

MEDITACIJA KOT SREDSTVO V DUHOVNEM RAZVOJU (Kako pravilno uporabljati meditacijske tehnike?)

1.

Vzroki, zakaj se ljudje na Zahodu danes množično odločajo za meditacijo in novodobne duhovne prakse, so različni. Večina ljudi potrebuje globinsko psihofizično sprostitvev, ker so preobremenjeni s problemi in stresom, drugi bi si s tem radi povrnili zdravje, tretji si želijo več kreativne moči, da bi bili v vsakdanjem življenju uspešnejši in bi dosegli to, česar po običajni poti ne zmorejo, predvsem pa postali bolj samozavestni, prišli do večjega blagostanja, četrti, ker je azijska duhovnost, predvsem joga in budizem, danes v modi, ali pa iščejo v njej izgubljeno versko komponento sebe, ki je v tradicionalnih evropskih religijah več ne najdejo, peti, in to je manjšina, zato, da bi spoznali sebe in se razsvetlili.

Skladno z duhom časa je danes vse naravnano storilnostno in potrošniško. Ko novodobni terapeuti in guruji promovirajo meditacijo ali druge ezoterične duhovne prakse, jih vedno predstavljajo glede na njihovo učinkovitost, koristnost; ljudi animirajo s tem, da jim obljublajo, kaj bodo pridobili z neko vadbo ali »duhovnim pripomočkom«, kakšen *profit*, pozitiven rezultat jim bo to prineslo. S komercialnega, marketinškega vidika je to sicer uspešen, danes najbrž tudi edini možen prijem, toda z vidika končne resnice – skozi oči razsvetljenega, osvobojenega človeka – povsem zgrešen!

Nobena iskrena in poglobljena duhovna praksa *ne more biti pridobitna!* Kajti če zares vstopimo v proces samospoznavanja in samoosvobajanja, potem ničesar ne »pridobivamo«, ampak samo še »odmetujemo«, »izgubljam«, »presegamo« ... Načela in cilji resničnega duhovnega samorazvoja segajo daleč onstran s potrošniško mentaliteto prežetega new agea, v bistvu so v popolnem nasprotju z logiko sodobnega duhovnega supermarketa, vsesplošnega globalnega »wellnesa«, kjer je treba nenehno izbirati (kupovati) med vedno novo, svežo ponudbo »doživetij sreče in blaženosti«.

Zmeraj je bil problem, kako organizirati duhovno dejavnost, kako širiti duhovno znanje. Tako so nastajale verske organizacije in duhovna gibanja. Skozi zgodovino sta se uveljavila dva osnovna načina organiziranja duhovnega oziroma verskega življenja: *eksoteričen* (namenjen širokim množicam; nižje, nezahtevne, poljudne ravni duhovnih praks) in *ezoteričen* (namenjen posameznikom z višjo stopnjo duhovne inteligence; zahtevnejše, strokovno poglobljene metode). Duhovne resnice in prakse morajo biti prilagojene evolucijskim stopnjam ali zmožnostim dojemanja ljudi; to, kar je primerno za izbrane, notranje osvobojene posvečence (duhovno aristokracijo), ni primerno za neuke množice (neizobražene in naivne vernike). V informacijski dobi, ko se je zahodna družba v verskem pogledu sekularizirala in liberalizirala ter postala globalna, se je pridružila še tretja možnost, to je posredovanje duhovnih resnic in vrednot na komercialni, tržni osnovi, kjer si posamezne vere in izročila med seboj konkurirajo in se prosto prodajajo na svetovnem trgu idej (kapitala).

S tem je nastal *globalni duhovni supermarket*. Pri tem so se verniki oziroma duhovni potrošniki (potencialni novi in stari) znašli pred velikim problemom. Ker je, vsaj načeloma, mogoče »vse kupiti«, nastopi vprašanje, ali je to, kar izberemo, za nas primerno, pravo, saj le redko kateri od »prodajalcev resnice« (guru, terapevt, zdravitelj, prerok, pridigar ...) iskreno pove, da njegova »resnica« oziroma »metoda« morda le ni za vsakogar, da ni absolutna. Mnogi med njimi se poslužujejo zvitosti sodobnih marketingarjev, ki ljudi najprej prestrašijo s tem, ko jim na prepričljiv način razložijo, v kakšni nevarnosti ali pomanjkanju živijo oziroma jim znajo umetno spodbuditi želje po stvareh in doživetjih, ki jih morda sploh ne potrebujejo, nato pa jim ponudijo rešitve (prevzem novega prepričanja ali novega življenjskega stila). In večina ljudi jim ponavadi brez pomisleka nasede. Ker resnični cilj sodobne duhovnosti nista razsvetljenje in osvobojenje, temveč oskrba z vedno svežimi ezoteričnimi »wellness« programi, se pravi s »paketi zdravja, blaženosti in sreče«, marsikdo kot mesečen tava od delavnice do delavnice, od skupine do skupine, od zdravitelja do zdravitelja, od guruja do guruja ..., išoč pravo pot, ki pa se mu vse bolj oddaljuje.

Denar sam po sebi ni problematičen; lahko je odlično sredstvo menjave tudi v duhovno energetskem smislu, vendar mora biti takšen »posel« organiziran zares pošteno, na visokih etičnih temeljih in vsekakor ne sme biti pridobitna (kapitalistična) dejavnost ter imeti za cilj materialno bogatenje in zadovoljevanje potreb po užitkih.

Trije demoni so, ki v zasedi prežijo na vsakega duhovnega vodjo in organizacijo – *denar, moč* in *seks*; vse troje je povezano z iskanjem in odvisnostjo od določenih oblik ugodja (telesnih in čustvenih užitkov), ki jih posameznik ali skupina posameznikov pridobi z manipulacijo, to je z okoriščanjem drugih na račun njihove nevednosti, nebogljenosti, podrejenosti.

Večina, ki se danes poda na duhovno pot, išče psihofizično sprostitev in duševno tolažbo oziroma terapevtsko pomoč. Ko to dobijo, ponavadi ne iščejo več, posebej če se njihove življenjske težave razrešijo in postanejo bolj zadovoljni in srečnejši. Le manjšina išče več od tega, le manjšina ima tudi sposobnost, da seže dlje od pozitivne zadovoljitve življenjskih potreb, onstran materialnih in duhovnih ugodij, onstran občutkov blaženosti in sreče.

2.

Današnji zahodni izraz *meditacija* je splošni pojem, ki zajema zelo široko paleto različnih med seboj včasih tudi nasprotujočih si načinov meditiranja (meditacijskih sistemov in tehnik ter duhovnih doktrin in teorij). Na splošno bi lahko rekli, da je meditiranje stanje *razširjene* ali *spremenjene zavesti*, ki se po kvaliteti razlikuje od zavedanja ali občutja lastnega jaza v vsakdanjem življenju.

Teoretično bi lahko ločili dva temeljna načina meditiranja. Prvi predstavlja meditacije, ki *kultivirajo energijo* – izhodišče jim je prebujanje energije ali *kundalini* (duhovno kreativnega potenciala); poudarek vadbe je na pridobivanju energijskih izkušenj in moči (sidijev, vizij in mističnih ekstaz, dobrega počutja, zdravja ...); drugi način so meditacije *kultiviranja zavesti* – izhodišče je razvoj zavedanja, spoznanje sebe kot *sunyate* (praznine); poudarek je na širjenju razsvetljenja in notranje svobode. V praksi se oba pristopa prepletata, saj ustvarjata podobne učinke: povečan energetski napon namreč spontano vzpostavi razširjeno stanje zavesti, to je visoko stopnjo ozaveščenosti; prav tako je obratno: čisto zavedanje, jasna in mirna zavest prebudi močno energijsko polje.

Jogijska teorija ločuje dve osnovni meditacijski smeri – *dharana* (množica različnih tehnik koncentracije in vizualizacije) in *dhyana* (v bistvu samo ena tehnika, to je čista meditacija; v zenbudizmu se imenuje *zazen*, v teravada budizmu *vipassana*).

Oba pristopa imata v končnem smislu podoben cilj, to je umiritev in preseženje uma, vendar uporabljata različne prijeme. Prvi temelji na predpisanih oblikah meditiranja in uporabi izbranih meditacijskih orodij ali sredstev (npr. simbola, mantre, mandale, načina dihanja, vizualizacije ...). Drugi ne pozna neke trdno določene točke meditiranja, objekt koncentracije je meditant sam; gre za osredotočanje zgolj nase, na svoje zaznave in odzive, ki se zgodijo v času meditacijskega sedenja.

Čeprav vsak način meditiranja v končnem učinku sproži podoben vzorec možganskega valovanja, ki vpliva na telesno in duševno počutje, pa se meditacijski učinki razlikujejo glede na jakost in globino ter spodbujajo različne stopnje zavedanja in duhovnih moči.

Meditacijskim izkustvom podobna stanja lahko v možganih ustvarimo z uporabo halucinogenih drog, sodobnih »mind« naprav, s seksualnim orgazmom, z ekstremnimi (mejnimi) telesnimi napori ...

Tako kot je energija prisotna povsod v prostoru, prežemajoč vse, od celotnega vesolja do najmanjšega atoma, tako je z zavestjo; z njo je prav tako izpolnjen celotni vesoljski prostor, ki ga doživljamo kot čas. Zato ko spoznamo bistvo zavesti, ugotovimo, da časa ni oziroma da obstaja samo kot sedanjik, večni *zdaj*; vse ostalo je tako imenovani relativni (fizikalni ali z uro merjeni) in doživljajsko-mišljenjski (subjektivni psihološki) čas.

Pomembno je poudariti, da možgani ne proizvajajo zavesti, temveč jo samo zaznavajo, sprejemajo – so kot radijski sprejemnik, ki lovi radijske valove. Če ne bi bilo tako, meditacija na način *dhyane* (*vipassana*, *zazen*) ne bi bila možna, saj meditant ne bi mogel prodreti v ozadje misli in čustev, priti onstran umskih procesov, jih preseči, se od njih oddvojiti in doživeti praznino uma, kjer se razodene narava čiste zavesti. Vsi telesni in psihični procesi (snovne-nesnovne oblike) se namreč dogajajo na nevidnem ozadju zavesti – »na nebu«, to je v praznini brez oblike.

Tako kot energija in zavest vplivata druga na drugo, se pogojujeta tudi um (psiha) in telo (materija). Telesno počutje vpliva na stanje uma, kakor stanje uma vpliva na telo. Določen tip energije lahko neposredno vpliva in preoblikuje drug tip energije, kakor ena kvaliteta zavesti (zavedanja) spremeni drugo. Zavest posameznika lahko vpliva na zavest drugega človeka brez materialnega (telesnega) vmesnika in ne glede na časovno-prostorske razdalje. To je razlog, zakaj duhovno razviti ljudje, npr. razsvetljeni učitelji, lahko spodbudijo zgolj s svojo prisotnostjo spontan duhovni preboj v učencih, za kar morajo biti ti seveda pripravljeni, to je, morajo imeti v sebi ustrezen duhovni potencial.

Na skupino meditantov najmočneje vpliva um, zavedanje osebe, ki je najvišje razvita. Meditanti lahko med meditacijo spontano dosežejo stopnjo, na kateri se nahaja zavest najvišje razvitega meditanta. Od tod je splošno znano dejstvo, da je meditiranje v skupini, posebej takšni, kjer so udeleženci med sabo usklajeni, učinkovitejše, kot če to počne človek sam.

Meditativna stanja zavesti, kakor ostala stanja zavesti (npr. dnevna budnost, sanje, spanje), so prehajajoča, tekoča, gibljiva, drseča stanja. Vse umske vsebine so v bistvu neprekinjena

dinamična mreža med seboj prepletenih in pogojenih procesov. Nič ne obstaja v statični obliki; kadar se v umu pojavijo določene fiksne oblike, to običajno pomeni energetsko blokado ali bolezensko motnjo. Zaznavanja, odzivanja, mišljenje, čustvovanje ... so procesi, ki nenehno prehajajo eden v drugega. Trdnih stanj, ki bi bila omejena, skoncentrirana zgolj na določeno misel ali razpoloženje, je relativno malo, še najpogosteje se pojavljajo med vadbo tehnik koncentracije (dharane). Prav tako je malo tudi izkustev čistih stanj zavesti, to je zavedanja samega po sebi, ki ne vsebuje nikakršnih umskih vsebin. Takšna stanja doživljamo kot praznino, kot nič – zarezo, vrzel v sicer neprekinjenem brbotanju uma. Najpogosteje jih izkusimo pri vadbi dhyana meditacije (zazen, vipassana). Podobno izkušnjo lahko doživimo spontano, v okoliščinah vsakdanjega življenja, ko se nam npr. uspe v celoti osredotočiti na sedanost (biti tukaj in sedaj).

Vse, kar doživljamo, je podvrženo spreminjanju in je na nek način vedno drugačno, ker vse pripada področju psihofizičnega sveta. Ista ostajajo samo doživetja jasne zavesti – trenutki zavestne prisotnosti, navzočnosti tukaj in sedaj, polnega samozavedanja –, ki jih doživimo ob vrhuncih meditacije ali spontano v vsakdanjem življenju, ko se vrvež sveta umiri.

Če je pri metodah, ki razvijajo zavedanje, ključno prepoznati sebe kot *notranjo pričo* ali *objektivnega opazovalca*, to je zavest, ki ni vpletena v umske vsebine, ter prenikniti, ozavestiti praznino, ki je v ozadju neprekinjene verige misli in občutkov, je pri metodah kultiviranja energije ključni trenutek, ko začnemo jasno čutiti in prepoznavati *različne tipe energij* (gune: *tamas*, *radžas*, *satvas*) ter zavestno spreminjati in uravnovešati njihovo kvaliteto.

Ko se med meditiranjem zavest in energija začneta prebujati, se lahko kot stranski učinek pojavijo različni *sidiji* (nadnaravne moči). Kundalini se lahko dvigne po levem (lunarnem) ali desnem (solarnem) nadiju, meridijanu, ki poteka od muladare navzgor po hrbtenici do ajne oziroma sahasrare čakre na vrhu glave. Pri lunarnih dvigih to ponavadi povzroči astralne vizije ali jasnovidnost, pri solarnih pa zdraviteljski, bioenergetski dar. Dvig po sredinskem nadiju (sušumni) spodbudi razsvetljenje in rast duhovne modrosti.

Izhodišče dela s kundalini energijo so navadno *čakre* (energetska središča) in *nadiji* (energetski tokovi, meridijani), včasih *tatve* (naravni elementi). Možnosti je veliko. Vsekakor pa je pomembno, da se, zlasti kot začetniki, držimo določenega ezoteričnega zemljevida, ker se bomo sicer zlahka izgubili. Vsekakor je vadba kundalini meditacij brez ustreznega učitelja veliko bolj tvegana kot npr. vadba dhyane ali zazena.

Prebujanje kundalini (kozmičnega stvariteljskega potenciala) je na tak ali drugačen način osnovni cilj večine meditacijskih tehnik. S tem se še zlasti ukvarja tantrična oziroma jogijska znanost *kriya joge*, verjetno najučinkovitejši sistem kultiviranja kundalini. Če kundalini prebujamo nadzorovano, torej s pomočjo preizkušenih ezoteričnih metod in pod vodstvom kvalificiranega učitelja, običajno ni problemov. Ti se ponavadi pojavijo, če se meditant začetnik tega loti sam ali se mu kundalini aktivira spontano. Nenadni dvig kundalini nas lahko vrže v vratolomna karmična čiščenja in življenjske preobrazbe, ki jih ne zmoremo dohajati, lahko pa se nam tla pod nogami v celoti spodmaknejo in končamo na psihiatriji. Pri meditacijskih tehnikah, iniciacijah in obredih, ki stimulirajo kundalini in pri tem ne poskrbijo za nadzor nad njo, predvsem nad tem, kako jo prizemljiti, je zato treba biti zelo previden. Večina tradicionalnih azijskih (jogijskih, tantričnih, taoističnih) metod ima takšna varovala vgrajena, redko pa jih imajo sodobne new age tehnike.

Če v trenutku, ko se prebudi kundalini, v človeku ni nobenih večjih blokad (ne telesnih ne psihičnih), je dvig tekoč, gladek, skoraj neopazen, energetski učinek je blag in prijeten, razsvetljenje nežno, uvid pronicljiv, inteligenten, ustvarjalen. Sicer lahko dvig kundalini sproži različne negativne posledice, zlasti psihične, ki se najpogosteje manifestirajo v obliki fanatičnih obsedenosti. Pojavijo se lahko resne duševne motnje in bolezni, npr. psihoze. Če kundalini udari neposredno v glavo (v ajna čakro in sahasraro) in tam ostane dlje časa, praviloma povzroči duševno bolezen. Vzrok za marsikatero duševno obolenje, ki nastane v človekovi odrasli dobi, bi zato morali iskati v spontano prebujeni kundalini, pod vplivom katere se delovanje možganov, posledično pa tudi živčevja in ostalih telesnih funkcij, spremeni in deformira.

Kundalini v osebnosti raztrga običajne psihične povezave in strukture; dokler se ne umakne v svojo izhodiščno točko, to je v muladara čakro, se proces patološke razgradnje nadaljuje in pogloblja. (Podobno se dogaja pri pojavu telesnih bolezni, kadar so te posledica zagozdene kundalini v določeni čakri.) Kundalini se lahko v muladaro vrne spontano, s terapevtsko pomočjo izkušenega duhovnega mojstra ali s kemičnimi zdravili, česar se poslužuje današnja psihiatrija. Čeprav kemija ni pravi način za zdravljenje duševnosti, je v tem primeru (kot oblika prve pomoči) vseeno koristna, saj stabilizira in normalizira biokemične procese v možganih. Žal zdravila kundalini samo omrtvijo, ubijejo; kot povsem dotolčeno jo vrnejo v prvo čakro (v področja globokega spanja, v temo nezavednega), zato iz duševnega bolnika slej ko prej napravijo energetskega »zombija«.

3.

Antični utemeljitelj joge, *Patanđdali*, opisuje v knjigi *Jogijske sutre* osem korakov duhovnega samokultiviranja: *pet osnovnih* – yama, nyama, asana, pranayama, pratyahara (spoštovanje družbenih pravil, osebna askeza in samoobvladovanje, telesne vaje in očiščevanja, obvladovanje dihanja in čutov) in *tri višje* – dharana, dhyana in samadhi (tehnike koncentracije in vizualizacije, čista meditacija ali kontemplacija; transcendentalno izkustvo ali razsvetljenje). Lahko bi rekli, da pet osnovnih metod odpira in prečiščuje duhovno pot, tri višje pa jo kristalizirajo in zaokrožujejo.

Gre za postopno napredovanje od osnovnih k višjim stopnjam notranjega izkustva in vedenja. Ker smo ljudje (ne glede na telesno starost, izobrazbo, socialni položaj) na različnih stopnjah duhovne razvitosti, niso vse meditacijske tehnike in pristopi primerni za vse. Različne metode ozaveščajo in kultivirajo različna energetska telesa in širijo polja (samo)zavedanja.

Moderni mojster meditacije, *Osho*, govori v knjigi *Ezoterična psihologija* o človekovih sedmih telesih ali stanjih energije in zavesti oziroma stopnjah zavedanja ter v zvezi s tem o najprimernejših meditacijskih metodah. Torej: prvo telo je fizično (materialno-snovno), drugo telo – eterično (bioenergetsko), tretje telo – astralno (čustva), četrto telo – mentalno (misli), peto telo – spiritualno (intuicija), šesto telo – kozmično, sedmo telo – nirvanično. Za kultiviranje prvega telesa je najprimernejša hatha joga, za drugega mantra joga, za tretjega bhakti joga, za četrtega radža joga, od petega telesa navzgor pa dhyana oziroma zazen. Ko vstopamo na duhovno pot, je primerno začeti z delom na enem od prvih štirih teles (pri katerem kdo začne, je odvisno od njegove duhovne karme). Izjemoma je mogoče začeti tudi pri četrtem telesu, torej z radža joga, če smo prva tri telesa razvili in ozavestili v prejšnjih življenjih.

V evolucijskem smislu so najpomembnejši *prehodi* med posameznimi telesi, ki se zgodijo bodisi spontano (kot posledica življenjskih prelomov) bodisi kot plod duhovnih iniciacij in vadbe meditacijskih tehnik. Gre za velike in radikalne premike v doživljanju in zavedanju sebe ter življenja.

Večina ezoteričnih doktrin se ukvarja samo s prvimi petimi telesi, redke obravnavajo tudi stanja in procese v šestem in sedmem telesu. Razlog, zakaj je tako, je v tem, da je prvih pet teles mogoče obvladovati z voljo in jih zavestno razvijati s pomočjo različnih metod, zadnji dve pa sta izven njihovega dosega. Skoraj vse duhovne prakse in teorije se torej ukvarjajo z izgradnjo človeka od prvega (fizičnega) do petega (spiritualnega) nivoja. Enako velja za današnji new age, ki posveča največ pozornosti ohranjanju zdravja in dobrega počutja s kultiviranjem bioenergije ter preobrazbi negativnih miselno-čustvenih vzorcev v pozitivne, kar naj bi ustvarilo srečno in zadovoljno osebnost.

Proces razvoja energije in zavesti pri prvih štirih telesih poteka horizontalno, to je od zunaj navznoter, od petega telesa dalje pa vertikalno, to je od spodaj navzgor. Osho zato prehod med četrtem in petim telesom označi kot vertikalni preskok. Na tej točki se zgodi kristalizacija osebnosti, s čimer se zaključi prvi del duhovne evolucije (gradnja) in se začne drugi del (razgradnja).

Če se uporabljajo tehnike za dvig zavesti pred realiziranim četrtem oziroma petim telesom, lahko to povzroči resno notranjo zmedo in evolucijski zastoj. Nastane namreč nevaren (shizofren) razcep, saj človek začne živeti vseh sedem nivojev hkrati. Kaos v takšni osebnosti ponazarja prisposoba s hišo, ki jo je zapustil gospodar, v njej pa zagospodarijo služabniki, od katerih se ima vsak za gospodarja.

Pravo središče osebnosti se pojavi s prebuditvijo vibracij petega telesa. Na tej razvojni stopnji nastane končna realizacija človekovega jaza (sebstva). Situacijo ponazarja trenutek, ko se »gospodar hiše vrne domov«. Peto telo vzpostavlja človekovo končno središče, ustvarja osebnostno enotnost, daje občutek enosti. Pomeni cvet ali vrhunec življenja, končno kristalizacijo individualnosti. Če je šel razvoj od prvega do petega telesa v smeri izoblikovanja in realizacije osebnosti, gre iz petega v šesto telo od osebnega k neosebneemu, od ega k neegu. V šestem, kozmičnem telesu, ni nikjer več središča oziroma je vse Eno; delitev na jaz in ti ne obstaja več. Kar si gradil do petega nivoja, v šestem izgubiš, presežeš. Tu prvič izkusimo naravo praznine, občutimo *nič* kot izvor vsega.

Večina lahko napreduje do petega telesa, v šesto pa vstopijo le redki. Kajti za aktiviranje šestega telesa ni prave metode, saj je vsaka metoda povezana z egom, torej je lahko učinkovita le do petega telesa. Na šesti stopnji je treba preiti od metod k nemetodi, saj mora »uporabnik«, to je tisti, ki naj bi izvajal neko metodo, s pomočjo katere bi lahko napredoval, izginiti! Na prehodu iz petega v šesto telo je koristna pravzaprav samo čista meditacija, ker pospešuje ozavešcanje osebnosti. Kristaliziranega ega se osvobodimo oziroma peto telo presežemo tako, da se ga začnemo zavedati in presegati, opuščati.

Na prehodu iz šestega (kozmičnega) v sedmo (nirvanično) telo pa je tudi »nemetoda«, kakršna je zen, brez koristi. Poslednje, najvišje telo ali stanje, je namreč onstran vzročnosti; je bivanje in nebivanje hkrati, vse in nič, življenje in smrt obenem. O njem se mistiki in jogiji strinjajo, da ga z ničemer ne moremo ustrezno opisati.

Pri meditacijah, kjer se ukvarjamo s *samoanalizo*, to je z razreševanjem problemov, povezanih predvsem s tretjim in četrtnim telesom, se pojavlja notranji glas ali Višji Jaz. Ta sicer pripada petemu telesu, je pa rezultat procesov v prvih štirih telesih. Višji Jaz predstavlja višji vidik spiritualnega ega; povezan je z univerzalnim informacijskim poljem (akašo), torej lahko vidi tako preteklost kot prihodnost. Moramo ga razlikovati od nižjega spiritualnega ega, ki nastopa pri avtosugestijah in kreativnih vizualizacijah ter je informacijsko omejen, podobno kot človekov vsakdanji (zunanji) jaz.

Ker mnogi duhovni iskalci razumejo med meditacijo prejeta sporočila dobesedno, to sproži oblikovanje močnega (večkrat rigidnega, fanatičnega) zunanjega spiritualnega ega, ki v strukturi osebnosti postane dominanten; podredi si vse ostale ego strukture. Da bi se izognili fanatizmu in naivnosti, se moramo naučiti prepoznavati in uravnovešati različne nivoje resničnosti ter ločiti duhovne izkušnje (sporočila, vizije, ekstaze) od dejanske življenjske modrosti in čistega (samo)zavedanja.

Tukaj bi rad izpostavil problem t.i. *transmisijskih meditacij* in *kanaliziranj*, ki se pojavlja danes. Ker čedalje več problematičnih ljudi (črnomagijcev, amoralnežev, fanatikov ...) šari po kolektivnem spiritualnem astralu, je ta vse bolj vznemirjen in zmeden, iz njega prihajajo čedalje bolj sumljive in kaotične energije ter informacije, ki se neveščim, predvsem pa naivnim meditantom lahko zdijo kot znamenja »čiste luči in ljubezni«, v resnici pa so vse kaj drugega. Ljudi, ki bi zmogli »razločevati duhove« je, žal, zelo malo!

Prve opazne spremembe kolektivnega spiritualnega astrala so se začele leta 1998, po letu 2001 pa je začel dramatično sivetiti, tako da je danes kot »temna noč, kjer se nenehno bliska in grmi«. Energetska zmeda seveda ni samo posledica magijskega delovanja osebnostno nezrelih posameznikov in skupin, temveč morda še bolj izraz velikih planetarnih preobrazbenih procesov, v katerih se nahajata Zemlja in človeštvo. Ker so vsi koordinatni sistemi moralnih vrednot razkrojeni, novih pa še ni, tudi astralne entitete menjujejo identiteto. Kdaj bo to končano, je nemogoče reči, ker ne vemo, kdaj in kako se bo proces transformacije planeta in civilizacije zaključil ter prešel v nov, pozitiven (ustvarjalen) cikel.

Vsak iskreni duhovni iskalec bi se moral preizprašati, v kakšnem *spiritualnem umu* živi? Kakšen spiritualni ego ima? Kdo smo v resnici? Mar ni naš spiritualni svet ena sama velika samoprevara? Mar naše svete resnice, prepričanja, knjige, guruji, društva, religije, obredi, iniciacije, duhovne izkušnje niso zgolj iluzija, ki preprečuje, da bi zares vstopili v vode življenja, se dokončno osvobodili in začeli živeti kot razsvetljeni?

Če se je težko osvoboditi vezanosti na materialni, čustveni in intelektualni svet, se je osvoboditi duhovnih vezanosti še toliko težje. Toda šele »osvoboditev od duhovnosti« nas duhovno zares osvobodi. Šele takrat postanemo kot nedolžni otroci in življenje postane čudež. – Je pa ta osvoboditev stvar »božje milosti«. Ne moremo se osvoboditi z močjo volje (ega). Predanost in zaupanje sta osnova. Najvišja svoboda nam je lahko le podarjena!

4.

Z meditacijo – to je različnimi oblikami *dharane* in *dhyane* – se ukvarjam že kar lep čas. Sprva sem vadal novodobne zahodne prakse, kasneje, nekako od leta 1994, pa predvsem jogijsko in budistično meditacijo. Moje današnje meditacijsko znanje in izkušnje temeljijo na izročilih indijske Biharske šole joge (učiteljev Satyanande Saraswatija in Niranjanananda

Saraswatija), burmanskega teravada budizma (vipassana) in japonskega zen budizma (soto šola Shunrya Suzukija). V zadnjih letih sem se vse bolj usmerjal v čisto meditacijo, medtem ko sem ostale tehnike (dharane, kriya yogo) izvajal občasno in po potrebi, ko sem si moral ojačati in prečistiti energetska telesa.

S čisto meditacijo ali dhyana jogo sem prišel v stik prek tehnike *antar mouna* (notranja tišina) Satyanande Saraswatija, ki se mi je po več letih vsakodnevne vadbe spontano prelevila v *zazen*, s katerim sem se seznanil na sešinih korejskega in japonskega soto zena. Prehod med eno in drugo prakso je bil naraven in logičen; peta oziroma šesta stopnja antar mouna je namreč *dhyana*, torej čista (globoka) meditacija, ki v kitajskem prevodu pomeni *čan*, v japonskem pa *zen*. Moja današnja dhyana je tako kombinacija antar mouna in *zazena*. Toda to sploh ni bistveno! Četudi teh tehnik ne bi spoznal, bi najbrž sam prišel do podobnega ali istega načina, saj tovrstno meditiranje najbolj ustreza mojemu temperamentu in duhovni naravi.

Moje dosedanje izkušnje, ki jih imam kot meditant in kot učitelj meditiranja, mi govorijo, da je treba meditacijo učiti oziroma vaditi v treh fazah, ki lahko trajajo različno dolgo (od nekaj mesecev do več let): na osnovni ali začetni stopnji različne oblike *relaksacij* in *avtosugestije*, na srednji stopnji tehnike *koncentracije* in *vizualizacije*, in na zadnji, višji stopnji, tehniko *čiste meditacije* ali *kontemplacije* (dhyana, *zazen*, vipassana).

Preden začnete z vadbo kakršne koli zahtevnejše meditacijske tehnike, morate nekaj časa vaditi ali jogijske asane, tai či, azijske borilne veščine, npr. karate, nanbudo ... ali pa trenirati katero od zahodnih individualnih oblik športa, npr. tek ali plavanje, tako da boste telesno ustrezno pripravljene. Priporočljivo je izvajati jogijska ali podobna telesna prečiščevanja in se vegetarijansko prehranjevati.

Naslednje priporočilo zadeva naš odnos do okolice in način delovanja v vsakdanjem življenju – skušajte zavestno *živeti moralno*, torej ne škodovati drugim in se izogibati nasilju v besedah, mislih in dejanjih. Če teh osnov ne osvojite, je meditacija brez koristi. Z vadbo se vam bo namreč energija začela prefinjati in postajati močnejša, vaše misli in čustva se bodo hitreje udeležala, kot bi se sicer, zato si boste, če boste živeli nemoralno ali telesno zanemarjeno, ustvarjali neprijetne posledice in si škodili.

Za prvo stopnjo meditacijskih treningov, se pravi, področje relaksacije in avtosugestije, je po mojih izkušnjah najprimernejša *joga nidra*. Ponavadi se izvaja leže (v šavasani) in z zaprtimi očmi. Skozi postopek nas vodi glas učitelja, v kasnejših fazah se vodimo sami. Joga nidra temeljito sprošča telo in um, tudi najgloblje plasti podzavesti, hkrati pa je odlično sredstvo za programiranje uma, kar opravimo na začetku in ob koncu vadbe z izrekom avtosugestije (*sankalpe*). Uporabimo jo lahko tudi kot osnovo za metodo kreativne vizualizacije in avtogenega treninga, s pomočjo katerega želimo izboljšati sebe in svoje vsakdanje življenje ali pa se želimo iskreno soočiti s svojo resničnostjo, ko nam služi kot okvir za poglobljeno *duhovno samoanalizo*.

Na drugi stopnji, to je pri srednje zahtevnih meditacijskih tehnikah, ki jih lahko označimo s splošnim jogijskim izrazom *dharana*, se ukvarjamo s treningi koncentracije, ki ponavadi vključujejo pranayamo, vizualizacijo in mantre. Ti načini meditiranja pomenijo delo na globinskih psihičnih slojih ali duhovnih arhetipih, ki na vsakdanje življenje vplivajo posredno, s tem da oblikujejo notranje, skrite temelje osebnosti. Gre za vadbo tehnik, ki z močjo koncentracije ustvarjajo enotočkovni (osredotočen) um, prečiščujejo in revitalizirajo pa tudi

vsa energetska telesa. Možnosti za izvajanje praks dharane je zelo veliko. Najpogostejše oblike so npr.: *trataka*, to je koncentracija na določeno točko, *mantra meditacije* (ponavljanje izbranih energetsko kodiranih besed, kar se včasih kombinira s koncentracijo na yantra ali mandalo, sveto sliko), *ajapa japa* (tehnika kroženja diha in zavesti po glavnih energetskih kanalih) ...

Različne oblike jogijskih meditacijskih praks, primernih za prvo in drugo stopnjo vadbe, so opisane v knjigah Niranyananande Saraswatija (*Dharana darshan* in *Prana, pranayama in pranavidya*) in Satyanande Saraswatija (*Tantrične meditacije* in *Kundalini tantra*), najdete pa jih lahko tudi v delih številnih drugih avtorjev. Seveda pa poleg jogijskih tehnik obstaja še množica drugih načinov, ki pripadajo drugim duhovnim tradicijam in šolam, da o sodobnih new age metodah ne govorimo.

Značilno za skoraj vse tehnike prve in druge stopnje je, da so *terapevtske* in da na tak ali drugačen način zdravijo telo in um. Posredno terapevtske so tudi prakse tretje stopnje, vendar je tu poudarek na duhovnem razvoju kot takšnem, torej na doseganju razsvetljenja in končnem (mističnem, notranje psihološkem) osvobojenju.

Tretjo stopnjo predstavlja pravzaprav samo ena metoda, to je čista meditacija ali dhyana joga (zazen, vipassana ...). Gre za enak oziroma podoben način meditiranja, ki pa obstaja v več variantah in pod različnimi poimenovanji. Opise posameznih pristopov lahko najdemo v številnih knjigah tudi v slovenščini (Primož Pečenko: *Pot pozornosti*, David Fontana: *Zen*, Shunryu Suzuki: *Duh zena, duh začetništva* idr.).

Postopek zenovskega meditiranja temelji na pozornem (*samo*)opazovanju oziroma jasnem (*samo*)zavedanju vseh stanj telesa, čutov, razpoloženj in čustev ter misli. Polno zavedanje ali prisotnost, navzočnost sebe in sveta doživimo, ko zmoremo biti v stanju notranje tišine in praznine v celoti osredotočeni na sedanji trenutek bivanja, to je na to, kar se dogaja v nas in okrog nas (v času meditacije ali v vsakdanjem življenju). Opazujemo misli in občutke, ne da bi se zapletli v njihovo vsebino in ne da bi zavestno prekinjali njihov tok. Pustimo, da se spontano pojavljajo in izginjajo. Ničesar ne potlačujemo ali odrivamo! Nase gledamo *neosebno*, kot na objektivni pojav ali stvar. Z enakim mirom in nevezanostjo sprejemamo dobre in slabe, prijetne in neprijetne strani življenja. Biti moramo *priča* samih sebe, svojega telesa in uma! Pomembno je, da se ne ukvarjamo z ničemer, kar med meditacijo priplava na površje; torej ne sme biti nobenega razmišljanja, vizualiziranja, sanjarjenja, kanaliziranja, transmisij. Spontano moramo priti v stanje brez misli, slik, zvokov, čustvenih razpoloženj ... Tok misli oziroma umskih vsebin namreč ni povsem neprekinjen, med njimi so *prazni presledki*; v teh vrzelih, zarezah, je zavest tega, da smo, da obstajamo, najmočnejša (imamo občutek polne prisotnosti, navzočnosti; »biti povsem tukaj in zdaj«).

Da bi prodrli v duha čiste meditacije, v srž advaite in zena ter ju pravilno razumeli, se moramo, zlasti kot začetniki, seznaniti z izročilom duhovnih učiteljev, kakršni so *Ramana Maharshi*, *Jiddu Krišnamurti*, *Osho*, *Chogyam Trungpa*, *Shunryu Suzuki*, *Eckhart Tolle* in še koga podobnega. Njihove knjige nam bodo v spodbudo in podporo, tudi ko bomo v krizi ali ko ne bo poleg nas nikogar, s komer bi se lahko na razsvetljen način pogovarjali o globljem razumevanju življenja.

Po mojih izkušnjah predstavlja dhyana joga oziroma zenovska meditacija eno najpomembnejših metod v duhovnem razvoju. V primerjavi z nekaterimi drugimi tehnikami ali iniciacijskimi obredi sicer ni tako udarna in učinkovita, vendar pa to velja le na kratek rok;

v daljšem časovnem obdobju je njen učinek tako temeljit, da za vedno preoblikuje človekov notranji doživljajski svet ter mu prinese največ svobode in dejanske razsvetljenosti. *Eckhart Tolle* pravi, da se vrata v razsvetljen način bivanja odpirajo ali skozi krizo (temno noč duše) ali skozi zavestno navzočnost v vseh situacijah življenja, pri čemer je lahko čista meditacija najboljša podpora.

Tristopenjski način vadbe sledi logiki pravilne in koristne rabe meditacijskih tehnik. Na prvi in drugi stopnji lahko meditant razvije sposobnost notranjega ozaveščanja in zmožnost gospodarjenja z lastnim umom in psihofizičnimi močmi; na tretji stopnji pa se prepusti spontanemu procesu celovitega samorazsvetljevanja in samoosvobajanja. Seveda ni vsem treba začeti z relaksacijskimi vajami, nekateri lahko začno tudi z zazenom, vendar morajo biti za to notranje zreli, kar pa ni povezano z njihovo siceršnjo starostjo, spolom, izobrazbo ali socialnim položajem. V prvi vrsti gre za to, da ima tak človek prirojene dispozicije (duhovno razvitost, ki je posledica razvoja v prejšnjih življenjih) in ustrezen osebni profil (biti mora čim bolj integrirana osebnost, imeti mora razvit moralni čut, samodisciplino, nagnjenost k samostojnosti, neodvisnosti, nevezanosti). Za ljudi, ki teh lastnosti nimajo, zazen oziroma dhyana ni primeren začetek duhovne poti, razen v situacijah, ko imajo svojega guruja ali pripadajo neki duhovni skupnosti (sanghi, ašramu) ter se držijo predpisanih moralnih načel in pravil obnašanja, ker jih bo to obvarovalo pred nepotrebnimi zastoji in stranpotmi.

Ker pa danes ni kaj dosti zaupanja vrednih učiteljev in organizacij – večina tistih, ki se imajo za učitelje in duhovne voditelje, je sama potrebna pomoči in vodstva –, je bolje, da se odločimo za stopenjsko učenje, torej tako, da svojo osebnost in duhovno moč najprej zgradimo, jo v celoti izkristaliziramo, nato pa jo, prav tako postopoma, razpršimo; vsekakor je najprej potrebna faza čvrstega istovetenja z vsemi vidiki osebnosti, kajti šele tako se bomo lahko nekega dne od njih odvezali.

Dokler se ne naučimo učinkovito psihofizično sproščati in si ne pridobimo spontane moči koncentracije ter zmožnosti gospodarjenja z mislimi in čustvi, nima smisla, da se lotevamo dhyana joge. Kajti če osebnost ni kristalizirana – kar pomeni, da človek še ni realiziran na večini zanj pomembnih področij življenja –, bodo nedokončane, neizoblikovane, neizpolnjene stvari (želje, ambicije, odpori, frustracije) na neviden način onemogočale, da bi se z močjo čistega duha, jasne zavesti dvignili nad karmo in doživeli celovit notranji odmik od materialnih in umskih okoliščin, ki opredeljujejo naše življenje.

Junij 2008