

*Govori vam T. Lobsang Rampa i želim da sa vama podelim informacije o temi na koju mi je mnogo vas tražilo objašnjenje - meditacija. Šta pomislite kada čujete reč meditacija? Zamislili ste nekog jadnog, malog oskudno obučenog čoveka koji sedi u čudnom, veoma čudnom položaju u kome razmišlja o svom pupku, zar ne? Rečnik na temu meditacije kaže "da mentalno planirate da dizajnirate, da dosegnete um u kontemplaciji" pa dobro, čak i rečnik može pogrešiti da znate! Zato što, zapravo, kontemplacija dolazi posle meditacije. Kada ste meditirali i dobili informacije iz te meditacije, onda počinjete da razmišljate o stvarima koje ste upravo otkrili. Ali meditacija je više od fizičkog stava tela, više je nego sedenje u nekoj napornoj pozi. Meditacija je duhovni stav, duhovna disciplina, duhovna vežba, ali sačekajte... Pre nego što započnete, zašto želite da meditirate? Koja je prava svrha vaše meditacije? Ako imate iskrenu svrhu, iskreno interesovanje za meditaciju, možda vam bude teško postići pravi stepen meditacije.*

*Ispravna meditacija je duhovna disciplina koja omogućava da otvorite svoj um i da imate dobro zdravlje, a ako uspete ispravno da meditirate onda nećete imati duševne bolesti niti mentalnih problema. Meditacija će vam dati spokoj, unutrašnji mir, smirenost. Meditacija da, da. Ona utiče na razmišljanje i umiruje misli koje muče um. Još jedan aspekt meditacije je da ako neko meditira na pravi način, može postati svestan svega što treba da zna o određenoj stvari. Pogledajte cvet, uzmite ga u svoje ruke, razmišljajte o njemu. Pogledajte cvet, pogledajte latice, pogledajte unutrašnji deo cveta, pogledajte kako se sjedinjuje sa stabljikom. Pogledajte dalje, pustite da se stvari pojave iz prošlosti, uočite pupoljak. Pogledajte stabljike i pratite glavno stablo, idite dole i primetite i osmotrite korenje. Pogledajte žilice koje se protežu duboko u zemlju sisajući hranu koja je biljci potrebna. Idite dalje, videćete seme, isto ono seme koje je formiralo biljku. Dalje, još više u prošlost, videćete semena iz kojih su nastale prethodne biljke. Možete meditirajući vizualizovati roditelje te biljke, čak i praroditelje, ali budite sigurni i nemojte mešati medijaciju sa kontemplacijom. Zato što se u meditaciji ne kontemplira.*

*Možda u ovoj fazi treba da razjasnim nekoliko stvari. Ja kažem da samo razmišljam o tome i mogli bi ste pitati sasvim razumno, ali kako da meditiram? Korišćenje reči "meditiram" ne objašnjava kako da se bavimo meditacijom. U redu, da vidimo šta možemo da uradimo zajedno? Pogledajte cvet, da li je u cvatu, pogledajte latice, pažljivo ih ispitate, da li vidite deo koji se čini da su vene ili čak arterije? Mala kapilarna cev koja uzima hranu i odvodi je do najdaljeg dela svake pojedinačne latice, svake grane. Gledajte dalje, pogledajte dublje, neka se vaš svesni um povuče, dozvolite da se vaša podsvest izdigne, a onda će vaša unutrašnja vizija doživeti celuloznu mrežu. Strukturu mreže ćete videti kao da je izrađena od najfinije flamanske čipke, delikatne, složene. Sa svojim delovima koji čine mrežu, različite kaveze, skelet od latice i u onim malim kavezima, unutar okvira koji se sastoji od celulozne skeletne mreže lista, ili latice ili grane, posmatrajte meso, pulpu, omotač. Stavite sa strane zdrav razum, jer je on najgori neprijatelj čovečanstva. Čovekovi "razlozi" ovo ili ono znače nešto drugo, ali često čovečanstvo dolazi do pogrešnih odgovora. Dakle, dozvolite da vaš razlog za nešto nestane, dopustite stavu koji je u vašoj volji da se spusti. Pre nego što počnete ovu meditacionu vežbu recite svojoj podsvesti jako čvrsto "Ja ću meditirati" na koju god temu da želite. Recimo na temu ruže. "Ja ću duboko razmišljati o ovoj ruži," "duboko ću razmišljati o ovoj ruži", "duboko ću razmišljati o ovoj ruži", a moja svesnost me neće prekidati. Moje, misli mi neće smetati, moja podsvest će izaći u prvi plan i dati mi pravu kosmičku percepciju. Kada to kažete, pogledajte cvet, pogledajte ružu,*

*ili možete pogledati i list i strukturu lista. Sa kosmičkom svesnošću možete da vidite ono što je prošlo, kao da se vraćate do knjige koja govori o istoriji prirode. Posmatrate, a vaš svesni um je smanjen. Potom sa vašim podsvesnim umom, koji je 9/10 vas na ovoj zemlji, možete dati sebi zadatak da vratite one fascinantne stranice istorije koje je priroda prikupila.*

*Ovo je stvar koja je urođena svakoj osobi koja razmišlja o meditaciji, jer kada ozbiljno razmišljate o meditaciji onda ste slični biljci koja daje pupoljke spremne za cvetanje. Vi ste tada, u želji da meditirate spremni cvetati, spremni da cvetate u novostečenom znanju, a dok cvetate u ovoj tehnici meditacije znanje će vam doći jasno i automatski, kao što imate znanje o tome kako hodati, kako disati, kako razgovarati. Ali ... kao što sam rekao, nakon meditacije dolazi kontemplacija. Ali ako dozvolite kontemplaciji da se pojavi kada pokušavate da meditirate, utvrdićete da će kontemplacija zaustaviti meditaciju. Kada ste završili meditaciju, a otkrili ste sve što može zna o određenom objektu ili subjektu, sedite. Sedite i razmišljajte o tim stvarima. Tada se završava meditacija i kontemplacija preuzima. Pomislite na zalazak sunca, razmišljajte o procesima zalaska sunca. Razmislite o zalasku sunca kako sve više i više sija kroz sve gušće i gušće slojeve vazduha. Zamislite zrake sunčeve svetlosti filtrirane kroz guste slojeve atmosfere. Zamisljajte kako prašina i gasovi u toj gustoj atmosferi menjaju boje sunčeve svetlosti i proizvode sve one sjajne zalaske sunca koje pesnici slave. Ali, kontemplacija, ne. Više smo trenutno fokusirani na meditaciju u sadašnjem trenutku.*

*Kada ljudi kažu da će meditirati, stvarno malo njih ima bilo kakvu ideju o stvarnoj meditaciji. Kažu da će meditirati, ali to zaista znači da će samo sedeti a stvari će im se vrteti po glavi, i oni će se još više zbuniti; meditacija zbog toga dobija lošu konotaciju. To nije meditacija. Razmišljanje o stvarima nije meditacija. Meditacija zahteva da neko uradi pripremu, da postoje određeni uslovi bez kojih nema meditacije. Osoba se mora izolovati od spoljašnjih uticaja, spoljašnjih magnetnih uticaja. Razmislite o električnim instalacijama u svom domu, ovde imate žice koje dovode struju u vašu pećnicu ili do vašeg osvetljenja. Te žice moraju biti pažljivo izolovane jedna od druge jer, ukoliko nisu izolovane, postoji opasnost od kratkog spoja što uzrokuje da se kućni osigurači pokvare ili da čak zapale kuću.*

*Struja uvek uzima najkraću putanju, put najmanjeg otpora, a električna energija na pogrešnom mestu, na mestu gde to nije poželjno, prilično je beskorisna. Isto je sa snagom zvanom meditacija, upravo isto. Moramo zaštititi energiju dobijenu u meditativnom procesu. Moramo se izolovati od uticaja koji bi napravili kratak spoj naše moći i zbog toga je dobro imati odeću za meditaciju. Posebnu odeću koja ide preko vaše glave sve do stopala vaših nogu, odeću koja podesća na monaške odore. Meditacija je jedan od razloga zašto monasi imaju odeću kakvu imaju. Pogledajte na strani 153 moje knjige "Poglavlja života". Ovde imate crtež koji će vam dati prilično dobru ideju za meditacijsku odeću, nešto što možete sami izmisliti, to je lako. Napravite je od crnog pamuka ili svile, ali nikako ne od viskoze. Ne želite ni jednu od ovih sintetičkih stvari, jer, naravno, one kvare meditaciju. To mora biti neko prirodno vlakno i mora biti crno. Napravite odoru tako da se možete celi smestiti u nju, do stopala svojih nogu, tako da možete pokriti oči. Zapamtite da morate ostaviti otvor za usta, inače ćete se pregrijati ili ugušiti. Ovo će značajno pomoći u procesu meditacije. Onda pronađite mirnu sobu u koju niko drugi neće ući i uznemiravati vas. Mirna soba sa prigušenom rasvetom i ništa što bi odvratilo vašu pažnju. Kada ste spremni da meditirate sedite u bilo koju poziciju koja vam je udobna, bilo koja pozicija uopšte, ne*

*morate da sedite skrštenih nogu, ne morate stajati na jednoj nozi niti drugom nogom balansirati u vazduhu; samo sedite, tako da vam je udobno. Samo sedite da ne dobijete grč. Ako vam se čini da je pogodnije da se zavalite, onda vas molim da se po svaku cenu zavalite! Meditirajte isto tako lako! Položaj u kome se neko nalazi nema nikakve veze sa meditacijom niti sa kontemplacijom. Sve dok ste izolovani - to je sve što je važno!*

*Sada, pre nego što započnete meditaciju, potreban vam je i mirisni stimulans. Znae one velike guste mirisne štapove, a ne one male tanke štipice koji se vama strašno dopadaju a koji izgore i pre nego što počnete, to je gubljenje novca. Nabavite one koji će trajati dokle god želite da meditirate. Držite jedan upaljen štap na levoj strani i jedan sa desne strane. Blagim svetlom osvetlite mirisne štapove i razduvajte plamen, tako da se pojavi dim i intenzivan miris. Kada počinjete da meditirate, dok ne budete iskusni u meditaciji, smatrajte da je važno uvek meditirati u isto vreme, i da vežbate na početku. Ne mislim na tip vežbi gde zaglavite ruke i noge, savijate kolena i pravite sveću, ništa slično tome. Za ovu vežbu vam treba vrlo tanka obična staklena posuda, bez ikakvih graviranih obrazaca na njoj. Ispunite je hladnom čistom vodom, a zatim je držite sa obe ruke, tako da su vam prsti isprepleteni.*

*Nemojte dozvoliti da vam ruke prekrivaju vrh posude. Sedite tako tiho držeći je, a nakon par trenutka, duboko udahnite, držite je nekoliko sekundi, a zatim bučno izdahnite (prema audio fajlu, oko 19:17). Morate to naglas da uradite odnosno ne smete da šapućete. Ne morate naravno da vičete i uzbunite komšije, ali izdah mora biti dovoljno glasan da uzdrma vašu jadnu staru podsvest koja u poslednje vreme jako bije. Evo ga, dozvolite mi da vam pokažem 'RRRRRRR aaaaaaa' (zvuk je kao da vam se kotrlja R kao što mnogi Španci rade)! Onda imate puno velikih slova R, a zatim sledi i puno malih 'RRRRRRR aaaaaaa' sve zajedno 'RRRRRRR aaaaaaa'. Uradite to tiho ako morate, ali budite vrlo, vrlo sigurni da to radite ozbiljno. Mi ovde ne igramo nikakve igre; ovo nije šala. Ovo je ozbiljna stvar, a činjenica da slušate i čitate ovaj zapis ukazuje da ste zainteresovani. Nemojte se smejati, ne gledajte na ovo kao na šalu! Ako se smejete, ako ismevate tehniku nećete meditirati. Ozbiljno, to je ozbiljan posao. Dakle, opet, udahnite, zadržite dah nekoliko sekundi, a zatim izdahnite 'RRRRRRR aaaaaaa.' Probajte tri ili četiri puta, a zatim gledajte kako se odonetski fokusira eterično telo oko posude sa vodom. Uz vežbanje doći će do kondenzacije, tako da možete videti izmaglicu, kao da celi oblak plavog cigaretnog dima visi preko vrha posude. Morate ovo vežbati nedelju ili dve. Koliko dugo, pa to potpuno zavisi od vaše ozbiljnosti. Ako ste ozbiljni, videćete neke od vaših životnih sila u vodi i kada se to desi, voda će ličiti na soda vodu. Iskra mehurića koje vidite u ovoj vodi će biti vaša sopstvena životna sila koja prikazuje bliceve svetlosti, tačaka, linija, i vrtloge boja vaše Aure.*

*Nema potrebe da žurite, imate puno vremena. Većina ljudi danas, naročito u SAD želi sve odmah. Pa, mogu vas uveriti da ne postoji takva stvar kao trenutna meditacija. Baš kao što ne možete imati dečaka ili devojčicu koji odmah postaju odrasli muškarac ili žena. Ne možete imati trenutnu meditaciju, ako želite meditaciju morate raditi na tome. Ne postoji kratak put, ni prečica, ni trenutni put do uspeha u meditaciji. Ako to želite, dobićete ga, svako će ga dobiti ako radi na tome. Ali ako ne radite na tome, nećete ga dobiti. Sada, jer mi je naročito veliki broj ljudi to tražio pročitacu/citiracu deo iz moje knjige "Poglavlja života".*

*Trebalo bi da uvedete meditaciju u određeni obrazac ili raspored. Vrlo je dobra ideja da imate brojanicu tako da možete proveriti faze meditacije. Možete nabaviti budističku brojanicu, ili možete napraviti sopstvenu brojanicu različitih veličina kuglica, ali bez obzira na to kojim metodom se koristite, trebalo bi da držite vrlo strog raspored. Morate da razmišljate u istoj sobi i u isto vreme i da nosite istu meditacijsku garderobu. Počnite tako što ćete izabrati jednu misao ili jednu ideju i sedeti tiho pre svog malenog čina. Pokušajte da uklonite sve spoljašnje misli, usredsredite svoju pažnju u sebe i tamo razmišljate o ideji za koju ste se odlučili. Dok se koncentrišete, utvrdićete da u vama počinje blaga vibracija; to je normalno, slabe vibracije pokazuju da sistem meditacije radi.*

*1. Za prvu meditaciju izaberite temu ljubavi. U njoj mislite pozitivne misli prema svim živim bićima. Ako dovoljno ljudi razmišlja ljubaznim mislima, onda će se na kraju neke od tih misli zakačiti na druge ljude, i kada bi mogli naći dovoljan broj ljudi koji razmišljaju pozitivno umesto da su začarani mračnim mislima, svet bi bio drugačije mesto.*

*2. Posle prve meditacije na temu ljubavi, možete se usredsrediti na drugu meditaciju koja vas poziva da mislite na one koji su u nevolji. Kad pomislite na one koji su u nevolji, stvarno 'živite' njihove tuge i njihove bede i iz vašeg saosećanja vi im šaljite misli - zrake - razumevanja i simpatije.*

*3. U trećoj meditaciji pomislite na sreću drugih, radujte se što su na kraju ostvarili prosperitet i sve ono što su tražili. Razmišljate o ovim stvarima i projektujte u spoljni svet razmišljanje o radosti.*

*4. Četvrta meditacija je meditacija zla. U njoj dozvoljavate svom umu da razmišlja o grehu i bolesti. Razmišljate koliko je tanka linija između zdravog razuma i ludila, zdravlja i bolesti. Mislite kako je kratko zadovoljstvo trenutka i kako je sveobuhvatno zlo odavanja u trenutku zadovoljstva. Onda pomislite na tugu koja može biti izazvana prijanjanjem na zlo.*

*5. Peta meditacija je ona u kojoj ostvarujemo spokoj i mir. U meditaciji spokojstva, uzdižete se iznad plana duše, izdižete se iznad osećaja mržnje i unutar sebe osećate više od zemaljske ljubavi jer je zemaljska ljubav vrlo slaba zamena za stvarnu stvar. U meditaciji spokojstva vi se više ne uznemiravate zbog raznih pritisaka, niti se plašite, niti želite bogatstvo za sebe, već vam se pojavljuje želja samo za dobrim koje možete doneti drugima. U meditaciji spokojstva, svoju budućnost možete smatrati spokojnošću, znajući da ćete u svako doba učiniti sve od sebe i živeti svoj život prema sopstvenoj fazi evolucije. Oni koji su stigli u takvo stanje na odličnom su putu evolucije, i mogu se oslanjati na svoje znanje i na novostečeno unutrašnje znanje kako bi se oslobodili točka rođenja i smrti.*