

De.mis.ti.ficiranje meditacije

KAMLESH D. PATEL



ART BY BRIGITTE SMITH

Meditacija je postupak kojim u sebi stvaramo meditativno stanje koje je izraz naše suštinske dobrote. To iskazivanje dobrote čini mir dinamičnim i podržava život, a njegovo buđenje dovodi do jedinstva i sklada u svijetu.

Pred trideset pet godina, zemlje Ujedinjenih Naroda ustanovile su godišnji Međunarodni Dan Mira u sjećanje, a i zbog osnaženja ideala mira. U toj deklaraciji stoji da, kako ratovi počinju u ljudskom umu, to se u ljudskom umu mora izgraditi i obrana mira.

Uprkos tome što smo svjesni da se mir, da bi trajao posvuda, mora najprije utemeljiti u pojedincu – iz unutarnjeg života prema vanjskom – duboko ukorijenjene srdžbe ipak izazivaju teške razmirice u nama i oko nas. One opterećuju nas, naše odnose pa čak i nacije u njihovim sukobima.

Kako priznati i rješavati različitosti u međusobnom poštovanju i poniznosti, kada se našim vjеровanjima, a posebno onima do kojih držimo, suprotstavljaju mučne okolnosti i ljudi?

ZAŠTO MEDITIRAMO?

Često ljudi iz radoznalosti pitaju: “Zašto meditiraš?”

Mogu odgovoriti: “Da podesim um.”

“Zašto trebaš podesiti um?”

“Da postignem stanje mira.”

“Ali, što ćeš učiniti s tišinom i smirenošću koju nalaziš u sebi za vrijeme meditacije kada podesiš um?”

To je mudar i stimulativan pravac istraživanja.

Što možemo učiniti s iskustvom meditacije koje nam pomaže uzdići se iznad hirova naših ćudi i podiže nas na piedestal trajnoga i nepomućenog mira?

Mnogo je toga moguće.

Možemo li se svađati kada u nama vlada mir, a srca su nam vedra i zadovoljna? Kada smo u stanju mira te komuniciramo s članovima obitelji ili zajednice, suradnicima i stranicima, zar ne uzimamo više k srcu njihove brige i probleme; nismo li ljubezniji u svojim odgovorima? Kada čitamo knjigu u stanju smirenosti, nećemo li bolje razumjeti poruku?

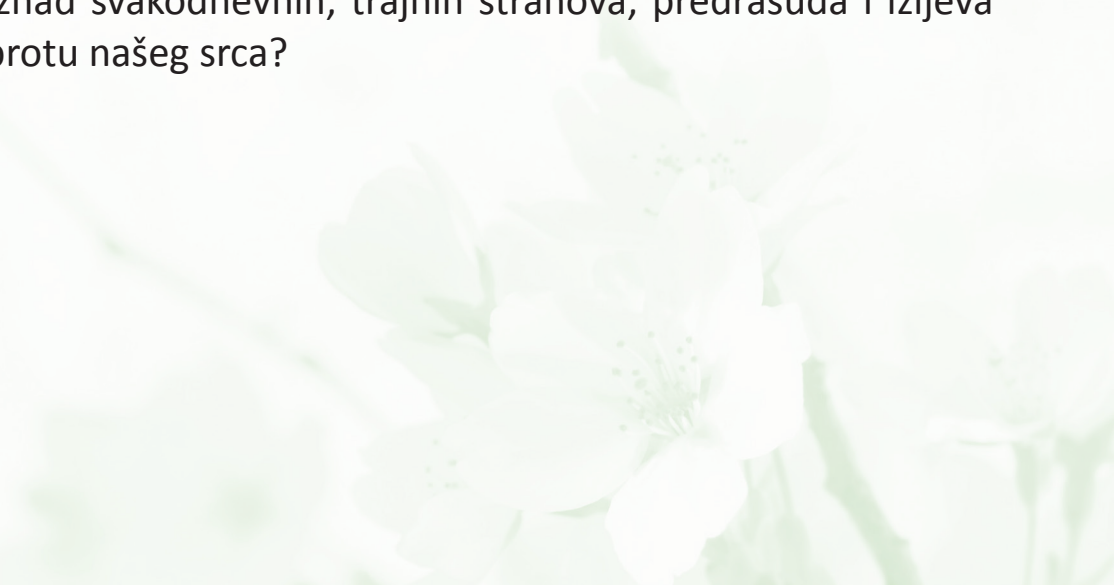
OD MEDITACIJE DO MEDITATIVNOG STANJA

Ispravno shvaćeno, meditacija je postupak stvaranja meditativnog stanja. Kada se jednom postigne meditativno stanje, javljaju se smirenost, vedrina i mir te smo u stanju izraziti urođenu **dobrotu** srca. To iskazivanje dobrote srca čini mir dinamičnijim i čuva život, a njegovo buđenje dovodi do jedinstva i sklada u svijetu.

Smireno i meditativno srce s lakoćom razlikuje što je dobro za svih, otkriva uzrok svakoj radnji kao i njene posljedice te štiti naše buduće radnje podešavajući nam pogrešne sklonosti.

Kada, međutim, ne uspijemo iskazati unutarnju dobrotu srca, možemo postati robovima i same meditacije što postane smetnja širenju svijesti. Vjerujem da do toga dolazi jer, kada za vrijeme meditacije iskusimo duboki kontakt s mirom unutarnjeg života, poželimo ponoviti to iskustvo, ojačati ga te postići da u sljedećoj meditaciji potraje dulje.

Zarobljeni u iskustvima koja nam se sviđaju ili ne sviđaju, mi stvaramo vezanosti koje ograničavaju našu svijest. Za proširenje svijesti, naime, jednaku važnost ima to što činimo s iskustvom meditacije kao i promatranje i učenje iz našega iskustva. Ako meditiramo, te se osjećamo smirenima i zaustavimo se na tome, to je nekako rasonoda usmjerena na samog sebe. Cilj je izdići se iznad Dana Mira za nas same – i na druge! Isto tako, kako se možemo uzdići iznad svakodnevnih, trajnih strahova, predrasuda i izljeva ega koji kočē dobrotu našeg srca?



ŠTO SE RAZVIJA KADA MEDITIRAMO?

Općenito, zakoni morfološke evolucije ne dozvoljavaju brzi razvoj fizičkog tijela. Što se onda razvija kada proširimo svijest kroz meditaciju: um, intelekt i ego, koji postoje u svijesti.

Svijest je poput slikareva platna na kojemu svakodnevno **orkestriraju** um, intelekt i ego.

Vremenom, ustrajno, radosno prakticiranje meditacije podese um, te se on razvije od nemirnog, uzburkanog stanja do mira i usmjerenosti pažnje na jednu točku. Intelekt postane više utemeljen u srcu, vođen suštinskom dobrotom srca.

U gotovo svim se tradicijama na ego gleda negativno, no on je bitan element aktivnoga uma. Odgovoran je za radnje, za funkcije razmišljanja i mi ga trebamo u svakom aspektu svakodnevnog života. Ego nam daje identitet, ali naš, poput sile teže, može također zadržati usmjerenima pretežito na sebe. Kao rezultat meditacije, ego se profini te se srce može proširiti do darežljivog i altruističkog stanja.

Bilo bi doista divno opisati djelotvornost koju donosi ovo prakticiranje meditacije. Što je rezultat? Razvijeno stanje svijesti u kojem je izražavanje dobrote srca automatsko, a sveopći je mir prirodni odabir.

Poznavanje mira stečeno tim direktnim iskustvom u meditaciji ne predstavlja ni sumnju ni kontradikciju činjenici da je mir dragocjen za rast ljudskog potencijala.

Baš suprotno, poznavanje mira bez unutarnjeg iskustva donosi dobronamjernu, ali anemičnu obranu mira u kroničkim iskušenjima, te dragocjeni cilj mira doživi neuspjeh.

Heartfulness meditacija u potpunosti je usmjerena na razvoj svijesti do najviše razine, unutar zahtjeva svakodnevnog života. To se postiže kratkom jutarnjom meditacijom usmjerenom na srce, potpognutom transmisijom; kraćom večernjom tehnikom za otklanjanje dnevnog stresa, zvanom cleaning; a prije odlaska na spavanje, usrdnom molitvom koja pomaže u ozbiljnom prihvaćanju mudrog i trajnog vodstva srca.

Na koncu, evo još nečeg o čemu možete dublje razmisliti: hoću li moći biti miran ako znam da moja obitelj nije u miru? Hoću li biti miran ako je moj grad na sigurnom, ali neka smrtna bolest hara u susjednom gradu?

Svjetski je mir moguć samo ako smo svi u miru. Individualni mir prethodi grupnim dinamikama. S druge strane, što ako je čitav svijet u miru a ja nisam! Jedan pojedinac u vremenu...

Objavljeno: 18 rujna 2016

Od milja zvan Daaji,

Kamlesh D. Patel četvrti je duhovni vođa u metodi meditacije Sahaj Marg,

koja nudi Heartfulness meditaciju diljem svijeta

(www.daaaji.org)



Pridružite nam se u meditaciji

21. rujna, na

Međunarodni Dan Mira, i u dane koji slijede.

Za više informacija i za sudjelovanje posjetite:<http://ipd.heartfulness.org>

