Tako ćeš na jedan vrlo jednostavan način učiniti da objekat bude suptilan. Tada će doći momenat kada više nećeš moći da mirišiš miris: sada miriši njegovu odsutnost. Sada miriši odsutnost tamo gde je još pre jednog momenta bio miris koji je nestao. To je naličje njegove egzistencije, odsutni deo, "tamni" deo.

Ako možeš da mirišeš odsutnost mirisa, ako možeš da osetiš razliku – a razlika postoji – tada je objekat postao veoma fin, suptilan.

To isto možeš raditi i sa tamjanovim štapićem. Zapali ga, meditiraj o njemu, oseti ga, miriši ga, ispuni se njime i tada se povlači sve dalje od njega. I nastavi, nastavi meditirati o njemu i pusti ga neka postane sve suptilniji i suptilniji. Doći će momenat kada ćeš osetiti odsutnost.

Tada si postigao veoma duboku svesnost.

Ali tek kada objekt potpuno nestane i prisustvo objekta nestane, kada misao nestane i ideja o "no-mind"-u, o ne-razumu nestane, tek tada si dostigao vrhunac.

To je momenat kada se iznenada milost spušta na

tebe. To je momenat kada cvetna kiša pada. To je momenat kada si spojen sa izvorom života, kada si jedno sa bićem. To je momenat kada nisi više prosjak; kada si postao car. To je momenat kada se krunišeš. Pre toga si bio raspet na krstu: sad je momenat kada je krst nestao i kada si krunisan.

**T**ilopa reče: Odmori se opušten u telu koje je kao šuplji bambus.

Ovo je jedna od posebnih metoda Tilope. Svaki majstor ima svoje posebne metode sa kojima je došao do cilja i sa kojima bi hteo da pomogne drugima. Ovo je specijalitet

## Šuplji bambus

Tilope: "Odmori se opušten u telu koje je kao šuplji bambus."

Bambus – on je iznutra potpuno šupalj. Kada se odmaroš, oseti kao da si bambus: iznutra potpuno šupalj i prazan. I zaista je tako: Tvoje telo je kao bambus, iznutra je šuplje. Tvoja koža, kosti, krv, sve su to delovi bambusa i u njima iznutra je prostor, šupljina.

Kada sediš sa potpuno mirnim ustima, bez ikakvog po-

kreta, jezik treba da ti je sasvim miran i da dodiruje nepce, da ne vibrira podstaknut mislima, duh da ti samo pasivno posmatra ne očekujući ništa posebno – oseti da si kao šuplji bambus – i odjednom će se jedna beskrajna energija izliti u tebe, bićeš ispunjen nepoznatim, misterioznim, božanstvenim. Šuplji bambus postaje frula i božanstvo počinje na njoj da svira. Onog momenta kada si prazan nema više nikakve

prepreke koja sprečava da božansko uđe u tebe.

Pokušaj; to je jedna od najlepših meditacija koje postoje: meditacija o postajanju šupljim bambusom. Ti ne moraš ništa drugo da uradiš. Ti jednostavno to postaješ – a ostalo se samo od sebe zbiva. Iznenada osećaš kako se u tvoju prazninu nešto spušta. Ti si kao materica u koju ulazi novi život. Zrno semena pada na tlo. I tada dolazi momenat kada bambus potpuno nestaje.

## Ići u smrt

**Ž**ivot je hodočašćenje ka smrti. Od samog početka smrt dolazi. Od momenta rođenja smrt se približava tebi, a ti se približavaš smrti.

Najveća nesreća koja se dogodila ljudskom duhu je ova: da je on protiv smrti. Biti protiv smrti znači izgubiti najveću misteriju. Biti protiv smrti znači biti i protiv samog života – jer oboje su međusobno duboko povezani. Oni nisu dvoje. Život je rast, a smrt je njegovo cvetanje. Putovanje i cilj nisu odvojeni – putovanje završava u cilju.

**Š**iva reče: Uperi svoju pažnju na oganj koji se od vrhova nožnih prstiju penje uz tvoje obličje sve dok ti telo ne izgori i postane pepeo – ali ti ne.

Buda je ovu tehniku mnogo voleo. On je svoje učenike upoznao sa njom. Kad god je nekog novog učenika uvodio u tu tehniku, prvo mu je rekao da da ide na mesto gde se spaljuju mrtvaci i da gleda

## Ulaženje u smrt

kako telo gori. Tri meseca nije trebao ništa drugo da radi da tamo sedi i posmatra kako tela gore.

Buda bi rekao: "Nemoj misliti o tome. Samo gledaj." I teško je pre ili kasnije ne doći na misao da će i tvoje telo goriti. Tri meseca je dugo vreme, danju i noću, kad god je neki mrtvac bio zapaljen, učenik je morao meditirati. Pre ili kasnije počeo je da vidi

sopstveno telo na zapaljenoj lomači, da vidi kako on sam gori.

Ako se jako bojite smrti, ovu tehniku ne možete upražnjavati, jer će vas strah zaštititi od onoga što je najbitnije u njoj. Vi tada ne možete ni ući u tehniku. Ili na površini možete da zamišljate, ali u dubini bića nećete u njoj učestvovati – a tada se ništa ne događa.

Zapamtite: plašili se vi ili ne plašili smrti, ona je jedina izvesnost. U životu ništa nije sigurno osim smrti. Sve je neizvesno, samo je smrt izvesna. Sve drugo je slučajno – može se dogoditi, ali i ne mora – samo smrt nije slučajna. A pogledajte na ljudski duh. Mi uvek govorimo o smrti kao da je slučaj. Ma kad ko umro mi uvek kažemo da je smrt došla u

nevreme. Ma ko umro mi počnemo da govorimo kao da se radilo o slučaju. Samo smrt nije slučaj – samo smrt. Sve drugo je slučaj. Smrt je apsolutno sigurna. Vi morate umreti.

I kad kažem da morate umreti to izgleda kao budućnost, kao u dalekoj budućnosti. To nije tako: vi ste već umrli. U momentu kad ste se rodili vi ste umrli. Rođenjem smrt je postala fiksirana stvar. Jedan deo nje se već dogodio: rođenje; sad samo mora da sledi drugi, potonji deo. Vi ste dakle već mrtvi, polu-mrtvi, jer čim je neko rođen on je došao u područje smrti, on je ušao u carstvo smrti. Sada ništa ne može da promeni tok. Sada se na tome ništa ne može menjati. Vi ste ušli u to područje. Vi ste već od rođenja polu-mrtvi.

Drugo: smrt se neće desiti na kraju. Ona se već dešava. Ona je jedan proces. Baš kao što je život proces i smrt je proces. Mi stvaramo dualizam – ali život i smrt su kao vaše dve noge. Oboje, i život i smrt, su jedan proces. Vi umirete svakog trenutka.

Dozvolite da to izrazim na drugi način: kad god udahne-

te to je život, kad god izdahnete to je smrt.

Kad se dete rodi prvo što uradi je da udahne. Ono ne može da izdahne. Prvi je udisaj. Ono ne može da izdahne jer nema vazduha u plućima. Ono mora da udahne. Prvi akt je udisaj. A starac na umoru izvršava poslednji akt, a to je izdisaj. U umiranju ne možeš udahnuti – zar ne? Poslednji akt kod umiranja ti ne može biti udisaj. Prvi akt je udisaj a poslednji izdisaj. Udisaj je život a izdisaj smrt. Ali ti stalno činiš oboje: udišeš i izdišeš. Udisanje je život, izdisanje je smrt.

Možda još nisi zapazio, ali pokušaj da posmatraš: kod izdisaja si uvek smireniji. Izdahni duboko i osetićeš u sebi izvesno spokojstvo. Kod svakog udisaja si napregnut, napet. A obično i stavljam akcenat na udisaj. Ako vam sad kažem da dišete duboko, vi ćete početi sa udisajem.

U stvari, mi se bojimo izdisaja. Zbog toga disanje postaje plitko. Ti kod plitkog disanja nikad ne izdišeš već stalno nastavljaš da udišeš. Samo tvoje telo izdiše, jer ono ne može da živi samo od

udisanja. Ono treba oboje: i život i smrt.

### Prvi stepen

Probaj sledeći eksperiment. Čitav dan, kad god se setiš, izdahni duboko i nemoj udahnuti. Dozvoli da telo udahne. Ti samo duboko izdahni. Pri tome ćeš osetiti duboki mir, jer smrt je mir, smrt je tišina.

Ako ti uspe da više obratiš pažnju izdisajima, osetićeš da si bez ega. Kod udisaja osetićeš se egoističnim, kod izdisaja bićeš bez ega. Pazi na izdisaje. Tokom čitavog dana kad god se setiš izdahni duboko, ali nemoj udahnuti. Ostavi neka to telo učini.

Ovo naglašavanje izdisaja će ti kod tog eksperimenta pomoći, jer te priprema za smrt. Potrebna je izvesna spremnost za to, inače ti ova tehnika neće pomoći. A možeš biti spreman samo ako si na neki način već isprobao smrt. Izdahni jako duboko i ti ćeš je probati, ti ćeš je okusiti. Ona je lepa. Smrt je jednostavno lepa jer se ne da ničim uporediti: ona je tako tiha, tako mirna, ona

opušta, ona ne ometa ništa, ona ne remeti.

Ali mi se bojimo smrti. Zašto? Otkuda toliki strah od nje? Mi se bojimo smrti ne zbog smrti već zato što je ne poznajemo. A kako se možete bojati nečega što niste nikad susreli? Nečega što ne poznajete? Vi se dakle ustvari ne bojite smrti. Vaš strah dolazi od nečeg sasvim drugog: vi niste nikad zapravo živeli, živeli punim životom – i to stvara strah od smrti.

Strah dolazi jer niste živeli, zato se bojite: "Nisam još živeo, a ako sad umrem, šta tada? Umreću neiživljen, neispunjen." Strah pred smrću hvata samo one koji nisu dovoljno životni. Ako si pun života ti ćeš pozdraviti smrt dobrodošlicom. Tada nema straha. Tada si život upoznao i sad hoćeš da upoznaš i smrt. Ali mi se od života u tolikoj meri bojimo da ga zbog toga nismo nikad istražili, nismo nikad duboko prodrli u njega. To stvara strah od smrti.

Ako ćeš se upustiti u ovu tehniku moraš postati svestan tog dubokog straha. Moraš ga pročistiti, izbaciti i tek tada možeš začu u nju. Ovo dakle

pomaže: naglasi izdisaje. Osetićeš se celog dana opušten i miran.

### Drugi stepen

Ovo iskustvo možeš produbiti kroz jedan dalji eksperiment. Petnaest minuta dnevno samo izdiši. Sedi u jednu fotelju ili na pod, izdiši snažno i pri svakom izdisaju zatvori oči. Kada vazduh struji napolje ti ideš unutra. A tada puštaš telo da udahne i dok vazduh struji prema unutra, ti otvaraš oči i ideš prema napolje. To su suprotna kretanja: kad vazduh ide napolje ti ideš unutra, kad vazduh ide unutra ti ideš napolje.

Kada izdahneš nastaje prostor u tibi, jer dah je život. Kada duboko izdahneš, prazan si, život se ugasio. Na neki način si mrtav, za jedan trenutak si mrtav.

Udi dakle u tišinu smrti, u tvoju unutrašnjost. Zatvori oči dok vazduh izlazi i udi unutra. Prostor je sad u tebi i možeš lako učiti.

Pre nego što počneš sa sledećom tehnikom radi ove

vežbe po petnaest minuta tako da budeš spreman – i ne samo spreman, već da postaneš sposoban za prihvatanje i primanje. Tada nestaje straha, jer je smrt tada kao jedno opuštanje, kao jedan odmor.

### Treći stepen

Lezi. Zamisli da si mrtav: tvoje telo je leš. Lezi i koncentriši svoju pažnju na nožne prste. Zatvorenih očiju udi u svoju unutrašnjost. Idi do nožnih prstiju i oseti kako ih je vatra obuhvatila i kako se širi uz telo i sve spaljuje. Vatra se širi od nožnih prstiju na gore, a telo gori i nestaje. Zašto započeti kod prstiju? Jer je to lakše: prsti su jako daleko od tvog "ja", od tvog ega. Ego je u glavi. Ne možeš početi od glave. To bi bilo daleko teže. Nožni prsti su najudaljeniji.

Počni od prstiju: vatra ih spaljuje i pretvara u pepeo. Ona polako napreduje i sagoreva sve što joj je na putu: stopala, potkolenice, natkolenice: noge nestaju. Posmatraj samo kako se telo postepeno pretvara u pepeo.

Vatra napreduje dalje i sve nestaje; na kraju nestaje i glava.

Ti jednostavno ostaješ u pozadini kao "posmatrač na brdu". Telo je izgorelo, ostao je samo pepeo. A ti si posmatrač i svedok. Taj svedok nema ega.

Ova tehnika će ti mnogo pomoći da postigneš stanje bez ega. Zašto? Jer su ovde u igri mnoge stvari. Ona deluje jednostavno, ali stvar nije jednostavna. Unutrašnja struktura je jako komplikovana. Prvo: tvom telu pripadaju i tvoja sećanja, – sećanja i materija. Samo tako se sećanja mogu održavati. Ona se utiškuju u materiju, u moždane ćelije. Tvoje moždane ćelije se mogu operativno odstraniti i kad ih odstrane; određena sećanja se izgube.

Stoga ovo treba da ti bude jasno: ako su sećanja posle izvođenja ove tehnike još prisutna, tada je i telo još prisutno – i ti si samo izveo jedan trik. Ako zaista duboko zadeš u osećaj da je telo mrtvo, da je izgorelo, nećeš posle toga imati nikakva sećanja. U momentu posmatranja neće se javiti nikakav razum. Sve je apsolutno mirno – nikakva misao se ne javlja: postoji samo posmatranje, samo gledanje onoga što se dešava.

A kada jednom upoznaš to stanje možeš u njemu stalno ostati. Čim si doživeo da se možeš odvojiti od tela – a ova tehnika te uči kako da se odvojiš i distanciraš od njega – ostani par momenata izvan tela. A kad ti to uspe tada možeš ostati u telu a da ipak nisi telo. Možeš i dalje živeti kao pre, ali nećeš više biti isti.

Ova tehnika treba se upražnjavati najmanje tri meseca.

Nemoj već u početku da odustaneš od nje. Ona ti neće prvi dan uspeti. Ali ako je svakog dana uvežbavaš, posle tri meseca će ti snaga tvoje imaginacije pomoći i iznenada će se pojaviti razmak između tebe i tela i videćeš svoje telo kako leži pretvoreno u pepeo. Tada možeš posmatrati. U tom posmatranju ćeš doći do jedne duboke spoznaje, naime da je tvoj ego jedan lažan entitet, jedno lažno prisustvo. On je bio tu jer si bio identifikovan sa telom, sa mislima, sa razumom. Ti si niti – niti: ti nisi niti um niti telo. Ti si nešto sasvim drugo od svega što te opkoljava. Ti si nešto drugo a ne tvoja periferija.

## Slaviti smrt

Čuo sam priču o tri monaha. Imena im se ne spominju, jer verovatno nisu nikada nikome rekli kako se zovu. Oni nikada nisu odgovarali na pitanja. U Kini ih jednostavno zovu "tri nasmejana kaludera".

Kada bi došli u jedno selo uvek su uradili isto: otišli bi na glavni trg i počeli se smeјati. Iznenada bi se ljudi probudili i smeјali bi se od srca. To smeјanje bi zarazilo i druge, na što bi se sakupila masa ljudi, koja bi se, videvši kaludere, takođe počela grohotom smeјati. Šta se tu zbivalo? Na kraju se smeјalo čitavo selo i svi bi smeјujući se otišli u drugo mesto.

Svi su ih jako voleli. To smeјanje je bila cela njihova pridika, njihova čitava poruka. Oni nisu propovedali već su uvek stvarali istu tu situaciju. Tako su na kraju postali na daleko čuveni kao "tri nasmejana kaludera". Čitava Kina ih je volela i poštivala. Niko nikada nije propovedao na taj način – da život treba da bude samo smeј i ništa drugo. A oni se

nisu smeјali posebno radi ovoga ili onoga, nego su se jednostavno smeјali kao da su razumeli kosmički vic. Na taj način su širom čitave Kine raznosili radost bez i jedne izrečene reči. Često su ih pitali za imena, ali odgovor je uvek bio smeј, zbog čega su ih i nazvali "tri nasmejana kaludera".

Kad su ostarili jednoga dana je jedan od njih umro. Celo selo je bilo napeto u očekivanju da će bar u ovoj situaciji kad im je jedan umro ostala dvojica morati da plaču?! I to bi bilo vredno videti, jer ih niko nije mogao ni zamisliti kako plaču.

Svi seljani su se sakupili – a dva kaludera su stajala kraj mrtvaca i – smeјala se! Smeјali su se grohotom tako jako, da su prisutni zahtevali objašnjenje: "Recite već jednom nešto! Objasnite nam!" I tako im po prvi put kaluderi odgovoriše: "Smeјemo se jer je ovaj čovek dobio opkladu. Mi smo se uvek pitali ko će od nas prvi da umre i on je tvrdio da će to on da bude. Smeјemo se jer smo izgubili a on je dobio. A osim toga mi smo sa njim živeli toliko godina zajedno, uživajući u

zajednici i drugarstvu, da se samo na taj način možemo od njega oprostiti: samo sa smeјom."

Čitavo selo se rastuži, ali kada leš bi stavljen na lomaču, shvatiše ljudi da se ne samo oba preživela šale, već da se mrtvac takođe smeје.

Jer mrtvi je pre smrti obojici naložio da mu ne menjaju odelo. Običaj je, naime, bio da se mrtvac opere i obuče u novo odelo. On je, dakle, bio rekao: "Nemojte me prati, jer nisam nikad bio prljav. Moj život je bio toliko pun smeјa, da nikakva nečistoća nije ostala na meni, nije mi se čak ni približila. Nisam nakupio nikakvu prašinu. Smeј drži čoveka uvek mladim i svežim. Nemojte me, dakle, kupati niti oblačiti u novo odelo." I tako su ga poštujući njegovu želju ostavili u starom odelu.

Kad je mrtvo telo postavljeno na lomaču ubrzo su primetili da je pokojnik u svom odelu sakrio dosta stvari, stvari koje su počele da sevaju i eksplodiraju... pravi kineski vatromet!! Čitavo selo se počelo smeјati grohotom, a dva kaludera uzviknuše: "Ti



lolo, ti bekrijo jedna! Umro si, a ipak si nas i sad nadigrao! Ti se poslednji smeješ!"

Kada neko potpuno shvati kosmički vic, tada se kosmički smeje. To je ono najveće; samo se jedan Buda može smejeti tako. Mora da su ta tri monaha bila tri Bude.

# Posmatrati trećim okom

Ovo je jedna od stvari za koju svet treba da zahvali Istoku: spoznaja da između naših očiju postoji još jedno, treće, unutrašnje oko, koje obično ostaje neprobudeno.

Čovek mora uporno da radi, da protiv gravitacije digne seksualnu energiju prema gore, i kad ona dostigne treće oko, ono se otvara. To se pokušavalo postići mnogim metodama, jer kada se treće oko otvori, nastaje iznenađan blesak svetla, a stvari koje ti nikad nisu bile jasne postaju kristalno jasne.

Ja stoga stavljam tako veliki akcenat na posmatranje i svedočenje, jer je to najsuptilnija metoda da se treće oko aktivira. Jer to posmatranje se zbiva u unutrašnjosti. Naša dva oka nam u tome ne pomažu, oni mogu gledati samo u spoljašnji svet. Zato oni moraju biti zatvorena. A kada pokušaš da gledaš unutra, to je bez sumnje nešto kao gledanje trećim okom. Ko gleda tvoje misli? Ne ove oči! Ko vidi da te obuhvata bes? To gledanje je simbolički nazvano "treće oko".

**O**va tehnika se sastoji od četiri faze po 15 minuta. Prve dve faze pripremaju vas na spontani latihan u trećoj fazi.

Osbo je rekao da ako je disanje u prvoj fazi pravilno izvedeno tada ti ugljen-dioksid u krvi pruža osećaj da si visok kao Gurušankar (Mont Everest).

# Meditacija Gurušankar

## **Prva faza: 15 minuta**

Sedi zatvorenih očiju. Diši duboko kroz nos, puneći pluća. Zadrži disanje što je moguće duže, izdahni blago kroz usta i zadrži pluća praznim koliko duže možeš. Nastavi tom vrstom disanja 15 minuta.

## **Druga faza: 15 minuta**

Vrati se natrag na normalno disanje i posmatraj blagim

pogledom jedan plamen sveće ili plavo trepteće svetlo. Telo neka ti se ne pomiče.

## **Treća faza: 15 minuta**

Ustani zatvorenih očiju i pusti neka ti telo bude olabavljeno i prijemčivo. Suptilne energije osetno pokreću tvoje telo bez tvoje uobičajene kontrole. Pusti neka se taj latihan dešava.

To nisi ti što izvršava pokrete, ti samo dozvoljavaš da se pokreti izvode nežno i ljupko.

## **Četvrta faza: 15 minuta**

Lezi zatvorenih očiju; čuti i budi miran.

Prve tri faze treba da budu povezane sa ujednačenim ritmom, koji je po mogućnosti u vezi sa prijatnom muzikom u pozadini. Ritam

bi trebao biti sedam puta brži a izvor treptećeg svetla da sinhronizovana stroboskop od normalnog otkucaja srca, bude, ako je moguće, jedna lampa.

**T**o je jedna druga moćna katarzična tehnika, koja stvara energetsko kolo rezultirajući tako jedno prirodno centriranje. Ona ima četiri faze po 15 minuta.

# Mandala Meditacija

## **Prva faza: 15 minuta**

*Otvorenih očiju trči u mestu – malo po malo sve brže i brže. Pri tome diži kolena što je moguće više. Ravnomerno i duboko disanje će pokrenuti unutrašnju energiju. Zaboravi misli, zaboravi telo. Nastavi tako do kraja prve faze.*

## **Druga faza: 15 minuta**

*Sedi zatvorenih očiju i otvorenih opuštenu bustu. Polako*

*rotiraj telom od pojasa na gore, tako da se savijaš i gibaš kao šaš na vetru. Oseti kako te vetar savija sa jedne na drugu stranu, napred i natrag i unaokolo. To će dovesti tvoje probudene energije ka pupčanom centru.*

## **Treća faza: 15 minuta**

*Lezi na leđa, otvori oči i okreći ih u pravcu kretanja kazaljke na satu ne pokre-*

*ćući glavu. Okreći ih što je brže moguće u punim krugovima kao da pratiš pogledom sekundaru jednog ogromnog časovnika. Važno je da usta ostanu otvorena a vilice opuštene sa mekim jednakomernim disanjem. To će dovesti tvoje centrirane energije do trećeg oka.*

## **Četvrta faza: 15 minuta**

*Zatvori oči i ostani miran.*

**Š**iva reče: Tvoja pažnja je između obrva; pusti neka duh bude ispred misli. Pusti da se tvoje obličje napuni esencijom daha sve do najviše tačke na glavi, da bi pljuštalo dole kao svetlosna kiša.

Ovo je tehnika koju je Pitagora upoznao na Istoku i doneo u Grčku. I, zaista, on je tim aktom postao glavni i neiscrpni izvor za sve potonje mističare Zapada. On je otac zapadnjačke mistike.

## Tražiti svedoka

Ova tehnika je jedna od veoma dubokih metoda. Pokušaj da je razumeš: "Tvoja pažnja je između obrva..." Moderna fiziologija i naučno istraživanje su pronašli da se između obrva nalazi jedna žlezda, koja predstavlja najtajanstveniji deo tela. Ta žlezda, nazvana epifiza, je "treće oko" Tibetanaca -

*shivanetra*: Šivino oko, tantiričko oko. Između oba oka nalazi se treće oko, koje obično ne stupa u funkciju. Prvo moraš nešto da uradiš da bi se otvorilo. Ono nije slepo: ono je jednostavno zatvoreno. Ova tehnika služi tome da se tvoje treće oko otvori. "Tvoja pažnja je između obrva..."

Zatvori oči. Usmeri svoje oči tačno u sredinu između obrva. Fokusiraj pogled zatvorenim očima tačno ka sredini. Unesi u to svu svoju pažnju. To je jedna od najjednostavnijih metoda da se uspostavi pažnja. Ni na jedan drugi deo tela ne možeš tako lako da uperiš pažnju.

Ništa ne apsorbuj tu svoju pažnju tako snažno kao ta žljezda. Kada na nju usmeriš pažnju oba tvoja oka će biti hipnotizovana od strane trećeg oka. Oba će se ukočiti i neće više moći da se pomaknu. Teško je fokusirati pažnju na neki drugi deo tela. Ali treće oko navlači pažnju na sebe, upravo je isforsira. Ono je magnet za pažnju. Tu okolnost koriste sve metode na svetu. Na taj način je najlakše trenirati pažnju, jer ne samo da ti hoćeš da paziš, nego ti i sama žljezda pomaže. Ona je magnet. Ona tvoju pažnju automatski privlači i apsorbuj. U starim tantričkim spisima se tvrdi da je pažnja hrana za treće oko. Ono je gladno, ono je kroz bezbroj života gladno. Ako mu pokloniš pažnju, ono oživi, postaje životno. Data mu je hrana. I čim saznaš da je pažnja hrana, da žljezda tvoju pažnju magnetski privlači, tada fokusiranje pažnje ne predstavlja više nikakvu teškoću. Važno je samo znati pravu tačku. Zatvori dakle oči, usmeri ih prema sredini i oseti tačku. Kada si blizu tačke oči će ti se

ukočiti. I kada se ne mogu više pomaći znaj da si pogodio pravu tačku. "Tvoja pažnja je između obrva; pusti neka duh bude ispred misli..." Kada je pažnja između obrva ti ćeš po prvi put doživeti nešto neobično. Po prvi put ćeš videti misao kako prolazi pored tebe. Postać ćeš "svedok". Kao na filmskom ekranu: misli prolaze, a ti si svedok. Čim se tvoja pažnja veže za treće oko, tog momenta postaješ svedok misli. Obično ti nisi svedok, jer si identifikovan sa mislima. Kad te spopadne bes, tada postaneš bes. Kada naiđe misao, ti nisi svedok, već postaješ jedno sa mišlju, identičan s njom i krećeš se s njom. Ti postaješ misao, uzimaš oblik misli. Ako te spopadne seks, postaješ seks, ako te uhvati gnev, postaješ gnev, ako te uhvati pohlepa, postaješ pohlepa. Ti si identičan sa svakom mišlju koja kraj tebe prolazi, nemaš nikakvo odstojanje između sebe i misli. Ali centriraj se na treće oko i iznenada ćeš postati svedok. Uz pomoć trećeg oka postaješ svedok i vidiš kako

misli žure kao ljudi na ulicama, ili kako plove kao oblaci na nebu. Pokušaj da budeš svedok. I ma šta se događalo, pokušaj da ostaneš svedok.

Bolestan si, telo ti je jedno i bolno, mučiš se i patiš, svejedno šta: ostani svedok. Šta god se desilo, nemoj se sa tim identifikovati. Budi svedok, posmatrač. Ako ti svedočenje uspe, bićeš centriran na treće oko. A isto je i kada je obrnuto: ako si centriran na treće oko, postać ćeš svedok. Te dve stvari su zapravo jedna. Prva stvar je dakle: s tim što se centrirao na treće oko, tvoje suštinsko biće se pojavljuje kao svedok. Sada se možeš suočiti sa svojim mislima. To će biti prva stvar. A druga je da ćeš sad moći da osetiš fine, suptilne vibracije disanja. Sada možeš oseliti oblik disanja, njegovu suštinsku esenciju. Pokušaj prvo da razumeš šta se podrazumeva pod "oblikom" i "esencijom" disanja.

Dok dišeš ti ne dišeš samo vazduh. Nauka veli da dišeš samo vazduh – samo kiseonik, vodonik i druge gasove, koji u određenoj

proporciji sačinjavaju "vazduh". Nauka govori o "disanju vazduha". Tantra međutim kaže da je vazduh samo nosilac, medijum, ali ne

suština. Ono što dišeš je *prana – elan vital*, vitalitet. Vazduh je samo nosilac *prane*, a *prana* je sadržaj. Kada si centriran na treće oko odjednom možeš da spoznaš

pravu esenciju daha. Ne dah, nego bit, esenciju daha – *pranu*. A kada si spoznao bit *prane* dospeo si do tačke, od koje se definitivni skok, definitivni prodor dešava.

**Š**iva reče: Dodirneš očne jabučice kao perom, lakoća između njih se otvara ka unutra u srce i odande prodire u kosmos.

Stavi svoje dlanove na zatvorene oči, ali tako blago i lako da ih samo dodiruješ – kao pero, bez pritiska. Ako pritiskaš, radiš pogrešno i tehnika te neće dovesti cilju. Nemoj pritiskati, samo do-

# Dodirnuti kao perom

dirni kao perom. Moraš se vežbati u tome, jer ćeš u početku sigurno previše pritiskati. Pritiskaj sve slabije i slabije, sve dok pritisak potpuno ne nestane i ostané samo dodir. Jedan jednostavan dodir, jedan susret bez pritiska. Jer ova tehnika sa

pritiskom neće funkcionisati. Dakle, kao pero. Zašto? Jer jedna igla može, što mač ne može. Kada pritičeš menja se kvalitet: tada si agresivan. A energija koja teče kroz oči je vrlo suptilna. Najslabiji pritisak i ona se već brani. Nastaje

otpor. Kad pritiskaš, energija koja prolazi kroz oči pruža otpor, sprema se za borbu; posledica je konflikt. Zato dakle nemoj pritiskati. Čak i veoma slab pritisak je dovoljan da očna energija oseti i reaguje. Ona je suptilna i jako osjetljiva. Zato ne pritiskaj –

samo kao pero, samo jedan lagani dodir dlanom, kao da nije ništa dodirnuo. Dodirni kao da nisi dodirnuo, bez pritiska, jedan osećaj da je dlan dodirnuo očne jabučice. Ništa više.

A čemu sve to? Kada jednostavno samo dodirneš bez pritiska, energija počinje da se kreće ka unutra. Ako pritiskaš, ona počne da se bori sa dlanom, sa rukom i kreće se ka spoljašnjosti. Laki dodir i energija se kreće prema unutrašnjosti. Vrata su zatvorena, vrata su jednostavno zatvorena i energija se vraća unutra. U istom momentu kako se energija kreće prema unutra, osetićeš kako se preko tvog čitavog lica, kroz celu glavu širi jedna lakoća. Ta povratna energija te stvara lakim.

A tačno između oba oka nalazi se treće oko, oko mudrosti, *prajna-chakru*. Energija koja se vraća pogađa treće oko. Zbog toga se čovek oseća tako lako, bez težine, kao da nema sile teže. A od trećeg oka ona se kreće na dole prema srcu. To je jedan fizički proces. Kap po kap pada prema dole i ti osećaš kako u srce prodire

lakoća. Otkucaji srca postaju sporiji, disanje je sporije, čitavo telo ti je opuštenije. Čak i kada ne udeš u duboku meditaciju, ova tehnika će ti pomoći telu. Na taj način možeš da se opustiš u ma koje doba dana. Sedi na stolicu – ili ako si baš u vozu i sediš – zatvori oči, oseti kako ti se telo opušta i stavi svoje dlanove na oči. Ali nemoj pritiskati – to je jako važno. Samo dodirni oči kao perom. Kada samo dodiruješ a ne pritiskaš, misli smesta nestaju. U opuštenom duhu misli ne mogu da se kreću; one se "smrzavaju". Da bi se kretale potrebna im je žurba, napetost, uzbuđenje. One žive kroz napetost. Kada su oči mirne, opuštene, a energija se vraća, misli će stati. Osetićeš nešto kao euforiju i svakim danom ona će se produžiti. Radi to, dakle, svaki dan više puta. Dodirivanje, pa makar i za trenutak, će dobro delovati. Kad god su ti oči umorne, iscrpljene, energetski ispražnjene – posle čitanja, posle gledanja filma ili televizije – kad god imaš potrebu za tim, zatvori oči i dodirni ih. Efekat je istog

momenta tu. Ali ako od toga hoćeš da napraviš meditaciju tada ona mora da traje najmanje 40 minuta. A čitava tajna leži u tome da se ne pritišće. Istina lako je ne pritiskati za jedan momenat, ali 40 minuta je mnogo teže. Uvek će ti se ponovo desiti da previše pritiskaš.

Ne pritiskati! Ostani 40 minuta svestan da ne pritiskaš, nego samo dodiruješ. To će dovesti do intenzivne svesti – kao kod disanja. Baš kao što kod disanja Buda kaže da moraš disati sa punom svešću, tako je i ovde sa dodirivanjem – jer moraš stalno paziti da ne pritiskaš. Ruka ti mora biti laka kao pero koje dodiruje. Duh će ti biti potpuno prisutan, sa punom pažnjom upravljenom prema očima – a energija će teći. U početku samo kap po kap, ali za par meseci primetićeš da je od toga nastao potok, a za godinu dana čitava reka. I kad se to desi – "dodirneš očne jabučice kao perom, lakoća između njih se otvara..." – tada ćeš kod dodira osetiti lakoću. Možeš je već sad osetiti. Istoga trena kada ih dodir-

neš, nadolazi lakoća. I ta lakoća "se otvara prema unutra u srce...": u srce može prodreti samo lakoća, nikakva težina. Srce može doživjeti samo lake stvari.

Ova lakoća između očiju pa-

šće u srce, a ono će se otvoriti da je prihvati, kako bi "odande prodrila u kosmos". Energija koja kaplje postaće divlji potok, rečna bujica i bićeš preplavljen njome – i otplavljen. Nećeš više osetiti

da jesi. Osećaćeš još samo prisustvo svemira. Kod udisanja i izdisanja osetićeš da si postao svemir: kosmos ulazi i kosmos izlazi. Entitet, prisustvo, koje si bio – tvoj ego – nestaće će u bestraga.

**L**ao-ce reče: Treba gledati vrh nosa.

Zašto? Jer pomaže; jer te usmerava ka trećem oku. Kada sa oba oka fiksiraš vrh nosa, to deluje na mnoge stvari. Osnovna činjenica je da se treće oko nalazi u istoj liniji sa vrhom nosa – samo koji santimetar iznad njega, ali u istoj liniji. A kada se posmatranjem nosa i ti nalaziš u istoj liniji sa trećim okom, njegova privlačnost

## Gledati vrh nosa

raste, njegova magnetska snaga postaje tako velika, da te privlači i protiv tvoje volje, čim si se sa njim našao u istoj liniji. Ti samo treba da budeš u istoj liniji i njegova gravitacija počinje da funkcioniše. Tada više ne moraš da upotrebiš nikakav napor za fiksiranje.

Iznenada ćeš primetiti da se promenilo tvoje zapažanje – tvoj Gešalt, jer oba oka

stvaraju sliku dualiteta u svetu i misli, a treće oko koje je između njih, stvara praznine, rupe. To je jednostavna metoda menjanja zapažanja, menjanja Geštalta.

Um može to da iskrivi, on može da kaže: "U redu, gledajmo na vrh nosa. Mislimo na vrh nosa, koncentrišimo se na njega." Ali ako se previše koncentrišeš na vrh nosa, neće se ništa

dogoditi. Istina, moraš posmatrati vrh nosa, ali sasvim opušten, tako da te treće oko može privući. Ako si suviše koncentrisan na vrh nosa, ako si tamo fiksiran, ukotvljen, treće oko te neće moći privući unutra. Pošto ono nikada do sada nije funkcionisalo, njegova privlačna snaga nije još tako jaka. Ona će se tek vremenom pojačati. A kad ono jednom stupi u

akciju, kada se na njemu nakupljena prašina kroz vežbu odstrani i "motor" počne "da prede" bićeš uvučen unutra, pa i ako se fiksiraš na vrh nosa. Ali ne u početku. Ti moraš biti jako, jako lak, bez balasta, bez stresa i napetosti. Ti moraš jednostavno da budeš ovde i sad, prisutan u nekoj vrsti opuštenosti.

Onaj ko se ne orijentiše na nos, ili neka širom otvori oči i gleda u daljinu, tako da nos uopšte ne vidi, ili neka spusti kapke toliko, da se oči zatvore i da nos opet ne vidi. Gledati opušteno na nos ispunjava još jednu svrhu, naime da se spreči da ne gledaš široko otvorenim očima, jer tada ti je čitav svet otvoren i bezbroj stvari ti mogu skrenuti pažnju. Prolazi lepa žena i ti je počneš pratiti – bar u duhu. Ili ljudi se svadaju, tebe se ništa ne tiče, ali se pitaš: "Kako će se to završiti?" Ili neko plače i ti si radoznao. Hiljade stvari se događaju oko tebe. Kad su ti oči otvorene postaješ muška energija – yang.

Ako su ti oči sasvim zatvorene podležeš nekoj

vrsti dnevnih snova i sanjariš – postaješ ženska energija, yin. Da bi oba izbegao posmatraj vrh nosa – jednostavan trik, ali sa skoro magičnim rezultatom.

I to nije tako samo kod taoista; budisti znaju to, a i Hindusi. Od pamtiveka, svi koji su meditirali došli su na neki način do iskustva da se obe zamke mogu izbeći ako se oči drže poluotvorene. Jedna zamka se sastoji u tome da ti spoljašnji svet može lako skrenuti pažnju, a druga da ti to isto može učiniti i unutrašnji svet sanjarenja. Ti ostaješ dakle tačno na granici između spoljašnjosti i unutrašnjosti. I upravo to je najvažnije: ako se nalaziš na granici između unutrašnjosti i spoljašnjosti, to znači da u tom momentu nisi ni muško ni žensko. Tvoje viđenje je slobodno od dualiteta. Tvoje viđenje je prevazišlo rascepljenost u tebi. Samo kada transcendiráš unutrašnji dualitet, tek tada možeš pasti u magnetsko polje trećeg oka.

Glavna stvar je u tome da se kapci spuste na pravi način, kako bi se pustilo da svetlost

samo od sebe struji ka unutrašnjosti.

Ovo je veoma važno da zapamtiš: ne smeš da uvlačiš svetlo, ne smeš ga silom unositi. Kada je prozor otvoren svetlo ulazi. Kada su vrata otvorena svetlo ulazi samo od sebe. Ti ga ne moraš uneti, ne moraš ga ubaciti, ne moraš ga ugurati. Kako bi ga ugurao? Ti treba samo jedno: da budeš prema njemu otvoren i prijemčiv.

Vrh nosa treba da se gleda sa oba oka.

Zapamti: gledaj vrh nosa s oba oka, tako da ti oba oka izgube dualitet. Na taj način će se svetlo, koje iz tvojih očiju struji ka nosu, spojiti na vrhu nosa: ono pada u jednu jedinu tačku. A tamo gde se pogledi od oba oka susreću je mesto na kom se prozor otvara. I tada je sve u redu. Tad pusti neka dođe što dolazi, jednostavno uživaj, jednostavno slavi, prepusti se radosti i ushićenju. Više ništa ne treba da uradiš.

Posmatraj vrh nosa sa oba oka, sedi uspravno...

Dobro je da sediš uspravno. Ako je kičma uspravna, trećem oku stoji na raspolaganju i energija iz

seksualnog centra. Sasvim jednostavna sredstva, ništa komplikovano... radi se samo o tome da kada ti se oči na vrhu nosa susretnu, da se i seksualna energija pridruži. Tako se pojačava, udvostručava delovanje; jer tvoja čitava energija se nalazi u seksualnom centru. Kada je kičma uspravljena i prava, seksualni centar takođe stoji na raspolaganju trećem oku. On pomaže da se treće oko zahvati i sa druge strane.

...Sedi uspravno i u udobnom položaju.

Majstor jasno kaže: uspravno da, ali zato ne neudobno, jer će ti pažnja kroz neudobnost biti skrenuta. To je ono šta se na sanskritu pod reči ašana podrazumeva: "položaj joge", što doslovno znači "udoban položaj". Udobnost je neobično važna. Bez nje dolazi do skretanja pažnje. Položaj mora biti udoban.

Ne misli se baš na sredinu glave.

Kod centriranja se ne misli baš na sredinu glave.

Centar je svuda prisutan; u njemu je sve sadržano; on je povezan sa pokretanjem sveukupne energije kosmičkog stvaralaštva.

Kad si stigao do trećeg oka i kada si tamo centriran, a svetlo se uliva u tebe, tada si došao do izvorne tačke svega stvorenog u ovom svemiru. Sada si stigao do bezobličnog, do nemanifestnog. Ako to tako hoćeš da nazoveš, nazovi to Bogom. To je tačka i to je "carstvo" iz koga je sve nastalo. To je zapravo seme čitave egzistencije. Ono je svemoguće, ono je sve-prisutno, ono je večno.

Neophodno je kontemplaciju usmeriti u jednom pravcu.

Šta je kontemplacija? Momenat ne-mišljenja, ne-misli. Momenat bez misli: jedna praznina, jedan interval. On se uvek događa, samo što toga nisi svestan. Inače ne bi bilo nikakvih problema. Prvo dolazi jedna misao, pa tada sledeća, a između njih je praznina, interval bez misli i ta praznina su vrata ka Božanstvu, ta praznina je kontemplacija. Kada se u nju duboko zagledaš ona se povećava.

Um je kao ulica puna saobraćaja. Dolazi jedan auto, dolazi idući, a ti si tako koncentrisan na automobile da razmake između njih ni ne

primećuješ. Oni se ne sudaraju; nešto je između njih što ih drži odvojene. I tvoje misli se ne sudaraju, niti gaze jedna drugu, niti se u najmanjoj meri preklapaju. Svaka misao ima svoje granice, svaka misao se može definisati, ali struja misli je tako užurbana, tako brza, da interval bez misli uopšte ne možeš videti osim ako sediš u zasedi i vrebaš ga.

Kontemplacija znači menjanje "geštalta", oblika, percepcije. Mi obično vidimo misli: jedna misao, još jedna misao, još jedna misao. Kada promeniš "geštalt" ti vidiš jedan interval, pa još jedan interval, pa još jedan interval. Tvoje naglašavanje ne leži više na mislima nego na intervalu.

Kada naiđu misli, ne možeš ostati sedeći ukočen, već treba da istražiš gde se misao nalazi, odakle je došla i kuda izbleđuje.

To se neće desiti kod prvog pokušaja. Gledaćeš na vrh nosa i misli će naići. One nailaze već kroz mnogo života, one te ne mogu tako lako ostaviti na miru. One su postale deo tebe, one su maltene ugrađene u tebe. Ti



praktično živiš jedan programirani život.

Kada ljudi mirno sede u meditaciji, misli nadolaze mnogo više nego obično, nego što normalno dolaze – nastaju neuobičajene eksplozije: milioni misli se sruče na tebe, jer one su investirale u tebe – a ti sad hoćeš da se oslobodiš njihove moći? Tako lako te neće pustiti. Ali šta da uradiš sa tim mislima? Ne možeš jednostavno dalje da sediš. Ti moraš nešto da preduzmeš. Borba ništa ne pomaže, jer ako se boriš zaboravićeš na vrh nosa i na svesnost o trećem oku i na cirkulaciju svetla. Zaboravićeš sve i zalutaćeš u džungli misli. Ako ih budeš gonio izgubljen si, ako ih budeš pratio izgubljen si, ako ih napadaš izgubljen si. Šta da radiš?

A to je tajna. Buda je upotljebljavao istu tajnu. Tajna je skoro uvek u dlaku ista, jer su ljudi isti – brava je ista pa mora i ključ da bude isti. Ovo je tajna: Buda je naziva *sammāsati*, pravo sećanje. Seti se: misao je nadošla, pogledaj gde je, bez antagonizma, bez opravdavanja, bez osuđivanja. Budi

objektivan, kao što je naučnik objektivan. Pogledaj gde je, odakle je došla i kuda ide. Posmatraj njen dolazak, njen boravak i njen odlazak. Misli su jako pokretljive; one se ne zadržavaju dugo. Treba jednostavno da posmatraš kako dolaze, zastaju i odlaze. Ne pokušavaj da se boriš, ne pokušavaj da ih pratiš, ostani miran posmatrač. I bićeš iznenađen: što posmatranje bude ustaljenije tim misli postaju ređe. Kada je posmatranje apsolutno, misli nestaju. Ostaje samo jedna praznina, jedan interval. Ali ne zaboravi još nešto: um može da te sa jednim trikom opet prevari. Sa daljim refleksijama se ništa ne dobija.

A upravo to radi Frojdova analiza: slobodnu asocijaciju misli. Misao naide i tada čekaš da dođe iduća, pa opet iduća i tako čitav niz... Tačno to rade psihoanalitičke škole: ti se počinješ kretati natrag u prošlost. Prva misao je povezana sa drugom i tako dalje i tako dalje, *ad infinitum*. Tome nema kraja. I ako se u to upustiš, ti si na večnom putovanju, koje nije ništa drugo već čisto gubljenje

vremena. Um može da ti to učini. Zato ga se čuvaj! Ti ne možeš svešću transcendirati svest; ne pokušavaj dakle nemoguće i nepotrebno. Inače će te jedna stvar dovesti drugoj, a druga trećoj i tako u beskonačnost, tako da na kraju nećeš znati šta si zapravo hteo. Vrh nosa će nestati, treće oko ćeš zaboraviti, cirkulacija svetla će biti miljama daleko od tebe.

Te dve stvari, dakle, moraš upamtiti – one predstavljaju par krila. Prvo: ako je interval tu i misao ne dolazi, kontempliraj. Ako misao nailazi, tada jednostavno pazi na ove tri stvari: Gde je misao? Odakle dolazi? Kuda ide? U početku nemoj posmatrati interval već misao; gledaj je i reci joj zbogom. Kad ode, odmah se ponovo vrati kontemplaciji. Kada se beg misli pojača, treba prestati i početi sa kontemplacijom. Kontempliraj, a tada počni ponovo fiksirati. Dakle, kad god misao naide fiksiraj, kad god misao ode kontempliraj. Ovo je dvostruka metoda da bi se ubrzalo prosvetljenje. Radi se o cirkulaciji svetla.

Cirkulacija je fiksiranje, svetlo je kontemplacija.

Kad god kontempliraš, videćeš kako svetlo ulazi, a kad god fiksiraš pokrenućeš cirkulaciju, omogućićeš cirkulaciju. Obe stvari su potrebne. Svetlo je kontemplacija. Fiksiranje bez kontemplacije je cirkulacija bez svetla.

Tačno se to dogodilo; to se dogodilo sa *hatha* jogom. Oni fiksiraju, oni se koncentrišu, ali su zaboravili svetlo! Potpuno su zaboravili gosta. Oni samo uređuju i pripremaju kuću i tako su se udubili u to spremanje da su zaboravili zašto se kuća uopšte priprema – za koga.

*Hatha jogi* neprekidno vrši telesne pripreme, pere telo, vežba joga plozaje, pravi vežbe disanja i neprestano se tim bavi *ad nauseam*. Sasvim je zaboravio zašto to sve radi. Svetlo je ovde, ali on ga ne pušta unutra, jer svetlo može ući samo tada kada je on potpuno opušten i "otkačen". Fiksiranje bez kontemplacije je cirkulacija bez svetla.

To je nesreća koja se dešava takozvanim jogijima. Druga vrsta nesreće dešava se psihoanalitičarima, filozofima. Kontemplacija bez fiksiranja je svetlo bez cirkulacije. Oni razmišljaju o svetlu, ali oni ne urade ništa u tom

pravcu da bi ga pustili da ude unutra. Oni samo razmišljaju o svetlu. Oni misle na gosta, oni imaju hiljade fantazija o gostu, ali u svojoj kući nisu ni prstom makli da je urede, da je pripreme za gosta. Na taj način i jedni i drugi promašuju cilj.

Ovo dobro zapamti! Nemoj upasti ni u jednu od tih dveju grešaka. Ako ti uspe da ostaneš svestan, tada je to jedan veoma jednostavan proces – koji ima neobično jaku preobražajnu snagu. Čovek koji ga ispravno razume može u tren oka ući u jednu posebnu vrstu stvarnosti.

# Jednostavno sedeti

**J**ednostavno sediš i ništa ne radiš... i sve je tiho i sve je mirno i sve je blaženo. Ušao si u Boga, ušao si u istinu.

**P**ripadnici Zena kažu: jednostavno sedi i ne radi ništa. Najteža stvar na svetu je jednostavno sedeti i ništa ne raditi. Ali jednom kad si otkrio "caku" tog sedenja i kada možeš da sediš par meseci, svaki dan po nekoliko sati a da ništa ne radiš, polako, polako će se mnoge stvari dešavati. Osećaćeš se pospan, sanjaćeš. Mnoge misli, mnoge stvari će se sručiti na tebe. Glava će ti reći: "što tračiš vreme? Mogao

## Zazen

si za to vreme i novac da zarađuješ. U najmanju ruku si mogao ići u bioskop da se malo osvežiš, ili si se mogao opustiti i s nekim popričati. Mogao si sedeti pred televizorom, ili upaliti radio, ili bar pročitati novine. Novine nisi ni video. Zašto tako tračiš svoje vreme?"

Um ima hiljade argumenata, ali ako ga jednostavno samo slušaš i ne daš se pok-

lebat... on će upotrebiti sve moguće trikove! On će haluzinirati, on će sanjati, on će postati umoran i hteti da spava. On će uraditi sve da te spreči u tvom sedenju. Ali ako sve to izdržiš, ako ostaneš pri svome, jednog dana će da pukne zora.

Jednog dana je došlo vreme: nećeš više biti umoran – um te se zasitio, umorio se, puna mu je kapa tebe, napustio je

nadu da će te uhvatiti u klopku – svršio je s tobom!

Nema više spavanja, haluciniranja, sanjanja, nema više misli. Ti sediš i ne radiš ništa... i sve je tiho i mirno i sve je blaženo. Ti si ušao u Boga, ti si ušao u istinu.

Možeš sedeti gdegod hoćeš, ali ono što ti je pred očima ne sme biti uzbuđujuće. Na primer, ne smeš se mnogo pomerati. To bi ti odvuklo

pažnju. Možeš posmatrati drva, jer se one ne pomeraju i slika ostaje nepromenjena. Možeš gledati u nebo, ili jednostavno sedeti u čošku i zurit u zid.

Drugo: ne posmatraj ništa specijalno – samo prazninu, jer na kraju imaš oči i moraš nešto da gledaš, ali ne gledaj ništa posebno. Nemoj usmeravati pažnju i nemoj se koncentrisati na nešto – samo difuzna slika pred očima. To stvara duboku relaksaciju.

Treće: opusti disanje. Nemoj to da radiš, već pusti da se desi.

Četvrto: pusti nek telo ostane potpuno nepomično. Zauzmi udoban položaj – možeš sedeti na jastuku ili na madracu – ali kad si se smestio ostani nepomičan. Jer kada se telo ne miče, duh je automatski tih. U telu koje se pokreće, pokreće se i duh; jer telo-duh nisu dve stvari. One su jedno... jedna te ista energija. U početku ti neće biti lako, ali posle par dana ćeš već uživati u tome. Videćeš kako um postaje sve mirniji i mirniji. Na kraju dolazi momenat kada samo jesi – bez misli.

### Uputstva

Sedi pred prazan zid u odstojanju od jednog metra. Oči neka su poluotvorene, tako da pogled miruje na zidu. Leđa ispravi a šake stavi jednu u drugu tako da se palci dodiruju i stvaraju sa prstima ovalni otvor. Ostani tako 30 minuta potpuno miran.

Dok tako sediš pusti neka se razvije jedna svest koja ne bira, kod koje se pažnja ne usmerava ni na šta posebno, već ostaje budna i perceptivna koliko je moguće, od momenta-do-momenta.

Buda je jednoga dana trebao da održi poseban govor i hiljade njegovih sledbenika su se okupili da ga čuju. Kad se pojavio pred slušaocima nosio je u ruci jednu ružu. Prolazilo je vreme a da nije ni reč izgovorio; samo je posmatrao ružu. Masa je postala nemirna, ali Mahakašjap, koji se nije mogao više suzdržati, grohotom se zasmejao. Buda ga je pozvao sebi, pružio mu ružu i rekao okupljenima: "Ja imam oko

## Smeh zena

pravog učenja. Sve što se rečima može dati sam vam dao. Ali sa ovim cvetom dajem Mahakašjapu ključ tog učenja".

Ova priča je jedna od najvažnijih, jer sa njom počinje tradicija Zena. Buda je bio izvor, a Mahakašjap je bio prvi izvorni majstor Zena. Buda je izvor, Mahakašjap prvi majstor, a priča početak. Ona nas izveštava o rođenju

te tradicije, jedne od najlepših i najživotnijih koje uopšte postoje na Zemlji, tradicije Zena.

Pokušaj da razumeš tu priču. Jednog jutra Buda dolazi i kao obično masa je okupljena, jer mnogi hoće da ga čuju. Ali dešava se nešto neuobičajeno: Buda nosi ružu u ruci. Ljudi su sigurno mislili: neko mu je dao – iz poštovanja i ljubavi.

Buda dolazi i seda ispod jednog drveta. Ljudi čekaju i čekaju, ali on ne govori. On ne diže pogled prema publici već stalno gleda u ružu. Prolaze minuti, a tada i sati i masa postaje nemirna. Mahakašjap se ne može suzdržati. On se grohotom zasmije. Buda ga poziva sebi, daje mu cvet i govori okupljenoj masi:

"Što god se može reći rečima, rekao sam vam. A ono što se ne može izgovoriti, predajem Mahakašjapu. Ključ se ne da rečima izraziti. Ja ga predajem Mahakašjapu."

To je poreklo Zena. Mahakašjap postade prvi "čuvar ključa". Do Bodidarme je bilo šest čuvara ključa; on je bio šesti. Po celoj Indiji je tražio i tražio naslednika, ali nije nikoga mogao naći ko bi bio kalibra jednog Mahakašjapa – čoveka koji je razumeo šta znači ćutanje. Bodidarma je napustio Indiju, jer je morao da nađe čoveka kome bi mogao da dalje preda ključ, inače bi se ovaj izgubio.

Tako je Budizam prešao u Kinu – preko Bodidarminog traženja čoveka kome bi mogao predati ključ, čoveka koji bi razumeo ćutanje, koji bi mogao da komunicira od srca do srca, koji nije uhvaćen u zamke razuma, koji ne živi u glavi.

Razumevanje bez reči moguće je samo od srca do srca. Bodidarma je devet godina tražio u Kini da bi na kraju našao samo jednog jedinog čoveka. Tako je Kinez postao sedmi majstor. A ključ se još i danas dalje predaje. On je još

uvek tu i neko ga i dalje čuva. Reka nije usahla.

Čak i od jednog Bude zahtevamo da govori; jer to je jedino što razumemo. To je smešno! Bolje je da vi učite od jednog Bude kako se čuti, jer on samo tada može prodreti u vas. Rečima može samo da kuca na vaša vrata, ali ne i da uđe; a sve dok nije ušao, sa vama se ništa ne dešava. Njegovo ulaženje donosi nešto novo u vaš svet. Njegov prodor u vaša srca daće vam nove srčane otkucaje, jedno oslobođenje za život; ali samo njegov prodor.

Mahakašjap se smejaio ljudskoj gluposti. Svi su bili nestrpljivi i razmišljali su: "Kada će Buda na kraju ustati i prekinuti sa ćutanjem, da možemo otići kućama?"

On se smejaio. Sa Mahakašjapom počinje smejanje, koje se u tradiciji Zena i dalje nastavlja. U manastirima Zenbudista se uvek smejaio, smejaio i smejaio.

Mahakašjap se smejaio i u njegovom smehu se skrivalo više nivoa. Prvo je čitava situacija bila smešna: Buda sedi i čuti, a niko ga ne razume.. Svi bi hteli da čuju

kako govori. Buda je čitav svoj život govorio da se istina ne da izreći, a ipak svi očekuju da nešto kaže!

Drugi nivo: on se smejaio i Budi. Smejaio se čitavoj drami koju je Buda inscenirao: kako on sedi sa cvetom u ruci i samo na cvet gleda i tako stvara u svakome jednu neizdrživu napetost. Mahakašjap se grohotom smejaio tom dramatskom Budinom gestu.

Treći nivo: On se smejaio i na svoj račun. Kako on to sve do tog momenta nije razumeo? Čitava stvar je bila jednostavna i laka. I ti ćeš se smejaio onoga dana kada budeš razumeo – jer nema ništa što bi se trebalo razumeti. Nema nikakvog problema koji bi se trebao rešiti. Sve je već uvek bilo jednostavno i jasno. Kako si to samo mogao prevideti?

Buda je dakle sedeo čuteći – ptice su pevale u krošnjama drveća, vetrić je čarlijao kroz granje, a ljudi tako nestrpljivi... na to je Mahakašjap razumeo.

Šta je razumeo? Razumeo je da tu nema šta da se razume, da nema šta da se kaže, da nema šta da se objasni. Sve je jednostavno i transparentno.

Ništa nije sakriveno. Nema ništa da se traži, jer sve što jeste je ovde i sad – u tebi! Mahakašjap se smejaio samom sebi. Smejaio se besmišlenim nastojanjima kroz bezbroj života i beskrajnim razmišljanjima da bi se razumelo to ćutanje.

Buda ga je pozvao, dao mu cvet i rekao: "Ovim ti predajem ključ."

Šta je ključ? Ćutanje i smejanje je ključ – ćutanje iznutra i smejanje spolja. A kada smeh izlazi iz ćutanja, tada nije od ovoga sveta, tada je božanski.

Kada smeh dolazi iz ćutanja tada se ne smejaite ni na čiji račun, tada se jednostavno smejaite kosmičkom vicu. I to je stvarno vic. To je razlog zašto vam stalno pričam viceve. Vicevi sadrže više negoli ma koje učene ili svete knjige. Ovo je vic: sve ono što tražiš napohju, sve to imaš u sebi. Šta bi trebalo da bude vic, ako to nije? Ti si kralj, a glumiš prosjaka na ulici. I ne samo da glumiš, da varaš druge, nego i sam u to veruješ. Ti si i u svojim očima prosjak. Ti imaš u sebi izvor celokupnog znanja, a postavljaš glupa pitanja. Ti po-

seduješ sveznanje svog suštinskog bića, a misliš da si neznačajica. Ti imaš besmrtnost u sebi a bojiš se smrti i bolesti. I recite još da to sve nije vic! Mahakašjap se mogao samo grohotom smejaati.

Mahakašjap je ostao tih, i tišina unutrašnje reke je dalje tekla. Ključ je prelazio na drugu. Ključ je još i sada živ i još uvek otvara vrata.

To su dve strane ključa. Unutrašnja tišina – tako duboka tišina, da nema nikakve vibracije u tvom biću; ti jesi, ali nema nikakvih talasa; ti si jedno jezero bez talasa, bez i jednog jedinog talasa; čitavo biće ti je tiho, mirno; unutra, u centru tišina – a na periferiji slavlje i smeh. Samo tišina se može smejaati, jer samo ona može da razume kosmički vic.

Ja vam kažem da tišina koja ide skupa sa tugom ne može biti istinita. Nešto je krivo u tome. Ti si zalutao, ti si se izgubio. Samo slavlje je dokaz da si doživio tišinu.

Kakva je razlika između prave i krive tišine? Kriva tišina je uvek isforsirana. Ona je uspostavljena sa naporom.

Nije spontana, nije ti se desila, nego si je ti stvorio. Sediš mirno mada se u tebi kuva. Ti to potiskuješ i zbog toga se ne možeš smejaati. Postaćeš tužan, jer smeh bi bio opasan. Ako se smejaš izgubićeš mirnoću, jer u smehu ne možeš potiskivati. Smeh je protiv potiskivanja. Ako hoćeš da potiskuješ, nemoj se smejaati.; ako se smejaš sve će izići na videlo. Sa smehom će izići sve što je stvarno i istinito, a sve što je lažno će nestati.

Ovo je ključ: njegov unutrašnji deo je ćutanje, a njegov spoljašnji deo je slavlje i smeh. Stvaraj sve više prilika i mogućnosti oko sebe – nemoj prisiljavati svoju unutrašnjost na ćutanje, već stvaraj sve više takvih prilika oko sebe da ćutanje u njima može da cveta.

Meditacija te ne vodi ćutanju. Meditacija samo stvara situaciju u kojoj se ćutanje događa. A ovo neka bude merilo: kad god doživiš mir, smeh će ga slediti. Ti ćeš cvetati od radosti.

Kada je previše tišine, ona će postati smeh, ona će postati takva bujica, da će preplaviti sve tvoje obale.

On se smejao. Mora da je to bio sumanut smeh. I u tom smehu je Mahakašjap prestao da postoji. Tišina se smejala. Tišina je cvetala. Tvoje prosvetljenje je zavr-

šeno tek kada je tišina postala slavlje. Zato insistiram na tome da posle meditiranja slavite. Nakon što ste bili tihi, morate se radovati, morate zahvaliti.

Morate zahvaliti čitavom univerzumu – jednostavno zato što jeste, što postojite, što možete meditirati, što možete biti mirni, što se možete smejati.

# Uzdizanje ka ljubavi: parovi u Meditaciji

Ima nekoliko najosnovnijih stvari koje se moraju razumeti. Prvo: muškarac i žena su polovine jedan drugom, a istovremeno oni su suprotni polovi.

Njihova suprotnost ih međusobno privlači i što je razdaljina između njih veća tim je privlačnost jača, što više se razlikuju jedno od drugog tim je veći šarm, veća lepota i veća fascinacija.

Ali upravo u tome je i problem.

Kada su jedan kraj drugoga, tada bi hteli da dodu još bliže jedan drugom, hteli bi da se utope jedan u drugog, hteli bi da budu jedno, da budu jedna harmonična celina – ali cela njihova privlačnost se zasniva na suprotnosti, a harmonija se uspostavlja tek kroz nestanak suprotnosti.

Sve dok jedna ljubav nije veoma svesna, ona vodi do velikih muka i velikih problema. Svi ljubavni parovi su u zamci. A ta zamka nema sa njima lično nikakve veze, ona je u prirodi stvari.

Oni se inače ne bi osećali privučeni jedno drugom – što oni nazivaju "zaljubljenost". Oni ne mogu navesti nikakav razlog zašto se osećaju tako snažno privučeni jedan drugome; nisu uopšte svesni stvarnih uzroka – zbog toga se dešava sasvim neobična stvar: da su srećni samo oni ljubavnici koji nikada nisu jedan kraj drugoga.

Tek što su se našli a već je suprotnost koja ih je privukla postala konflikt. Razlikuju se u svojim stavovima sve do najsitnijih detalja. Ne mogu se razumeti mada govore istim jezikom.

Način na koji muškarac posmatra svet je sasvim drugačiji od onog kod žene. Na primer, muškarac se interesuje za najudaljenije stvari: za budućnost čovečanstva, za daleke zvezde, da li na drugim planetama ima živih bića...

Žena se samo smeška tim brbljarijama. Ona je zainteresovana za mnogo manji, zatvoreniji krug. Za susede, za familiju... ko vara svoju ženu, čija žena se zaljubila u šofera? Njeni interesi su veoma lokalni i veoma ljudski. Ona ne razmišlja o reinkar-

naciji. Isto tako je i život posle smrti ne zanima. Ona je više zainteresovana za sve što je praktično; ona je zauzeta sadašnjicom, zainteresovana za ovde i sad.

Muškarac nikad nije ovde i sad. On je uvek negde drugde. Njega zanimaju čudne stvari: reinkarnacija! Život posle smrti!

Ako su oba partnera svesni da se kod njih susreću dve suprotnosti, tada nije potrebno od toga stvarati konflikt, tada je to fantastična šansa da se razumeju sasvim suprotna stanovišta i da se apsorbuju. Tada zajednički život između žene i muškarca može postati divna harmonija. Inače je to neprekidna svađa.

Ali ima i primirja. Ne može se svadati dvadeset i četiri časa na dan; čovek mora i da se odmori – da se pripremi za nove svađe.

Jedan od najčudnijih fenomena je činjenica da muškarci i žene već hiljadama godina žive zajedno, a ipak se ne poznaju. Oni ne prestaju da dobijaju decu, ali svejedno ostaju strani jedni drugima. Muški pristup stvarima i ženski pristup su u toj meri različiti, da ne postoji

nikakva nada za miran zajednički život, osim ako ne izvršite jedan svesni napor i ako od toga ne napravite meditaciju.

Ovo je jedna od stvari do koje mi je mnogo stalo: kako da se ljubav i meditacija tako povežu jedna sa drugom, da svaka ljubavna veza automatski postane i partnerstvo u meditaciji – i da vas svaka meditacija učini u toj meri svesnim, da ne bude više potrebno da se zaljubite, da vam se slepo dešava ljubav, već da se možete uzdići ka ljubavi, da možete izabrati svog saputnika, svog partnera punom svesću.

Vi osećate jednu duboku harmoniju sa mnom, trenutke spokojstva, ljubavi i mira. Prirodno da vam je palo na pamet pitanje zašto to nije moguće doživeti sa čovekom koga volite, ako je moguće sa mnom? Ova razlika se mora razumeti.

Vi me volite, ali ne na način kako volite svog muža ili svoju ženu. Vaša ljubav prema meni nije biološka. Kod mene je vaša ljubav jedan sasvim drugi fenomen, – ona je duhovna a ne telesna. I drugo: vi ste sa

mnom povezani zbog vašeg traganja za istinom. Moj odnos sa vama je odnos meditacije. Meditacija je jedini most između mene i vas. U istoj meri u kojoj se vaša ljubav produbljuje, produbljuje se i vaša meditacija; i obrnuto: vaša meditacija cveta u istoj meri i kojoj cveta i vaša ljubav. Ali to je na jednom sasvim drugom nivou.

Vi u braku niste vezani kroz meditaciju. Vi ne sedite jedan sat zajedno kako biste osetili svest drugoga. Ili se svadate ili spavate zajedno, ali u oba slučaja ste vezani jedno sa drugim kroz telo, kroz fizičku stranu, biologiju, hormone. Niste spojeni sa najdubljom suštinom drugoga. Vaše duše ostaju odvojene. U hranovima i u crkvama i u opštinama venčavaju se vaša tela. Vaše duše delé svetovi.

Ako želite harmonični odnos, morate se naučiti da budete meditativni. Sama ljubav nije dovoljna.

Sama ljubav je slepa. Meditacija joj poklanja oči. Meditacija joj poklanja razumevanje. I onog momenta kada vaša ljubav postane istovremeno oboje – i ljubav i me-

ditacija – vi postajete saputnici. Tada odnos nije više običan odnos između muža i žene. Tada je to jedno prijateljsko zajedništvo na putu otkrivanja tajni života.

Samom muškarcu i samoj ženi biće taj put dug i tegoban. A to je oduvek tako bilo. S obzirom na to stalno trvenje supružnika, sve religije su došle do zaključka da svako ko se odluči za taj put mora da se odrekne drugog pola – da kaluđeri i kaluđerice moraju živeti u celibatu. Ali posle pet hiljada godina istorije – koliko su kaluđera, koliko kaluđerica postali ostvarene duše? Vi mi ne možete čak ni toliko imena navesti da bi ih bilo dosta za deset prstiju. I to od miliona monaha i monahinja svih religija – budističkih, hinduističkih, hrišćanskih, muhamedanskih. Zašto je to tako? To nije zbog dužine puta, jer cilj uopšte nije tako daleko. Ali čak i kada ideš u kuću svoga suseda, moraš da upotrebiš obe noge. Da skakućeš na jednoj, dokle bi stigao?

Ja uvodim potpuno novo viđenje: da muškarci i žene ujedineni u dubokom prijateljstvu, u jednom medita-

tivnom ljubavnom odnosu, kao organska celina, mogu u svakom momentu da dođu do cilja, ako to hoće. Jer cilj se ne nalazi napolju, on je oko uragana, on je najunutrašnja tačka tvog bića. Ali ti ga možeš naći samo ako si zdrav i čitav, a to ne možeš biti bez drugoga. Muškarac i žena su dve strane jedne celine. Umesto da, dakle, svoje skupo vreme traćite u svađama, radije pokušajte da se međusobno razumete. Probajte da se unesete u stav drugoga, da posmatrate očima jednog muškarca ili očima jedne žene. Četiri oka su uvek bolja od dva: tad imamo jednu panoramu u krugu – sve četiri strane sveta su otvorene.

Ali jedno morate zapamtiti: bez meditacije ljubav je osuđena na neuspeh. Tada nema nikakvog izgleda da bi mogla imati uspeha. Vi se možete ponašati kao da je uspela, vi možete varate druge, ali ne možete prevariti sebe. Duboko u sebi znate da su sva obećanja koja vam je dala ljubav ostala neispunjena.

Samo sa meditacijom ljubav poprima nove boje, nove tonove, nove pesme, nove igre

– jer ti meditacija pruža dovoljno uvida da razumeš polarne suprotnosti. I u tom razumevanju konflikt nestaje. Svi konflikti sveta zasnivaju se na nerazumevanju. Ti kažeš jedno – tvoja žena razume drugo. Tvoja žena kaže jedno – ti razumeš drugo.

Video sam već parove, koji trideset ili četrdeset godina žive zajedno, a isto su tako nezreli kao i prvog dana svog poznanstva.

Još uvek isto prebacivanje: "Ona ne razume šta govorim." Za trideset godina nije vam uspeo da izmislite način kako da vas žena razume šta hoćete da kažete – i kako da je vi razumete šta ona hoće da kaže.

Ne verujem da je to u principu bez meditacije moguće, jer kroz meditaciju postajete spokojni, svesni, tihi, možete strpljivo da slušate i da se unesete u položaj drugog.

Mene je lako voleti, jer ja nisam zainteresovan za trivijalnosti vašeg života. Vi ste zapravo ovde da slušate i razumete. Ovde ste da spiritualno rastete. Prirodno da zato i nema govora o nekom konfliktu i harmonija se

stvara bez ikakvog napora. Mene možete potpuno voleti, jer je odnos sa mnom odnos kroz meditaciju. Ako hoćete da isto tako živite sa ma kojim drugim muškarcem ili sa ma kojom drugom ženom tada morate sa njim ili sa njom stvoriti istu atmosferu i istu klimu kakva ovde vlada. To sve nije nemoguće. Ali mi nismo još probali sa pravom medicinom. Hteo bih vas podsetiti na to da reći medicina i meditacija imaju isti koren. Medicina leči vaše telo, meditacija leči vašu dušu. Medicina leči telesni, a meditacija spiritualni deo.

Ljudi žive zajedno, a njihove duše su u ranama. Zato ih možete lako raniti i malenkostima. Oni žive bez trunke međusobnog razumevanja. Zbog toga sve što urade mora da se završi katastrofom. Ako voliš jednog muškarca, najbolji poklon koji mu možeš dati je meditacija. Ako voliš jednu ženu, tada čak i Kohinor, najveći dijamant sveta, nije ništa prema meditaciji. Ona je daleko vredniji poklon – ona će vaš život da pretvori u samu radost.

Mi smo potencijalno sposobni za samu radost, ali ne znamo kako da do nje dođemo. Kada smo sami, mi smo u najbolju ruku tužni. Kad smo zajedno, tada pakao zapravo tek počinje.

Čak i čovek kao što je Žan-Pol Sartr, čovek velike inteligencije, mora da prizna da je onaj drugi pakao, da je bolje ostati sam, da sa drugim nikako ne ide. On je postao tako pesimističan da je rekao kako je sa drugim apsolutno nemoguće – jer je drugi pakao. Za prosečne slučajeve on ima pravo. Sa meditacijom, međutim, drugi postaje vaš raj. Ali Žan-Pol Sartr nije imao pojma o meditaciji. Za mene su ljubav i meditacija – baš kao muškarac i žena – dve polovine jedne celine. Meditacija je muškarac, ljubav je žena. U susretu ljubavi i meditacije susreću se žena i muškarac. I u tom susretu stvaramo transcendentno ljudsko biće – koje nije ni muško ni žensko. Ako ne stvorimo transcendentnog čoveka na zemlji, svetu će ostati malo nade. Ali ja imam osećaj da moji ljudi mogu da stvore i skoro nemoguće.

**Š**iva reče: oseti kako suptilni kvalitet kreativnosti prožimaju tvoje grudi i stvaraju fine oblike.

Koncentriši se na grudi, postani jedno sa njima, zaboravi ostale delove tela. Usmeri svoju čitavu pažnju na grudi i desiće ti se mnoge stvari. Ako ti uspe da se na grudi potpuno koncentrišeš, čitavo telo će ti izgubiti

## Krug ljubavi

težinu i obuhvatiće te jedan sladak osećaj, jedna duboka slast. Slast će pulsirati u tebi, iznad tebe, ispod tebe, svuda – duboki osećaj slasti.

U stvari, sve metode meditacije su manje ili više stvorili od muškarci i stoga se uvek spominju energetski centri koje muškarci mogu lakše upotrebiti. Koliko mi je poznato, jedino je Šiva razvio par metoda koje su samo za žene. Muškarci ih ne mogu

upražnjavati. Zapravo će muškarcu koji se koncentriše na grudi biti zlo. Probaj to. Već posle pet minuta će te zahvatiti znojenje i biće ti zlo; jer muške grudi su negativne, one ti daju negativnost. Osetićeš muku, neprijatnost, kao da sa telom nešto nije u redu, kao da je nešto nezdravo, bolesno.

Ali ženske grudi su pozitivne. Ako se žena koncentriše na grudi ona će se osećati sre-

ćnom i blaženom, biće obuhvaćena osećanjem slasti, a telo će joj izgubiti težinu. Osetiće se lakom, kao da može da leti. I tom koncentracijom će se mnogo šta promeniti. Na primer, postaćićeš materinskija; ne moraš biti majka, ali ćeš postati materinskija. Tvoj odnos prema svakome će biti materinski – sa više saosećanja, sa više ljubavi.



Ali koncentracija na grudi mora se odvijati u opuštenom stanju a ne u napetosti. Kod napetosti se stvara rasep između tebe i grudi. Opusti se i stopi se sa njima, kao da više ne postojiš, kao da postoje samo tvoje grudi.

Ako bi muškarac hteo to isto da upražnjava, on bi morao da se koncentriše na seksualni centar a ne na grudi. Otuda važnost prve čakre u svim Kundalini jogama. Muškarac se mora koncentrisati tačno na koren penisa – tamo je njegova kreativnost, tamo je on pozitivan. I ne zaboravi: ne koncentriši se nikad na nešto negativno, jer iz toga može da izađe samo nešto negativno. Iz, pozitivnog, međutim nastaje uvek pozitivno.

Kada se muškarac i žena sretnu, sastanu se i oba pola pozitivnosti i negativnosti i stvaraju jedan krug. Kod muškarca je gornji deo tela negativan a donji pozitivan, kod žene je donji deo tela negativan a gornji pozitivan. Taj krug je blaženstvo, ali ne uvek. Kod običnog seksualnog akta se ne stvara krug –

i stoga osećate seks i privlačnim, a istovremeno i odbojnim. On vas toliko preokupira; toliko ga tražite, toliko ga hoćete – ali kada ga dobijete, kada ga imate, doživljavate jednu frustraciju, jer se ništa ne dešava. Ovaj krug je moguć tek kada su oba tela sasvim opuštena, sasvim otvorena jedno prema drugome, bez straha i bez otpora. Prepuštanje – let-go – je u toj meri savršeno, da električna strujanja teku jedna u drugo, stapaju se i postaju krug.

Tada se dešava jedan neobičan fenomen... u tantru je on zabeležen, a možda nisi o njemu nikada čuo. Dešava se sledeće: nešto sasvim neobično... kada se dvoje u ljubavi zaista sretnu i postanu krug, stvara se neka vrsta naizmeničnog strujanja: za jedan momenat ljubavnik postaje ljubavnica, a ljubavnica postaje ljubavnik, a u idućem momentu je ljubavnik opet ljubavnik, a ljubavnica je opet ljubavnica. Muško za momenat postaje žensko, a žensko za momenat muško. Krug se okreće, energija je u pokretu, nastala je cirkulacija. Dešava se dakle da je

muškarac za par minuta aktivan i tada se opušta, dok žena preuzima aktivnost. To znači da je muška energija prodrila u žensko telo i tamo je aktivna, dok je muškarac za to vreme pasivan. I to se ponavlja.

Ti si obično ili žena ili muškarac. U dubljij ljubavi, u dubokom orgazmu može se desiti da za momenat postaješ muškarac odnosno žena. I to se jasno oseća, potpuno oseća, da se pasivnost menja.

Sve u životu je ritam, u svemu je ritam. Udišeš, vazduh struji unutra, zadržava se za par trenutaka, ne pokreće se, a tada izlazi. Opet se zaustavlja, nastaje pauza bez kretanja, i opet kretanje. Srce kuca: otkucaj, pauza, otkucaj. Otkucaj je aktivnost, pauza pasivnost. Otkucaj je muški, pauza ženska.

Život je ritam. Kada se dva čoveka sretnu, muškarac i žena, nastaje krug. Nastaju pauze za oboje. Ti si žena i iznenada nailazi pauza i ti nisi više žena već muškarac. Ti postaješ muškarac, pa žena, pa muškarac. I kada osetite te pauze možete spoznati da ste stvorili krug.

*Šiva reče: kada u takvom zagrljaju tvoja čula zadrhte kao lišće, postani taj drhtaj.*

"Kada u takvom zagrljaju", u jednom takvom jedinstvu sa ljubavnim partnerom "tvoja čula zadrhte kao lišće."

Mi imamo strahove čak i kada se ljubimo: svom telu ne dozvoljavamo dovoljnu slobodu kretanja, jer ako bi mu dozvolili da radi šta hoće,

## Drhtaj u seksu

istog momenta bi se seks proširio po čitavom telu. Seks možete kontrolisati samo dok je lokalizovan u seksualnom centru. Tada ga glava još drži pod kontrolom. Ali kada seks zahvati čitavo telo tada nastaje svako obuzdavanje. Može se desiti da vičete ili da drhtite čitavim telom, jer je ono preuzelo komandu i svaka kontrola je izgubljena. Mi potiskujemo pokrete. Svuda na svetu potiskujemo

naročito pokrete, drhtanje žena u seksu. One jednostavno ostaju ukočene kao mrtva tela. Vi nešto radite sa njima, ali one ništa ne rade sa vama. One su samo pasivni partneri. Zašto se to dešava? Zašto na celom svetu muškarcima na taj način potčinjavaju žene?

Iz straha, jer ako telo žene bude odjednom opsednuto tom energijom, muškarac je tada jedva može zadovoljiti.

To dolazi otuda što žene mogu imati više orgazama, a muškarci ne. Muškarac samo jednom stiže do vrhunca; žena, međutim, može imati orgazme jedan za drugim. Poznato je da može doći do mnogobrojnih, do čitavog lanca orgazama. Svaka žena može imati najmanje po tri orgazma za redom – a muškarac samo jedan. K tome još dolazi činjenica da orgazam muškarca stimuliše

ženu na dalje orgazme. U tome je problem. Kako ga rešiti?

Drhtite! Vibrirajte! Pustite da vam svaka ćelija tela igra. I to važi za oba partnera. I partner vibrira do poslednje ćelije. Samo tako se možete susresti, a taj susret se ne odigrava samo u glavi, već je to susret dveju telesnih energija.

Drhtanje je divno, jer kad drhtite u seksualnom aktu energija se širi preko čitavog tela. Ona preplavljuje sve delove tela vibracijom koja obuhvata svaku pojedinačnu ćeliju. Svaka ćelija postaje življa, jer je svaka ćelija seksualna ćelija.

Kod začeca sastaju se dve polne ćelije i iz njih nastaje vaše telo. Iz tih polnih ćelija je sastavljeno celo telo. One su se više miliona puta razmnožile, ali osnovna ćelija ostaje seksualna. Kada drhtite čitavim telom, to tada nije samo susret sa vašim ljubavnim parom, već se i u vašem

telu svaka ćelija susreće sa protivćelijom. Izraz toga je drhtanje. To tada izgleda kao da ste postali životinje, ali čovek jeste životinja i u tome nema ništa lošeg.

Uđite u to drhtanje, nemojte ostati po strani. Nemojte biti posmatrač, jer je um posmatrač. Nemojte stajati po strani. Budite drhtanje, postanite drhtanje. Ne drhti vaše telo nego vi, vaše čitavo biće. Vi postajete samo drhtanje. Tada nema dva tela, dva razuma. U početku su dve vibrirajuće energije, a na kraju samo jedan krug – ne dva.

Šta se dešava u tom krugu? Kao prvo, vi odjednom postajete deo egzistencijalne snage – niste više od društva stvoreni um već egzistencijalna snaga. Postaćete deo čitavog kozmosa. U tom drhtanju postaćete deo čitavog kosmosa. To je momenat velikog stvaralaštva. Vi nestajete kao dva čvrsta tela, postajete tekući i

slivate se u jedno. Um je nestao, podeljenost je nestala. Vi ste jedno.

To se naziva *advaita*: nedvojstvo. A ako to nedvojstvo ne možete osetiti, tada su sve filozofije o ne-dvojstvu nekorisne. One su samo reči.

Tek kada ste doživeli taj nepodeljeni egzistencijalni trenutak, možete razumeti Upanišade. Tek tada možete razumeti mističare kada govore o kosmičkom jedinstvu i celini. Tada niste više odeljeni od sveta, stranci u njemu. Tada egzistencija postaje vaš dom. I sa osećajem "ja sam u kozmosu kod kuće" nestaju sve brige. Tada nema više muke, borbe i sukoba. To je ono što Lao-ce naziva Tao, a Šankara naziva *advaita*. Vi tome možete dati drugo ime, ali ga možete lako doživeti u jednom toplom ljubavnom zagrljaju. Budite životni, drhtite i postanite samo drhtanje.

**Š**iva reče: već samo sećanje na sjedinjenje bez ljubavnog zagrljaja dovodi do transformacije.

Kada poznaješ prethodne dve meditacije, partner ti više nije potreban. Možeš se samo sećati na akt i osećaj je već prisutan. Kad već poznaješ taj osećaj, možeš ući u akt i bez partnera. To nije sasvim jednostavno, ali je moguće. I

## Krug ljubavi – bez partnera

sve dok se to ne desi ti si zavisao od partnera. Međutim, to može da ide i bez partnera iz mnogih razloga. Ako si upoznao osećaj, ako si doživio momenat u kome oboje niste, već tada postoji samo jedna vibrirajuća energija – kada se sa partnerom stvorio krug i kada ste postali jedno – tada ni partnera nije

bilo. U takvom momentu si samo ti, a za partnera ti nisi – već samo on ili ona. Ta jedinstvenost, ta "jednost" ima svoj centar u tebi; partner je nestao. Taj osećaj je lakši za žene, jer one u aktu imaju obično zatvorene oči. Za vreme izvođenja ove tehnike je dobro da su ti oči zatvorene. Samo tako dolazi

do osećaja unutrašnjeg kruga, samo tako nastaje osećaj jedinstva – jednostnosti. Tada se seti seksualnog akta. Zatvori oči, lezi, kao da si sa partnerom. Sećaj se i počni da osećaš. Telo će ti podhtavati i vibrirati. Pusti neka bude tako. Zaboravi potpuno da drugi nije tu. Pokreći se kao da je partner prisutan. Na

početku je sve to "kao da". Ali kad to jednom upoznaš, tada nije više "kao da", tada je drugi prisutan.

Pokreći se kao u ljubavnom aktu. Radi sve ono što bi sa partnerom radio. Viči, izvijaj se, drhti. Uskoro će se krug uspostaviti, samo – bez muškarca, odnosno bez žene. Ako si žena, čitav svemir je sada muškarac – ako si muškarac, čitav svemir je sada žena.

U takvom jednom momentu nalaziš se u dubokom sjedinjenju sa samom egzistencijom, bez toga da je partner igrao ulogu ulaznih vrata.

Drugi predstavlja zapravo samo jedna vrata. Kad voliš jednu ženu, ti voliš ustvari samu egzistenciju. Žene su samo vrata, muškarci su samo vrata. Drugi je uvek samo vrata, ali ti si u takvoj žurbi da to ne primećuješ. Ako satima ostaneš zajedno u sjedinjenju, u dubokom zagrljaju, zaboravićeš drugoga i drugi će postati produžetak celine. Kada ti je ta tehnika poznata, možeš je upražnjavati i sam, bez partnera, a to će ti dati novu slobodu – slobodu od drugoga.

Dešava se zaista da cela egzistencija postaje partner – tvoja ljubavnica odnosno ljubavnik, tvoja ljubav – a tada možeš neprekidno da upotrebljavaš tu tehniku, da budeš stalno u sjedinjenju sa egzistencijom. Ti to možeš da upražnjavaš i pod drugim okolnostima. Za vreme jutarnje šetnje: tada si u sjedinjenju sa vazduhom, sa suncem koje se rada, sa zvezdama i drvećem. Ili noću kad gledaš zvezde, ili kad posmatraš mesec. Ti možeš ući u ljubavni akt sa celom vasionom – kada već znaš kako to ide.

Ali dobro je početi sa ljudima, jer su ti oni najbliži, najbliži delovi svemira. Ali može se i bez njih. Možeš napraviti skok preko njih i potpuno zaboraviti vrata. "Već samo sećanje na sjedinjenje dovodi do preobražaja". I ti ćeš se preobraziti: ti ćeš postati novostvoreni.

Tantra kaže da se predaš, da se zaboraviš. Da zaboraviš svoju civilizaciju, svoju religiju, svoju kulturu, svoju ideologiju. Zaboravi sve. Udi jednostavno u seksualni akt, udi totalno, ne zaboravi ništa

napolju. Budi jednostavno bez misli. Samo tada će svest doživeti da si sa nekim postao jedno. A taj osećaj jednoga može se tada odvojiti od partnera i proširiti na čitav svemir. Tada možeš biti u seksualnom aktu sa drvetom, sa mesecom, sa svim i svačim. Čim si spoznao kako se krug stvara, možeš ga stvoriti sa svačim – pa čak i bez ikoga i ičega.

Taj krug možeš u sebi da stvoriš, jer je muškarac oboje: i muškarac i žena, i žena je isto: i žena i muškarac. Ti si oboje, jer si od oboje sazdan. Stvoren si od žene i muškarca, zato imaš polovinu od drugoga pola. Zato možeš sve drugo da zaboraviš a da se krug u tebi ipak stvori. A čim je krug u tebi stvoren, tvoj muškarac se sreće sa tvojom ženom – unutrašnji muškarac se sreće sa unutrašnjom ženom; odnosno unutrašnja žena se sreće sa unutrašnjim muškarcem – i ti si u sebi u zagrljaju. I tek kada je taj krug stvoren postignut je pravi celibat. Svi drugi oblici celibata su perverzije i zato stvaraju svoje sopstvene probleme. Kada se krug stvori u tebi – ti si oslobođen.

# Prepreke u Meditaciji

bilo u trgovini, bilo u politici ili u ma kojoj struci – moraš biti izričito sigurna i jaka ličnost. Naše čitavo društvo nastoji da od svakog deteta stvori jaku ličnost.

Vi mu od početka govorite: "Budi prvi u razredu." Kad dete postane prvo u razredu, svi ga hvale. Šta se time postiže? Vi naduvavate njegov ego od samog početka. Vi ga pelcujete posebnom ambicijom: "Ti možeš postati

# Dve prepreke

*Na putu meditacije postoje samo dve prepreke; prva je ego. Vi ste neprestano podsticani – od društva, od porodice, od škole, od crkve, od svakoga oko vas – da budete egoisti. Čak se i moderna psihologija bazira na pretpostavci jačanja ega*

## Ego

Vodeća ideja moderne psihologije i modernog vaspitanja je sledeća: čovek koji nema dovoljno jak ego ne može opstati u životnoj borbi. U njoj vlada tako

nemilosrdna konkurencija i nadmetanje da ako si skroman bićeš sigurno gurnut u stranu i ostati poslednji. Tvoj ego mora biti tvrd i otporan kao čelik da bi se mogao nositi sa drugima u tom surovom svetu; samo tako ćeš uspeti. Ma u kom polju –

predsednik države, ti možeš postati predsednik vlade." On sa takvim idejama u glavi počinje svoj put, a njegov ego postaje sve veći i veći, što više uspeha žanje.

U svakom slučaju, ego je najveća bolest čovečanstva. Ako uspeš, tvoj ego postaje velik, a to je opasno, jer sad moraš da skloniš veliku stenu koja ti zakrčava put. Ili ako je ego mali, ako nemaš uspeha, ako si zakazao – on je pun rana. Tada on tišti i stvara

kompleks manje vrednosti – a i tada, i u takvom obliku ego je problem. Strah te je da se uopšte upustiš u nešto, strah te je čak i meditacije – jer misliš da znaš da ti ništa ne uspeva, da uvek zakazuješ; to je tvoj način gledanja : meditacija je nešto tako veliko... kako da ne bih i tu zakazao.

Ako u meditaciju uđeš s tim stavom – da je neuspeh siguran, da je to tvoja sudbina, tvoj usud – tada, naravno, nećeš uspeti.

Tako, dakle, ako imaš jak ego on ti zakrčava put, ako ti je slab ego, sav je pun rana i on ti takođe zakrčava put. U oba slučaja je ego problem.

U majčinoj utrobi svako dete je blaženo. Naravno, ono je nesvesno toga, ono ne zna ništa o tome. Ono je u toj meri jedno sa blaženstvom da u njemu ništa ne preostaje što bi stajalo izvan blaženstva. Blaženstvo je njegovo biće i nema nikakve razlike između saznavaoa i saznatog. Zato je naravno dete potpuno nesvesno da je blaženo. Vi postajete svesni nečega tek kada ga izgubite.

To je tako: veoma je teško biti svestan nečega a da to nisi prethodno izgubio, jednostavno zato što si sa tim jedno sve dok ga nisi izgubio. Ne postoji razlika: posmatrač i posmatrano su jedno, znano i saznavalac su jedno.

Svako dete se nalazi u jednom blaženom stanju. I psiholozi su tog mišljenja. Oni tvrde da svo traženje religije nije ništa drugo nego pokušaj da se ponovo nade majčina utroba. Oni to upotrebljavaju kao kritiku, ali za mene to nije nikakva kritika. To je jednostavno istina. Da, traganje za religijom je ponovno traženje majčine utrobe. Traženje religije je pokušaj da se čitava egzistencija ponovo pretvori u utrobu.

Dete je u apsolutnoj harmoniji sa majkom. Ono nije nikad izvan te harmonije. Ono ne zna da je nešto odvojeno od majke. Ako je majka zdrava i dete je zdravo; ako je majka bolesna i dete je bolesno. Ako je majka tužna i dete je tužno; ako je majka vesela i dete je veselo. Ako majka pleše i dete pleše; ako majka sedi mirno i dete je

mirno. Dete još nema svoje vlastite granice. To je čisto blaženstvo, koje se mora izgubiti.

Dete se rodi i iznenada je izbačeno iz svoje sredine. Iznenada, ono je iščupano iz zemlje, iz majke. Ono je izgubilo svoje sidro i ne zna ko je ono. To nije moralo znati dok je bilo sa majkom. Nije moralo znati, jer je ono bilo sve, nije moralo znati jer nije bilo nikakvih razlika. Nije postojalo "ti", pa zato nije ni "ja" postalo pitanje. Stvarnost je bila nepodeljena. Bila je to *advaita* – čista *advaita*, čisto ne-dvojstvo.

Ali kada se dete rodi, prekida se pupčana vrpca i ono počinje da diše samo. Odjednom će njegovo čitavo biće postati jedno traganje za saznanjem ko je ono. To je prirodno. Sada ono postaje svesno svojih granica – svog tela, svojih potreba. Katkada je srećno, katkad nesrećno; katkada ispunjeno, katkad neispunjeno; katkada se gladno dere a majke ni od kud, katkad je na sisi i ponovo uživa u jedinstvu sa majkom. Ali sad nailaze različita raspoloženja, različite atmosfere i ono počinje

da malo po malo oseća razdvajanje. Razvod sledi i brak se raspada.

Dete je bilo udato, odnosno oženjeno sa majkom. Sada će međutim, ostati za uvek rastavljeno. I ono mora da pronade ko je ono. Kroz čitav život pokušavamo da pronademo ko smo. To je temeljno pitanje.

Dete prvo postaje svesno i otkriva "moje", pa onda "mene", pa onda "ti", pa onda "ja". Ono na taj način napreduje. To je proces – tačno u tom redosledu. Posmatraj: jer ti si sazidan tačno po tom planu, to je struktura tvog ega.

Dete je prvo svesno "mojeg": to je moja igračka, to je moja mama. Ono počinje da poseduje. Kao prvi javlja se posednik. Posedovanje je nešto veoma temeljno. Zato govore sve religije: nemoj hteti da poseduješ, jer sa posedovanjem počinje pakao.

Posmatrajte malu decu: neobično su zavidna, posesivna, svako dete pokušava od drugog da zgrabi šta god može, a da svoje igračke štiti i ne da. I videćete decu koja su strašno nasilna i potpuno

ravnodušna prema potrebama drugih. Ako se dete igra sa svojom igračkom, a drugo mu pride, odjednom ćete imati jednog Adolfa Hitlera, Džingis Kana, ili Nadir Šaha pred sobom. Ono neće dati igračku. Ono će biti spremno da udari, da se bori. Radi se o teritoriji.

Prvo izranja prisvajanje, posesivnost. To je otrov svih otrova. I dete počinje da govori: "To je moje."

A čim "moje" izroni vi počinjete da se takmičite sa svim i svakim. Vaš život postaje život takmičenja, konkurencije, borbe, sukoba, nasilja i agresije.

Idući korak posle "mojega" je "mene". Ako imaš pravo zahteva da je nešto tvoje, onda će odjednom iz tog prava izrasti ideja da si ti centar svega onog što poseduješ. Tvoja vlasništva, sve ono što poseduješ, postaje tvoja teritorija, i kroz sve ono što poseduješ raspoznaješ novi pojam: sebe.

Čim si se na sebe navikao možeš jasno da sagledaš da postoji jedna granica i da svako izvan te granice predstavlja jedno "ti". Onaj drugi

postaje razgovetan – i stvari se dele.

Univerzum je jedan, on je jedno jedinstvo. Ništa nije podeljeno. Sve je povezano sa svim; to je jedna kolosalna povezanost.

Ti si povezan sa zemljom, ti si povezan sa drvećem, ti si povezan sa zvezdama; zvezde su povezane sa tobom, zvezde su povezane sa drvećem, sa rekama, sa planinama. Ništa nije odeljeno. Ništa se ne da odeliti. Otcepljenje je nemoguće.

Svskog momenta dišeš – udišeš, izdišeš – neprestano postoji most koji te vezuje sa egzistencijom. Jedeš i egzistencija ulazi u tebe; defeciraš i to postaje đubrivo – jabuka na drvetu će sutra postati deo tvog tela, a jedan deo tvog tela će izaći iz tebe i postati đubrivo, hrana drveću... jedno neprekidno davanje i uzimanje. Ono ne prestaje ni za jedan jedini trenutak. Kada prestane – ti si mrtav. • •

Šta je smrt? Odvajanje je smrt. Biti u jedinstvu jeste biti živ, biti izvan jedinstva jeste biti mrtav. Što, dakle, više misliš "ja sam odvojen" tim postaješ sve manje senzitan, sve

tmurniji, sve tuplji, sve mrtviji. Što se više osećaš povezanim sa egzistencijom, tim više si njen deo i tim više je cela egzistencija deo tebe. Jednom kada razumeš da smo mi svi delovi jedan drugog, tada se iznenada menja viđenje. Tada to drveće nije strano. Ono neprekidno priprema hranu za tebe. Kada udišeš ti uzimaš kiseonik, a kada izdišeš ti izbacuješ ugljen-dioksid; drveće udiše ugljen-dioksid, a izdiše kiseonik – to je neprekinuta egzistencijalna veza. Mi smo međusobno u harmoniji. Stvarnost je jedno jedinstvo i sa pojmovima "meni" i "tēbi" mi ispadamo iz nje. A kada se u nama jedna kriva pretstava ugnjezdi, onda je sve okrenuto na glavu...

"Mene", pa "ti", a posle toga se kao odraz javlja "ja". "Ja" je najsuptilniji i najkristalizovaniji oblik posesivnosti. Kad izgovoriš "ja", izvršio si bogohuljenje. Kad izgovoriš "ja" potpuno si raskinuo sa egzistencijom – mada ne stvarno, jer bi tada umro; ali u svojim predstavama si se potpuno odvojio od realiteta. Od tada ćeš neprekidno voditi borbu sa stvarnošću.

Sećićeš svoje sopstveno korenje. Borićeš se protiv samoga sebe.

Zbog toga Buda kaže: "Budi rekombeno nošeno drvo." Možeš postati to drvo samo ako si napustio pretastavu o egu, o "ja" – inače neće ići; borba se nastavlja. Iz tog razloga ti je teško da počneš sa meditacijom. Kada ti kažem da trebaš jednostavno da sediš mirno, ti to ne možeš – nešto tako jednostavno! Čovek bi mislio da je to najjednostavnija stvar na svetu, tako jednostavna da ne trebaš nikakva uputstva. Trebaš samo sedeti i biti. Ali ti ne možeš sedeti, jer ti "ja" ne da ni za jedan sekund mira da se opustiš. Kada bi samo jedan sekund bio opušten, mogao bi sagledati stvarnost. A čim je sagledana stvarnost "ja" bi spalilo sa tebe. Ono ne bi moglo više da postoji. Ono ti, međutim, ne dozvoljava nikakav odmor. Čak i ako ideš u planine ili u letovališta "ja" ti neće dozvoliti ni tamo da se odmaraš. Ti poneseš svoj radio, svoj portabl televizor, sve svoje probleme sa sobom i ostaješ zaposlen. Otišao si da se opustiš, ali rutina ostaje ista. Ti se ne opuštaš.

"Ja" se ne može opustiti. Ono postoji kroz napetost. Ono će stvoriti nove napetosti, izmisliti nove brige, iskonstruisati nove probleme; neće ti priuštiti mira. Samo jedan jedini minut mira i čitava konstrukcija od "ja" se ruši – jer je stvarnost tako divna a "ja" tako ogavno.

Čovek se i dalje sasvim nepotrebno bori i probija. Boriš se za stvari koje bi se same od sebe dogodile. Boriš se nepotrebno. Žudiš za stvarima koje bi ti pripale da ih ne želiš. U stvari ih gubiš zbog željenja.

Zbog toga Buda kaže: "Pusti neka te struja nosi. Neka te nosi do okeana."

"Moje", "mene", "ti" i "ja" – to je zamka. A ta zamka stvara nesreću, neurozu, ludilo.

Problem je u tome da svako dete mora da prođe kroz sve to, jer ono ne zna ko je ono i stoga mu treba neki identitet, – pa makar bio i lažan. Bolje lažan nego nikakav. Ono treba neki identitet. Ono hoće da tačno zna ko je – i tako se stvara jedan lažan centar. "Ja" nije tvoj stvarni centar. "Ja" je lažan centar – koristan, izmišljen i stvoren samo od tebe. Ono nema

veze sa tvojim stvarnim centrom.

Tvoj stvarni centar je centar svega. Tvoje stvarno suštinsko biće je suštinsko biće svega. U centru je čitava egzistencija jedno – kao što su na izvoru svetla, na suncu, svi zraci jedno. Što se od njega više udaljuju, tim više se udaljuju i jedni od drugih. Tvoj stvarni centar nije samo tvoj centar, on je centar celine. Ali mi smo stvorili male centre samo za sebe, u sopstvenoj proizvodnji, skr-pili ih sami. I to ne bez razloga... jer dete se rađa bez ikakvih granica i bez ikakve predstave ko je ono. Radi se o preživeti ili ne. Kako da inače preživi? Ono mora dobiti ime, ono mora dobiti neku predstavu o tome ko je ono. Naravno da ta predstava dolazi spolja: neko ti kaže da si lep, neko kaže da si inteligentan, neko da si živahan... i sve što ti ljudi kažu ti skupljaš. I od svega sakupljenog sastavljaš i stvaraš jednu sliku o sebi. Nikad ne gledaš u sebe – da bi video ko si ti u stvari. Ta slika iz spoljašnjih utisaka mora biti kriva – jer niko drugi ne može znati ko si ti i

niko drugi ne može reći ko si ti. Tvoja unutrašnja stvarnost nije nikome dostupna osim tebi. U nju ne može niko da prodre osim tebe. Samo ti možeš biti u njoj.

Onoga dana kada spoznaš da tvoj identitet nije pravi, da je sastavljen od mišljenja drugih...

Razmisli jednom o tome: sedi jednom u miru i razmišljaj o tome ko si ti. Javiće se mnoge predstave. Pogledaj odakle su došle i videćeš njihovo poreklo. Neke dolaze od majke – veoma mnogo, oko osamdeset do devedeset posto. Neke od tvoga oca, druge od učitelja ili od prijatelja i prijateljica, a neke od društva. Samo posmatraj i uskoro ćeš moći tačno da razlikuješ od koga potiču. Skoro ni jedno mišljenje ne dolazi od tebe, niti jedan procenat.

Onoga dana kada to spoznaš, religija postaje važna. Onoga dana kada to spoznaš počćeš da tražiš neku tehniku, neku metodu koja bi ti pomogla da udeš u svoje biće; da tačno saznaš ko si ti – stvarno, egzistencijalno. Nikakvo skupljanje slika iz spoljašnjeg sveta. Više nikak-

va molba drugima da budu ogleдалa tvoje stvarnosti! Sad ćeš se suočiti direktno, neposredno, sad ćeš ući u svoje prirodno biće da ga osetiš i saznaš šta je. Čemu pitati druge? I koga to pitaš? Oni su isto ignoranti kao i ti. Oni isto ne znaju ništa o sebi kao i ti. A kad ne znaju sebe kako će znati tebe?

Samo posmatraj kako je sve povezano, kako jedno vodi drugome, kako se sve to dešava: jedna neistina vodi drugoj neistini. Tebe u stvari varaju, ti si nasamaren. Tebi podvaljuju – a oni koji to rade nisu čak ni svesni toga. Oni su prevareni od drugih. Tvoj otac, tvoja mati, tvoj učitelj su prevareni od svog oca, od svoje majke, od svog učitelja i tako si i ti došao na red. Hoćeš li to isto da uradiš sa svojom decom?

U jednom boljem svetu, gde će ljudi biti inteligentniji i svesniji, učice decu da im je predstava o sopstvenom identitetu kriva. "Ti moraš imati identitet" – govoriće – "i mi ti ga i dajemo, ali samo za privremeno, za vreme dok ga sam ne otkriješ."

Tada taj identitet neće postati tvoja stvarnost. I što pre

otkriješ ko si, tim bolje. Što pre se oslobodiš te predstave, tim bolje. Jer u istom momentu se stvarno rađaš, postaješ zaista stvaran i autentičan, postaješ individuala.

Predstave o nama koje dobijamo od drugih sačinjavaju našu ličnost, a spoznaja sebe, saznanje svog unutrašnjeg bića stvara individualnost. Ličnost je nestvarna, neistinita, individualnost je stvarna, autentična. Ličnost je posuđena; stvarnost, individualnost, autentičnost ne mogu nikad biti posuđeni. Niko vam ne može reći ko ste.

U najmanju ruku jedno ti nikad ne može doći od drugoga: odgovor na pitanje ko si. Ne, na taj put moraš poći sam, moraš duboko kopati u samom sebi. Sloj za slojem lažnog identiteta mora biti probijen, razoren. Strah koji te hvata kod prodiranja u svoju unutrašnjost dolazi otuda, što istovremeno u tebe prodire i kaos.

Nekako si se navikao i izlazio na kraj sa svojim lažnim identitetom. Nekako si se njemu prilagodio. Znaš da ti je ovo ili ono ime, imaš

potvrde o sebi, pismene preporuke, svedočbe, diplome, kvalifikacije, ispите, titule, ugled, novac, poreklo. Možeš na neki način sebe da definišeš. Imaš već spremnu, određenu definiciju – pa bila kakva bila, ali je praktična. Prodirati u sebe znači napustiti tu praktičnu definiciju... a onda je kaos tu. Pre nego što dođeš do svog centra, moraćeš da prođeš kroz jedno veoma haotično stanje. Otuda strah. Niko neće da ude u sebe. Svi pridikuju: "Spoznaj samoga sebe." Mi to slušamo, ali nikada ne čujemo. Nije nas briga. Naš razum ima jedan veoma određeni predosećaj da će tada kaos da nas zahvati i uništi, da će nas progutati.

Iz straha pred tim kaosom mi se hvatamo za svaku slamku koja dolazi spolja. Ali time gubimo život, puštamo da nam i dalje izmiče.

## Misli stalno brbljaju

**D**ruge prepreka na putu meditacije su misli koje stalno brbljaju. Ne možeš ni

*jedan minut mirno da sediš a da ti misli ne brbljaju: relevantno, irrelevantno, smisljeno, besmisleno, one stalno brbljaju. Kod njih vlada neprekidni saobraćaj i to uvek u vreme špica.*

**G**ledaš jedan cvet i ti to verbalizuješ. Vidiš kako čovek prelazi preko ulice pa i to verbalizuješ. Razum može sve egzistencijalno da prevede u reči, da pretvara u reči, a te reči stvaraju barijere, te reči postaju zatvor. Stalni nagon ka pretvaranju doživljava u reči, ka pretvaranju egzistencije u reči je barijera. To je prepreka za meditaciju. Prema tome, prvi zahtev za meditativan razvoj je da se postane svestan te verbalizacije i da se ona ukine. Jednostavno gledaj stvari, nemoj ih slivati u reči. Budi svestan njihovog prisustva, ali ih nemoj verbalizovati. Pusti neka stvari postoje bez reči; pusti neka ljudi postoje bez reči; pusti neka situacije postoje bez reči. To nije nemoguće. To je prirodno i moguće. Što se toga tiče, sadašnje stanje stvari je jedno veštački napravljeno stanje, na koje smo se međutim tako

naučili, da je postalo automatsko, tako da nismo uopšte svesni tog preobražavanja, tog "prevodenja" doživljenog u reči.

Sunce se rađa. Ti nikad nisi svestan razlike između gledanja i verbalizovanja. Vidiš sunce, osećaš ga i odmah to verbalizuješ. Razlika između gledanja i verbalizacije je nestala. Ona se nikad ne oseća. Ali čovek mora biti svestan činjenice da rađanje sunca nije reč. To je fakat, prisustvo, situacija. Razum automatski pretvara doživljaje u reči. Reči se gomilaju i ostanu tada između egzistencije – između egzistencijalnog – i svesti. Meditacija znači živeti bez reči, živeti "bezrečno".

Tako sakupljena i nagomilana sećanja, sećanja na reči, postaju prepreke meditativnom rastu.

Meditacija znači živeti bez reči, živeti u sredini bez govora.

Katkada se meditacija dešava spontano. Ako stvarno voliš, ako si zaljubljen, zapažoš prisustvo – ne reči. Kad god su ljubavnici zajedno, sami – oni čute. Nije da ne bi imali šta da izraze; naprotiv, oni su

prepuni sadržajima koje bi hteli da izraze, oni su nabijeni potrebom da sve to izraze. Ali reči nema. One dolaze tek kada je ljubav otišla.

Ako ljubavnici nikad ne čute, ako stalno govore, to je znak da je ljubav umrla. Tada oni prazninu ispunjavaju rečima. Ako ljubav živi, reči nema, jer samo postojanje ljubavi je tako neodoljivo silno i prodorno, da se barijera jezika i reči ruši. I obično se ta prepreka prevazilazi samo u ljubavi.

Meditacija je kulminacija ljubavi: ljubavi ne prema jednoj osobi, već prema čitavoj egzistenciji. Za mene je meditacija jedan živi odnos sa celokupnom egzistencijom koja te okružuje. Ako možeš voleti u svakoj situaciji tada si u meditaciji...

Društvo ti daje jezik, ono ne može da živi bez jezika, ono ga mora imati. Ali egzistencija ga ne treba.

Ja ne kažem da treba da živiš bez jezika. Ti moraš da ga upotrebljavaš. Ali mehanizam verbalizacije ne sme biti automatizam, već mehanizam kojeg možeš ukopčati i iskopčati. Kad god nastupiš

kao socijalno biće, koristićeš mehanizam jezika. Bez njega uopšte ne možeš da postojiš u društvu. Ali kada si sam sa egzistencijom, mehanizam se mora iskopčati, moraš da ga znaš iskopčati. Ako ga ne znaš iskopčati, mehanizam će da "poludi", da izide izvan kontrole. Ako ga tada ne možeš zaustaviti, ako on i dalje nekontrolisano funkcioniše a ti nisi u stanju da ga iskopčaš, onda je on preuzeo vlast nad tobom. Postao si mu rob. Razum mora biti sredstvo, alat, a ne gospodar u kući. On je međutim postao gospodar!

Kada je razum gospodar, tada vlada ne-meditativno stanje. Kada si ti gospodar, kada je tvoja svest gospodar, tad vlada meditativno stanje. Meditacija, dakle, znači zavladata mehanizmom. Postati gospodar nad mehanizmom. Razum i jezičko funkcionisanje razuma nisu krajnje stvari, iza kojih ničega ne bi bilo. Ti ih transcendiraš, egzistencija ih transcendiraju. Svest transcendiraju reči, egzistencija transcendiraju reči. Kada su svest i egzistencija jedno, kada su u jedinstvu, to stanje se zove meditacija. Jedinstvo

između svesti i egzistencije je meditacija.

Jezik se mora napustiti. Pod tim ne mislim da ga odbaciš, da ga potisneš ili ukloniš. Hoću reći da ti je nešto što ti služi za društvene svrhe postalo običaj za punih 24 sata dnevno – i to sasvim nepotrebno.

Kad hodaš moraš pokretati noge, ali kada sediš one ne moraju biti u pokretu. Ako svoje noge za vreme sedenja i dalje pokrećeš, onda si lud, ili su ti noge poludele. Ti moraš biti u stanju da ih držiš mirno. Isto tako, ako s nekim ne razgovaraš, reči su ti nepotrebne. One su sredstva govora, sredstva komuniciranja. Ako hoćeš da nešto saopštiš, moraš ih upotrebiti, ali ako sa nikim ne komuniciraš one su nepotrebne.

Ako ti to uspe – a moguće je čim to razumeš – možeš da rasteš u meditaciju. Kažem "da rasteš", jer životni procesi nisu nikada mrtvi dodaci, dodavanja nečemu, već uvek procesi rasta. Tako je i meditacija proces rasta a ne tehnika. Tehnika je uvek mrtva. Ona se tebi može dodati; a proces je uvek živ. On raste i širi se.

Govor ti je potreban, on je neophodan, ali ti ga ne upotrebljavaš neprestano. Ima momenata kada si egzistencijalan i kada nema verbalizacije. Kad samo egzistiráš, to ne znači da vegetiraš, svest je još tu, i to oštija i življa nego inače, jer govor otupljuje svest. U govoru dolazi do ponavljanja, ali u egzistenciji nikada. Zbog toga govor stvara dosadu. Što ti je govor važniji tim više ti je razum govorno orijentisan i tim ćeš se više dosađivati. Govor je ponavljanje, egzistencija nije.

Kada vidiš ružu to nije ponavljanje. To je nova ruža, savršeno nova. Ona nikad nije bila niti će ikad ponovo biti. Ona je ovde prvi i poslednji put.

Ali kad kažemo to je ruža, reč "ruža" je ponavljanje: ta reč je uvek bila ovde i uvek će biti ovde. Ti si ubio novo jednom starom reči.

Egzistencija je uvek nova, reči i govor su uvek stari. Kroz reči, kroz govor izmičeš egzistenciji, izmičeš životu, jer reči su mrtve. Što više se uplićeš u reči tim jače odumireš. Obrazovan čovek je sasvim mrtav jer on je

govor i reči i ništa više. Sartre je napisao svoju autobiografiju i nazvao je: Reči.

Meditacija znači život, totalan život, a možeš živeti totalno samo ako si tih. Pod tih ne podrazumevam da si nesvestan. Ti možeš biti tih i nesvestan, ali to ne bi bila životna tišina – i ti bi opet promašio.

Šta da se, dakle, radi? Pitanje je opravdano. Posmatraj – nemoj pokušati da išta zaustavljaš. Nema nikakve potrebe da se nešto preduzme protiv uma. U prvom redu, ko bi to uradio? To bi uradio um – protiv uma. Ti bi razdelio svoj um na dvoje: na onaj koji ima vodeću reč, koji pazi na sve pa i na svoju drugu polovinu, koju pokušava da uništi – što je apsurdno, ludo, što te može dovesti do ludila. Ne pokušavaj da zaustaviš um ili misli – samo pusti i posmatraj. Daj im potpunu slobodu. Pusti neka jure kako hoće, što brže mogu. Ne pokušavaj ni na koji način da ih kontroliš. Budi samo svedok. To je divno!

Um je jedan fantastičan mehanizam. Nauka još nije

uspela da stvori nešto šta bi se makar i približno moglo uporediti sa njim. Razum svejedno ostaje majstorsko delo – tako komplikovano, tako strahovito moćno, sa neograničenim mogućnostima... posmatraj ga! Uživaj u njemu!

I ne posmatraj ga kao neprijatelja, jer ako ga gledaš kao neprijatelja, onda ga uopšte ne možeš posmatrati. Tada si već pristrasan; ti si već protiv, ti već unapred vidiš da sa razumom nešto nije u redu – već si došao do zaključka. A kad god gledaš na nekoga kao neprijatelja, ne gledaš duboko. Nikad ne gledaš u oči; ti ga izbegavaš. Posmatrati razum znači gledati ga dubokom ljubavlju, s velikim respektom i poštovanjem. – to je Božji poklon za tebe! U razumu po sebi nema ničeg pogrešnog. A ništa ni u mislima nije pogrešno. To je divan proces, kao što su i svi drugi procesi. Divno je kad oblaci plove po nebu – zašto ne bi bilo divno kada misli plove po unutrašnjem nebu? Kad se pupoljci rascvetaju divni su – zašto ne bi bile divne i misli koje cvetaju u tebi? Reka koja

teče ka okeanu je divna – zašto ne bi i misli koje teku nekuda u nepoznato? Zar nisu divne?

Gledaj sa dubokim poštovanjem. Nemoj biti borac, budi ljubavnik. Posmatraj suptilne nijanse misli, njihove fantastične zaokrete, njihove skokove i preskoke, igru koju igraju, snove koje tkaju – fantaziju, sećanje... hiljade projekcija koje proizvode. Posmatraj! Time što stojiš postrance, na određenoj razdaljini, ne učestvujući, malo po malo ćeš početi da osećaš...

Što tvoje posmatranje prodire dublje i tvoja svest postaje dublja, tim češće nailaze intervali, razmaci, praznine. Jedna misao je otišla, a druga još nije došla; između je praznina, interval. Jedan oblak je otplovio a drugi još nije došao; između je praznina.

U tim prazninama ćeš po prvi put moći kratko, letimično da sagledaš ne-razum. Okusićeš ga. Nazovi to ukus Zena, ukus Taoa, ukus Joge. U tim kratkim intervalima je nebo iznenada vedro i sunce sija. Iznenada je svet pun misterija, jer su barijere pale.

Mrena sa očiju je nestala. Vidiš jasno, vidiš prodorno; čitava egzistencija postaje transparentna.

U početku će to biti retki trenuci, koji izranjaju samo tu i tamo. Ali oni će ti pružiti naslućivanja o tome šta je *samadi*. Mala jezerca tišine – ona će doći i nestati. Ali sad znaš da si na pravom putu – i počinješ ponovo da posmatraš.

Kada misao prolazi ti je posmatraš; kada interval prolazi ti ga isto posmatraš. Oblaci su divni, vedrina neba isto. Sada više nisi izbirljiv. Sad više nemaš fiksirana mišljenja: ne kažeš "ja bih hteo samo intervale". To bi bilo glupo. Jer čim si se opredelio da želiš samo intervale, ponovo si se odlučio protiv misli. A tada će intervali nestati. Oni nadolaze samo kada si distanciran. Oni se dešavaju, oni se ne mogu proizvesti. Njih ne možeš prisiliti da dođu. Oni se dešavaju spontano.

Nastavi da posmatraš. Pusti neka misli dolaze i odlaze – kuda god hoće – ništa nije krivo. Ne pokušavaj da manipulišeš, ne pokušavaj da komanduješ; pusti neka se

misli kreću u potpunoj slobodi i tada će naići još veći intervali. Bićeš blagosloven malim satorijima, mini-satorijima. Kadkada će proći minuti bez ikakve misli, bez ikakvog "saobraćaja" – vladace apsolutna, neometana tišina.

Kad naiđu veće praznine, veći intervali, ti nećeš samo moći da jasno sagledavaš svet – sa većim intervalima izroniće iz tebe nova jasnoća i bićeš sposoban da sagledavaš i unutrašnji svet. Kod prvih intervala gledaćeš svet: drveće će biti zelenije nego što je sada. Sa svih strana će dopirati k tebi jedna beskrajna muzika – muzika sfera. Iznenada ćeš osetiti prisustvo Boga – osetićeš se neizreci-

vo, misteriozno dotaknut, a ipak neshvatljivo; na dohvatu, a ipak izvan njega. Kod većih intervala desiće se isto to samo u unutrašnjem svetu. Bóg neće biti samo napolju. Sasvim iznenađen ćeš konstatovati: Bog je takođe unutra! On nije samo u onome što se vidi, već i u gledaocu – unutra i napolju. Ali nemoj se ni na tome zadržavati. Zadržavanje zbog općararnosti je hrana za um, koja mu omogućuje da nastavi svojom aktivnošću. Objektivno svedočenje je način kako da ga zaustaviš bez napora. A kada jednom okusiš to uživanje, postaćeš sposoban da ga produžiš i za duže vreme.

Na kraju, jednoga dana, postaćeš majstor – gospodar u

svojoj kući. Kad budeš hteo mislićeš; ako su misli potrebne upotrebićeš ih, ako nisu, ostavićeš ih da se odmore. Ne da um nije više tu – um je tu, ali ti ga možeš upotrebiti ili ne upotrebiti. Ti odlučuješ. Baš kao sa nogama: ako hoćeš da hodaš ti ih upotrebiš, ako nećeš ti se odmaraš – noge su uvek tu. Isto tako je i um uvek tu. Ne-um (No-mind) nije protiv uma; ne-um je izvan, preko, s one strane uma, prevazilazi, transcendira ga. Ne-um ne nastaje ubistvom, uništenjem uma; ne-um nastaje kada si um umeo tako totalno da mišljenje nije više potrebno. Tvoje umevanje ga je nadomestilo.



moraš koncentrisati na jedan problem uz isključenje svega ostalog – i to u toj meri, da praktički zaboraviš sve drugo, čitav svet. Tada je tvoj svet samo taj problem na kojeg si se koncentrisao. Zato su naučnici rasejani. Ljudi koji moraju da se jako koncentrišu postaju rasejani, jer ne znaju kako da ostanu

# Pogrešne metode

## Meditacija nije koncentracija

*Meditacija može biti pogrešna. Na primer, svaka meditacija koja vodi duboko u koncentraciju je pogrešna. Vi ćete postati sve više zatvoreni mesto da se otvarate. Kada suzite svoju svest, kada se koncentrišete na nešto i isključite celinu egzistencije, postanete fokusirani na nešto, takvo stanje će sve više i više stvarati napetost. Otuda izraz "napeto očekivati", što znači biti u očekivanju koncentrisan na neki mogući događaj. Već sama reč koncentracija izaziva u nama osećaj napetosti.*

**K**oncentracija ima i svoje korisne strane, ali ona nije meditacija. Kod naučnih radova, kod radova u laboratorijama potrebna je koncentracija. Ti se

otvoreni prema ostalom svetu.

Čitao sam jednu anegdotu. "Doneo sam jednu žabu" rekao je ushićeno profesor zoologije svom auditorijumu "još sasvim svežu, da bismo mogli da je proučavamo prvo spolja a zatim da je seciramo."

Pažljivo je odmotao zamotuljak i na to se pojavio jedan lepo spremljen sendvič od šunke. Dragi profesor je bio iznenađen. "Čudno!" razmišljao je glasno "Ja se tačno sećam da sam svoj sendvič za odmor već pojeo!"

To se dešava naučnicima. Oni postaju fokusirani i čitav um im postaje sužen. Naravno, usredsređeni um je koristan: tim postaje prodorniji, postaje kao oštra igla koja tačno pogađa fokusiranu tačku – ali uvek promaši život koji je svuda oko nje.

Jedan Buda nije čovek koncentracije; on je čovek svesnosti. On nije pokušao da suzi svest; naprotiv, on je pokušao da sruši sve ograde kako bi bio otvoren ka egzistenciji.

Pogledaj dobro... Egzistencija je simultana. Ja ovde govorim a za to vreme saobraćaj simultano pravi buku. Voz, price, vetar koji duva kroz krošnje – čitava egzistencija se stiče u ovom momentu. Vi koji me slušate, ja koji vam govorim, i milioni stvari koje se istovremeno zbivaju – to je jedno strahovito bogatstvo.

Koncentracija te vuče ka jednoj tački, ali cena je velika: time isključuješ devedeset i devet posto života. Ako rešavaš matematički problem, ne možeš slušati cvrkut ptica – on će ti otklanjati pažnju, kao što će ti otklanjati pažnju i deca koja se igraju i psi koji na ulici

laju. Ljudi zbog koncentracije pokušavaju da pobegnu od života – i zato idu u Himalaje, u pećine kako bi bili izolovani i kako bi mogli da se koncentrišu na Boga. Ali Bog nije objekat. On je sveukupnost egzistencije u ovom trenutku... Bog je sve. To je razlog zašto nauka nikada neće biti sposobna da sazna Boga. Koncentracija je njena prava metoda i zbog te metode ona nikada ne može spoznati Boga.

Šta dakle da se uradi? Ništa ne pomaže ponavljati neku mantru ili upražnjavati transcendentalnu meditaciju. U Americi je transcendentalna meditacija postala vrlo važna zbog objektivnog pristupa i naučnog stava. To je jedina meditacija sa kojom se da naučno raditi. Ona je isto što i koncentracija, ona nije meditacija i zato je shvatljiva naučnim glavama. Transcendentalna meditacija se upotrebljava na univerzitetima u laboratorijama i u psihološkom istraživanju tako mnogo zato što ona nije meditacija. Ona je koncentracija, jedna metoda koncentracije. Ona spada u istu kategoriju naučne koncen-

tracije; postoji veza između njih. Ali ona nema nikakve veze sa meditacijom.

Meditacija je tako neizrecivo velika, tako strahovito bezgranična, da nikakvo naučno istraživanje nije moguće. Samo okolnost da je neko postao saosećajan pokazuje da li je meditacija bila uspešna ili ne. Alfa talasi ne pokazuju mnogo, jer oni još uvek pripadaju carstvu uma. Meditacija međutim ne pripada toj oblasti, već nečemu što je transcendirano.

Dozvolite da vam kažem par osnovnih stvari.

Prvo: meditacija nije koncentracija, nego opuštanje – relaksacija u samom sebi. Što se više opustiš tim si više otvoren, više prijemčiv i ranjiv, tim manje krut. Postaješ elastičan i odjednom egzistencija počinje da prodire u tebe. Više nisi kao granitna stena, već porozan, propustljiv.

Opuštenost znači da si se pustio da padneš u jedno stanje u kom ništa ne radiš; jer kada bi radio napetost bi te i dalje držala. Meditacija je stanje nerada. Jednostavno se opustiš i uživaš u osećanju opuštenosti. Opusti se u sebi,

samo zatvori oči i slušaj šta se sve događa oko tebe. Nemoj ništa osećati kao smetnju. Onog momenta kada nešto osećaš kao smetnju - ti poričeš Boga.

Sad, u ovom momentu, Bog je došao k tebi kao ptica - nemoj ga poricati. On je kucao na tvoja vrata kao ptica. Idućeg trenutka on je došao kao pas koji laje, ili kao dete koje viče i dere se, ili kao luda koja se smeje. Ne poriči ga, nemoj ga odbaciti - prihvati ga, jer ako ga poričeš postaćeš napet. Sva poricanja vode napetosti - prihvati. Ako hoćeš da se opustiš, jedini način je da prihvataš. Prihvati sve, ma šta se događalo oko tebe. Pusti neka sve postane jedna organska celina. Upravo je tako - znao ti ili ne: sve je sa svim povezano. Te ptice, ta stabla, to nebo, to sunce, ta zemlja, vi, ja, sve je povezano. To je organsko jedinstvo.

Ako sunce nestane, drveća će nestati; ako drveće nestane ptice će nestati; ako drveće i ptice nestanu, vi nećete biti

ovde, vi ćete nestati. To je ekologija. Sve je u dubokoj vezi sa svim drugim.

Nemoj dakle poricati ništa, jer ako poričeš, ti poričeš nešto u sebi. Ako poričeš ove ptice što poje, ti poričeš nešto u sebi.

Kada se opuštaš ti prihvataš. Prihvatanje je jedini način na koji se možeš opustiti. Ako ti male stvari smetaju, onda je to tvoj stav koji ti smeta. Sedi mirno; slušaj sve što se dešava oko tebe i opusti se. Prihvati, opusti se i iznenada ćeš osetiti kako se u tebi javlja kolosalna energija.

I kada kažem posmatraj, nemoj pokušavati da posmatraš; inače ćeš opet biti u napetosti i počećeš da se koncentrišeš. Jednostavno se relaksiraj, ostani opušten, ležeran i gledaj... jer šta drugo možeš da radiš? Ti si tu, nemaš šta da radiš, sve prihvataš, nema šta da se poriče, da se odbaci. Nikakva svada, nikakva borba, nikakav sukob. Jednostavno posmatraš.

Ne zaboravi: jednostavno posmatraj!

## Meditacija nije introspekcija

**I**ntrospekcija je razmišljanje lo sebi. "Sećanje na sebe" nije nikakvo razmišljanje već postajanje svesnim sebe. Razlika je suptilna ali vrlo velika.

Zapadna psihologija insistira na introspekciji, a istočna na "sećanju na sebe". Kada vršiš introspekciju, šta tada radiš? Na primer, ljut si. Počinješ da misliš o gnevu. Kako je izazvan. Počinješ da analiziraš kako je nastao. Počinješ da sudiš da li je dobar ili loš. Počinješ da racionalizuješ da si postao ljut zbog određene situacije. Ti razmišljaš i mozgaš o gnevu, analizuješ ga, ali žiža pažnje je na gnevu a ne na tvom suštinskom biću. Tvoja čitava svest je koncentrisana na gnev. Ti ga posmatraš, analiziraš, upoređuješ, razmišljaš o njemu, pokušavaš da pronadeš način kako da ga u buduće izbegneš, kako da ga se oslobodiš, kako da opet ne dode. To je misaoni proces. Ti ćeš ga proceniti kao "lošeg" jer je destruktivan. Ti ćeš se zakleti da "nikad više"

nećeš "učiniti istu grešku. Pokušaćeš da gnev kontroliš voljom. To je razlog zašto je zapadna psihologija postala analitička: analiziranje, seciranje.

Istočna psihologija veli: "Budi svestan. Ne pokušavaj da analiziraš gnev. To je nepotrebno. Samo ga posmatraj, ali posmatraj ga svesno. Nemoj početi da razmišljaš." U stvari ako počneš da razmišljaš, to razmišljanje će postati barijera posmatranju gneva. Mišljenjem ćeš ga pokriti. Misli će biti oblaci koji ga zaklanjaju; izgubiće se jasnoća. Nemoj uopšte da misliš. Budi u stanju bez misli i posmatraj.

Kada nema ni tračka misli između tebe i gneva, onda se sa njim suočavaš, sukobljavaš. Ne seciraš ga. Nije te briga da ideš do njegovog izvora, jer mu je izvor u prošlosti. Ne donosiš sudove o njemu, jer u tom momentu počinje misaoni tok. Ne zaklinješ se da nećeš više biti

ljut, jer zaklinjanje vodi u budućnost. Kad si svestan, ostaješ sa osećajem gneva tačno u "ovde i sad". Ti nećeš da menjaš gnev, nećeš da razmišljaš o njemu - ti hoćeš samo da ga gledaš, direktno, oči u oči, neposredno. To je tad sećanje na samoga sebe. A lepota je u ovome: ako možeš da gledaš u gnev, on nestaje. On ne nestaje samo u tom momentu - njegovo nestajanje pod tvojim pogledom pruža ti ključ rešenja - nije potreban angažman volje, nije potrebno da doneseš ma kakvu odluku za budućnost i nema potrebe da ideš do njegovog izvora, odakle potiče. Sve je to nepotrebno. Sad imaš ključ: gledaš gnev i on nestaje. A taj pogled ti je uvek na raspolaganju. Kad god je gnev tu ti ga možeš pogledati; tada taj pogled postaje sve dublji. Postoje tri nivoa gledanja. Prvi, kada se gnev već dogodio i "otišao"; kao kad

gledaš na jedan rep koji nestaje: slon odlazi i još mu se samo rep vidi. Dok je gnev bio prisutan, ti si u toj meri bio zahvaćen njime, da u stvari nisi mogao da budeš svestan situacije. Kada je gnev skoro nestao - devedeset i devet posto već otišao a još jedan posto odlazi, nestaje na horizontu - tada postaješ svestan. To je prvo stanje svesnosti - dobro, ali ne dovoljno dobro.

Drugo stanje je kada je slon ovde - ne samo njegov rep - kada je situacija zrela. Ti si zaista besan, ti plamtiš od besa - i tada postaješ svestan. Postoji i treći stepen: gnev još nije došao, on dolazi - ne dolazi rep, već glava. On taman ulazi u predvorje tvoje svesti i ti postaješ svestan. Tada se slon nikad ne materijalizuje. Ti si ubio životinju pre nego što se rodila. To je kontrola porođaja. Događaj se uopšte nije ni desio - pa ni traga ne ostavlja.

nim stazama. Ti ćeš se kretati prema unutrašnjem centru, gde ništa ne ostaje osim tebe u svojoj apsolutnoj samoći. Ostaje samo svest – bez sadržaja.

Sadržaj je doživljaj. Šta god doživio je sadržaj. Doživim neareću; tada je nesreća sadržaj moje svesti. Doživim

uživanje; tada je uživanje sadržaj svesti. Doživim dosadu; Tada je ona sadržaj. Možeš da doživiš tišinu; tada je tišina sadržaj. Možeš da doživiš blaženstvo; onda je ono sadržaj. Ti možeš menjati sadržaje *ad infinitum* – ali ne radi se o tome. Radi se o onome ko te doživljava ima, ko doživljava dosadu, ko doživljava blaženstvo. Spiritualno traganje ne istražuje šta se dešava već kome se dešava. Tada ego nema nikakve šanse da se jača i uzdiže.

# Trikovi uma

## Ne daj se zaludivati doživljajima

*Svi doživljaji su samo trikovi uma, svi doživljaji su samo izbegavanja. Meditacija nije doživljaj, ona je spoznaja. Meditacija nije neki doživljaj, ona je zapravo jedno ukidanje svih doživljaja.*

Doživljaj je nešto spoljašnje, a onaj ko doživljava je tvoje biće. Ovo je razlika između prave i lažne spiritualnosti: ako nastojiš da otkriješ doživljaje tada je spiritualnost lažna, ako nastojiš da otkriješ

onoga ko doživljava tada je ona prava. Tada te nije briga za Kundalini energije, za čakre, tada te sve to ne interesuje. One će se dogoditi, ali ti se za to ne brineš, nemaš jednostavno interesa i nećeš se kretati tim spored-

## Um se može vratiti

U meditaciji kadkada osećaš neku vrstu praznine, koja nije prava. Zato i kažem "neka vrsta praznine". Za vreme meditiranja imaćeš u određenim trenucima osećaj kao da je struja misli prestala da teče. Tih praznina će biti u početku. Ali već i sam osećaj da je misaona struja prestala, je jedan misaoni proces, jedan vrlo suptilan tok misli. Jer, šta ti ustvari radiš? Ti u sebi kažeš: "Struja misli je prestala!" A šta je to? To je sekundarni tok misli koji je upravo započeo. I ti kažeš: "To je praznina!" Ti kažeš: "Sad odmah će se nešto desiti!" Šta je to? Opet je započeo jedan novi misaoni tok.

Kad god se to dogodi, nemoj pasti u zamku. Kad osećaš da se izvesna tišina spustila, nemoj početi da je verbalizuješ, jer time ćeš je razoriti. Čekaj – ne na nešto – već jednostavno čekaj. Nemoj ništa raditi! Ne reci: "To je praznina." "U momentu kad si

to rekao, uništio si je. Jednostavno je posmatraj, uđi dublje u nju, susretni je – ali čekaj, nemoj verbalizovati. Nema nikakve žurbe. Kroz verbalizaciju je razum našao načina da se vrati i ti si prevaren. Čuvaj se tog trika. To je u početku obavezno. Uvek, dakle, kada se dogodi – jednostavno čekaj. Nemoj pasti u zamku. Ne reci ništa, ostani miran. Opet ćeš ući u prazninu. Ali sada neće biti prolazna. Jer kada si jednom upoznao pravu prazninu, ne možeš je izgubiti. Prava se ne da izgubiti. To je njeno svojstvo.

A jednom kada si upoznao svoje unutrašnje blago, kada si uspostavio kontakt sa svojim najdubljim jezgrom, tada možeš vršiti razne aktivnosti, možeš da radiš šta god hoćeš, tad možeš živeti normalan, društveni život a da praznina uvek ostane sa tobom. Ne možeš je zaboraviti. Ona će ući u dubinu i njenu muziku ćeš stalno čuti. Ma šta radio, radnja će se odigravati na periferiji. Unutra ćeš ostati prazan.

## Um te može prevariti

Ima tipova ponašanja u koje se onaj koji traži istinu lako zaplete.

Prvo: mnogi tragaoci se izgube u iluzornom osećaju da su već stigli. To je kao neka vrsta sna u kome mislite da ste budni. Vi i dalje sanjate – vaš osećaj da ste budni je deo sna. Ista stvar se dešava i sa onim koji traži.

Um je sposoban da stvori iluziju da "sada nema više kuda da se ide, sad si stigao." Um je prevarant i funkcija majstora je da onome ko je u toj situaciji ukaže da to nije stvarnost već san i da on još nije stigao.

To se može desiti na mnogim tačkama razvoja, uvek ponovo i ponovo. Čovek može biti iritiran majstorovim ponašanjem i da može da se desi da mu ovaj dosadi iz prostog razloga što ga majstor uvek, kada misli da je stigao, razočarava i vraća u ulogu ignoranta.

To se, na primer, dešavalo s jednim nemačkim sanjasi-*nom*, više puta je imao osećaj da je prosvetljen. I snaga

iluzije je bila tako jaka da to nije mogao da zadrži za sebe, već je govorio drugima.

On je bio potpuno siguran. To mu se dogodilo tri puta i pošto je bio tako siguran došao je u Indiju da od mene primi blagoslov. Naravno, njegova sigurnost se očitovala u činjenici da je došao po blagoslov.

Svaki put sam mu rekao: "Ti si samo prevaren od svog uma. Ništa ti se nije dogodilo; ti si onakav kakv si i bio – novi čovek još nije došao. I sve to što radiš – što pišeš pisma Ujedinjenim Nacijama i vladama država – to su sve putevi ega. Ti si u čvrstim rukama ega."

Jako je lako živeti u lepom snu. A teško i mučno je gledati kako se taj lepi san raspada pod dejstvom stvarnosti.

U starim spisima Istoka se to zvalo moć *maje*. Mozak ima hipnotičku snagu da stvara iluzije. Ako te tvoja nastojanja

zbog neuspeha dovode do očajja, onda je njegova funkcija da stvori iluziju kako bi te oslobodio od očajja. To se svakom dešava u svakodnevnim snovima. Ali ljudi neće da uče.

Ako ideš gladan na spavanje, sanjaćeš da jedeš divna jela. Mozak pokušava da ti pomogne kako bi san bio neometen; inače ćeš se probuditi od gladi. U snu uživaš jedući hranu po svom ukusu, što te zadovoljava. Glad ostaje, ali san nije poremećen. Glad je prekrivena iluzijom sna i spavanje se produžava.

Osećaš u snu da ti je mokraćna bešika puna. Ako ti san ne pruži iluziju da si bio u toaletu i ispraznio se, te da si se vratio u krevet da spavaš, tvoje spavanje će biti prekinuto – a spavanje je neophodno telu. Um se brine o tome da ne budeš uvek nanovo ometan, da možeš dugo da spavaš, da se odmo-

riš, tako da si ujutru svež i čio.

To je uobičajena funkcija mozga. Na višem nivou se događa isto. Jedno je obično spavanje i obično buđenje noću, koje mozak sprečava. Na putu onoga koji traži istinu postoji, međutim, neobično spavanje i neobično buđenje. Ali mozak je programiran – on je jednostavno mašina. On izvršava svoj posao, ne brinući se da li je to obično spavanje ili spiritualno spavanje, da li je to obično buđenje ili spiritualno buđenje, jer nema mogućnosti da to proveri.

Za mozak je to svejedno. Njegova funkcija je da održava spavanje i stvara prepreke za sve što bi ga ometalo. Ako si gladan, daje ti hranu; ako si očajan u traganju za istinom, daje ti prosvetljenje. Ma šta ti tražio on će ti dati. On može da stvori iluziju kao da je stvar realna. To je njegova prirodna moć.

# Pitanja majstoru

# Samo svedok može stvarno da pleše

**Ti nam stalno govoriš "budite svesni", "budite svedoci". Da li svest koja je svedok može zaista da peva, pleše i da okusi život? Da li je svedok samo jedan gledaoc života a nikada učesnik?**

**U**m mora jednom - ranije ili kasnije - da postavi to pitanje, jer se jako boji da ti ne postaneš svedok. Zašto se um toliko boji da ne postaneš svedok? Jer postati svedok znači smrt uma. Um je radiša, maheron samo hoće da nešto radi, a svedočenje znači ništa ne raditi. Um se boji, ako postaneš svedok, da ga više nikad nećeš trebati. I u izvesnom smislu ima i pravo.

Kada se svedok javi u tebi um mora da nestane, baš kao što mrak u tvojoj sobi mora nestati, kada u nju uneseš svetlo. To je neizbežno. Um može ostati samo ako i dalje tvrdo spavaš, jer um je stanje sanjanja, a snovi mogu

postojati samo za vreme spavanja.

Kad postaneš svedok, prestao si da spavaš; budan si. Postaješ budnost - kristalno jasna, mlada i sveža, vitalna i snažna. Postaješ oganj, koji intenzivno gori, kao da gori sa oba kraja. U tom stanju intezivnosti, svetla i svesti, razum umire, on izvršava samoubistvo.

Zato se razum plaši i stvara ti tolike probleme. On će postavljati mnoga, mnoga pitanja. On će te dovesti do oklevanja, da ne bi skočio u nepoznato. On će pokušati da te zadrži, pokušati da te ubedi: "Sa mnom je sigurnost, bezbednost, sa mnom imaš krov nad glavom, zaštićen si i čuvan. Ja se potpuno brinem o tebi. Uz moju pomoć si vešt i efikasan. U

času kada me napustiš moraćeš da napustiš i svo svoje znanje, svu svoju sigurnost i određenost. Moraćeš da položiš oružje i tako da kreneš u nepoznato; uzimaš nepotreban rizik na sebe, bez ikakvog razloga." On će doći sa lepim racionalizacijama. To je jedna od tih racionalizacija sa kojima se susreće svako ko meditira.

To nisi ti koji je postavio pitanje, već um, tvoj neprijatelj, koji postavlja pitanje kroz tebe. To je um koji kaže: "Bhagwane, ti stalno govoriš "budite svesni, budite svedoci." Da li svest koja svedoči zaista može da peva, pleše i da okusi život?"

Da! U stvari samo svest koja svedoči može zaista da peva, pleše i da okusi život. To izgleda kao paradoks - a i jeste! - jer sve što je istina je uvek paradoksalno. Ne zaboravi: ako istina nije paradoksalna, onda uopšte onda uopšte nije istina - već nešto drugo.

Paradoks je osnovno i bitno svojstvo istine. Pusti neka ovo uđe u tvoje srce za uvek: istina kao takva je paradok-

salna. Mada svi paradoksi nisu istine, sve istine su paradoksi. Istina mora biti paradoks, jer ona mora obuhvatiti oba pola, negativan i pozitivan, a osim toga i transcendentnost od oba. Mora da bude život i smrt i više. Pod "više" podumevam oba i ne oba. To je najveći paradoks.

Um stvara nesreću, a iz nesreće se ne rađa pesma. Kada si u umu, kako možeš da plešeš? Da, ti možeš da izvedeš par praznih pokreta koji se zovu ples, ali to nije pravi ples. Samo Mira zaista zna da pleše, ili Krišna, ili Čajtanja; oni znaju da plešu. Drugi znaju tehniku plesa, ali kod toga nema ničega što nabujava, što se prelijeva, što preplavljuje. Njihove energije stagniraju. Ljudi koji žive u umu žive u egu, a ego ne zna da pleše. On može da predstavi jedno izvođenje plesa, ali ne i sam ples.

Stvarni ples se dešava samo kada si postao svedok. Tada si toliko blažen da se u tebi izliva samo blaženstvo; to je ples. Čisto blaženstvo počinje da peva i pesma se diže sama od sebe. I samo tada kada si svedok možeš da okusiš život.

Ja mogu tvoje pitanje da razumem. Ti si zabrinut da ćeš kao svedok jednostavno postati samo posmatrač života. Ne, biti samo posmatrač je jedno, a biti svedok je nešto sasvim drugo - kvalitativno drugo. Posmatrač je ravnodušan. On je tup, on na neki način spava. On ne učestvuje u životu. On je kukavica. On stoji na ivici trotoara i posmatra kako drugi žive.

Upravo to ti već ceo život radiš. Neko drugi igra u jednom filmu a ti gledaš. Ti već jesi posmatrač! Ljudi sede satima kao priljepljeni za svoje fotelje pred televizorom. Posmatrači! Neko drugi peva, ti slušaš. Neko drugi igra, ti si gledaoc. Neko drugi ljubi, ti samo posmatraš, ne učestvuješ. Profesionalci rade ono što bi ti trebao da radiš. Jedan svedok nije posmatrač. Šta je svedok? Svedok je onaj koji učestvuje a ipak ostaje priseban. Svedok je u stanju wei-wu-wei. To je izraz od Laoce-a. On znači: raditi kroz nerad. Svedok nije onaj, kome je život pobegao, nego onaj koji živi život i to totalno živi, koji strasno živi, a ipak u srži ostaje posmatrač i ne zaboravlja." ja sam svest."

Probaj jednom. Kad ideš ulicom seti se toga da si ti svest. Ti i dalje hodaš, ali se tome pridružuje nešto novo - novo bogatstvo, nova lepota. Nešto što je unutra se dodaje spoljašnjoj aktivnosti. Ti postaješ plamen svesti i tada kroz hodanje izbija sasvim druga radost. Ti hodaš po zemlji, a ipak tvoje noge je uopšte ne dodiruju.

Tačno je to i rekao Buda: pređi preko reke, ali ne dozvoli da ti voda dotakne noge.

Upravo to je značenje lotosa kao istočnog simbola. Ti si sigurno već video statue Bude koji sedi na lotosu; to je metafora. Lotos je cvet koji živi u vodi, a ipak ga voda ne može dotaći. Lotos ne beži u pećine Himalaja; on živi u vodi a svejedno ostaje daleko, daleko od nje. Biti na trgu, ali ne dozvoliti mu da uđe u tvoje biće, živeti u svetu, a ipak ne biti od tog sveta. To je ono što se podumeva pod svešču koja je svedok.

To je ono što mislim kada vam uvek ponovo govorim: budite budni! Ja nisam protiv aktivnosti, ali vaša aktivnost treba da bude osvetljenja svešču. Oni koji su protiv

aktivnosti moraju biti represivni, a sva vrsta potiskivanja prave vas patološkim, nepotpunim i nezdravim.

Monasi u manastirima – katolički ili hinduistički, džainski ili budistički – koji su pobjegli od života nisu pravi *sanjasini*. Oni su jednostavno potisli svoje želje i povukli se od sveta, od sveta aktivnosti. Gde možete biti svedoci, ako se povučete iz sveta aktivnosti? Svet aktivnosti je najbolja prilika da se postane svestan. On vas izaziva, on stalno ostaje izazov. Ili možeš da zaspiš i postaneš čovek koji živi da radi – onda si čovek "od ovoga sveta", jedan sanjar, jedna žrtva iluzija; ili postaneš svedok, a ipak nastavljaš da živiš u svetu. Onda tvoje aktivnosti, tvoj rad, imaju jedan drugi kvalitet – one su stvarne. Aktivnosti kod onih koji nisu svesni nisu stvarne aktivnosti – one su reaktivnosti, reakcije. Oni samo reaguju. Neko vas uvredi i vi reagujete. Uvredite Gautama Budu – on ne reaguje, on deluje. Reakcija je zavisna od drugoga. Drugi pritisne dugme i ti si žrtva, rob, ti

funkcionišeš kao mašina.

Pravi čovek, koji zna šta je svesnost, nikad ne reaguje. On deluje iz svoje svesti. Aktivnosti nisu uslovljene aktivnostima drugih. Njega niko ne može pritisnuti na dugme. Ako spontano oseća da je to dobro da uradi, on to i uradi; ako oseća da nije ništa potrebno da se uradi, onda je miran. On nije represivan, on ne potiskuje; on je otvoren, ekspresivan. Njegova izražajnost je multidimenzionalna: u pesmi, u poeziji, u plesu, u ljubavi, u molitvi, u saosećanju – on teče.

Ako ne postaneš svestan ostaju dve mogućnosti: ili ćeš potiskivati, ili ćeš biti neobuzdan. U oba slučaja ostaješ vezan.

Jedna monahinja je bila silovana izvan manastira. Kad su je našli, doneli su je u manastir i pozvali lekara. On je digao ruke i uzviknuo: "Ovo je za plastičnog hirurga!" Kad je hirurg došao, pogledao je jednu kaluđericu i uzviknuo: "O, Bože! Pa to je strašno! Gde da počnem?" Majka kaluđerica odgovori: "Pa, to je jasno! Odstranite prvo taj osmeh na njenom licu!"

# Guska nikad nije bila unutra!

**Katkada, kada naiđu mračne strane moje psihe, ja se uplašim.**

**Teško mi pada da prihvatim, da je to samo suprotni pol moje svetle strane.**

**Osećam se prljavim i krivim i nevrednim da sedim u prisutnosti tvoje prečiste bezgrešnosti. Hteo bih da se suočim sa svim fasetama svog uma i da ih prihvatim, jer čujem da ti često kažeš da je prihvatanje jedini preduslov za transcendiranje uma. Možeš li, molim te, da govoriš o prihvatanju?**

**Katkada, kada naiđu mračne strane moje psihe, ja se uplašim.**

Osnovna stvar je umevanje da ti nisi psiha – niti njena svetla, niti njena mračna strana. Ako se identifikuješ sa lepom stranom, onda je nemoguće da se deidentifikuješ od ružne strane; one su dve strane iste medalje. Ti je možeš imati celu, ili je možeš baciti celu, ali je ne možeš razdeliti.

Sva anksioznost čoveka dolazi otuda što on hoće da se odluči za lepu i svetlu stranu. On hoće samo srebrni rub crnog, olujnog oblaka, ali ne čitav olujni oblak. On ne zna da srebrni rubovi ne mogu da postoje bez crnog oblaka. Crno u oblaku je pozadina, bezuslovno potrebna, kako bi se srebrni odsjaj izdigao iz nje.

Biranje je anksioznost, strahovanje. Birati znači stvarati sebi probleme. Ne birati znači: tvoja psiha je tu i ona ima mračnu i svetlu stranu. Pa šta onda? Kakve veze to ima sa tobom? Zašto da se brineš o tome? Od momenta kada više ne biraš, sve brige nestaju. Javlja se veliko prihvatanje. Prihvatanje da je psiha upravo takva, da je to njena priroda i da to nije tvoj problem, jer ti nisi psiha. Da si ti psiha onda uopšte ne bi iskrasao problem, jer ko bi tada birao i ko bi tada mislio da je transcendira? I ko bi pokušao da prihvati i hteo da ume prihvatanje?

Ti si odvojen od toga, potpuno odvojen. Ti si svedok, svedok i ništa više, posmatrač

koji se na žalost identifikovao sa svim i svačim što je našao da je prijatno – i zaboravio da ga neprijatno u stopu prati kao kakva senka. Prijatna strana ti ne smeta – u njoj uživaš. Problem se javlja tek kada se javi suprotni pol. Tada si raskidan, rasepljen. Ali ti si svorio problem. Ti si iz čistog stanja svedoka prešao u identifikaciju.

Biblijska priča o prvom grehu je samo jedna izmišljotina. Ali ovo je pravi, prvi greh: pasti iz stanja svedoka u identifikovanje sa bilo čim – i pri tome izgubiti svedoka.

Katkada jednostavno pokušaj: pusti psihu neka bude što jeste i kakva jeste. Ne zaboravi da ti nisi ona. I moraćeš se pripremiti za veliko iznenađenje. Što se manje identifikuješ sa njom tim više ona i um gube moć nad tobom. Jer njihova moć bazira na identifikovanju. Oni ti tako sišu krv. Ali kad počnes stojati po strani i iznad toga oni počinju da slabe.

Onoga dana kada si se sasvim oslobodio od identifikacije sa psihom i umom – pa ma za jedan tren – doćiće otkrovljenje: um jednostavno umire, on nije više tu.

Nakon što je toliko dugo bio u potpunosti ovde, neprestano prisutan, danju, noću, iz dana u dan – sada ga iznenađa nema. Ti gledaš svuda naokolo i sve je praznina, sve je jedno ništa. A sa umom nestaje i biće.

Tada je samo određeni kvalitet svesti bez ikakvog "ja" u sebi. Još najbolje to možeš nazvati "sam-stvo" (od "ja sam"), ali ne "ja-stvo". Tačnije rečeno, to je "je-stvo" (ili "jeste-stvo" – od "on, ona, ono je, jeste". Prim.prev.), jer i "sam-stvo" ima u sebi nešto od "ja". U trenutku kada spoznaš njeno "je(ste)-stvo" ta svest postaje univerzalna. Sa nestankom uma nestaje i suštinsko biće. I mnoge stvari koje su bile važne i koje su ti pravile probleme nestaju. Ti si pokušavao da ih rešiš, a one su postajale sve komplikovanije. Sve je bilo problem i strahovanje i izgledalo je kao da nema izlaza.

Podsetiću vas na priču "Guska je napolju!". Ona govori o umu i o vašem "je-stvu". Majstor daje kao zadatak učenicima da meditiraju o jednom koanu: jedna mala gusčica je stavljena u flašu, hranjena i tovljena. Guska postaje sve deblja i deblja

i deblja i ispuni svojim telom skoro čitavu flašu. Sada je prevelika da bi iz flaše izašla. Vrat flaše je preuzak. I koan je, da izvadiš gusku iz flaše, a da flašu ne razbiješ, niti da gusku ubiješ.

Tu je um zbunjen, nema reči. Šta možeš da uradiš? Guska je prevelika; ne možeš da je izvadiš a da ne razbiješ flašu. Ali to nije dozvoljeno. Ili, ti je možeš izvući ako je ubiješ; tada te nije briga da li je izvlačiš živu ili mrtvu. Ali ni to nije dozvoljeno.

Učenik danima meditira, ali ne nalazi rešenje. Razmišlja ovako, onako, ali rešenja u stvari nema. Umoran, potpuno iscrpljen i... iznenadno otkrovljenje: on odjednom ume da majstor nije mogao imati interesa ni za gusku ni za flašu. Oni mora da predstavljaju nešto drugo. Flaša je um, a ti si guska... ali uz pomoć svedočenja je moguće: ti nisi nikad u umu, ali ti se sa umom možeš identifikovati u toj meri, da počnes misliti da jesi.

Učenik otrči do majstora da mu kaže da je guska napolju. A majstor reče: "Razumeo si. Sad je drži napolju. Ona nikad nije bila unutra."

Ako se budeš mučio sa guskom i flašom nećeš nikako doći do rešenja. Tek spoznaja da guska i flaša predstavljaju nešto drugo donosi rešenje, inače ti majstor ne bi ni dao taj zadatak, a i pitanje "šta je to drugo na šta majstor aludira?". Jer čitav odnos između majstora i učenika, svrha i zadatak tog odnosa vrti se stalno oko uma i svesti. Svest je guska, koja nije u flaši uma. Ali ti veruješ da ona jeste unutra, i svakoga pitaš kako da je izvadiš. I ima idiota koji ti tehnikama pomažu da je izvadiš. Ja ih zovem idiotima, jer oni stvar uopšte nisu razumeli.

Guska je napolju i nikad nije ni bila unutra. Pitanje kako da se izvadi iz flaše uopšte se ne postavlja.

Um je jedna procesija misli, koja prolazi ispred tebe na ekranu tvog mozga. Ti si posmatrač. Ali ti se počinješ identifikovati sa lepim stvarima. One te mame i podmićuju. A kad si se jednom uhvatio u zamku, kada si se spleo sa lepim stvarima, ti si se istovremeno spleo i sa ružnim stvarima, jer um ne može postojati bez dualiteta.

Svesnost ne može postojati sa dualitetom, a um ne može postojati bez dualiteta.

Svesnost je ne-dvojna, razum je dvojan. Tako dakle – samo posmatraj.

Ja te ne učim nikakvim rešenjima. Ja te učim rešenju.

Samo idi malo unazad i posmatraj. Stvori razmak između sebe i razuma. Bilo da je lepo, dobro, divno ono što bi hteo da iz blizine uživaš, ili da je ružno i loše – drži se na što većoj razdaljini. Gledaj to na način na koji gledaš film. Ali ljudi se identifikuju čak i sa filmom.

To sam video kad sam bio mlad – već jako dugo nisam video ni jedan film – ali tada sam video kako ljudi i u bioskopu plaču, suze im samo teku... Dobro je da je u bioskopu mračno; tama ih štiti da se ne moraju stideti. Jer ništa se ne dešava! Uvek sam pitao oca: "Vidiš li? Čovek koji sedi kraj tebe plače!"

On mi odgovori: "Čitava sala plače. Ali to je zaista i bila jedna scena!"

"Ali"- rekao sam – to je samo na platnu i ništa više. Niko nije ubijen, nikakva tragedija

se nije desila – to je samo projekcija jednog filma. Samo slike koje se kreću na platnu; a ljudi se smeju i plaču i za tri sata zaborave sebe skoro potpuno. Postaju deo filma, identifikuju se sa nekim ulogama i karakterima.

Otac mi je rekao: "Ako mi postavljáš pitanja o reakcijama ljudi, tada ne možeš da uživaš u filmu."

"Ja mogu da uživam u filmu" – odvratih – "Ali neću da plačem, jer ne mogu da vidim gde je tada tu uživanje. Mogu ga gledati kao film, da ne postanem njegov deo."

Vi se identifikujete sa svim i svačim. Ljudi se identifikuju sa drugim osobama i tako stvaraju sebi nesreću. Identifikuju se sa stvarima, a tada su očajni kada im te stvari nedostaju.

Identifikacija je osnovni uzrok vaše nesreće i jada. A svaka identifikacija je identifikacija sa razumom. Korakni malo unazad i pusti neka razum prolazi pokraj tebe. I uskoro ćeš moći da vidiš da nema nikakvog problema: guska je napolju. Ne moraš razbiti flašu, i ne moraš ubiti gusku.

# Posmatrač na brdu

**Izgleda mi kao da nisam ni potpuno u svetu, a nisam ni posmatrač na brdu. Kako da ipak budem negde? Osećam kao da sam između svega što radim.**

**T**ada ti je tačno tamo pravo mesto. Ti uvek pronalaziš nove probleme. Ma gde ti bio – budi tamo. Ne moraš biti "posmatrač na brdu". Ne sme biti nikakvog moranja. Čim u životu iskrasne "moraš", "trebaš", već si otrovan. Ne sme biti nikakvog cilja. Ne sme biti nikakvo "ispravno" ili "pogrešno". Ovo je jedini greh: misliti u pojmovima podele, vrednovanja, osuđivanja i odobravanja.

Ma gde ti bio... ništa nije pogrešno u tome, biti između "posmatrača na brdu" i svetovnog čoveka. Tačno tamo je tvoje mesto. I ja ti kažem: ma gde bio – čim to možeš da prihvatiš, u istom trenutku si postao "posmatrač na brdu". Čak i u samom paklu: ako ga prihvatiš pakao nestaje, jer on se održava isključivo kroz tvoje odbija-

nje. Kada ga prihvatiš pakao nestaje i nastaje raj. Šta god ti prihvatilo postaje raj i šta god ti odbijao postaje pakao.

Rečeno je da jednog svetog čoveka ne možete baciti u pakao, jer on poznaje alhemiju, kako da pakao preobrazi. Do sad si uvek slušao da grešnici idu u pakao a sveti ljudi u raj – ali ti si to uvek pogrešno čuo. Upravo je obrnuto: gde god grešnici dođu oni naprave pakao, a gde god dođu sveti ljudi oni stvore raj. Svci neće biti poslani u raj. Nema nikoga ko bi ih poslao, ko bi to sve organizovao – nema jednostavno nikoga. Ali ma kuda išli, ostvaruje se ono što oni jesu: oni stvore svoj raj. Oni nose svoj raj sa sobom, u sebi. A grešnici? Vi ih možete poslati u raj, oni će tamo stvoriti pakao. Oni ne mogu drugačije.

Kakva je dakle definicija svetog čoveka, a kakva je grešnika? Moja definicija glasi: sveti čovek je onaj, koji je otkrio alhemističku tajnu kako se sve preobražava u raj. A grešnik je onaj koji ne poznaje tajnu transformisanja stvari u divno postojanje. Mesto toga on sve pravi ružnim.

Ma šta ti bio, sve to ti tvoja okolina odražava nazad. Nemoj, dakle, pokušati da budeš nešto drugo. I nemoj pokušati da budeš negde drugde.

Ovo je bolest zvana čovek: uvek da bude neko na nekom drugom mestu, uvek odbijati ono što jeste i uvek žudeti za onim što nije. To je bolest nazvana čovek.

Otvori oči! Da li vidiš? To je jednostavna i jasna činjenica. Ja ne teoretišem o njoj; ja nisam teoretičar. Ja jednostavno ukazujem na голу činjenicu – da ako možeš živeti u ovom trenutku, svejedno gde si, i ako zaboraviš misli o budućnosti, o ciljevima ili željama da budeš nešto drugo, tada je čitav svet oko tebe istog momenta transformisan. Ti si postao jedna preobražajna snaga.

Prihvatanje... duboko, totalno prihvatanje... to je samo religija i ništa drugo.

A hoće da postane B, B hoće da postane C. Tako nastaje groznica za postajanjem.

Ti nisi postajanje, ti si bitisanje. Ti si već takav kakav možeš biti, kakav ikada možeš biti – ti si već to. Na tebi se ne može ništa više promeniti; ti si gotov produkt.

U priči po kojoj je Bog stvorio svet nalazim sledeći smisao: kada savršenstvo stvara, stvoreno je savršeno. Kad Bog stvara, kako ti to možeš da poboljšaš? Razmisli samo o toj apsurdnosti. Sama ideja je apsurdna!

Ti probaš da ispravljaš Boga, da ga popraviš, da ga poboljšaš; ti ga ne možeš poboljšati. Jedino što možeš je da budeš nesrećan – i to je sve. Možeš nepotrebno da patiš. I ti ćeš patiti od bolesti koje su samo u tvojoj fantaziji i nigde drugde. Bog koji stvara znači: iz savršenog proizlazi samo savršeno.

Ti si savršen! Ništa više nije potrebno. Pogledaj sad, pogledaj ovog istog momenta u sebe. Pogledaj direktno. Šta ti fali? Sve je savršeno i divno.

Ne mogu da vidim ni jedan oblak. Samo gledaj u sebe: nema ni oblaka u tvom unutrašnjem prostoru. Sve je puno svetlosti.

Ali um će ti pre ili kasnije reći da budeš nešto drugo, da budeš negde drugde, da postaneš nešto. Um ti ne dozvoljava da samo budeš. Um je postajanje, a duša ti je bitisanje. Zbog toga Buda uvek ponavlja: "Ako ne napustiš sve želje, nećeš nikuda stići!"

Želeti znači postajati. Želeti znači biti nešto drugo. Želeti znači ne prihvatiti sebe kakav jesi, ne biti u raspoloženju jednog totalnog "da" – bez obzira kakva je situacija.

Reći "da" životu znači biti religiozan; reći "ne" životu je nereligioznost. A kad god nešto želiš, ti govoriš "ne". Ti govoriš da je moguće nešto što je bolje.

Drveće je srećno, ptice su srećne, oblaci su srećni – jer oni nemaju postajanja. Oni su jednostavno ono što jesu. Ružin grm ne pokušava da postane lotos. Ne, ružin grm je potpuno zadovoljan što je ružin grm. Nagovaranjem ne možeš u njemu probuditi želju da bude nešto drugo. Ma koliko hvalio lotos, nećeš



nikada uspeti da ga nagovoriš da postane lotos. Ružin grm će se jednostavno smejeti – jer ružin grm je ružin grm. On je jednostavno ukotvljen i ustaljen u svom biću. To je razlog zašto čitava priroda nije u groznici. Ona je tiha, mirna i spokojna. Ona je učvršćena u sebi samoj!

Samo je ljudski duh u haosu, jer svako žudi da bude neko drugi. A ti to već radiš kroz hiljadu i jedan život! I ako se sad ne probudiš kad ćeš se probuditi? Ti si zreo za buđenje.

Počni jednostavno u ovom momentu da živiš, da uživaš i da se raduješ. Prestani sa željama! Ma ko da si – uživaj! Veseli se svom biću. Tada će vreme iznenada da nestane, jer vreme postoji samo sa željenjem. Budućnost postoji samo zato jer želiš.

Tada ćeš biti kao ptice. Slušaj ih. Tada ćeš biti kao drveće. Gledaj ih – njihovu svežinu, njihovo zelenilo, njihove cvetove.

Molim te, budi tu gde jesi. Ja nisam ovde da u tebi izazovem novu želju. Ja sam

ovde samo da te učinim svesnim čitave apsurdnosti željenja. Željenje je *sansar*. Shvatiti ništavilo svih želja znači postati prosvetljen. Onaj koji je pronašao da je on već ono što je oduvek hteo da bude je Buda. A vi ste svi Bude, ma kako čvrsto spavali i hrkali. To je svejedno.

Dozvolite mi da budem vaš alarm. Otvorite oči. Tako dugoste spavali. Vreme je da se probudite. Jutro vam kuca na vrata.

# Gde si ostavio bicikl?

**Moje misli se za vreme meditacije još uvek kreću brzinom od petsto kilometara na čas. Nikada ne doživljavam mir, i ako se u meni pojavi svedok, tada samo kratko poput munje. Gubim li ja svoje vreme?**

Tvoje misli su strašno spore. Samo petsto kilometara na čas?! Držiš da je to brzina? Ti si zaista spor. Misli se kreću tako brzo da uopšte ne poznaju brzinu. One su brže od svetla, a svetlo se kreće 300 000 kilometara u sekundi. Misli su brže. Ali nemoj se za to brinuti – to je lepota uma; to je jedno fantastično svojstvo! Umesto da misli negativno doživljavaš, mesto da se boriš sa njima, prihvati ih i sprijatelji se s njima. Ti kažeš: "Za vreme meditacije moje se misli još uvek kreću brzinom od petsto kilometara na čas." Pusti ih neka jure! Pusti ih neka jure još brže! Budi posmatrač. Posmatraj kako se mlin misli okreće takvom brzinom. Uživaj u tome! Uživaj u toj igri misli.

Mi imamo u Sanskritu posebno ime za to; mi to nazivamo *chidvilas* – igra svesti. Uživaj u tome – u toj igri misli koje neopisivom brzinom šiktaju prema zvezdama, od jedne do druge, skačući svuda po egzistenciji. Šta ima lošeg u tome? Pusti neka to bude divna igra. Prihvati je.

Imam osećaj da ti zapravo pokušavaš da ih zaustaviš; ali ti to ne možeš. Niko ne može zaustaviti struju misli! Da, um se zaustavi jednoga dana, ali ga niko ne može zaustaviti. Um se zaustavi, ali ne kao rezultat tvog napora. On se zaustavi kao rezultat tvog razumevanja.

Ti samo posmatraj; i probaj sagledati šta se dešava – zašto se misli tako žure. One se ne žure bez razloga. Pokušaj da sagledaš zašto je razum u takvoj žurbi, kuda se

žuri? – Budi znatiželjan. Ako razmišlja o novcu, pokušaj da ga umeš. Ne radi se o umu. Ti sanjariš o novcu – da si dobio na lutriji, ili ovo ili ono – i tada već planiraš kako ćeš da potrošiš, šta ćeš kupiti a šta nećeš. Ili zamišljaš da si postao predsednik vlade i razmišljaš šta ćeš sad uradiš, kako da vladaš zemljom, ili čitavim svetom. Jenostavno posmatraj um: u kom pravcu ide, kuda smeru.

Duboko u tebi je jedno seme. Ti ne možeš da zaustaviš um sve dok to seme ne nestane. Um samo sledi naredbe tog unutrašnjeg jezgra. Neko stalno misli na seks – tada je sigurno negde potisnuta seksualnost. Posmatraj kuda se um žuri. Gledaj duboko u sebe i pronađi gde je seme.

Čuo sam ovo: Sveštenik je bio jako zabrinut." Slušaj" rekao je crkvenjaku "neko mi je ukrao bicikl."

"Gde ste bili sa biciklom, velečasni?" zapitao je pokorni crkvenjak.

"Bio sam svuda po opštini u poseti vernicima."

Crkvenjak predloži da bi bilo najbolje kada bi iduće nedelje u propovedi govorio o

deset zapovesti. "I kada budete kod "Ne kradi!" oboje ćemo posmatrati ljude – i odmah ćemo videti ko je."

Došla je nedelja i sveštenik je počeo da govori o deset zapovesti, ali odednom je izgubio nit, promenio temu i na kraju zbunjeno i jadno završio propoved.

"Velečasni", reče crkvenjak "ja sam mislio da ćete Vi..."

"Znam, Melhiore, znam. Ali kada sam bio kod "ne učini preljube", iznenada mi pade na pamet gde sam ostavio bicikl."

Pogledaj samo gde si ostavio bicikl. Um ne juri bez razloga.

Umu je potrebno razumevanje, uvid, svesnost. Ne pokušavaj da ga zaustaviš. Prvo: ako pokušaš neće ti uspeti. A drugo: ako ti i uspe – jer to je ipak moguće ako se godinama uporno vežbaš i napinješ – ako ti ipak uspe, postaćeš tupav. Iz toga neće da izraste nikakav *satori*.

Ti to u osnovi ne možeš postići; i to je dobro da je tako. Kada bi to mogao, kada bi u tome imao uspeha, bilo bi veoma tužno – ti bi otupio, ti bi izgubio svoju inteligenciju. Inteligencija je sa

tom brzinom, kod te brzine se stalno oštiri mač misli, logike i intelekta. Molim te nemoj pokušati da ga zaustaviš. Ja nisam naklonjen glupcima i nisam ovde da potpomazem stvaranje glupaka.

U ime religije su mnogi ljudi oglupavili i postali idioti – jednostavno, na taj način što su pokušali da zaustave misli bez razumevanja zašto se one kreću takvom brzinom... u prvom redu, zašto to uopšte rade? Misli ne mogu da jure bez razloga. I mesto da prodru ka uzrocima, u duboke slojeve nesvesnog, oni hoće samo da ih zaustave. Oni mogu da zaustave, ali će za to platiti određenu cenu, a cena je gubitak inteligencije.

Možete putovati po čitavoj Indiji i naići ćete na hiljade *sanjasina* i *mabatma*; pogledajte im u oči: da, dobri ljudi, prijatni ljudi, ali glupavi ko noć. Ako im pogledate u oči, nećete videti nikakvu inteligenciju, nikakav bljesak munje. To su nekreativni ljudi. Oni ne stvaraju ništa. Oni samo sede, vegetiraju. Oni nisu živi. Oni ne pomažu životu ni na koji način. Oni

ne stvaraju čak ni jednu sliku, pesmu ili ariju, jer je čak i za stvaranje jedne pesme neophodna inteligencija, neophodan je određeni kvalitet duha.

Ja dakle ne predlažem da zaustaviš misli, već da ih razumeš. Sa razumevanjem se dešava čudo. Čudo je u tome da postepeno, kako sve dublje sagledavaš uzroke i razumeš ih, oni nestaju – a misli se kreću sporije. Ali inteligencija se pri tome ne gubi, jer se misli nisu prisilno usporavale.

Šta ti ustvari radiš kada uzroke ne odstranjuješ razumevanjem? To je kao kad voziš auto i pritisneš gas, a istovremeno pritisneš i kočnicu. Na taj način ćeš uništiti čitav mehanizam automobila. I verovatno ćeš još k tome prouzrokovati neku saobraćajnu nesreću. Oboje odjednom – i gas i kočnica – ne idu zajedno. Ako pritisneš pedalu za kočnicu, ostavi gas na miru! A kada pritiš pedalu za gas, ne pritiš kočnicu. To su dve suprotne stvari.

Ti si ambiciozan – i hteo bi da zaustaviš svoj misaoni tok? Ambicioznost podstiče misa-

oni aparat, ona stvara ubrzavanje – ti pritisneš na pedalu gasa – a tada istovremeno kočiš misaoni tok, hoćeš da ga zaustaviš. Tako ćeš uništiti suptilan mehanizam uma, jer um je veoma osetljiv fenomen, najosetljiviji u čitavoj egzistenciji! Nemoj se ponasati tako glupo u toj situaciji. Njega nije potrebno zaustavljati.

Ti kažeš: "Nikad ne doživljam mir, i ako se pojavi svedok u meni tada samo kratko poput munje." Budi srećan! Čak i to je nešto od neopisive vrednosti! Ti odbljesci munje nisu obični. Nemoj ih smatrati kao samo po sebi razumljive! Ima miliona ljudi koji to nikad nisu doživeli. Oni će živeti i umreti i nikad neće saznati šta je svedočenje – čak i za jedan tren. Budi radostan, ti si srećnik.

Ali ti nisi zahvalan. Ako ne osećaš zahvalnost ti će odbljesci nestati; budi zahvalan, oni će se povećavati. Sa pozitivnim stavom sve se povećava.

"I ako se pojavi svedok u meni, i tada samo kratko." Pusti neka bude kratko! Ako

se desi samo za delić sekunde, ipak se de silo. Okusio si ga. I sa tim doživljam ti ćeš polako, polako stvarati sve više i više situacija u kojima će se ponovo dešavati.

"Gubim li svoje vreme?" Ti ne možeš gubiti vreme, jer ga ne poseduješ. Možeš gubiti samo ono što poseduješ. Vreme ne poseduješ. Vreme se u svakom slučaju gubi, meditirao ti ili ne. Vreme prolazi. Ma šta radio ili ne radio vreme protiče. Ne možeš ga sačuvati, uštedeti, dakle ne možeš ga ni izgubiti. Ti možeš samo da izgubiš ono što možeš i da sačuvaš. Ti nisi posednik vremena. Najbolje zaboravi to!

Najveću korist koju od vremena možeš imati su upravo ti kratki odbljesci – jer na kraju ćeš videti da su ostali sačuvani samo ti kratki trenuci u kojima si bio svedok, a sve ostalo je otišlo nizvodno u nepovrat: novac kojeg si zaradio, ugled kojeg si stekao, poštovanje koje si zaslužio – sve je to voda odnela. Sačuvani su samo ti retki momenti u kojima je bljesnulo tvoje svedočenje.

Samo ti momenti će te pratiti kada budeš napuštao ovaj život. Samo ti momenti, stoga, jer oni pripadaju večnosti; oni ne pripadaju vremenu.

Raduj se tome što se dešava. To se uvek dešava polako. Sasvim polako: kap po kap – na kraju može nastati čitavo more. Ono se stvara kap po

kap. Tako more nastaje. Prihvati to sa zahvalnošću, sa slavljenjem i radosnog srca. I ne pokušavaj da zaustaviš misli. Prepusti im njihov tempo – ti samo posmatraj.

**Dva Poljaka se voze u automobilu. Kako se približavaju raskršću vozač zamoli prijatelja: "Pogledaj molim te kroz prozor da li žmigavac funkcioniše?" Ovaj isturi glavu kroz prozor i počne da dovikuje prijatelju: "Da, radi, ne, ne radi, da, radi, ne, ne radi, da, radi, ne, ne radi."**

**Osho, ako bi me neko pitao da li sam svedok ili ne, morao bi dati isti odgovor: "Da, jesam, ne nisam, da, jesam, ne, nisam." Da li je to tako sve do kraja?**

# Samo jedan okret od 180 stepeni

**N**e, nije tako. Jer što se tiče tvog svedočenja može biti da ono dolazi i odlazi i tvoj odgovor može biti tačno takav kao od Poljaka, koji govori da žmigavac radi – ne radi – radi... To je funkcija svetla na žmigavcu: da bude – da ne bude – da bude – da ne bude. Ali nemoj se smejati sirotom Poljaku. Što se tiče njegove svesti, ona je potpuno budna: kad god žmigavac zasvetli on kaže "da", kad se ugasi on kaže "ne". Njegovo zapažanje žmigavca je neprekinuto, konstantno. Žmigavac se stalno pali i gasi, ali Poljak ostaje potpuno svestan kada se pali a kada ne, kada je žmigavac ukopčan a kad je iskopčan. Njegovo zapažanje je neprekidnost. Ako možeš dati isti odgovor za svoje svedočenje: "Da, ja

svedočim, ne ja ne svedočim, da ja svedočim, ne ja ne svedočim" tada se moraš setiti da mora biti još nešto iza tih momenata svedočenja, nešto što svedoči čitav taj proces. Ko to svedoči da ti kadkad svedočiš a katkad ne svedočiš? Nešto tu ostaje konstantno.

Tvoje "svedočenje" je postalo samo jedan žmigavac. Ali, neka ti to ne smeta. Tvoja pažnja treba da bude uperena na večno, na neprekidno, na kontinuum – a to jeste tu, to je prisutno. To je u svakome, samo smo ga mi zaboravili.

Ali ono je tu i u vremenima kada je zaboravljeno, ono je tu u svojoj apsolutnoj savršenosti. To je kao ogledalo koje može sve da odražava i koje još i sad sve odražava, samo što ti stojiš ledima okrenut prema njemu. Jadno ogledalo odražava

odražava i koje još i sad sve odražava, samo što ti stojiš leđima okrenut prema njemu. Jadno ogledalo odražava tvoja leđa. Okreni se i ono će odražavati tvoje lice. Otvori srce i ono će odražavati srce.

Stavi sve karte na sto, nemoj ni jednu sakriti i ono će odražavati celu tvoju stvarnost.

Ali ako stojiš leđima okrenut prema njemu, razgledaš naokolo i pitaš druge: "Ko sam ja?" tada si zaista sam kriv. Jer ima idiota koji će doći da te pouče i da kažu: "Ovo je put. Uradi to i znaćeš ko si." Nikakva metoda nije potrebna – samo okret za 180 stepeni – a to nije nikakva metoda.

Ogledalo je tvoje pravo biće.

Možda nikada nisi posmatrao vic u ovom svetlu. Ako ga nekome ispričaš on će se smeјati, jer je Poljak tako glup, jer to što on radi je funkcija žmigavca – da se pali, gasi, pali, gasi. Ispričao si mi taj vic, ali ja jednostavno ne mogu da se smeјem, jer ja u njemu vidim nešto više, nešto što možda niko drugi ne vidi.

Poljak ostaje neprekinut i u punoj svesti. Njemu ne izmiče ni jedan aspekt, ni jedan jedini trenutak.

A kada ti kažeš: "Da, sad sam svedok", i kad nestane ti kažeš: "Ne", a kad opet dođe, kažeš: "Da"... to samo pokazuje da iza svih tih momenata "svedočenja" i "ne svedočenja" stoji još nešto: stoji pravi svedok, koji odra-

žava izmenjujući proces onoga, što ti držiš da je svedok, koji je iza. On dakle nije pravi svedok, već blinker.

Zaboravi žmigavac.

Seti se konstantnog ogledanja, reflektovanja, koje se neprekidno zbiva 24 sata u tebi – kroz mirno posmatranje svega. Čisti to ogledalo malo po malo – toliko mnogo prašine je na njemu, prašine stoleća. Očisti je.

I jednog dana kada ogledalo bude sasvim čisto, ti trenuci svedočenja i ne svedočenja će nestati i ti ćeš biti samo svedok.

I sve dok ne pronadeš tu večnost svedočenja, sve druge vrste svedočenja su samo uloge koje um izigrava. One su bezvredne.

# Sve staze se sastaju na vrhu

**Da li je svesnost veća vrednost od ljubavi?**

**N**ajviši vrh je tačka kulminacije svih vrednosti: Istine, ljubavi, svesnosti, autentičnosti, totaliteta. Na vrhuncu su one nedeljive. One su razdeljene samo u tamnim dolinama naše nesvesnosti. One su razdeljene samo kada su zaprljane i pomešane sa drugim stvarima. U momentu kada postanu čiste one postanu jedno. Što su čišće tim su bliže jedna drugoj. Svaka vrednost postoji na više nivoa; svaka je kao lestve sa mnogo prečki. Ljubav je putenost – na najnižoj prečki, koja doseže do pakla. Ljubav je i molitva – na najvišoj prečki koja dodiruje raj. A između njih ima mnogo nivoa koji se lako razlikuju.

U putenosti je samo jedan posto ljubavi; devedeset i

devet posto sastoji se od drugih svojstava: od ljubomore, ego-tripova, želja za ponedovanjem, gneva, seksualnosti. Ona je više telesna, više hemijska i nema ništa dubljeg u sebi. Ona je površna, plitka, nije dublja od kože.

Što se više penješ sve postaje dublje i sve zadobiva nove dimenzije. Ono što je još bilo fiziološko poprima postepeno psihološke dimenzije. Ono što nije bilo ništa više nego sama biologija postepeno postaje psihologija. Biologija nam je zajednička sa svim životinjama, ali psihologiju ne delimo sa svim životinjama.

Što ljubav ide višlje – ili dublje, što je isto – ona sve jače poprima duhovne crte. Ona postaje metafizička. Taj kvalitet ljubavi poznaju samo Bude, Krišne i Hristosi.

Ljubav se prostire od jednog do drugog kraja. A to je isti slučaj i sa drugim vrednostima. Kada je ljubav stopostotno čista tada je ne možeš razlikovati od svesti, jer tada više nisu dvoje, tada čak ne postoji razlika ni između ljubavi i Boga. Oni više nisu dvoje.

Otuda dolazi Isusova izreka: "Bog je ljubav." On ih izjednačava. U tome se skriva kolosalan uvid.

Na periferiji izgleda kao da je sve odvojeno od svega. Na periferiji je egzistencija mnogostruka, mnogovrsna. Ali što se bliže približavaš centru ta raznolikost nestaje i sve više zavlada jedinstvo i jednost. U centru je sve jedno.

Zato tvoje pitanje ima smisla samo dotle dok ne razumeš najveći stepen ljubavi i svesti. Ono postaje sasvim suvišno onog momenta kada si Everest, najviši vrh makar ga samo jednom video.

Ti pitaš: "Da li svesnost ima veću vrednost od ljubavi?" Tu nema ničega većeg i ničega manjeg. U stvari, nema ni dve vrednosti. Dve su staze, koje iz doline ka vrhu vode. Jedna staza je staza svesti, meditacije: staza Zena, a druga je staza ljubavi, staza revnosti i predanosti, staza Baktija i Sufija. Svaka staza je posebna i kada počneš da se penješ, moraš da biraš. Ali svejedno koju izabereš obe će te odvesti do vrha. I što se više približavaš vrhu primećuješ da je planinar na drugoj stazi sve bliže tebi. Polako, sasvim polako se sjedinjuju staze. I kad si na kraju dostigao najviše i poslednje, staze su se ujedinile.

Onaj koji je išao stazom svesti naići će na ljubav kao posledicu svesnosti, kao sporedni efekat, kao senku. A onaj koji je išao stazom ljubavi naići će na svesnost kao usputni efekat, kao senku ljubavi. To su dve strane iste medalje.

I ne zaboravi: ako tvojoj svesti nedostaje ljubav, tada je ona još uvek nečista i ne poznaje još stopostotnu čistotu. Tada to još nije prava svest. Ona je još pomešana sa nesvesnim. Nije čisto svetlo, još imaš u sebi tamnih zona koje i dalje deluju, funkcionišu, utiču na tebe i dominiraju tobom. Ako tvojoj ljubavi nedostaje svesnost, tada ona još nije ljubav. Ona je nešto niže, nešto što je bliže putenosti negoli molitvi.

Neka ti to bude merilo: ako ideš stazom svesti neka ti ljubav bude kriterium. Kad se ta svest odednom rascveta u ljubav, tada možeš biti siguran da je svest tu da je *Samadi* postignut. Ako koračaš stazom ljubavi tada neka ti je svesnost kriterijum i merilo. Ako se odjednom i neočekivano iz same sredine tvoje ljubavi razbukta jedan plamen svesnosti, tada znaš sigurno... usklikni i veseli se! Ti si stigao kući.

# Slaviti svest

**Nakon što sam nekoliko godina radio katartičkim metodama, osećam sada u sebi jednu duboku unutrašnju harmoniju, izbalansiranost i centriranost. Ali ti si rekao da se pre ulaska u poslednju fazu samadija mora proći kroz jedan veliki kaos. Kako da spoznam da li sam završio sa haotičnom fazom?**

**P**rvo: Ti si već kroz stotine života živeo u haosu. To nije ništa novo. To je veoma staro.

Drugo: Dinamičke metode meditacije koje baziraju na katarzi omogućavaju da sav kaos koji je u tebi bude izbačen. To je lepota tih tehnika. Ti ne možeš mirno da sediš, ali ti možeš da izvodiš dinamičku ili haotičnu meditaciju vrlo lako. A kad je kaos jednom izbačen zahvata te spokojstvo i mir. Tada možeš sedeti mirno. Ako se pravilno i redovito izvode, katartičke tehnike meditacije će rastočiti sav tvoj kaos u spoljašnji svet. Nećeš morati da prođeš kroz fazu ludila. To je lepota tih tehnika. Ludilo se izbacuje iz sebe. To je ugrađeno u tehniku.

Ali ako sediš mirno kako to Patandali savetuje... Patan-

dali nema nikakve katartičke metode; izgleda da u ono vreme nisu bile potrebne. Ljudi su po prirodi bili veoma spokojni, miroljubivi i primitivni. Um još nije bio preterano korišćen. Ljudi su dobro spavali kao životinje. Živeli su bez mnogo razmišljanja, logike i racionalnosti i mnogo više bili centrirani na srce, kao što su primitivni ljudi još i danas. A život je bio takav da je automatski omogućavao mnoge katarze.

Na primer jedan drvoseča: njemu nije potrebna nikakva katarza, jer kroz svoj rad on izbacuje iz sebe sve ubilačke instinkte. Obarati i seći drva je isto kao ubijati drva. Tucač kamena ne treba kataričku metodu, on je izvodi čitav dan. Ali za modernog čoveka stvari su se promenile. Sada živite u takvom komforu da

vam se u životu ne pružaju nikakve mogućnosti za katarzu – osim da ludo vozite kola.

To je razlog zašto na Zapadu više ljudi umire u saobraćajnim nesrećama nego od ma čega drugog. To je najveća "bolest". Ni rak ni tuberkuloza, niti ma koja druga bolest ne uzimaju toliki tridanak u ljudskim životima kao što je vožnja automobilom. Godišnje na svetu umire više ljudi zbog ludačke vožnje, nego što je godišnje umiralo ljudi u drugom svetskom ratu, a umiralo ih je na milione.

Ako ste vozač sigurno ste primetili da kad god ste ljuti vozite brže. Pritiskate gas, a kočnicu jednostavno zaboravljate. Kada ste puni mržnje i razdraženosti vaša kola postaju sredstvo izražavanja. Inače živite u velikom komforu, sve manje upotrebljavate telo i sve više živite u glavi. Ljudi koji se umeju u moždane centre tvrde da ljudi koji rade rukama imaju manje strahova i manje napetosti. Oni spavaju dobro, jer su ruke u vezi sa najdubljim delovima mozga i najdubljim možda-

nim centrima – desna ruka sa levom moždanom polovinom, a leva ruka sa desnom. Kada radite rukama energija se kreće iz glave ka rukama i odatle izvan tela u spoljašni svet. Ljudi koji rade rukama ne trebaju nikakvu katarzu. Ali ljudi koji rade glavom trebaju mnogo katarze, jer oni akumuliraju mnogo energije, koja ne nalazi puteve kroz telo i izaske iz njega. Ona se neprestano okuplja u glavi – i um poludi.

U našoj kulturi i društvu – u birou, u fabrici, na trgu – ljudi koji rade glavom nazivaju se glavni; otuda pridev glavni, glavni, najglavniji. A oni koji rade rukama su manualni radnici. Izraz manualni radnik ima prizvuk omlačavanja, jer se manualni rad ne ceni.

Kada je Patanjali radio na njegovim joga-sutrama svet je bio sasvim drugačiji. Ljudi su bili "manuelni" i nije bilo potrebe za katarzama. Sam život je bio katarza. U ono vreme ljudi su mogli sasvim mirno da sede, što vi sad ne možete. Zato sam i uveo katarzičke metode. Tek posle upražnjavanja tih metoda

možete sedeti mirno – pre ne.

"Nakon što sam nekoliko godina radio sa katarzičkim metodama osećam sada u sebi jednu duboku unutrašnju harmoniju, izbalansiranost i centriranost."

Ne pravi sad nikakve probleme – pusti neka se dogodi. Sad tvoj um gura nos gde ne treba. On kaže: "Kako se to može dogoditi? Prvo moram da prodem kroz kaos!" Takva misao može da stvori kaos. Ovo sam često mogao da posmatram: Ljudi žude za tišinom i mirom, a kada to počne da ovladava, ne mogu da veruju. Izgleda previše lepo da bi bilo istinito. Maročito oni koji su uvek sami sebe proklinjali, ne mogu verovati da se to njima dešava:

"Nemoguće! To se moglo desiti jednom Budi ili jednom Isusu, ali ne meni! Ne, to nije moguće!" Oni uzrujani dolaze k meni, toliko ih je tišina uznemirila – već samim tim što se dešava. "Je li to istina? Ili ja to samo uobražavam?" Čemu to pitanje? Pa, da je uobraženje, ipak je to bolje nego uobaziti bes, seks ili požudu.

A ja ti kažem: niko ne može da uобрази tišinu. Za uobražavanje je potreban neki oblik – a tišina nema oblika. Uobražiti znači misliti u slikama, a tišina nema sliku. Ti je ne možeš uobraziti; to je isključeno. Ti ne možeš uobraziti prosvetljenje, ne možeš uobraziti satori, samadhi ili tišinu. Uobraženje mora imati neku osnovu, neki oblik, a tišina je bezoblična i nedefinisana. Niko nije nikada nacrtao sliku tišine, niti iko to može. Niko nije tišinu isklesao u kamenu, niti bi iko mogao. Tišinu ne možeš da uobražiš. Um te vuče za nos. On hoće da kaže: "To mora da je imaginacija, mora da si to uobrazio. Kako bi to uopšte bilo moguće: da tako glup čovek kao ti doživi takvu tišinu? Ti to sigurno uobražavaš." Ili: "Taj tip Osho te je hipnotisao. Ti si na neki način sigurno prevaren." Ne stvaraj takve probleme. Život ih ima dosta. Ako doživiš tišinu, uživaj u njoj, slavi je. To znači da su haotične snage izbačene. Um igra svoju poslednju igru. On igra do kraja. On igra do samog kraja. I u zadnjem

momentu, kad prosvetljenje tek što nije naišlo, i tada um još igra poslednju igru – jer to mu je poslednja bitka. Ne brini se o tome da li je to stvarno ili nestvarno, da li će kaos doći posle tišine ili ne. Takvo razmišljanje može da izazove kaos, a kada je kaos tu, um će reći: "Sad slušaj – zar ti nisam govorio?" Um vrlo rado potvrđuje samog sebe. Prvo ti daje seme, a kada ono proklija tada ti kaže: "Vidiš, ja sam ti to već rekao, da se varaš." Haos je došao, a donela ga je ideja. Stoga, zašto razmišljati o tome da li će kaos da dođe ili ne, da li je već prošao ili nije. Sada, u ovom momentu doživljavaju tišinu – zašto to da se ne slavi? A ja ti kažem: ako slaviš, ona će da raste. U ovom svetu ništa ne pomaže svesti toliko mnogo kao slavljenje. Slavljenje je kao zalivanje biljke. Briga je upravo suprotna od slavljenja, ona je kao podsecanje korenja. Osećaj se srećnim! Pleši sa svojom tišinom. Taj trenutak imaš – i to je dosta. Čemu tražiti više? Sutra će se postarati za sebe. Ovaj trenutak je više nego dovoljan; zašto ga ne živeti,

ne slaviti, ne deliti, ne radovati mu se? Pusti neka postane pesma, igra, poezija; pusti neka bude kreativan; učini nešto sa njim.

Milioni stvari su moguće, jer ništa nije toliko kreativno kao tišina: nema potrebe da se postane veliki slikar, svetski poznat, kao Pikaso; nikakva potreba da se postane Henri Mur; nema potrebe da se postane veliki pesnik. Te ambicije da se postane velik dolaze od uma, ne od tišine. Na tvoj sopstveni način, ma kako skromno: slikaj. Na svoj sopstveni način, ma kako skromno: piši Haiku. Na svoj sopstveni način, ma kako skromno: malo pevaj i igraj, slavi – i ti ćeš videti da će idući trenutak doneti još više tišine. A kada jednom spoznaš, da što više slaviš, tim više dobijaš i što više deliš, tim više postaješ sposoban da primaš, – tada u svakom momentu rasteš. Idući trenutak se uvek rađa iz ovog, sadašnjeg, stoga čemu se brinuti o njemu? U ovom trenutku je tišina, kako može u idućem biti kaos? Odakle će doći? On mora da se rodi iz ovog trenutka. Ako sam srećan ovog momenta, kako

mogu biti nesrećan u idućem?

Ako hoćeš da idućeg momenta budeš nesrećan, ti moraš prvo postati nesrećan u ovom momentu, jer se iz nesreće rađa nesreća; a iz sreće se rađa sreća. Ma šta ti lteo da u idućem momentu žanješ, moraš sada, u ovom momentu da poseješ. Kada se briga jednom prepusti i ti počneš da misliš na kaos koji dolazi, tada će on i doći. Ti si ga pozvao. Sad ćeš morati da ga žanješ, on je već došao. Ne moraš da čekaš do idućeg momenta. On je već tu.

Zapamti ovo, a to je zaista nešto čudno: kada si tužan ti nikad ne misliš da je to imaginacija, da ti to samo uobražavaš da je tako. Još nikad nisam susreo čoveka koji je tužan, ali pretpostavlja da je to, možda imaginacija. Tuga je apsolutno realna. A sreća? Čim nešto pođe u krivo, ti već pomisliš "možda je sve to imaginacija". Kad si napet, ti ne smatraš da je napetost imaginarna, tek tako zamišljena. Ako možeš da misliš da su napetost i ljutnja imaginarni, oni će nestati. A ako misliš da su

tvoja tišina i sreća imaginarni i oni će nestati.

Ma šta se uzme kao stvarno, postaje stvarno. Ma šta se drži da je nestvarno, postaje nestvarno. Ti si tvorac čitavog svog sveta oko sebe. Ne zaboravi to.

Tako retko se postiže trenutak sreće i blaženstva – ne spiskaj ga sa mišlju. Ako ništa ne uradiš, mogućnost da naiđe briga je tu. Ako ništa ne uradiš – ako ne igraš, ako ne pevaš, ako ne deliš – mogućnost je tu. Ista energija koja bi bila stvaralačka, stvaraće brigu. Ona će u unutrašnjosti da stvara nove tenzije.

Energija mora biti kreativna. Ako je ne upotrebiš za sreću, ista energija će se upotrebiti za nesreću. A sa nesrećom imaš tako duboko ukorenjene navike, da je energetski tok ka nesreći veoma lak i prirodan. Sa srećom se ide strmo uzbrdo.

Prvih par dana moraćeš, dakle, da budeš stalno na oprezu. Kada god naiđe srećan trenutak, pusti neka te nadvlada, neka tobom ovlada. Uživaj u njemu totalno! Kako bi tada idući momenat mogao biti drugačiji? Odakle

bi postao drugačiji? Odakle bi došao?

Tvoje vreme se stvara u tebi. Tvoje vreme nije moje vreme. Postoje toliko paralelnih vremena koliko je paralelnih glava. Ne postoji jedno vreme. Kada bi bilo jedno vreme, bilo bi problema. Tada, u opštoj ljudskoj bedi niko ne bi mogao postati Buda, jer bi pripadali istom vremenu. Ne, ono nije isto. Moje vreme dolazi iz mene – ono je moja kreativnost. Ako je ovaj trenutak lep, idući će biti lepše rođen – to je moje vreme. Ako je ovaj trenutak tebi tužan, tada će se iz tebe roditi još tužniji trenutak – to je tvoje vreme. Postoje milioni paralelnih linija vremena. A ima par ljudi koji egzistiraju bez vremena – oni koji su došli do ne-uma /"no-mind"/. Oni nemaju vreme, jer ne razmišljaju o prošlosti; ona je prošla i samo lude misle na nju. Kad je nešto prošlo, prošlo je.

Ima jedna budistička mantra: *gate, gate, para gate – swaha*, "prošlo, prošlo, sasvim prošlo – u vatru s tim!" Prošlost je prošla a budućnost još nije tu. Zašto o budućnosti razmišljati? Kad dođe, videćemo

je. Bićeš ovde, da je pozdraviš, zašto se brinuti o tome? Prošlost je prošla, a što još nije došlo, nije ovde. Ostaje

samo ovaj momenat, čist i pun energije. Živi ga! Kada je on tišina, budi zahvalan. Kada je blažen, zahvali Bogu

– imaj poverenja u momenat. I kada možeš imati poverenja, on će da raste. Ako nemaš poverenja ti si ga otrovao.

# Postavi se tako da prihvatiš neizvesnost

**Što duže sebe posmatram sve više spoznajem kako je moj ego patvoren. Polako se osećam stran samom sebi i ne znam više šta je pravo a šta je krivo, šta je lažno. To mi pruža neprijatan osećaj, da nemam više orijentaciju kao pre.**

**T**o je neizostavno. To se mora desiti. I ne zaboravi: treba se radovati što se to desilo. To je dobar znak. Kad čovek pođe na putovanje ka unutrašnjosti u početku izgleda sve jasno i sigurno, jer ego ima svu kontrolu i svu orijentaciju. Ego ima sve mape i ego je gospodar u kući. Kad si već malo poodmakao na putu ego počinje da ishlapljuje, izgleda sve više i više šupalj, sve više lažan i varljiv, kao halucinacija. Kad čovek počne da se budi iz sna, orijentacija se gubi. Tada stari gospodar više nije gospodar, a novi se još nije pojavio. Izvesna konfuzija i kaos su neizbežni. To je dobar znak.

Polovina puta je iza tebe, ali te hvata jedan neprijatan osećaj, jedna neugodnost, jer se osećaš izgubljen, jer si stran sam sebi i ne znaš ko si. Pre si znao ko si: tvoje ime, tvoja pojava, tvoja adresa, tvoj bankovni konto, sve je bilo stabilno – to si bio ti. Bio si identifikovan sa egom. Sad ego nestaje; stara kuća se ruši i ti ne znaš ko si i gde si. Sve je maglovito, mutno a stara sigurnost se izgubila. To je dobro, jer stara sigurnost je bila lažna. Ona u stvari nije bila sigurnost. Duboko iza nje je vladala nesigurnost. Zbog toga se osećaš nesiguran kad ego nestaje. Tada se otkrivaju dublji slojevi tvog bića i ti se osećaš kao stranac. Ti si sebi

uvek bio stranac, samo što te je ego zavaravao sa osećajem da znaš ko si. San je bio intenzivan i izgledao je kao stvarnost.

Kada se ujutru probudiš, često ne znaš ko si i gde si. Poznaješ li taj osećaj ujutru? Kad se naglo trgneš iz sna i za par momenata ne znaš ni ko si, ni gde si, ni šta se događa? Isto se dešava i kad se neko probudi iz sna, kojeg sanja ego. Neprijatnost, muka, smušenost; ali veseli se tome. Ako se zbog toga osećaš neprijatno, pašćeš natrag u prethodno stanje, gde je bilo sve sigurno, izvesno, planirano i izmerno, gde si stvari poznavao i gde si imao potpunu orijentaciju.

Pusti neka neprijatnost bude. Pa i kad je prisutna nedaj se impresionirati. Pusti neka je prisutna, posmatraj je i uskoro će nestati. Ona je prisutna samo zbog starog stava sigurnosti i izvesnosti. Ti ne znaš kako da živiš u jednom neizvesnom univerzumu. Ne znaš kako da živiš u nesigurnosti. Neprijatnost te je obuhvatila samo zbog navike na staru sigurnost. Ona će nestati. Tre-

ba samo da čekaš, da posmatraš, da se opustiš i budeš srećan da se nešto dogodilo. I ja ti kažem da je to dobar znak. Mnogi su se vratili baš sa te tačke samo kako bi se opet osećali prijatno, ugodno, kao u poznatoj okolini. Oni su prošli blizu cilju i – vratili su se. Nemoj to da radiš; idi napred. Neizvesnost je dobra, ništa na njoj nije loše. Ti samo treba da se postaviš tako da je prihvatiš. To je sve.

Ti si uskladen sa sigurnim i određenim univerzumom ega. Mada je to samo lažna fasada – sve izgleda kao da je savršeno, kako bi trebalo da bude. Potreban je novi, pozitivni stav prema neodređenosti i neizvesnosti egzistencije.

Egzistencija je nesigurna, neizvesna, opasna. Ona je tok – stvari teku i menjaju se. Ovo je neobičan svet; upoznaj se s njim. Imaj malo hrabrosti i ne gledaj natrag, gledaj napred; i uskoro će sama neizvesnost postati lepa, sama nesigurnost će postati lepa.

Zapravo, samo je nesigurnost lepa, jer je nesigurnost život.

Sigurnost je gadna, ona je deo smrti – zbog toga je sigurna. Živeti bez orijentacije je jedini način življenja. Ako živite sa orijentacijom, vi živite lažan život. Ideali, pravila, smernice, red – vi namećete nešto životu, vi ga nasilno formirate, ne dozvoljavate mu da jednostavno bude, pokušavate da od njega nešto napravite. Pravila i smernice su nasilne, a ideali su ružni. Kroz njih prolazite pored sebe. Na taj način nećete nikada doći do svog bića.

Postati nije biti. Svo postajanje i svi naponi da se postane nešto, nameću ti nešto, prisiljavaju te. Ti možeš postati svetac, ali tvoja svetost će biti ružna. Kažem ti i naglašavam: živeti bez orijentacije je jedina moguća svetost. Čak i ako si možda grešnik, će biti tvoje grešništvo nešto sveto, biće svetost.

Život je svet. (Prim prev. U našem jeziku bi se moglo reći: svet je svet.) Ti ne treba ništa da mu namećeš, ne moraš ga silom formirati, ne moraš mu usklivati obrasce, red i disciplinu. Život ima svoj sopstveni red, svoju



sopstvenu disciplinu. Ti samo idi s njim, pusti da te nosi, nemoj gurati reku. Reka teče – budi jedno sa njom i ona će te odneti do okeana. Ovo je život jednog *sanjasina*: život dešavanja a ne život jednog "mahera", koji stalno radi po vlastitim konceptima. Kada živiš kao *sanjasin*, tvoje biće polako izranja iznad oblaka, prevazilazi oblake i sukobe. I iznenada si slobodan. U neredu života nalaziš novi red. Ali sada je kvalitet reda sasvim drugi. On nije nametnut od tebe, već odgovara pulsu života.

Drveće ima isto svoj red, i reke i planine imaju svoj red, ali taj red nije nametnut od moralista, puritanaca i sveštenika. Drveće i reke i planine ne traže ni od koga pomoć za orijentaciju u životu. Njihov red je vezan uz prirodu i ugrađen u samom životu.

Kad ego nije više tu da te manipuliše, da te vuče ovamo onamo, da ti govori "uradi ovo, uradi ono", kada si

potpuno oslobođen od ega, tada nastaje red, jedan unutrašnji red. On je nemotivisan. On nije usmeren ka nečemu, on jednostavno jeste: kao kad dišeš, ili kao kad si gladan i jedeš, kao kad si sanjiv i ideš u krevet. To je unutrašnji red, jedan u životu ugrađeni, životu imanentni red. On zavlada čim si se uštimao na nesigurnost, na neobičnost, na tvoje nepoznato biće.

U Zenu postoji jedna poslovice, koja spada među najlepše: "Kad čovek živi u svetu, brda su brda, a reke reke. Kad čovek uđe u meditaciju, odjednom brda nisu brda, a reke nisu reke. Sve je u zbrci i haosu. Ali kad je čovek stigao do *satorija* ili *samadija*, brda su opet brda, a reke reke."

Tri su stepena: u prvom si siguran sa egom, u trećoj si apsolutno siguran sa non-egom, a između oba je kaos – kada sigurnost od ega nestane, a sigurnost od života još nije stigla. To je jedan

momenat, silan i bremenit mogućnostima. Ako se uplašiš i vratiš, promašio si. Ispred tebe je prava izvesnost. Prava izvesnost nije protiv neizvesnosti. Ispred tebe je prava sigurnost. Prava sigurnost nije protiv nesigurnosti. Ta sigurnost je tako prostrana da ona u sebi uključuje i nesigurnost. Tako je velika da se ne boji nesigurnosti. Ona apsorbuje nesigurnost u sebe, ona sadržava sve protivrečnosti. Tako je jedan može zvati nesigurnost; a drugi je može zvati sigurnost. U stvari ona nije niti jedno niti drugo, ona je oboje.

Ako osećaš da si postao stranac sam sebi, slavi to, osećaj se zahvalnim. Taj trenutak je redak; uživaj ga. Što više uživaš tim pre ćeš osetiti kako ti se sigurnost približava, kako sve brže i brže žuri ka tebi. Ako možeš da slaviš što si postao stranac sam sebi, što ti je korenje isčupano, što si beskućnik – tada si došao kući – treći stepen je ovde.

# Broj trenutke svesnosti

**Govoriš nam da  
budemo svesni  
svega – drugim  
rečima: kod svega,  
u svakoj  
aktivnosti, u  
svakom činu da  
ostanemo svedoci.  
Kada se odlučim  
da za vreme rada  
ostanem svestan,  
zaboravim da na  
to pazim, i kad  
postanem svestan  
da nisam bio  
svestan, osećam se  
krivim, osećam da  
sam pogrešio.**

**T**o je osnovni problem svakom ko pokušava da bude svestan za vreme rada – jer rad zahteva da sebe potpuno zaboraviš. Moraš se toliko uneti u posao... kao da nisi više tu. Bez tog totalnog unošenja rad ostaje površan.

Sve što je veliko, stvoreno od čoveka – u slikarstvu, poeziji, arhitekturi, vajarstvu, i u svim područjima života – zahteva od tebe potpuno unošenje. I ako istovremeno pokušavaš da ostaneš svestan, tvoj rad neće nikad biti prvorazredan, jer nećeš biti u njemu.

Stoga svesnost za vreme rada pretpostavlja jedan fantastičan trening i disciplinu i čovek mora početi sa najjednostavnijim radnjama: na primer sa hodanjem. Mo-

žeš hodati i možeš pri tome ostati svestan da hodaš – svaki korak može biti potpuno svestan. Ili sa jelom... baš kao što se pije čaj u Zen manastirima – oni to zovu "ceremonija čaja", jer za svo vreme pijenja čaja čovek treba da ostane potpuno svestan.

To su jednostavne radnje, ali za početak odlične. Ne treba se početi sa slikanjem ili sa plesom, jer su to veoma duboki i kompleksni fenomeni. Počni sa malim radnjama svakodnevne rutine.

I kad si se sve više naučio da ostaneš svestan i to ti postane samo po sebi razumljivo kao disanje – ne moraš više uložiti nikakav napor, jer je postalo spontano – tada možeš

da uložiš nikakav napor, jer je postalo spontano – tada možeš biti svestan i u svakoj drugoj delatnosti.

Ali ne zaboravi uslov: mora biti bez napora. Mora biti spontano. Tada možeš ostati apsolutno svestan i kod slikanja i kod komponovanja muzike i kod plesa, pa čak i dok se mačuješ sa neprijateljem. Ali ta svesnost nije svesnost o kojoj se ovde radi. Ona nije početak nego vrhunac jednog dugog vežbanja. Istina kadkad se može dogoditi i bez vežbe.

Ali to se dešava vrlo retko – u ekstremnim situacijama. U svakodnevnom životu treba da se držiš normalnog kursa. Prvo postani svestan onih radnji koje ne zahtevaju tvoje unošenje u rad. Ti možeš hodati i pri tome misliti. Možeš jesti i pri tome misliti. Zameni mišljenje sa svesnošću. Jedi i dalje, ali ostani svestan da jedeš. Hodaj, i zameni misli sa svesnošću. Hodaj i dalje; možda će ti se hod nešto usporiti i postati graciozan. Ali svesnost je moguća kod tih jednostavnih radnji. I u istoj meri u kojoj postaješ sve uvežbaniji, pokušaj sa složenijim radnjama.

Doći će dan kad neće biti više ni jedne radnje u kojoj ne bi mogao da ostaneš svestan, a da je kod toga izvodiš u punom totalitetu.

Ti kažeš: "Kada se odlučim da za vreme rada ostanem svestan, zaboravim da na to pazim." To ne sme da bude tvoja odluka, već tvoje dugotrajno vežbanje. I svesnost treba da dođe spontano, ne treba da je pozivaš, da je forsiraš.

"I kad postanem svestan da nisam bio svestan, osećam se kriv." To je jednostavno tupoglavost. Kad postaneš svestan da nisi bio svestan, raduj se što si u tom trenutku primetio. Pojam krivice nema mesta u mom učenju. Krivica je jedna od rak rana duše. A sve religije su upotrebljavale krivicu da slome vaš ponos i vaše dostojanstvo i da vas naprave robovima. Nema potrebe za osećajem krivice; to je sasvim prirodno. Svesnost je tako velika stvar, da čak i ako možeš da budeš svestan tek nekoliko trenutaka, veseli se tome. Ne obraćaj pažnju na momente kad si zaboravio. Pazi na stanja u kojima se iznenada setiš: "nisam bio svestan". Ra-

duj se da se svesnost vratila, pa makar i posle nekoliko časova.

Nemoj od toga da praviš neko kajanje, krivicu ili potuženost, jer ti ništa nije pomoglo što se osećaš krivim i rastuženim. Osetičeš u dubini u sebi kao da si zakazao. A kad se jednom uvreži osećaj zakazivanja, svesnost će se još teže javljati. Promeni sasvim stožer svog posmatranja. Divno je da možeš da postaneš svestan da si zaboravio da budeš svestan. Sad nemoj da zaboraviš koliko god dugo možeš. Opet ćeš zaboraviti i opet ćeš se setiti. Ali uvek će razmak zaborava biti kraći. Ako možeš da zaobiđeš osećaj krivice – koji je u osnovi hrišćanski – biće intervali nesvesnosti kraći i jednog dana će jednostavno nestati. Tada ti je svesnost isto tako laka kao disanje, ili puls, ili cirkulacija krvi u tebi – iz dana u dan. Pazi da te ne nadvlada osećaj krivice. Za to nema nikakvog razloga.

Od ogromne i neizmerno važnosti činjenica da drveće ne sluša katoličke sveštenike. Inače bi ovi izazvali u ružinom drvetu osećaj kri-

vice: "Zašto imaš trnje?" I ruža, koja na vetru, u kiši, na suncu, uvek pleše, postala bi odjednom tužna. Nestalo bi plesa, nestalo bi radosti, nestalo bi mirisa. Tada bi se njena stvarnost vrtila samo oko trnja, i trnje bi postalo rana: "Zašto ja imam trnje?" Ali pošto ni jedna ruža nije tako luda da sluša sveštenika, ma koje vere bio, ruže još i danas plešu. A sa njima pleše i trnje.

Čitava egzistencija je bez krivice. I istog momenta kad čovek postane bez krivice, on je deo univerzalne struje života. Ovo je prosvetljenje: svest bez krivice, svest koja se veseli svemu što život pruža – svetlo je lepo, tama takode.

Kad u sebi ne možeš da nadeš ništa zbog čega bi se osećao krivim, ti si za mene postao religiozan čovek. Za takozvane religije ti nisi religiozan ako nemaš osećaj krivice. Što se više osećaš krivim tim si religiozniji.

Ljudi sami sebe podvrgavaju mučenjima kao znak kazne i kajanja. Ljudi poste, ljudi se udaraju u grudi sve dok krv ne poteče. Za mene su ti ljudi psihopate. Oni nisu religi-

ozni. Njihove takozvane religije su ih učile da je bolje ako učine nešto krivo, da kazne sami sebe, negoli da budu kažnjeni od Boga na Sudnji Dan – jer ta kazna bi značila da će biti bačeni za uvek u mračne ambise pakla. Iz njega nema izlaska – kad si jednom ušao u pakao, tamo ćeš i ostati.

Čitavo čovečanstvo je u većoj ili manjoj meri učinjeno krivim. Vašim očima je oduzeta blistavost, vašim licima je oduzeta lepota, vašem biću je oduzeta ljupkost. Sveli su te na kriminalca – sasvim nepotrebno.

Ne zaboravi: čovek je krhak i slab, a grešiti je ljudski. I ljudi koji su izmislili izreku "grešiti je ljudski", izmislili su i izreku "oprostiti je božanski". Sa drugim delom se ne slažem. Ja kažem: "Grešiti je ljudski, a oprostiti je isto ljudski." A oprostiti samome sebi je jedna od najveći vrlina; jer ako ne možeš oprostiti sebi, ne možeš oprostiti ni nikom drugom na svetu – to je nemoguće. Ti si tako pun rana, pun krivica, kako možeš ikome da oprostiš? Vaši takozvani sveci pričaju uvek ponovo da ćeš biti

bačen u pakao. Stvarnost je da oni žive u paklu! Oni ne mogu dozvoliti ni Bogu da vam oprost!

Veliki Sufi pesnik, Omar Hajam, pisao je u svojoj Rubijama, u zbirci pesama koja je poznata na čitavom svetu: "Ja ću piti vino, igrati i ljubiti. Ja ću počinuti sve moguće grehove, jer ja imam poverenja u Boga, da je saosećajan – on će mi oprostiti. Moji gresi su jako mali, a njegovo opraštanje je neizmerno."

Kada su sveštenici saznali za tu knjigu... Jer tada su se knjige pisale rukom, još nije bilo štamparija... Sveštenici su otkrili da piše skradne stvari, da kaže: "Ne brinite se, radite uvek sve što hoćete, jer Bog nije ništa drugo nego čista saosećajnost i ljubav. Koliko greha možete počinuti u sedamdeset godina života? U poređenju sa njegovim opraštanjem to nije ništa."

On je bio slavan matematičar, poznat u svojoj zemlji. Sveštenici su mu prišli i rekli: "Kakve stvari ti to pišeš? Tako ćeš razoriti religioznost ljudi! Stvori strah u narodu, reci da je Bog pravedan – ako učiniš greh, bićeš kažnjen. Nema sažaljenja."

Knjiga Omara Hajama je spaljena još u njegovo doba. Kad god je nađena još neka kopija, sveštenici su i nju spalili, jer je čovek širio tako opasne ideje.

Ako bi se one proširile među ljudima, ako bi svako počeo da se raduje životu, šta bi se desilo sveštenicima? Šta bi se desilo sa svecima? Šta bi se desilo sa njihovim mitovima o raju i paklu i o Bogu? Sve bi isparilo u ništa.

Barem kod mene Omar Hajam spada u prosvetljene mističare sufizma, a ono što kaže nosi u sebi neizmernu istinu. On time ne želi da kaže da čovek navali da počini što više grehova. Ono što hoće reći je da se ne treba osećati krivim. Ma šta ti radio – ako nije dobro, nemoj ponoviti. Ako imaš osećaj da nekome time štetiš, nemoj ponoviti. Ali nije potrebno da

se osećaš krivim, da se kaješ, nema potrebe za pokorom i za mučenjem samog sebe.

Hteo bih da ti potpuno promenim način gledanja. Mesto da brojiš kako si često zaboravio da budeš svestan, bolje broji one retke ali lepe trenutke u kojima si bio kristalno jasan i svestan. Ti retki trenuci dovoljni su za tvoje spasenje, za tvoje poboljšanje, za tvoje izlečenje. I ako na njih paziš, oni će sve više rasti i proširiti se na čitavu tvoju svest. Polako ali sugurno će nestati tama nesvesnosti.

U početku ćeš naći mnoge situacije u kojima možda nije moguće istovremeno raditi i biti svestan. Ali ja ti kažem da nije samo moguće, već da je vrlo lako moguće. Ti moraš samo početi ispravno. Nemoj početi sa X,Y,Z, već počni sa A,B,C.

U životu mnogo šta propuštamo, jer krivo započinjemo. Sve treba da se počne od samog početka. Naš razum je nestrpljiv, mi bismo hteli da sve uradimo brzo. Mi bi hteli da dostignemo najvišu tačku, a da ne moramo stati na svaku prečku lestve.

Ali to je apsolutna greška. A kada jednom pogrešiš u stvari kao što je svesnost – to nije mala greška – možda nećeš nikada više pokušati. Greška boli.

Sa svim, dakle, što ima vrednosti za tvoje postajanje svesnim – jer to ti može otvoriti vrata svih misterija egzistencije i može te voditi do hrama Božjeg – treba da počneš veoma brižljivo od samog početka i da sasvim polako napreduješ.

Samo malo strpljenja i cilj nije daleko.

# Što jednostavnije moguće

**Kako mogu da razlikujem da li jedan deo razuma posmatra drugi deo, ili je to posmatrač? Može li posmatrač da posmatra sebe**

**samog? Jednom sam pomislio: "Sad sam ga dobio! I istog dana sam čuo kako na predavanju kažem:"**

**Kad misliš da si uhvatio posmatrača, ti si ga izgubio." Od tog vremena sam pokušao da posmatram osećaje u telu, misli i emocije.**

**Većinom sam uhvaćen u njima, nemam odstojanja od njih, ali katkada, retko, osećam se fantastično opušten i ništa ne stoji – sve je u stalnom pokretu. Ima li još nešto što bi se trebalo raditi?**

**M**ora se početi sa posmatranjem tela za vreme hoda, sedenja, jela, leganja. Mora se početi sa konkretnim stvarima, jer je to jednostavnije. A tek tada se može polako preći na suptilnije doživljaje. Počne se sa posmatranjem misli, i kad čovek postane "specijalista" za posmatranje misli, prede se na posmatranje osećanja. I kada ovladate veštinom posmatranja osećanja, predite na posmatranje svojih raspoloženja, koja su još suptilnija i neodređenija od osećanja.

Čudo kod tog posmatranja je u tome, da vam kad posmatrate telo posmatrač postaje jači, kad posmatrate misli on je još jači, kad posmatrate osećanja on se opet ojača, a kad posmatrate raspoloženja on je toliko jak, da može

ostati ono što jeste i kad sebe posmatra. Baš kao što jedna sveća u noćnoj tami ne osvetljava samo okolinu nego i sebe samu.

Pronaći posmatrača u njegovoj potpunoj čistoti je najveće dostignuće spiritualnosti, jer posmatrač u vama nije ništa manje nego vaša duša, posmatrač u vama je vaša besmrtnost.

Ali nemoj nikada ni za jedan trenutak pomisliti "uhvatio sam je", jer u tom istom momentu si je izgubio.

Posmatranje je jedan večni proces. Ti uvek zalaziš dublje i dublje, ali nikad ne dolaziš do kraja, da bi mogao reći "imam je". U stvari, što dublje ideš sve ti je jasnije da si ušao u proces koji je večan – bez ikakvog početka i kraja.

Ali ljudi posmatraju samo druge. Njima nikada ne pada na pamet da posmatraju

šta drugi radi, kako je obučen, kako izgleda – a to je najpovršnije posmatranje koje postoji. Svako posmatra. Posmatranje nije nešto novo, ono ne mora biti uvedeno u vaš život. Ono se samo mora produbiti, odvratiti ga od drugih i usmeriti ka vašim unutrašnjim mislima, osećanjima, raspoloženjima – i na kraju ka samom posmatraču. Jevrejin sedi u vozu preko puta sveštenika.

"Recite mi, velečasni, zašto nosite kragnu izvrnutu prema ledima?"

"Jer sam otac." – odgovori sveštenik.

"Ja sam isto otac, ali ne nosim kragnu tako." – reče Jevrejin.

"Ah," odvrati sveštenik "ali ja sam otac hiljadama ljudi."

"Možda biste onda trebalo da okrenete vaše pantalone napočetke."

Ljudi jako dobro posmatraju druge ljude.

Dvoje sa istočnofrizijskih ostrva se šetaju, kad ih odjednom iznenadi pljusak. "Brzo" – reče jedan – "otvori svoj kišobran!"

"To nam neće ništa pomoći" reče drugi. "Moj kišobran ima mnogo rupa."

"A zašto si ga tada počeo?" "Mislio sam da neće biti kiše." Ti se lako možeš smejeti na neobične i smešne postupke drugih – ali jesi li se ikad smejao nad samim sobom? Jesi li ikad uhyatio samog sebe kako radiš nešto glupo? Ne, sebe držiš izvan te igre, sebe ne posmatraš. Tvoje čitavo posmatranje je upereno prema drugome, a to ti ništa ne pomaže.

Iskoristi tu energiju posmatranja za preobražaj svog bića. Taj preobražaj ti može pružiti blaženstvo i sreću o kojoj ni u snu nisi sanjao. Posmatranje je jedan jednostavan postupak, ali ako ga primeniš na sebi od njega nastaje meditacija.

Meditacija se može stvoriti od bilo čega.

Sve što te vodi samom sebi je meditacija. A od neizmerne važnosti je da sam za sebe nađeš meditaciju, jer ćeš već u tome što si je sam našao naći radosti. I baš zato što si je sam našao – a nije ti je neko drugi nametnuo kao ritual – začućeš još dublje u uživanje. Što dublje budeš zašao, tim ćeš biti srećniji – mirniji, spokojniji, skladniji i dostojanstveniji.

Vi svi znate šta je posmatrač. Tu se dakle ne radi o tome da nešto naučite, nego samo da promenite objekte posmatranja. Približite ih sebi. Posmatrajte svoje telo, i iznenadićete se. Ruku mogu da pokrenem bez toga da je posmatram, ali je mogu pokrenuti i da je istovremeno svesno posmatram. Vi nećete primetiti razliku, ali ja je mogu uočiti. Kada je pokrećem svesno, tada je u pokretu skladnost, lepota, spokojstvo i lakoća. Vi možete hodati posmatrajući svaki korak. To će vam pružiti prednosti koje svaka šetnja pruža i k tome još prednosti jedne jednostavne meditacije.

Hram Bodigaja je sazidan na mestu gde je Gautama Buda postao prosvetljen. On je podignut kao spomenik na dve stvari: jedno je Bodi-drvo, ispod kojeg je Buda obično sedeo. A neposredno kraj drveta je staza od sitnog kamenja. Buda je sedeći meditirao, a kad je osetio da mu je dosta sedenja, da mu je potrebno kretanje, hodao je po tom kamenju. To je bila njegova meditacija hodanja.

Kada sam bio u Bodhgiji i tamo držao meditativni kamp, posetio sam i hram. Video sam budističke Lame iz Tibeta, Japana i Kine. Svi su odavali počast drvetu, ali ni jedan nije odao počast kamenoj stazi po kojoj je Buda prešao bezbroj kilometara. Rekao sam im: "To nije pravo. Ne smete zaboraviti to kamenje. Njega je Budina noga dodirivala milionima puta. Ali ja znam zašto ne poklanjate pažnju kamenju. Jer ste potpuno

zaboravili da je Buda naglašavao da treba da posmatrate svaki čin svog tela: hodanje, sedenje, ležanje.

Ne smeš dozvoliti da ni jedan momenat prođe nesvesno. Pažnja će oštriti tvoju svest. To je suštinska religija – sve drugo je samo brbljanje. Ali ti me pitaš: "Ima li tu još nešto...?" Ne, ako samo održavaš pažnju, ništa drugo nije potrebno.

Nastojim da vam religiju napravim što jednostavnijom. Sve religije su radile upravo

suprotno: one su stvari napravile jako komplikovanim – tako komplikovanim da ih ljudi nisu nikad ni oprobali. Na primer u budističkim spisima postoje trideset i tri hiljade principa koje budistički kaluder mora da sledi. Nemoguće ih je čak i zapamtiti. Već sam broj trideset i tri hiljade je dovoljan da te udari u glavu: "Gotov sam! Moj čitav život je uništen, razoren." Ja te učim: nađi samo jedan princip koji ti odgovara i koji je usklađen sa tobom – i to je dovoljno.

# Svedočenje je kao sejanje

## Kako posmatranje vodi ne-mišljenju?

**Ja sam sve više i više sposoban da posmatram svoje telo, svoje misli i osećanja – i to je zaista divno. Ali momenti bez misli su sasvim retki. Kada te čujem da kažeš: "Meditacija je svedočenje, "mislim da to razumem. Ali kada govoriš o "ne-mišljenju", to mi nikako ne zvuči lako. Možeš li molim te nešto reći o tome?**

**M**editacija je jedno dugo hodočašće. Kada kažem "meditacija je svedočenje", to je početak meditacije. A kada kažem "Meditacija je ne-mišljenje, meditacija znači "ne-misliti" tada je kraj hodočašća. Svedočenje je početak, a ne-mišljenje je ispunjenje. Svedočenje je metoda kako da se dostigne stanje nemisli. Prirodno da ti je svedočenje lakše. To ti je blisko. Ali svedočenje je kao sejanje semena – a posle toga sledi dug period čekanja – ne samo čekanja, već i imanja poverenja u to da će seme prokljati, da će postati grm, da će doći proleće i da će grm cvetati. Stanje ne-misli je poslednji stepen cvetanja. Sejati seme je, naravno, veoma lako. Ono je u tvojim

rukama. Ali cvetanje cveta je izvan tvog domašaja. Ti možeš obraditi zemlju oko biljke, ali će cvet procvetati sam od sebe. Ti ga nikako ne možeš prisiliti na cvetanje. Proleće je izvan tvog domašaja. Ali ako je tvoja obrada zemlje dobra, proleće će doći. To je apsolutno sigurno. Put kojim ideš je potpuno dobar. Svedočenje je put i ti katkad već počinješ da osećaš momente bez misli. To su prvi odbljesci stanja bez misli – mada tek za jedan trenutak. Zapamti jedno osnovno pravilo: ono što može da postoji jedan trenutak, može postati večno. Jer tebi je dat uvek samo jedan trenutak – nikada dva odjednom. I kada možeš jedan trenutak da preobraziš u stanje bez misli, tada si naučio tajnu. Tada

više nema razloga zašto ne bi mogao da se promeniš. Drugi momenat će isto sam od sebe doći, sa istim potencijalom i istim kapacitetom.

Ako znaš tajnu, imaš u rukama ključ za sve brave, ključ koji može otvoriti svaki momenat u bljesak stanja bez misli. Ne-misliti je finalno stanje gde misao za uvek nestaje i interval bez misli postaje tvoja unutrašnja stvarnost. Ti momenti bleska pokazuju da si na pravom putu i da koristiš pravu metodu.

Ali ne budi nestrpljiv. Egzistenciji treba mnogo strpljenja. Poslednje misterije se otkrivaju samo onima koji imaju ogromno strpljenje. Čim se čovek nađe u stanju bez misli, ne može ga više ništa odvući od njegovog bića. Nema veće sile od sile ne-mišljenja, od sile stanja bez misli. Takvom čoveku se ne može naneti nikakva šteta. Nikakva zavisnost od nečega, nikakva pohota, nikakva ljubomora, nikakav bes, ni jedno od toga ne može u njemu da zavлада. Ne-mišljenje je sasvim vedro nebo bez i jednog oblaka.

Ti pitaš: "Kako može posmatranje da vodi ne-mišljenju?" Postoji jedan unutrašnji zakon: misli ne žive same od sebe. One su paraziti. One žive od tvoje identifikacije sa njima. Kad kažeš: "Ja sam besan" ti usmeravaš životnu energiju u bes, jer se sad identifikuješ sa besom.

Ali kad kažeš "posmatrao sam bes, kako je sevnuła na unutrašnjem ekranu mojih misli", time joj ne daješ nikakav život, nikakav sok, nikakvu energiju. Ti ćeš moći da je vidiš, jer nisi sa njom identifikovan. Bes je sasvim impotentna, nema nikakvog uticaja na tebe, ne menja te, ne dotiče te. Ona je apsolutno šuplja i mrtva. Ona će odjezditi dalje i ostaviće nebo vedro, a ekran tvojih misli prazan.

Polako, polako učiš kako da se izvučeš iz svojih misli. U tome je ceo proces svedočenja i posmatranja. Georg Gurdijev je to me dao dugo ime. On je to zvao "ne-identifikacija". Ti se više ne identifikuješ sa svojim mislima. Ti stojiš po strani i na odstojanju – indiferentan, kao da misli pripadaju nekom drugom. Ti si pre-

kinuo vezu s njima. Samo ih tako možeš posmatrati.

Posmatranje pretpostavlja određenu distanciranost. Kada si identifikovan, tada je nemaš. Tada su ti misli suviše blizu. Tada je to kao kad bi ogledalo držao previše blizu očima, tako da svoje lice ne bi više mogao videti. Za to je potrebna izvesna razdaljina. Samo tako možeš raspoznati lice u ogledalu.

Kad su ti misli suviše blizu, ne možeš ih posmatrati i tada te misli impresioniraju i oboje te. Bes te pravi besnim. Požuda te pravi požudnim. Putenost te pravi putenim, jer nedostaje distanciranost. Sve ti je tako blizu da veruješ, da ste ti i misli jedno.

Posmatranje razara to jedinstvo i vodi njegovom raspadu. Što duže posmatraš, tim veći je razmak, a što je veći razmak, tim manje tvoje misli dobijaju energije od tebe.

Ubrzo one počinju odumirati i nestajati. U tim momentima nestajanja sevnuće u tebi prve munje ne-mišljenja – ti ih već doživljavaš. Ti kažeš: "Ja sam sve više i više sposoban da posmatram svoje telo, svoje misli, svoja oseća-

nja." To je tek početak. Čak je i početak divan. Jednostavno, kad si na pravom putu, bez toga da si napravio i jedan jedini korak, to ti donosi veliku radost, bez ikakvog vidljivog razloga. I kad si na pravom putu, tvoja blaženost i tvoja divna iskustva produbljuju se i obogaćuju sa novim nijansama, novim cvetovima i novim mirisima. Ti kažeš: "Ali momenti bez misli su sasvim retki." To je veliko dostignuće! Jer ljudi ne poznaju niti jedan jedini interval bez misli. Njihov saobraćaj misli je uvek u gužvi: misao za mišlju, branik za branikom. Kolona je beskrajna – bio ti u javi ili snu. Ono što nazivaš snovima su tvoje misli u slikama, jer nesvesno ne poznaje alfabetski jezik. Ovo što doživljavaš je siguran znak da si na pravom putu. Za onoga koji traži je uvek važno da zna da li je na pravom putu ili ne. Tu nema sigurnosti, nema garancije, nema osiguranja. Sve mogućnosti su otvorene. Kako ćeš izabrati pravu? Evo načina i kriterijuma kako da biraš. Ako se krećeš po putu ma koje metode i to ti

doneše radost, pojačanu senzitivnost, veću budnost i odlično raspoloženje, tada si sigurno na pravom putu. Ako postaneš jasniji, ljući, pohotniji, požudniji i egoističniji, to je znak da si na krivom putu.

Na pravom putu će tvoja blaženost da raste iz dana u dan. A tvoja doživljavanja lepih osećanja postaće intenzivno psihodelična, šarenija, sa bojama koje nigde na svetu nisi video, sa mirisima koje nigde na svetu nisi mirisao. Tada možeš da hodaš svojim putem bez straha da ćeš se izgubiti.

Ti unutrašnji doživljaji će te stalno držati na pravom putu. Ne zaboravi da se oni umnožavaju. Po tome raspoznaješ da se krećeš napred. Momentalno imaš samo nekoliko trenutaka bez misli. To nije malo dostignuće već veliki uspeh, jer ljudi u čitavom životu ne upoznaju ni jedan jedini trenutak bez misli. Ti trenuci će se povećavati. Što se više centriráš što više posmatraš, tim duži će postati ti intervali i dan nije daleko – ako i dalje ideš napred bez okretanja unatrag i bez lutanja, ako

dalje koračaš pravo napred – nije daleko dan, da po prvi put doživiš, da su intervali tako veliki, da sati prolaze a ni jedna jedina misao ne naiđe. Tako ćeš u velikoj meri doživeti stanje bez misli. Poslednje i najveće dostignuće dolazi kada se nalaziš u stanju bez misli punih dvadeset i četiri časa. To ne znači da ne možeš koristiti svoj um. Do tog krivog zaključka dolaze oni koji ne znaju ništa o stanju bez misli. Stanje bez misli ne znači da ne možeš više upotrebljavati svoj um. Ono jednostavno znači da um ne može upotrebljavati tebe. Stanje bez misli ne znači da je um razoren. Ono samo znači da je um stavljen na stranu. Ti ga možeš aktivirati u svakom momentu u kome hoćeš da komuniciraš sa spoljašnjim svetom. Tada je on tvoj sluga. Upravo sada, on je tvoj gospodar. Čak i kada sam sediš, on i dalje radi: "Blablaba-blablablaba" – i ti si potpuno nemoćan. Stanje bez misli jednostavno znači da možeš um staviti na pravo mesto. Kao sluga on je fantastičan instrument. Kao gospodar on je prava kata-

strofa; on je opasan. On će uništiti tvoj čitav život.

Um je samo medijum za komuniciranje sa drugima. Ali kada si sam ti ga ne trebaš. Ti ga dakle možeš upotrebiti kad god hoćeš. I zapamti još nešto: kada se um odmarao par sati, on je svež, živahan, aktivniji i senzitivniji – on je podmlađen kroz odmor.

Um normalnih ljudi počinje da funkcioniše oko treće, četvrtne godine života i tada radi ne prestajući sedamdeset do osamdeset godina bez i jednog dana odmora. Naravno da pod tim uslovima ne može biti naročito kreativan. Ljudi su umorni, potpuno umorni od samog đubreta. Milioni ljudi na svetu žive bez ikakve kreativnosti. A kreativnost je jedan od najvećih doživljaja blaženstva. Njihove glave su, međutim, tako umorne! Oni u sebi nemaju energije koja se preliva i preplavljuje.

Čovek sa stanjem bez misli odmara um, drži ga punog energije u stanju pripravnosti, sa ogromnom senzitivnošću, spremnog da na najmanji mig stupi u akciju. Nije slučajno da ljudi koji su

iskusili stanje bez misli... da njihove reči imaju svoju sopstvenu čarobnost. Kada upotrebe svoj um, on ima harizmu, on ima magnetsku snagu, on ima neverovatnu spontanost i svežinu kao jutarnja kap rose pre sunčevog izlaska. A um je najrazvijeniji medium prirode za izražavanje i kreativitet.

Stoga čovek meditacije – ili drugim rečima – čovek koji poznaje stanje bez misli, menja i svoju prozu u poeziju. Bez ikakvog napora njegove reči zadobijaju takav autoritet da ne trebaju nikakve argumente, jer su one same argument. Snaga koju imaju postaje samoevidentna istina. Ona ne treba nikakvu podršku logike ili iz svetih spisa. Iz reči čoveka koji poznaje stanje bez misli izbija jedna, u njegovoj unutrašnjosti sazdana sigurnost. I ako si spreman da je prihvatiš i čuješ, osetićeš je u svom srcu – istinu, koja samu sebe dokazuje.

Tvoje pitanje glasi: "Kada te čujem da kažeš "meditacija je svedočenje", mislim da to razumem. Ali kada govoriš o ne-mišljenju, to mi ne zvuči lako razumljivo." – A kako bi

i moglo? To je tvoj budući potencijal. Sa meditacijom si započeo, možda si još u početnom stadijumu, ali imaš izvesno iskustvo sa njom, koje ti omogućuje da me razumeš. A ako možeš razumeti meditaciju budi bez briga. Ona će te sigurno odvesti ka stanju bez misli, kao što će te svaka reka odvesti do okeana bez geografske karte i bez putokaza. Svaka meditacija bez izuzetka dostiže stanje bez misli.

Ali Gang, dok se vijuga kroz brda i doline Himalaja, naravno da nema pojma šta je okean. On ne može da pretstavi postojanje okeana ali se kreće ka njemu, jer voda ima sebi imanentnu sposobnost da uvek nađe novi nivo koji je niži, a okean je najniži. Reke se dakle radaju na vrhovima Himalaja i odmah počnu teći ka nižim područjima da bi na kraju sa sigurnošću našle okean.

Kod meditacije je pravac obrnut – ona se kreće prema gore, prema vrhuncima, a najviši vrh je stanje bez misli. Stanje bez misli je jednostavan izraz, a njegovo tačno značenje je prosvetljenje,

oslobođenje, sloboda od svih okova, doživljaj besmrtnosti i nemogućnosti umiranja. To su velike reči i ne bih htio da se uplašiš. Stoga upotrebljavam jednostavnu reč "ne-mišljenje". Šta je misao, to znaš. Dakle možeš predstaviti jedno stanje u kom misao ne funkcioniše.

Kada je taj deo duha jednom izvan funkcije, ti postaješ deo kosmičkog duha, univerzalnog duha. Kada si deo univerzalnog duha, tvoj individualni duh funkcioniše kao odličan sluga. On je sad spoznao ko je gospodar u kući. I on prenosi vesti od univerzalnog duha onim lju-

dimama koji su još okovani u individualnom duhu. Kada vam ja govorim to je u stvari univerzalni duh koji me upotrebljava. Moje reči nisu moje reči. One pripadaju univerzalnoj istini. U tome je njihova snaga, u tome je njihova harizma, u tome je njihova magičnost.

**Ti uvek govoriš:  
"Prestani da radiš.  
Posmatraj." Ali  
posle sam čuo da  
ponekad kažeš, da  
nam um mora biti  
sluga a ne  
gospodar. Izgleda  
kao da nema šta  
da se radi osim da  
se posmatra. Ali  
ipak postavljam  
pitanje: Zar se sa  
tim drskim  
slugom ne da ništa  
drugo uraditi, već  
samo ga  
posmatrati?**

Sa tim drskim slugom ne da se ništa drugo uraditi, već samo ga posmatrati. Očito da rešenje izgleda suviše jednostavno za tako kompleksan problem. Ali to je deo misterija egzistencije. Problem je možda komplikovan, a rešenje jednostavno. Posmatranje, svedočenje, svesnost, izgledaju suviše male reči da bi rešile čitavu kompleksnost uma. Milioni godina nasleđa, tradicije, uslovljavanja, predrasuda – kako da sve to nestane samo kroz posmatranje? Ali to nestaje. Kao što je Gautama Buda običavao da kaže: ako su svetla u kući upaljena, lopovi joj se ne približavaju – znajući da je gazda budan, jer kroz prozore i vrata sija svetlo i vidi se da je upaljeno.

To nije zgodno vreme da se provali u kuću. Kada su svetla ugašena lopovi su privučeni kući. Mrak ih zove. Kako je Buda običavao da govori, ista je stvar sa vašim mislima, maštarijama, snovima, strahovima i vašim celim duhom. Ako je svedok prisutan, on je skoro kao svetlost i lopovi se razbeže. A kada lopovi vide da nema svedoka oni zovu svoju braću i bratiće vičući svojoj vrsti: "Dodite, dodite, nema nikoga!" Stvar je tako jednostavna kao sa svetlom. Čim uneseš svetlo, mrak nestaje. Ti ne pitaš: "Zar je dovoljno svetlo da mrak nestane?" Ili: "Kada smo uneli svetlo, moramo tada još nešto da uradimo da bi mrak nestao?" Ne, sama prisutnost svetla je

# Dovoljno je svedočenje

odsustvo tame. Prisustvo svedoka je odsustvo uma, a odsustvo svedoka je prisustvo uma.

Od momenta dakle, kada počneš da posmatraš, polako, polako, što svedok postaje jači, tim um postaje slabiji. I onog momenta kada spozna da je svedok postao zreo, um se iznenada podvrgava i postaje pokorni sluga. To je mehanizam. Kada je gospodar prisutan mašina se može upotrebiti.

Ako gospodara nema, ili tvrdo spava, tada mašina radi samo stvari koje sama zna. Nema nikoga ko bi davao naredbe, nema nikoga ko bi rekao: "Ne! Stoj! To sad ne smeš da radiš!" Tada um dolazi do ubeđenja da je on gospodar.

I on je već kroz hiljade i hiljade godina tvoj gospodar. Ako ti dakle pokušaš da budeš svedok on će se boriti, jer njemu nije jasno, on je sasvim zaboravio da je on sluga. Ti si tako dugo bio odsutan – da te više ni ne raspoznaje. Otuda borba između svedoka i misli. Ali krajnja pobeda će biti tvoja, jer i priroda i egzistencija, oboje hoće da ti budeš

gospodar, a on sluga. Tada je harmonija ponovo uspostavljena. Tada um ne može da radi pogrešno. Tada je sve egzistencijalno opušteno i mirno ploveći prema svojoj sudbini.

Ne treba ništa drugo da radiš, samo da posmatraš.

Pedi je na javnoj licitaciji kupio papagaja. On upita aukcionara: "Za ovu pticu sam podosta platio – jeste li sigurni da zna da govori?"

Ovaj mu odgovori: "Naravno da sam siguran.

Papagaj se u licitaciji nadmetao sa vama."

Takva je nesvesnost uma i takva je glupost uma.

Čuo sam ovo: kada su irski ateisti čuli da su irski teisti uveli telefonsku službu pod naslovom "Nazovi jednu molitvu", odmah su i oni uveli istu službu, mada su ateisti! To su um i njegove ambicije... Sada i oni imaju službu "Nazovi jednu molitvu". Kada nazoveš, niko se ne javlja.

Dve skitnice sede uz vatru na polju. Jedan je jako tužan. "Znaš šta Džim" – razmišlja glasno – "život skitnice nije tako divan kako ljudi pričaju. Noću na klupama u parku ili u nekoj hladnoj šupi. Ići uvek

peške, stalno izbegavati policiju. Biti proterivan iz jednog grada u drugi. Nemati pojma gde ćeš jesti svoj idući obrok; prezren od drugih..." Glas mu zadrhti i on duboko uzdahne.

"Pa," reče drugi – "ako tako gledaš, što tada ne potražiš neki posao?"

"Šta!?" uzvratu prvi začudeno "i da priznam da nisam uspeo?"

Um je naučio da nastupi kao gospodar. Treba da prođe neko vreme dok se osvesti. Svedočenje je dovoljno. To je veoma tih proces, ali sa kolosalnim posledicama. Nema druge metode koja bi nadmašila svedočenje u rasvetljavanju tame uma. Ima zaista sto dvanaest metoda meditacije. Ja sam prošao kroz sve te meditacije – ne intelektualno. Godina sam to radio, da svaku metodu isprobam kako bih pronašao njenu pravu suštinu.

I kada sam prošao sto dvanaest metoda, iznenadio sam se da je svedočenje suština svih metoda. Svaka se meditacija razlikuje od druge u nebitnim pojedinostima, ali srž svake je svedočenje.

Stoga ti mogu reći: postoji samo jedna jedina meditacija na celom svetu, a to je umet-

nost svedočenja. Ona sve stvara, ona omogućuje preobražaj tvog bića. I ona će ti

otvoriti vrata ka *satyam*, ka *shivam*, ka *sundram*: ka istini, ka božanstvenosti i ka lepoti svega toga.



# Meditirati o nečemu?

**Jutros na predavanju su tvoje zadnje reči bile: "meditirajte o tome." Šta podrazumevaš pod tim? Neko ko samo zna kako se misli o nečemu, kako da nauči da meditira o nečemu?**

Znanje šta znači misliti je početak znanja šta znači meditirati. Misliti je negativna strana, a meditirati pozitivna. Misliti znači graja, metež, buka, a meditirati znači tišina, mir. Ali graja je početak tišine i samo posle oluje je tišina. Ako možeš misliti, tada si sposoban i za meditaciju. Ako čovek može da bude bolestan, tada može da bude i zdrav. Zdravlje je nemoguće tek kad nema bolesti. Tada si mrtav. Samo se leš ne može razboleti. Ako se možeš razboleti tada postoji još nada.. Tada si još živ. A ista je stvar sa mišljenjem i meditacijom. Proces mišljenja je um koji je bolestan, kome nije dobro, koji nije pomiren sa sobom, koji je poremećen, rascepljen, podeljen.

Meditacija znači : Nema više podeljenosti, rascepljenost je nestala u jedinstvu – tebi je dobro, ti si kod kuće.

To jedan te isti um. Podeljen, on postaje mišljenje; nepodeljen postaje meditacija. Ako možeš misliti, sposoban si i za meditiranje, mada meditiranje nije misaoni proces. Misaoni proces je bolesno stanje, patologija. Ono se može prevazići, a to je jednostavno i nije teško kako ti misliš. Poteškoće iskrsavaju zato što ti ustvari nećeš da udeš u meditaciju. Jer u meditaciji ne samo da misao nestaje već i ti nestaješ. Samo bolestan čovek jeste, zdrav čovek nestaje. U zdravlju ti nisi; ti postojiš samo u bolesti, ti postojiš samo u boli, u patnji u paklu. Ti ne možeš živeti u raj, jer osećati sopstveno postojanje

znači osećati bol. Zar nisi to primetio ? Kad te boli glava tada je imaš. Kad glavobolja nestane, nestane i glava. Ako ti je telo savršeno zdravo, ako je sve u redu i sve ide glatko, ti telo niti ne osećaš: postaješ beztelesan. U starin indijskim spisima telo je opisano i definisano kao beztelesnost: ti ne osećaš svoje telo. Kako možeš osećati telo ako nije bolesno ? Samo bolest stvara saznanja. Kroz nju se dolazi do samosvesti, do svesti o sebi. Meditacija nije teška, ako zaista hoćeš da u nju udeš. To je najjednostavnija stvar koja je uopšte moguća, najjednostavnija, najprvobitnija. U majčinoj utrobi si bio u meditaciji. Tamo nije bilo nikakvih misli koje razdeljuju, rascepljuju; tamo nisi ni o čemu mislio, nego si jednostavno bio. Meditacija je ponovo zadobivanje tog stanja u utrobi. Kad vidiš nekoga da meditira, šta vidiš? On je nestao u majčinoj utrobi, on je svoje čitavo telo pretvorio u utrobu i nestao u njemu. Buda koji sedi pod Bodi-drvetom... šta on radi ? On se vratio izvoru. On nije tamo. Niko ne sedi pod

Bodi-drvetom. Sam Buda je to tvrdio : Niko ne sedi pod Bodi-drvetom.

Kad Isus odlazi od ljudi i sam ide u goru, kuda on ide ? On ide prema unutra, on pokušava da opet uspostavi vezu sa svojim orginalnim izvorom, jer taj izvor podmlađuje. Iz tog prvobitnog izvora izvire svežina, vitalnost i voda života ponovo teče – čovek se kupu u njemu i ponovo se budi, vaskrsava.

U spoljašnjem svetu je potrebno misliti, u svom unutrašnjem biću nije. Kad sa nekim saobračaš, misao je neophodna. Kada saobračaš sa samim sobom, čemu misao? Misliti bi bilo jedna smetnja, poremećenje.

Pokušaj da razumeš zašto se mora misliti i šta je mišljenje. Kad postoji problem mišljenje je potrebno da bi se on rešio. Moraš da se vrtiš oko problema, da ga sagledavaš sa svih strana i misliš na sva moguća rešenja. A pošto ima više alternativa, moraš da izabereš pravu. Mogućnost da se pogreši je uvek tu, a snjom i strahovi i strahovanja. – To je prirodno, a ipak nema garancije da ćeš

uspeti u nalaženju pravog rešenja. Ti pipaš u mraku i pokušavaš da nađeš izlaz. Misliti znači biti suočen sa problemom. A život pruža milione problema i stoga je mišljenje neophodno.

Ja ne kažem : ne treba misliti. Mišljenje je potrebno. Ali kada se suočavaš sa sopstvenim bićem, tada nema problema; to nije problem, to je misterium. Dozvoli da ti bude sasvim jasno šta je misterium. Problem je nešto što se da rešiti, a misterium je već po samoj svojoj prirodi nerešiv. Nema izlaska iz njega, pa prema tome nema ni pitanja za izlaskom.

Ti si misterium. On se nikada neće rešiti, jer ti ne možeš izaći iz sebe. Kako bi ga tada mogao rešiti? Ti ne možeš stojati izvan sebe i posmatrati sebe kao problem? Ko će tad da reši koga? Ti si onaj koji rešava, ti si i problem, ti si i rešenje. Nema nikakve podelje. Ono što se treba saznati, saznavalac i znanje su isti – to je misterium.

Kada saznavao nije identičan sa objektom saznanja, tada je to problem. Tada je tu nešto objektivno. Tada možeš razmišljati o izlasku iz

problema, možeš pronaći nešto što će biti saznanje. Ali unutar sebe suočen si sa večnim – sa bespočetnim, sa beskrajnim – suočen si sa zadnjim, sa najvišim. Ne možeš misliti. Ako misliš promašićeš. Samo sa nemišlju nećeš pogrešiti. Možeš samo da gledaš, posmatraš – sa strahopoštovanjem i čuđenjem. Možeš zalaziti sve dublje i dublje, možeš uroniti. Možeš početi da kopaš, i što dublje budeš kopao sve će ti jasnije biti da je to misterium koji se mora živeti, a ne problem za rešavanje. Mišljenje tu nije na mestu, ono je –

potpuno irelevantno. A kada ti postane irelevantno, meditacija se javlja.

Kada misao zakaže, meditacija nastaje.

Nauka je misaoni proces, religija je meditacija. Ako razmišljaš o Bogu, to je filozofija, to nije religija. Ako ŽIVIŠ Boga, to je religija.

Ako posmatraš lotosov cvet i misliš o njemu, to je nauka, filozofija, estetika. Ali ako jednostavno gledaš lotosov cvet... a pogled je čist, netaknut ni jednom mišlju i lotosov cvet ne gledaš kao problem, već kao lepotu za

uživanje... ti si tamo i lotosov cvet je tamo i ništa nije između vas – samo praznina, niko ne stoji između tebe i cveta – to je meditacija. Tada cvet nije izvan tebe, jer nema ničega što bi delilo na spoljašnje i unutrašnje. Tada je lotosov cvet na neki način u tebi, a ti si na neki način u cvetu. Vi se stapate jedno u drugo; delenje je nestalo, granice su izbrisane. Lotosov cvet počinje da dodiruje tvoje srce, a ono dodiruje cvet. Nastaje "communion", unutrašnja komunikacija. To je meditacija.

### Osho: MOJ PUT, PUT BELIH OBLAKA (IV izdanje)

Najveličanstvenija knjiga velikog Učitelja koja se do sada pojavila na našem jeziku, prvi put dublje upoznavajući širu publiku sa prosvetljujućim Oshovim učenjem. Jedna od spiritualnih knjiga posle kojih nikad više ne ostajete isti! *obim: 300 str meke korice*



### Osho: VRHOVNA ALHEMIJA (I i II tom) (Komentari Atma-Puda Upanišade)

Jedno od najdubljih Oshovih dela, u kome on koristi Atma Puda Upanišadu samo kao povod da vas povede ne još jedno uzbudljivo duhovno putovanje predelima duha, da vas uroni u predele onostran uma i da vas pričama-primerima smehom navede na začuđeni pogled na život i svepostojanje! *Obim: 600 str. Tvrde korice Cena sa popustom: 220 din Inostranstvo: 50 DM*



### Osho: DANG, DANG, DOKO DANG – ZVUK ZENA (Zen priče)

Verovatno najlucidniji Oshov osvrst na anti-Stazu Zena i pitanja učenika, koji iskri humorom koji će vas uzdrmati i oduševiti. Kada Osho ispriča vic, zatresu se krhki temelji okova sveta – ega učenika – raspadajući se u ekstazi uvida. *obim: 300 str meke korice*



### Osho: JA SAM MISTIČNA KAPIJA

Rani Oshovi govori i odgovori na pitanja, sveži i originalni proplamsaji prosvetljenog bića na večite teme: Apsolutna Svest, Apsolutna Sloboda; šta je Sanjasa; istupanje iz Točka; Najveća Avantura; Dođite u Centar; Misterije Inicijacije; Samo otvorite prozor; Čak i jedan trenutak...*obim: 200 str meke korice*



### Osho: PSIHOLOGIJA EZOTERIČNOG

Sadržaj govori sam za sebe: Unutrašnja revolucija; Misterija meditacije; Seks, ljubav i Molitva; Tri koraka ka Božanskom; Kundalini joga; Povratak Korenima; Ezoterične Igre; Podstrekači Rasta; Psihologija Snova; Prevazilaženje Sedam Tela; Prozori Božanskog; Uravnotežavanje Racionalnog i Iracionalnog... *obim: 200 str meke korice*



### Osho: BAŠ TAKO (Sufi priče)

Muzika Oshovih reči će vas zavrteti dok ne postanete poput ekstatičnog derviša, tih plešućih mudraca peska i pustinje, čije su priče poslužile Oshu da nas povede na još jedno čudesno putovanje u zemlju Oslobođenja, zemlju naše Duše.. *obim: 200 str meke korice*



### Osho: NEBESKO SEME (II izdanje) (Komentari Isusovih kazivanja iz gnostičkog "Jevandolja po Tomi")

Možda najbolja Oshova knjiga na našem jeziku! Po tome kako pogađa u srž duhovnih problema nalazi se rame uz rame sa najpopularnijom Oshovom knjigom kod nas - fascinantnim delom Moj Put, Put Belih Oblaka. U Nebeskom Semenu prosvetljeni Majstor razbija mnoštvo predrasuda i zabluda o Hristu, prodire u misterije tajnih Isusovih izreka o unutrašnjoj Iluminaciji, prepunih skrivene mudrosti, i razotkriva učenja koja su crkve milenijumima prikrivale od naših očiju i ušiju. *Obim: 500 str meke korice*



Narudžbine i kontakt adresa:

Moć Knjige, Beograd

Majke Jevrosime 17

telefoni 011/ 32 31 433, 33 44 981

fax 011/ 33 44 981

[mknjige@infosky.net](mailto:mknjige@infosky.net)

[mocknige@eunet.yu](mailto:mocknige@eunet.yu)