

UMIJEĆE MEDITIRANJA

(Govor održan na 'Olcotu', Wheaton, Illinois, u ljeto 1935.)

MARIE POUTZ

Adyar Pamphlet New Series No. 5

ADYAR PAMPHLET NEW SERIES NO. 5

UMIJEĆE MEDITIRANJA

(Govor održan na 'Olcottu', Wheaton, Illinois, u ljeto 1935.)

MARIE POUTZ

THE THEOSOPHICAL PUBLISHING HOUSE
Adyar, Chennai 600 020 – Wheaton, Il., USA

Naslov originala: 'THE ART OF MEDITATION'
MARIE POUTZ

S engleskog jezika preveo: KRUNOSLAV PAVIĆ
Kutjevo, 2004.

Copyrights: The Theosophical
Publishing House, Adyar

Printed at the Vasanta Press

The Theosophical Society
Adyar, Chennai 600 020, India

Prvo izdanje 2003.

Priredio i uredio M. L. 2004. godine, isključivo za internu upotrebu
članova Teozofskog Društva, Adyar, Chennai 600 020, India.

UMIJEĆE MEDITIRANJA

Ljudi su skloni misliti da meditaciju, kako bi bila uspješna, moraju pratiti neke astralne pojave, oblici, boje zvukovi, zvona i tako dalje. Čak i neki čisto tjelesni događaji, drhtavica uzduž kralježnice, trnci u vrhovima prstiju, ovi primjeri mi padaju na pamet, dočekuju se s radošću i javno oglašavaju, na žalost onih koji nemaju takva iskustva i stoga svoju meditaciju smatraju promašenom.

Naravno da takve trivijalne i često budalaste pojave ne znače uspješnu meditaciju. To su prije zapreke koje odvlače pažnju od unutrašnje stvarnosti. Bolje je ništa ne čuti i ne vidjeti na fizičkoj razini, tako da svijest potpuno okrenuta unutra može ostvariti zajedništvo s Bogom i postupno ujediniti svoju osobnost sa sviješću Egoa.

Oni koji kažu da ne vide nikakvih rezultata ponekad su uspješniji nego što sami zamišljaju, jer njihovi bliski i dragi vide kako u njima raste strpljivo razumijevanje i povećani mir; a to je potvrda da se intuitivni princip, *Buddhi* kako ga zovemo u Teozofiji, polako oslobađa u meditaciji i filtriran spušta u svijest u mozgu.

Razmotrimo sada nekoliko zahtjeva za uspješnu meditaciju. Prvi je taj da smo potpuno uvjereni u stvaralačku moć misli. Ako ne vjerujemo da doista *radimo* nešto, meditacija će biti samo forma. Javno ispovijedamo vjeru u moć misli, govorimo o njoj, učimo o njoj, ali način na koji zaboravimo sve o njoj kad se suočimo s poteškoćama i odamo se depresivnim ili destruktivnim mislima, velikim i malim brigama, pokazuje da je to vjera samo na riječima. To me podsjeća na one ljude koji idu u crkvu po navici, pjevaju svete pjesme ili ponavljaju molitve, a onda se vraćaju kući svom običnom i svakodnevnom životu i zaboravljaju sve to.

Često puta sam poželjela da smo u stanju vidjeti astralna i mentalna stvorenja što ih šaljemo u svijet. No, možda je blagodat što to ne možemo, jer bi nas osjećaj vlastite odgovornosti mogao zdrobiti.

Stoga, da bismo uspješno meditirali, moramo biti uvjereni da je to moćni stvaralački čin, a ne samo san i 'ugoda'.

Zatim moramo imati određenu količinu koncentracije što je za nas jako teška stvar. Život nam tako žurno skače s jedne stvari na drugu, da praktično sve vrijeme živimo u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. U prošlosti, nejasno se *sjećajući* onoga što smo trebali napraviti ili smo napravili nesavršeno; u sadašnjosti, s jednim dijelom pažnje usmjerenim prema onome što radimo, u budućnosti, sanjajući već o onome što ćemo slijedeće raditi. Naravno, poslovni i profesionalni interesi zahtijevaju više

pažnje i više koncentracije; ali u cjelini, naša je pažnja vrlo rijetko nepodijeljena. Uzmimo na primjer čitanje dnevnih novina. Svi uočavamo naslove o ubojstvima i otmicama, ali koliko nas bi moglo potpuno i pametno govoriti o događajima u svojoj zemlji i inozemstvu!

Koncentraciju potrebnu za uspješnu meditaciju bismo razvili kad bismo imali hrabrosti koncentrirati se na sve ono što radimo, na svaku obavezu, ma kako neznatna bila; kad bismo živjeli u sadašnjosti potpuno i intenzivno, kako to savjetuje J. Krishnamurti. Ali puno je lakše pustiti um da luta i vrluda poput leptira.

Meditacija je individualna stvar i svatko mora otkriti što mu najbolje odgovara. Ali, s vremena na vrijeme daju se i općenite metode i upute, i možda bismo mogli razmotriti neke od njih.

Pretpostavimo da je došlo vrijeme za našu svakodnevnu meditaciju. Držim da je normalno da svatko od vas shvaća važnost svakodnevnog meditiranja, u isti sat, na istom mjestu, ako je moguće, tako da iskoristite ritam sto ga stvara takva redovitost.

Prva poteškoća koju moramo savladati je pomisao na brojne dužnosti što ih moramo obaviti. Većina nas je toliko zauzeta da sjednemo i zapitamo se; što ćemo napraviti za djecu i treba li učiniti ovo ili ono, ili nešto treće. Na taj način je nemoguće meditirati. Pripremili smo svoj um na to da ćemo sjesti *na* petnaest minuta, ili više, i moramo jednostavno sve

drugo isključiti. Niti meditiramo niti radimo tu drugu stvar ako pokušamo raditi oboje.

Dakle, prva poteškoća koju moramo savladati je pomisao na brojne dužnosti koje iza ugla čekaju da nas zaskoče. Neki silom pokušavaju utišati sjećanje na stvari što čekaju da ih se obavi. Ali mudrije je ne koristiti nasilje. Vatrenog konja se ne tjera batinama na poslušnost.

Bolje je usmjeriti um prema višim stvarima nekoliko minuta prije. Onda udobno sjednemo i umirimo tijela; fizicko, astralno i mentalno. Preporuča se, ako je moguće, sjesti prekriženih nogu na pod, ali mnogima je takav položaj neudoban. Takvi ne mogu zaborarviti tijelo. Zato sjednite udobno uspravne kralježnice, tako da struje mogu teći bez prekida ili prepreka.

Neki koriste mantrе ili posebne rečenice da umire tijela. Koristite ono što vam pomaže. Meni osobno je riječ `Mir', ponovljena polako tri puta, vrlo snažna i od pomoći. Dakle 'Mir... Mir . . . Mir', a u isto vrijeme osjećaj mira izvire iz središta mog bića, poput čiste, stabilne, bijele svjetlosti što sja iznutra, ispunjavajući me spokojem i tišinom i onda se izlijeva u svijet ispunjavajući ga mirom.

Tada može početi meditacija.

Meditacija je podijeljena u dvije faze: *meditaciju u užem smislu i kontemplaciju*.

Ali to dvoje se postupno miješa jedno s drugun tako da ih možemo razmotriti zajedno. Meditacija u užem smislu sastoji se od promisljanja o izabranom predmetu (s raznih strana), od razumijevanja njegovih različitih aspekata i od otkrivanja njegove svrhe i vrijednosti. Možete izabrati neki redak iz svetih spisa, odlomak iz neke svete knjige, neku posebnu kvalitetu koju želite osloboditi u sebi. Ali poradimo na stvari koja mi se uvijek činila od vrhunske važnosti; Jednom Božanskom Životu u svemu, i našem jedinstvu s tim Životom.

Mnogi koji izaberu ovaj predmet, skloni su prigrliti previše u jednoj meditaciji. Oni će nejasno razmisljati o Životu u svemu, u svim kraljevstvima, u svim zvjezdanim galaksijama na nebu, sve u nekoliko minuta. Naravno da je rezultat to, da se oni iz jedne takve nedefinirane meditacije ustaju bez ikakve posebne spoznaje.

Zato uzmimo jedan predmet svaki dan: prijatelja, cvijet, stijenu, Učitelja, i pokušajmo u njemu otkriti svu ljepotu, dobrotu, sve Božansko. Za primjer uzet ćemo jednu stijenu. Tokom meditacije razmisljajte o sličnosti njenog života s vašim. Kao i vi, i ona se rađa i umire; ima oblik, boju i tako dalje. Dio je kamene strukture koja je osnova zemlje, podrška svim stvorovima što žive na njoj, postojana u

služenju kroz vrijeme, otjelovljenje snage i pouzdanosti. Dodajte što više detalja kojih se možete sjetiti. Kako dolazite sve bliže i bliže samom životu, životu otjelovljenom u toj stijeni, linija razdvajanja između života stijene i vašeg života će nestajati, jer Život je jedan i naša podjela na kraljevstva: mineralno, biljno, životinjsko, ljudsko i nadljudsko, više ili manje je proizvoljna. Takva podjela ne postoji. Život se odvija u svim kraljevstvima i jedan je.

Onda se uzdignite iznad uma, prestanite promišljati o predmetu, izdignite se u potpunu tišinu, tišinu snažne ljubavi, i kontemplirajte o predmetu svoje meditacije kao o živoj prisutnosti.

Ako ste uspješni, trebali biste stupiti u vezu sa životnom iskrom stijene i postati jedno s njom. Trebali biste osjetiti, kao što i sama stijena osjeća, njen stalni pritisak na zidove njena zatvora. Trebali biste osjetiti njenu nejasnu i neartikuliranu težnju prema većoj slobodi, težnju koju dijelite vi i sva stvorenja. Mogli biste čak početi osjećati utjecaje izvana koji dosežu taj zatvoreni život kroz pukotine gdje struktura stijene nije tako čvrsta. I možda osjetite slabe napore života te stijene da odgovore. Tko zna, možda pritišće na osi rasta, koje određuju oblik kristala stijene.

Ovo možda nije pravovjerna znanost i može izgledati jako budalasto, ali ako uspijete spoznati svoje jedinstvo s tim životom, makar i na tren, možda osjetite nešto od onoga na što taj slabi život stijene

teži odgovoriti i postupno se progurati u puniji izraz biljnog kraljevstva.

To je ta spoznaja unutrašnjeg života koji bi trebao postati predmet meditacije. Ako svaki dan dopustite svom životu i životu stijene da zajedno pulsiraju kao jedan, tada ćete, prije ili kasnije, doživjeti nezaboravni pogled na ono što jedinstvo Života znači. Onda ćete moći, sa znanjem iz prve ruke, govoriti o tome što to Jedinstvo doista znači. Sve dok ne steknemo nešto od te spoznaje, možemo ponavljati ono što je u knjigama, ali ne možemo drugima prenijeti uvjerenje kao što ćemo biti u stanju kad osjetimo jedinstvo života, ne u mozgu nego u srcu.

Možete slično raditi na spoznaji svog jedinstva (istovjetnosti) sa cvijetom, životinjom ili prijateljem. Samo zamislite u što bi vaše prijateljstvo izraslo kad biste mogli svog prijatelja uključiti u svoju meditaciju, vibrirati skladno s njim, spoznati ljepotu njegove duše koja je jedno s vašom vlastitom ljepotom. Takvo prijateljstvo bi trajalo vječno. Nikada ga se ne biste mogli odreći, što god taj prijatelj činio, jer njegove mane bi sigurno izgledale sve manje i manje važne.

Ako ste stvarno ozbiljni, možete u svoju meditaciju uzeti čak i nekoga tko vas odbija ili je protiv vas. (Ne koristim riječ 'neprijatelj' zato što ne vjerujem u neprijatelje.) Učinite to prepoznajući, bez strasti, njegove dobre osobine, a svatko ima pozitivnih osobina. Sjetite se prilike kad je postupio plemenito.

Korak po korak, dok otkrivete dobro u njemu, podignite svoju svijest do razine gdje ste vi, Egos, jedno s Egosom te osobe koja vas vrijeđa, i u tom jedinstvu spoznajte teškoću koju oboje, kao Egosi, doživljavate u izražavanju Boga u vama. Imate istu poteškoću kao kod samoizražavanja, a vjerojatno ako je netko protiv vas, ni vi niste sasvim bezgrješni. Ako to spoznate, ako vidite teškoću koju oba Egosa imaju da organiziraju stvari vezano za svoje osobnosti ovdje dolje, razumjet ćete, a u božanskoj radosti tog razumijevanja sva neprijateljstva i osjećaji povrijeđenosti će uskoro nestati iz vašeg života.

Istinski, niti jedan Čovjek nije vam niti prijatelj niti neprijatelj. Lako je moguće da tim dodirrom jedinstva onom drugom Egosu, možda date dodatnu snagu koja mu je potrebna da preobrazi poticaje svog vlastitog osobnog instrumenta. Zapamtite, vaše osobno razumijevanje ne može se podići na višu razinu bez podizanja onoga s kim osjećate jedinstvo. Stoga, kad meditirate o stijeni, podižete život te stijene, o cvijetu, podižete život tog cvijeta, o prijatelju, podižete život tog prijatelja, isto tako, podižete život onoga koji vas vrijeđa. To je jedan od stvaralačkih vidova meditacije. Njena svrha nije samo pomaganje onome koji meditira, ona pomaže i objektu meditacije, zato što je život jedan i ono što osjećate, to i postajete, pomažući tom drugom objektu da to osjeća i postaje.

Ako na sličan način radite sa svakom poteškoćom, svakom neugodom, pokušavajući razumjeti njenu

svrhu, život će zasigurno postati radosna pustolovina, i ta sreća, koju sva stvorenja traže, doći će vam, možda postupno, pa čak i nesvjesno u početku.

Postoje mnogi koji pokušavaju meditirati o Učitelju (Majstoru). Oni među vama koji su dovoljno sretni da osjećaju duboku predanost Učitelju ili Gospodu Kristu, mogu ga vizualizirati pred sobom, ne samo kao sliku, nego kao trodimenzionalnu figuru.

Razmisljajte samo o jednom aspektu njegova Bića (Postojanja), ne o cijelom Biću, to je tako neodređeno, nego samo o jednom aspektu; njegovoj snazi, mudrosti, ljepoti, potpunom samožrtvovanju. Pokušajte spoznati kako taj aspekt pomaže svim stvorenjima kroz sva kraljevstva. Kad ste njegovu prisutnost učinili živom stvarnošću, možda ćete poželjeti u svijesti pasti na koljena pred njim i dodirnuti rub njegove odjeće. Onda prestanite misliti. Kontemplirajte o njemu u slavi njegove ljubavi i žrtve u spokoju, neka ta slava ispuni cijelo vaše biće i pruži vam široku spoznaju o Velikom Planu za koji On vječno živi. Neka ta kontemplacija ispuni cijelo vaše tijelo vatrenom željom da mu pomognete u služenju svijetu.

Dok dan za danom, godinu za godinom, meditirate o bezbrojnim aspektima Života, njegovim pojavnim oblicima ovdje dolje, on će za vas dobiti novo značenje i novu ljepotu. Nikada više nećete očajavati nad čovječanstvom kad vidite prijavštinu i ružnoću (nakaznost) koja nas okružuje. To vas više nikada

neće zaslijepiti pa da ne vidite mogućnosti čovječanstva, jer ćete biti u dodiru s unutrašnjom slavom i znat ćete da je kraj izvjestan.

Hoće li samo jutarnja meditacija ostvariti taj cilj? Naravno, svaka meditacija je uzrok koji mora proizvesti posljedicu. Ali ta će posljedica biti mala, gotovo neuočljiva, ako, nakon što smo tražili dodir s Božanskim Životom na nekoliko minuta, brzo zaboravimo sve o tome i dopustimo si da nas uhvate svakodnevne aktivnosti i dužnosti.

Naravno da se te dužnosti moraju obaviti i to često u naizgled ludoj žurbi koja nas tako često čini ljutima, nestrpljivima, neljubaznima, čak nepravednima. Posebno u prijelazno vrijeme, pritisak je velik i zato je veća naša dužnost da mir svog jutarnjeg zajedništva prenesemo u svoj dnevni posao kako bismo istinski pomogli onima koji nose teški teret svijeta.

Stoga, svi učitelji duhovnog svijeta kažu da meditaciju ne treba ograničiti na utvrđeno doba dana, već ona treba postati konstanta kroz cijeli dan. Jutarnja meditacija je potrebna jedino kao polazna točka, ujutro učimo kako se dovesti u sklad i ne smijemo podcijeniti važnost te vježbe, ali trebamo poći iza toga.

Nekima je teško koncentrirati se nekoliko minuta ujutro, ali još je puno teže cijelo vrijeme zadržati svijest o našoj spoznaji, osjećati je kao skrivenu struju sklada u koju uklapamo svaku misao, riječ, osjećaj i djelo, ugađajući sve prema tom skladu i

odbacujući sve ono što ne može s njim jednoglasno vibrirati.

Naravno, da bi takav život bio božanski; tako nepogrešivo jedinstvo s Božanskim Životom je bez sumnje postignuće onih koje zovemo našom Starijom Braćom, za koje su rekli da su 'usavršeni pravedni ljudi'. Oni su dali obrazac i pokazali put, i prije ili kasnije će svaki od nas, prema svom vlastitom obrascu i svojim vlastitim putem, također živjeti savršen život. Pa, zašto ne početi odmah?

Problem je kako unijeti meditaciju u svakodnevni život, a ne postati nesposobni sanjar. Svaki čovjek mora naći put za sebe, i kad ga jednom pronađe, ne smije mu dopustiti da se vrati u lutanje. Za mnoge od nas prvi je dan meditacije lijep. Ali poslije dva ili tri dana popustimo. Nikada ništa ne možemo stvarno postići ako nismo uporni. Samo kroz stalnu, namjernu, upornu vježbu možemo ostvariti svoju namjeru.

Neki svjesno stvaraju podsjetnik. Jedan primjer je poslovni čovjek koji je dan za danom gradio misaoni lik Učitelja pored svog stola, i kućanica koja je na sličan način napravila misaonu sliku Učitelja, kome je bila predana, na vratima što su vodila u kuhinju, sve dok On za njih oboje nije bio živa prisutnost koja posvećuje živote življene u Njegovo Ime. I mi možemo upotrijebiti svoju misaonu snagu da sagradimo takav podsjetnik. Nije to samo slika, jer kroz nju Učiteijeva svijest može teći tako da je On istinski s nama.

Isto tako, postoji djevojka koju je sat na obližnjoj crkvi svakih pola sata podsjećao na njen ideal. Ona se uvježbala da o svom idealu misli svaki put kad sat otkuca. Poznajem i jednu drugu, kojoj nečujno pjevušenje određene glazbe u svijesti pokreće živu spoznaju Jednog Života što kroz nju teče u svijet.

Nije važno što odaberete ako vam odgovara i ako to koristite uporno. Na žalost, upravo ta upornost nedostaje tolikima od nas.

Jedno od najdjelotvornijih sredstava je; ponuditi sve što radimo svom idealu, ne kao vrstu ponude naveliko na dan buđenja, nego svjesno i namjerno nuđenje čak i najskromnijeg posla *dok ga obavljamo*. To znači razmišljati o nuđenju čim započnemo najskromnije jutarnje djelo, pripremau i rani obrok, odlazak na posao, pozdrav svima koje sretnemo putem, otvaranje vrata ureda, sve bez izuzetka ponuđeno je kao draga žrtva, bilo to važno ili nevažno, ugodno ili neugodno.

Vaš ideal može biti bilo koja stvar koja vam se sviđa; Više Jastvo, Učitelj, Krist, Jedan nemanifestirani Život, Savršenstvo Čovječanstva ubrzano svakim usavršenim ljudskim životom, nije bitno što je to tako dugo dok je to najviše što možete pojmiti, i dok živite svoj život u prisustvu tog ideala.

Ako tako činite, svaki zadatak će biti bolje obavljen. Samo pomislite s koliko pažnje biste obavljali svoj posao kad bi onaj koga jako poštujete bio prisutan i sa simpatijama gledao vaše napore. U tom poslu nebi bilo ničeg površnog! Tako bismo

uskoro razvili predivne vještine umjesto da postanemo nesposobni sanjari. Duhovni život je intenzivno praktičan, što god čovjek s ulice mislio o njemu.

U početku ćete vjerojatno često zaboraviti svoju vježbu. Ali neka vas to ne obeshrabri, nastavite vježbati i uskoro ćete otkriti da vam pažnja postaje sve više i više postojana.

Razmotrimo nekoliko rezultata ovakve iskrene vježbe.

Osjećaj istovjetnosti sa svime što živi, što smo ga svjesno probudili u meditaciji, postupno će se potvrditi u svakodnevnom životu, i jednog bismo se dana mogli iznenaditi kad otkrijemo da sve postaje božansko, oživljeno životom koji je na neki način i naš život. Više ne razmišljamo o njemu, ali zapravo osjećamo taj život u svakom predmetu koji dotaknemo. Znat ćemo da je papir živ, ta prekrasna čaša je također živa, no nakon nekog vremena to i osjetimo. Više o tome ne mudrujemo, kako bismo to obično radili. U svemu osjećamo prolazni život i vidimo njegovu ljepotu kako sjaji u svakom predmetu, svakom stvoru, u zalasku sunca, planinama i prekrasnoj zemlji. Doista vidimo božansko svjetlo u svemu.

Naravno, u dužem vremenskom razdoblju ovakva spoznaja dolazi tek u rijetkim trenucima, ali čak i nekoliko pogleda tu i tamo mijenjaju cijeli smjer naše svijesti. Umjesto bića okrenutih k sebi, drage volje ćemo otkrivati sve više i više božanskog, više

ljepote, više radosti u svemu. Otkrit ćemo da više ne možemo krivo razumjeti druge ljude kao što smo to prije činili, više se ne možemo upuštati u grube i neljubazne procjene. Više ne možemo tražiti slavu, priznanja ili ustupke bilo koje vrste.

Postat ćemo jedno sa svime i veseliti se kad drugi budu priznati baš kao kad smo sami bili priznati.

Čini se nezamislivim da bi netko, tko je baran na tren bacio pogled na veliko Jedinstvo, mogao ne posvetiti se srcem i dušom služenju svijetu. Shvativši nešto od njegove slave, on će poželjeti pomagati drugima da to isto spoznaju. Koje će mu biti vanjske aktivnosti, koji dio teškog tereta svijeta će biti u stanju ponijeti, ovisit će o njegovim sposobnostima, okruženju, ograničenjima. No njegov će život od tada biti jedno bratstvo, a utjecaj takvog života neće pomagati i nadahnjivati samo one koji dođu u dodir s njim, nego će se nevidljivo širiti na načine koje za sada možemo tek naslutiti.

Možete reći da sam se udaljila od predmeta meditacije. To je istina, ako je meditacija za vas puka intelektualna vježba, obična dnevna rutina. Ali za mene meditacija ne znači ništa ako nije korak prema onoj većoj spoznaji, most između osobnosti (osobnog, izvanjskog bića) i intuitivnog svijeta, gdje su bratstvo, radost i ljepota činjenice.

Onaj koji uspije sagraditi takav most, prvo u meditaciji, a onda postupno širiti ga kroz svoj svakodnevni život, neće se više zapitati napreduje li,

jednostavno će zaboraviti na sebe, a u tom zaboravu leži njegov uspjeh i postignuće.