

Metode de meditație

Cuprins

Introducere.....	2
Vipassana.....	4
Mori acum!.....	6
Tehnica stopului – crearea unei discontinuități.....	9
Luminarea trecutului.....	12
Rugăciunea inimii.....	16
Corpul-ureche.....	20
Tehnici pentru centrare.....	24
Tehnici pentru transformarea energiei sexuale.....	28
Tehnici bazate pe sunete.....	34
Nici aceasta, nici aceea.....	37
Pulbere de aur.....	40
Tehnica pentru eliminarea identificării.....	42
Meditație asupra suflului pierdut în „aHHhhhh!”.....	44

Introducere

Înainte de a discuta despre metode de meditație, aș vrea să vă spun câteva vorbe despre felul în care trebuie privită meditația, de unde puteți porni și unde puteți ajunge prin meditație. Meditația este o unealtă, iar dacă o unealtă destinată unui anumit scop este folosită în cu totul alt scop decât cel pentru care a fost concepută, rezultatele vor fi cu totul altele.

Nu vreau să vă îndemn să meditați, fiindcă asta ar însemna să intervin în viața voastră și aș face o greșală pe care mulți au mai făcut-o în decursul timpului. Aș putea spune că omul trăiește într-un haos interior și asta se întâmplă chiar din cauza acestor manipulatori și oportuniști care tot timpul v-au spus ce e bine și ce e rău, ce să faceți și ce să nu faceți. Unii v-au spus să postiți în exces sau să vă rugați într-un fel anume, alții v-au îndemnat să meditați, v-au spus să faceți anumite ritualuri, însă asta nu-i decât violență, fiindcă cel care te îndeamnă să faci ceva trebuie să se plaseze de la sine putere mai sus decât tine, ca să-ți poată porunci ce să faci.

Interesul pentru meditație apare, de obicei, pe fondul unei nemulțumiri profunde și totale față de felul în care îți trăiești viața.

Poate ar trebui ca mai întâi să vă arăt ce nu este meditația. Multe persoane sunt nemulțumite de anumite aspecte din viața lor, dar foarte puține sunt nemulțumite de viața lor per ansamblu. De exemplu, dacă eu sunt nemulțumit în legătură cu faptul că sunt sărac, pot fi mulțumit de faptul că am o viață de familie care mă satisface, însă acest lucru nu mă va apropia de meditație. Nemulțumirea trebuie să fie totală și fără obiect, căci dacă nu este așa, atunci meditația va fi doar un substituent pentru necesitățile personale. Unii oameni încep să mediteze pentru că nu au o viață de familie care să-i mulțumească, alții meditează pentru că le este frică de moarte și vor să se asigure că există viață după ce vor muri, alții încearcă să obțină anumite puteri paranormale căutând prin asta să capteze atenția celor din jur, însă aceasta nu este meditație. Meditația începe în momentul în care se va produce o revoltă totală față de noi înșine, o revoltă care privește în mod direct felul în care funcționăm și nu o revoltă față de anumite necesități care nu ne sunt satisfăcute, sau revoltă față de anumite aspecte ale comportamentului nostru pe care am dori să-l modelăm.

Ține minte ce-ți spun, meditația nu te va face mai bogat, mai frumos sau mai deștept. Meditația nu te va face fericit, meditația nu te va face nemuritor. Ceea ce se naște, trebuie să moară, spun înțelepții. Nu te păcăli crezând că vei deveni nemuritor prin meditație, fiindcă nu vei face altceva decât să fii păcălit în același mod în care milioane de oameni s-au păcălit în decursul timpului. Nu aștepta să te salveze cineva. Nu există nici un guru, nici un învățător sau mântuitor care să te protejeze, nu există nici o persoană care să fie responsabilă pentru viața ta. Tu singur ești

cel care poate face ceva, însă înainte de „a face”, va trebui să înveți să nu mai faci o grămadă de lucruri care îți creează haos în viață. Va trebui să-ți trezești iarăși inteligența, va trebui să-ți regândești întreaga viață, pentru că viața ta nu îți aparține, ea nu este altceva decât invenția altora. Cei care te-au crescut și te-au educat ți-au spus ce este bine și ce este rău, ei ți-au spus ce este sfânt și ce este josnic, ce este folositor și ce nu este folositor, numai că fiecare ți-a spus ceea ce s-a priceput, ceea ce se potrivea cu credințele și necesitățile lui, nu ceva care să se potrivească cu necesitățile tale. Meditația înseamnă să-ți redescoperi necesitățile, să afli ce îți face bine și ce nu îți face bine, să separi utilul de inutil, iar pentru asta este nevoie mai întâi de o revoltă față de ceea ce deții în momentul de față, o revoltă față de ceea ce ești, de ceea ce faci, de ceea ce gândești sau ce simți acum.

Este bine să rețineți faptul că meditația nu va adăuga nimic nou la structura voastră actuală. Ea va acționa exact ca o unealtă care face curățenie, va îndepărta ușor-ușor gunoaietele culese în decursul anilor astfel încât voi să puteți arunca o privire în interiorul vostru, să vedeți ce sunteți de fapt. În caz contrar, orice v-ar spune vouă un sfânt, un învățător, un guru sau un mântuitor despre voi înșivă, poate că va fi adevărat, dar nu vă va ajuta prea tare până când nu veți putea confrunta cele auzite cu ceea ce există în voi înșivă.

Discuțiile care vor urma, vor fi despre metode de meditație. Metodele de meditație prezentate aici nu-mi aparțin, așa că vă rog să nu veniți să-mi spuneți că le-ați mai citit prin nu știu ce carte. Vor fi prezentate atât metode clasice de meditație, cât și metode de rugăciune mai puțin cunoscute, în așa fel încât și cel ce se află pe calea minții și cel care se află pe calea inimii (pe calea rugăciunii) să poată aprofunda cunoașterea de sine. Cei care dintr-un motiv sau altul nu-și găsesc locul nici pe calea minții și nici pe calea inimii, se pot orienta către „a patra cale”, sau „Jocul Realității”, a cărei practică de bază este atenția cu dublă direcție.

Aș vrea să priviți aceste metode de meditație ca pe niște formule. Deși par foarte simple la prima vedere, aceste metode conțin în ele suficiente informații care să vă ghideze către acest mister numit viață. „E este egal cu mc la pătrat” e foarte ușor de spus, chiar și un copil o poate spune, însă doar câteva persoane din întreaga lume au fost capabile să înțeleagă cu adevărat ce înseamnă această formulă.

Voi prezenta aici câte o metodă nouă de meditație o dată la trei săptămâni. În acest interval, metoda respectivă poate fi practică, iar discuțiile purtate pe topic vor fi despre metoda în sine, despre reacțiile avute vis a vis de tehnică, avantaje, dezavantaje, piedici apărute din practica metodei respective. Dacă în trei săptămâni nu simțiți că metoda vi se potrivește, puteți alege o altă metodă.

Vipassana

Am ales Vipassana ca primă tehnică de meditație din mai multe motive. Vipassana este o tehnică foarte veche, însă a ajuns să fie cunoscută și practică la scară largă după ce Buddha a pus-o mai bine în valoare. Cel mai important motiv pentru care am ales să încep cu vipassana constă în faptul că este ușor de înțeles din punct de vedere teoretic și poate fi practică în orice fel de condiții. Pentru a repeta o mantră ai nevoie de liniște, pentru a practica o poziție corporală ai nevoie de spațiu în care să te desfășori, dar vipassana poate fi practică de către oricine, chiar dacă nu există condiții foarte prielnice pentru a o efectua. Alt motiv e ca mulți oameni s-au regăsit în urma practicării acestei metode. Este o tehnică în care pericolele sunt minime, cel mai mare risc atunci când practici vipassana este că te poți prăbuși într-un somn profund.

Un alt motiv pentru care am ales vipassana se datorează faptului că tehnica este foarte practică. Buddha n-a fost un visător, el n-a spus oamenilor să practice tehnici de meditație care să-i facă să viseze. Vipassana nu este o tehnică bazată pe imaginație. Fiecare tehnică de meditație pornește de la un lucru pe care noi îl cunoaștem și cu care suntem obișnuiți; vipassana pornește de la respirație. Este mult mai la îndemână să pornești de la propria ta respirație, care este ceva cât se poate de concret, decât să pornești de la o combinație abstractă de sunete, de la o mantră.

De ce de la respirație?

Toată viața noastră ne schimbăm continuu. La nivel mental, gândurile și părerile se schimbă în permanență, senzațiile se schimbă și ele de la o clipă la alta, chiar și corpul fizic își reînnoiește celulele la o anumită perioadă. Singurul lucru care te însoțește, de când te naști și până când vei muri, este respirația. De aceea, dacă vrem să cunoaștem punctul care nu se schimbă niciodată în ființa noastră, trebuie să pornim inițial de la ceva solid, de la ceva care să nu fluctueze la cel mai mic stimul. Buddha a înțeles că respirația este un bun punct de plecare.

Iată alt lucru care merită să fie luat în calcul: între respirație și procesul gândirii există o legătură strânsă. Respirația și procesul gândirii sunt strâns legate între ele, încât dacă oprești respirația, imediat gândurile se opresc și ele. Poate că îți este foarte greu să-ți observi gândurile în mod direct, dar s-ar putea să îți fie mult mai ușor să-ți observi respirația.

Tehnică propriu-zisă constă în faptul de a-ți observa propria respirație. Rețineți, nu trebuie să vă modelați respirația, trebuie doar s-o lăsați să se desfășoare normal, observând procesul.

Alege o poziție plăcută, care să nu-ți provoace disconfort, să-ți mențină coloana vertebrală dreaptă și să-ți permită observarea respirației. Înainte de a începe efectiv meditația, așteaptă câteva secunde fără să faci nimic. Pregătește-te pentru ceea ce va urma, o călătorie către tine însuși, către

miezul ființei tale. Cumva, între respirație și viața însăși trebuie să existe o legătură, din moment ce un om moare, dacă îi blochezi respirația, în doar câteva minute. Scopul tău este tocmai acela de a descoperi legătura aceasta dintre respirație și propria ta viață.

Nu te grăbi, lasă respirația să funcționeze în ritmul ei obișnuit. Îndreaptă-ți atenția către momentul în care inspiri aerul. Simte-ți propriile nări, simte cum aerul răcoros pătrunde în tine și însoțește-l cu atenție pe tot parcursul călătoriei sale. Mergi către interiorul tău, odată cu aerul inspirat, „plimbă-te” împreună cu el. Acum vine partea cea mai importantă: există un punct final unde inspirația se transformă în expirație. Exact între inspirație și expirație se află punctul unde îți poți întâlni propria ființă. Buddha nu vorbește în mod explicit despre acest punct în care ești și viu și mort în același timp, fiindcă știe că orice practicant de vipassana va ajunge la el dacă practică tehnica aceasta, cu interes. După acel punct mort, însoțește aerul care iese afară din tine pe același traseu pe care a intrat. Pe măsură ce expiri aerul, observă cum acesta este „golit” de acel „ceva” care întreține viața. Ne interesează să creăm o legătură specială între noi și acel „ceva” pe care unii îl numesc „prana” și putem face asta foarte ușor dacă observăm cu atenție cum aerul este golit de conținut atunci când expirăm. Putem înțelege mai bine ce este prana dacă facem diferența, la nivel subtil, între aerul pe care îl inspirăm și cel pe care îl expirăm.

La finalul procesului de expirare, apare al doilea punct critic. El se găsește chiar în momentul în care se trece de la expir la inspir. În al doilea punct critic îți poți cunoaște propria ta naștere, prima ta gura de aer.

Problemele care apar în practicarea vipassana sunt cauzate mai mult de somnolență, care ne cuprinde în momentul în care vrem să practicăm tehnica, și a atenției, care este deviată ușor din cauza proastei obișnuințe de a ne lăsa distrași de tot ce ne înconjoară. Dacă suntem suficient de perseverenți, în timp, atenția poate fi educată și ne va fi mai ușor să fim conștienți pe durata procesului de respirație.

Există mai multe moduri de a practica vipassana, le puteți încerca pe următoarele pentru a vedea care vi se potrivește cel mai bine:

- a.** atenția nu este focalizată decât pe procesul inspir-expir, fără să ne facem griji în legătură cu cele două puncte critice;
- b.** atenția este focalizată doar pe punctele critice, nefiind interesați de procesul inspir-expir;
- c.** atenția este focalizată doar pe expir și pe al doilea punct critic, dar în cazul acesta trebuie practicată pe toată durata zilei, în timpul oricărei activități;
- d.** atenția este focalizată între cele două sprâncene, urmărind să percepem la inspir o vibrație specifică trecerii energiei prana prin cel de-al treilea ochi.

Mori acum!

Metoda de meditație despre care urmează să discutăm astăzi se bazează pe imaginație. Este bine să înțelegem câteva lucruri despre modul în care imaginația ne influențează viața pentru a putea integra corect această tehnică de meditație în propriul sistem de gândire.

Dacă facem o scurtă analiză, vom observa că memoria noastră este plină de informații despre noi înșine, colectate de la persoane cu care intrăm în contact pe parcursul vieții. Suma acestor informații împreună cu prelucrarea lor pe baza imaginației și a gândirii reprezintă ceea ce numim în general a fi o persoană. Cu alte cuvinte, propria noastră persoană pe care ne-o conturăm la nivel psihologic este o ființă construită cu ajutorul unor informații din memorie, colectate în decursul anilor și prelucrate pe baza gândirii și imaginației. E ușor să vedem că permanent ne închipuim că suntem într-un fel sau altul. Ne putem defini cu ajutorul profesiei, și atunci considerăm că suntem doctori, profesori, ingineri sau altceva, ne putem defini cu ajutorul religiei societății în care ne-am născut și atunci spunem că suntem ortodocși, catolici, islamiști, buddhisti, ne putem defini pe baza propriilor idei și concepții pe care ni le-am format despre viață și atunci vom spune despre noi că suntem gânditori, filosofi, oameni de știință. Ne putem considera soți, soții, copii, părinți, bunici, însă gândiți-vă o clipă: chiar sunteți așa ceva?

Fiecare își joacă cât poate de bine rolul pe care societatea i l-a impus mai mult sau mai puțin ori pe care el însuși l-a ales dintr-un anumit motiv, însă chiar dacă viața și societatea crează totdeauna roluri pentru noi, țineți minte, moartea este de fiecare dată la fel pentru toți.

Ajunși în acest punct al discuției, constatăm că persoana dispăre în momentul morții. Tot ce a dobândit în timpul vieții ca informație, toate experiențele omului se sfârșesc odată cu moarte sa.

Rolul pe care acesta îl joacă în societate, părinții săi, copiii săi, propriile sale concepții despre viață și culmea, chiar și concepțiile pe care le are despre moartea însăși se sfârșesc în momentul în care moartea reală se petrece. Cel care urmează să moară va ști cu câteva clipe (sau cu câteva săptămâni) înainte că va muri. În momentul în care va fi sigur de faptul că urmează să moară, toate valorile dobândite pe seama memoriei și imaginației devin niște simple mărgelile de plastic. Ce importanță mai are pentru el o ceartă cu un prieten din copilărie dacă urmează să moară în câteva secunde? Ce importanță mai pot avea pentru el guvernele, partidele, conducătorii, în clipa în care el urmează să părăsească această lume, e adevărat, plină de suferință, dar și de mici bucurii, de mici satisfacții? Ce importanță să mai aibă pentru el părerea preotului sau a învățătorilor spirituali pe care i-a urmat toată viața când va trebui să moară?

„Moartea pare că se întâmplă totdeauna altora”, spunea cândva un prieten căruia îi dau mare dreptate. Așa este, atunci când vezi că cineva moare, nu te gândești – mai ales dacă ești tânăr – că următorul poți fi tu. Tinerii se cred de multe ori invincibili, bazându-și această credință oarbă pe o statistică rudimentară conform căreia, în principiu, rata mortalității crescute este mai mare, de regulă, în cazul bătrânilor.

Nu ne place să vedem oameni morți sau sicrie, nu ne place să vedem cimitire, nu ne convine să ni se vorbească despre boli sau moarte, însă în final acesta este de fapt viitorul nostru. Tu, cel puternic, deștept, cu păreri și gândiri profunde despre viață, cu un trup armonios, plăcut de oameni și acceptat de societate, urmează să mori. Și poți să mori acum, nu peste 50 de ani. Chiar ești sigur că ești sănătos și că vei atinge vârsta frumoasă de 80 de ani, în care să fii înconjurat de nepoți? Cancerul sau altă boală gravă atacă repede și nu-și alege victimele selectiv. Mi se pare că moartea este mult mai sinceră cu noi decât sunt oamenii. Ea nu face diferența între un om deștept sau prost, dintre un om sfânt sau păcătos, ne tratează pe toți la fel. Moartea nu poate fi mituită, păcălită, fentată, ignorată la infinit.

Întreabă-te o clipă: mai știi de unde vii? Mai ții minte ceva de dinainte de a te naște? Îți spun eu de unde vii, vii dintr-un hău din care nu-ți mai amintești nimic, dintr-un gol în care n-ai personalitate, n-ai impresii idioate despre tine și despre cei din jur, n-ai memorie, n-ai gândire, n-ai noțiunea timpului. Vii dintr-un loc în care nu există „tu” și „alții”, iar mâine te vei întoarce acolo de unde ai venit. Fă-ți bagajele și fii pregătit, nu-ți garantează nimeni că apuci clipa următoare.

Carlos Castaneda spune în una dintre cărțile sale că moartea este totdeauna în spatele nostru și că dacă reușim să privim rapid înapoi s-ar putea s-o surprindem. Iată o atitudine de om inteligent: să gândești că moartea este totdeauna cu tine. Te-ți gândit vreodată că prima zi de naștere este și prima zi în care începem să îmbătrânim? Dacă privim la rece problema, nu putem ști exact dacă aceasta pe care noi o numim viață chiar este viață sau este o moarte continuă, lentă și aproape imperceptibilă.

Gândul la moarte ne paralizează și de aceea încercăm să-l evităm cât putem de mult. Pornim televizorul, deschidem o carte sau ziarul, facem orice putem pentru a scăpa de apăsarea chinuitoare născută din percepția – fie și inconștientă – a iminenței morții.

Toți se tem de moarte, iar cei care afirmă că nu se tem fac spun asta fiindcă n-o conștientizează suficient. Ce este de fapt toată alergătura după bani, case, mașini, femei? Este încercarea noastră inconștientă de a rezista în fața morții. Gândim că având o casă suntem mai protejați, că în sânul cald al unei familii o să fim feriți de moarte, că dacă urmăm cu strictețe indicațiile pe care ni le dă preotul (sau gurul, după caz) moartea noastră va arăta altfel decât a unui cerșetor de pe stradă, ajuns în pragul mizeriei. Poate spera că dacă ai un copil, acesta îți va duce gena mai departe și că prin asta vei simți o mică buchiță de eternitate. O fi adevărat, dar e adevărat

doar în măsura în care tu reprezinți eternitatea pentru părinții tăi decedați și pentru înaintașii tăi. Tu știi foarte bine că nu ești așa ceva pentru părinții tăi care au murit, că în lumea “de dincolo” ei n-o să simtă nimic din eternitate cu ajutorul tău, căci nu poți fi nemuritor, nu poți crea lucruri indestructibile, totul este luat de ape și transformat în final în țărână. Chiar acum, în locul în care stai au mai fost îngropate milioane de oameni. Poate că ești atât de prins de societatea în care trăiești încât îți închipui că este importantă, solidă și durabilă. Află că nu e nici prima și nici ultima societate care se crede durabilă, iar istoria confirmă aceste lucruri.

Totul pălește în fața morții, deci ce este de făcut? Ia gândește-te: îl urmezi cumva pe Iisus? E mort de mult. Pe Buddha? Și el e mort. Toți oamenii pe care noi îi respectăm și-i urmăm sunt deja morți de mult. Cultura, știința, toate acestea se bazează pe experiențele unor oameni morți care mai există doar în mintea și în închipuirea noastră și le acordăm atenție atâta timp cât dispunem de memorie și imaginație ca se ne putem aminti de ei. Iar memoria și imaginația o să moară și ele când va trebui să pleci definitiv de aici.

Meditația de astăzi este pentru cei care vor să dea piept cu moartea. Nu este o meditație simplă și nu este o joacă de copii. Tehnica constă în a închide ochii și a simți că muriți. Dacă aveți loc suficient și dacă nu vă vede nimeni, vă puteți întinde pe podea. Rețineți, nu “vă veți preface” că sunteți morți, efectiv vă veți imagina că moartea se petrece chiar în acel moment. Nu trebuie să vă repetați în minte “am murit, am murit”, lăsați lucrurile să se întâmple de la sine.

Iată cum poate fi practicată tehnica:

Va trebui să vă pregătiți din timp pentru moartea voastră psihologică. Puteți face o plimbare de câteva ore prin cimitir, admirând copacii, cerul, florile și păsările, toate lucrurile pe care urmează să le lăsați în urmă în curând. Construiți-vă în minte imaginea faptului că veți muri în acea zi. Totul este un joc, însă acest joc vă poate oferi o perspectivă complet diferită față de ceea ce înseamnă propria voastră moarte. Faceți o vizită scurtă unui prieten bun și simțiți-vă ca și când ar fi ultima zi în care îl veți vedea. Apoi, mergeți acasă, așezați-vă cu grijă pe pat, priviți pentru ultima dată camera în care locuiți, închideți ochii și dați voie morții să pună stăpânire pe voi. E posibil să vă cuprindă panica, dar nu vă pierdeți cu firea: atâta timp cât încă mai gândiți și realizați că ați intrat în panică, înseamnă că încă n-ați murit. Chiar dacă simțiți că panica vă cuprinde și gândul că veți muri pune stăpânire pe voi, rămâneți acolo, în acea stare și vedeți ce se întâmplă. Oricum, într-o zi urmează să muriți și atunci toate acestea se vor întâmpla pe bune, așa că ce mai contează?

Cu puțin noroc veți învăța să muriți, iar acesta este unul dintre lucrurile pe care dacă le învățăm, devenim cu adevărat oameni. Rețineți, nu supraoameni, în ființe paranormale, ci simplu: oameni. Prin această tehnică nu fentăm moartea, n-o ocolim, n-o ignorăm, pur și simplu o ajutăm să fie acolo unde îi este locul.

Tehnica stopului – crearea unei discontinuități

Astăzi vom vorbi despre tehnica stopului, o metodă de meditație foarte puternică. Mai puțin cunoscută, aceasta a fost pusă în valoare și aplicată în mod exemplar de Gurdjieff. Vom discuta în cele ce urmează despre felul în care tehnica stopului acționează asupra minții noastre și despre modul în care, practicând-o, ne putem transforma.

Omul are un centru. Acest centru nu apare pe parcursul vieții, pur și simplu ne naștem cu el. Centrul acesta suntem chiar noi înșine. La el se referă înțelepții când spun: caută-l pe cel care era înainte de a te naște și care va fi chiar și după ce tu nu vei mai fi. Nu contează ce metodă alegi pentru a găsi acest centru, important este ca metoda aleasă să te apropie mai mult de el, să te ajute să-l descoperi.

Rețineți diferența dintre „a descoperi” și „a crea”. Sunt unii care vă vor spune că trebuie să meditați sau să vă rugați pentru a crea în voi un punct stabil. Este o greșală, fiindcă punctul stabil există deja în voi, nu voi sunteți cei care îl creați: lumina există deja, singura problemă e că trebuie să faci ceva ca s-o descoperi.

Hai să vedem acum cine sau ce ne împiedică să vedem acel punct stabil. La prima vedere, am fi tentați să acționăm ca în viața de zi cu zi, când ne găsim în situația de a nu cunoaște ceva. Când nu știi un anumit lucru, trebuie să cauți informații și să studiezi ceea ce se știe despre acel subiect. Pentru asta mergi la o bibliotecă și începi să cauți în cărți, întrebi pe alții care știu câte ceva despre ceea ce te interesează, într-un cuvânt, încerci să-ți completezi într-un fel sau altul cunoștințele despre subiectul respectiv.

Dacă aplicați aceeași metodă pentru cunoașterea interioară nu veți găsi nimic. Nici o informație dintr-o carte nu te poate învăța ce este durerea, de exemplu; pentru asta va trebui s-o experimentezi în mod direct. Poți afla din cărți toate lucrurile „despre” durere, însă până când n-o să te doară efectiv ceva, n-o să știi ce este durerea. Când vine vorba despre religie și despre căutarea interioară, trebuie abandonate toate metodele pe care le folosim pentru cunoașterea lumii exterioare, altfel nu vom găsi absolut nimic.

Să vorbim acum puțin despre discontinuități, ca să înțelegeți cum va acționa această tehnică asupra voastră.

Cred că toți ați văzut oameni bătrâni care rămân axați pe anumite idei. Cei care au avut ocazia să aibă în preajma lor oameni în vârstă au putut observa cum repetă anumite clișee în mod automat. Au un fel de poveste pe care o tot spun, același text, care uneori poate dura câteva minute, sau chiar zeci de minute. Dacă încerci să-i oprești și să-i deviezi de pe firul discuției, ei vor căuta mereu să

dirijeze discuția către mica lor poveste pe care vor să ți-o repete la infinit. De ce fac oamenii bătrâni așa? Fiindcă au senzația că dacă pot spune pe nerăsuflăte o poveste de genul ăsta sunt în siguranță. Povestind, ei își fac curaj. În mod inconștient ei își spun: uite, nu sunt bătrân, încă știu cine sunt, memoria încă îmi funcționează. Am făcut cutare și cutare lucru, iată cât de bine îmi amintesc cine sunt. Îți spun povestea și așteaptă de la tine o confirmare a faptului că nu este nimic în neregulă cu ei. Chiar nu este nimic în neregulă cu acei oameni, singura problemă e că încearcă să se definească prin memoria evenimentelor și a faptelor, așa cum toți am învățat să facem încă de la naștere.

Să mergem cu observațiile mai departe. Toți avem clișee. La nivel mental, ele se manifestă prin repetarea obsesivă a unor evenimente psihologice la care asistăm neputincioși. Iar pentru că totul se desfășoară atât de rapid și fiindcă mintea noastră este suficient de complexă încât să aleagă dintr-o gamă variată de posibilități, pur și simplu nu ne dăm seama de întregul proces. Dacă este soare afară ne este proiectat un anumit film în interiorul minții. Dacă afară plouă și este vreme urâtă, imediat este rulat alt film în cinematograful din mintea noastră. Iar dacă pe ecranul minții eroul principal suferă, noi vom plânge și vom suferi împreună cu el. Aceasta este ceea ce oamenii numesc „proasta dispoziție” sau, după caz, „voie bună”.

Este foarte important să percepem cinematograful din mintea noastră, pentru că discontinuitățile despre care eu vă spun acum se referă la oprirea filmului, la ruperea ritmului obișnuit al gândirii.

Ține minte, filmul nu este important. În funcție de cinematograful și de tipul minții pe care o ai, poți primi tot felul de filme. În cinematograful minții tale pot rula filme cu sfinți sau filme porno, asta n-are nici o importanță. Filmul mental se derulează atât de rapid și tu ești atât de implicat în acțiune, încât efectiv nu-l poți vedea ca pe un film ci ca pe propria ta viață.

Să luăm următorul incident: într-un anumit context, cineva îți spune că ești prost. Imediat îl consideri pe cel care ți-a spus asta un dușman și începi să te aperi cu argumente. Poate că încerci să demonstrezi la rândul tău că celălalt este prost prin tot felul de afirmații „logice”, și chiar dacă reușești să-i convingi pe alții de afirmațiile tale, tot ce ai făcut este să reacționezi în mod mecanic la un stimul. Asta chiar arată că ești un prost. De ce spun asta? Pentru că dacă celălalt nu ți-ar fi spus că ești prost, ci că ești verde, nu te-ai fi luat la ceartă cu el și n-ai fi încercat să-i demonstrezi că el este verde și nu tu.

Tehnica stopului se referă la oprirea bruscă a oricărei activități preț de câteva secunde. Partea mai complicată la această tehnică este că n-o poți practica așa cum practici vipassana, de exemplu, adică o oră pe zi, dimineața devreme. Nu, ea trebuie practică în mod spontan, oricând îți amintești „să-ți dai” un stop.

Să zicem că tocmai te pregătești să duci mâncarea la gură. Ești prins într-o discuție aprinsă cu cei din jurul tău, ești cu ochii fixați pe televizor să vezi ce se mai întâmplă la știri, copilul se joacă pe covor cu jucăriile sale și dintr-odată îți spui: STOP!

Când ți-ai spus „stop” oprește orice fel de activitate pentru câteva secunde. Îngheață în locul în care ești, în poziția în care ești, îngheață mintea cu tot conținutul ei. Când îți spui „stop”, oprește-te și vezi ce se întâmplă. Să vedem dacă după câteva opriri de genul ăsta viața o să ți se mai pară ca înainte. S-ar putea ca în timpul unei conversații aprinse în care spui pe gură orice îți vine în minte...

Tehnica stopului este minunată, fiindcă ne arată ce este real și ce nu este real în viață. Ușor-ușor, vom afla de ce înțelepții spun că lumea în care trăim nu este altceva decât iluzie.

Creând o discontinuitate, practic rupând ritmul mecanic al minții se va crea un gol de câteva secunde între gânduri. Prin acel gol, prin acea ruptură în pânza minții putem vedea centrul, punctul nostru stabil.

Luminarea trecutului

Mintea omului poate avea două orientări: spre trecut sau spre viitor. Ea nu poate exista în prezent, fiindcă are nevoie de material de reflecție ca să poată funcționa. Atunci când mintea lucrează, automat te gândești „la ceva”; tehnicile de meditație urmăresc procesul invers: nealimentând mintea cu gânduri, aceasta se oprește pentru o perioadă din funcționarea obișnuită și brusc ești aruncat în prezent. A exista în prezent, fără gânduri care să polueze ceea ce vezi sau percepi reprezintă primul pas către iluminare. Va fi prima ta gura de aer într-o nouă lume, complet diferită față de ceea ce crezi că este ea acum.

Există oameni orientați către trecut. Ei sunt atrași de multe ori de istorie și se definesc prin aceasta. În cazul nostru, se consideră creștini, români, caută să respecte cultura și tradiția neamului de care aparțin. Pe undeva, acest mod de a te defini cu ajutorul trecutului reprezintă un avantaj, fiindcă oferă o anumită liniște. Omul care se definește cu ajutorul trecutului crede că știe cine este. Va spune: eu sunt român, sunt creștin, respect tradiția și prin asta știu cine sunt. De aceea, dacă cineva încearcă să se atingă de aceste elemente pe care mintea orientată către trecut le consideră valori, imediat, persoana care deține o astfel de minte se va apăra cu toate puterile, riscând chiar să devină violentă.

Sunt câteva probleme cu mintea care trăiește în trecut: este foarte rigidă și caută cu disperare să mențină proaspăt un trecut mort deja de mult. Pentru a menține proaspăt un lucru mort este nevoie de efort, iar efortul conduce în final la o stare de oboseală, la lipsă de vioiciune, de reacție și de spontaneitate.

Partea mai proastă este că omul cu mintea orientată către trecut se definește, printre altele, pe baza trecutului său pe termen scurt, adică pe baza amintirilor acumulate în decursul vieții, iar asta creează niște conflicte. Până când îmbătrânești, tot trecutul tău se transformă în scrum. Mulți dintre cei pe care i-ai cunoscut în tinerețe mor, părinții mor și ei, unii oameni au neșansa să-și vadă chiar și copiii morți.

Guvernele se schimbă complet, la o anumită perioadă, și societatea împreună cu acestea. Ceea ce era valoros acum 50 de ani, în prezent s-ar putea să fie lipsit complet de valoare. Copiii de azi sunt altfel față de cum erau cei din tinerețea ta, adulții și bătrânii la fel, nu mai sunt așa cum îi știai tu. Din cauza asta suferi, începi să acuzi viața și să spui că e nedreaptă. De fapt, tu nu faci altceva decât să-ți plângi propriul stil de viață, ales greșit încă de la început. Viața nu se poate adapta la mintea ta care este orientată către trecut, și asta dintr-un motiv foarte simplu: viața exista totdeauna în prezent, niciodată în trecut sau în viitor.

O minte de felul acesta este hărțuită mereu de experiențe din trecut. Ea este invadată mereu de lucruri și fapte petrecute cândva și cărora le face față foarte greu. Traume suferite în copilărie, nedreptăți, mici bucurii, toate acestea sunt închise în minte, într-un sistem ermetic. Mintea orientată către trecut își trăiește propriile bucurii și suferințe în acest spațiu închis și nu dorește pentru nimic în lume să iasă din el și să trăiască în prezent. Pentru ea, trecutul este sigur, este ceva cunoscut, deci acceptat. Și chiar dacă intuiește că acel trecut este deja mort și că nu oferă în realitate nimic proaspăt și viu, preferă să rămână cu el pentru că pe acesta îl cunoaște mai bine, în el se află în siguranță.

Se întâmplă, uneori, să ne revoltăm față de felul în care mintea noastră ne agresează cu amintiri din trecut și să dorim să facem ceva în acest sens. Unii oameni merg la psiholog și, desigur, psihanaliza dă rezultate bune. Singura problemă constă în faptul că la psiholog te duci pentru a-ți rezolva o anumită problemă și nu problema per-ansamblu, iar tratamentul durează mult. Psihologul va trebui să afle ce anume a generat acea problemă, care sunt factorii care mențin problema respectivă și așa mai departe. Toate aceste lucruri cer timp, iar problemele tale sunt multe la număr.

Metoda de meditație de astăzi vă va ajuta să vă luminați propriul trecut; este o cale prin care puteți avea acces la trecutul vostru.

Să observăm următoarele: mintea încearcă mereu să completeze orice lucru început, dar neterminat. Orice activitate pe care ai început-o, ți-ai fi dorit să o începi, dar n-ai terminat-o din diverse motive, tinde să revină în prezent pentru a fi completată măcar în imaginație dacă în realitate nu se poate.

Ai iubit o femeie, plănuiai să te căsătorești cu ea, dar n-a fost să fie: chiar în ziua nunții a fugit cu un alt bărbat. Mintea tinde să aducă în prezent acele evenimente, cerându-ți să faci ceva în acest sens. Și așa începi noi scenarii mentale: ea te iubea, iar celălalt bărbat nu exista. Sau, într-un acces de furie scoteai pistolul și îi omorai pe amândoi. Asta te liniștește pe moment, însă, cu timpul, mintea ta cea șmecheră îți va scoate din memorie aceleași amintiri. De ce îți face mintea așa ceva? Ca să te țină ocupat.

Ți-a murit un părinte, iar tu erai plecat în afara țării, la muncă, și n-ai putut să asști la înmormântarea sa. Pur și simplu nu îți poți ierta asta.

Ți-ai înșelat soțul sau soția și asta te face să te simți mizerabil. Și te simți mizerabil cu atât mai mult cu cât ai înșelat-o de mai multe ori și cu persoane care n-ar fi meritat în mod normal; iar tu ai o părere foarte bună despre căsătorie. Ți-ai propus de atâtea ori să nu mai faci asta, însă pur și simplu animalul din tine nu poate fi oprit.

Faptul că nu poți face nimic te roade și începi să te auto-condamni. Pentru a scăpa de auto-condamnare, îți proiectezi în minte un viitor în care tu vei fi altfel, mai bun, mai drept. Iar în timpul

în care îți conturezi un viitor glorios, mintea ta lucrează nestingherită. A obținut exact ce și-a dorit: te ține ocupat.

Să vedem cum funcționează tehnica. Zi de zi, în mod conștient sau inconștient acumulăm informații. Unele dintre ele pot fi structurate pe parcursul zilei, altele pur și simplu pătrund în subconștient și rămân acolo până într-un moment în care ies la lumină și ne minunăm pur și simplu de unde a putut să ne apară așa ceva.

Ești în drum spre serviciu și discuți cu un coleg. Deși ești foarte prins în discuție, mintea ta înregistrează sunetul produs de prăbușirea unei bare de metal pe asfalt, înjurăturile pe care și le adresează cu generozitate doi șoferi oprți la semafor și imaginea femeii cu picioare frumoase care tocmai traversează strada. Discuția cu colegul, probabil că va fi disecată de mintea conștientă, structurată și împachetată frumos în memorie, însă celelalte evenimente – bara de metal, șoferii care înjură și femeia frumoasă – vor fi procesate parțial sau deloc fiindcă nu există timp și din cauza asta vor fi „trântite” în subconștient, în speranța că într-o zi vor fi scoase la iveală pentru a fi procesate. Problema e că pot fi scoase din memorie în împrejurări complet nepotrivite. Fac o mică speculație pentru a arăta mai clar la ce mă refer: pentru că mintea noastră funcționează pe bază de asocieri, e posibil ca în viitor să faci o legătură dubioasă între femei frumoase, înjurături și zgomote de metal.

Tehnica va fi practică înainte de a adormi. Va trebui să derulați toată activitatea pe care ați avut-o pe parcursul zilei în sens invers, până la momentul trezirii. Nu este deloc complicat, dar necesită puțină voință pentru a putea rămâne treaz.

La această tehnică de meditație trebuie să urmăriți ca evenimentele petrecute în ziua respectivă să fie retrăite în imagini. Veți căuta nu doar să vă amintiți ce s-a întâmplat în ziua aceea, ci să derulați în minte faptele, revăzându-le cu ochii minții, ca și când ați privi la cinematograful. În câteva luni, în aproximativ 6 luni, veți putea cu ușurință să rederulați întreaga zi de seara până dimineața, la trezire. Ce se va întâmpla? Când veți ajunge cu derularea evenimentelor la primul eveniment petrecut dimineața, vă veți liniști foarte tare și veți dormi excelent, pentru că toate întâmplările din acea zi au fost revizuite, așa că mintea voastră se va putea odihni, nemaifiind nevoită să proceseze în timpul nopții amintirile acumulate ziua.

După 6 luni sau în momentul în care simțiți că stăpâniți bine tehnica, puteți trece la pasul următor: dimineața, când vă treziți, mergeți înapoi, rederulând amintirile din timpul nopții până în clipa în care ați adormit. Este dificil la început, însă cu timpul veți putea pătrunde cu ușurință în noaptea din care tocmai v-ați trezit, până în momentul în care v-ați așezat în pat. Veți descoperi multe lucruri noi, pe care până în momentul acela nu le știați. Veți vedea cu ochii voștri dacă în timpul nopții sunteți conștienți sau nu, veți vedea ce anume se întâmplă cu omul în timp ce doarme. Încercați să executați această tehnică până în momentul în care reușiți să rederulați noaptea complet.

Pasul final al acestei meditații constă în rederularea propriei vieți. Nu vă grăbiți, nu faceți asta până când nu stăpâniți tehnica foarte bine. Cam un an de experiență este suficient pentru a putea face acest pas.

Pregătiți-vă cu grijă înainte de pasul final. O hrană echilibrată timp de cel puțin trei săptămâni, puțină mișcare, rugăciune sau meditație.

În ziua în care vă pregătiți să vă rederulați viața, acționați în felul următor: faceți tehnica dimineața, pe stomacul gol. Beți puțină apă, dar păstrați stomacul gol, pentru că e posibil să vă simțiți rău în timpul tehnicii, sau chiar să vomitați.

Așezați-vă cu ochii închiși și coloana vertebrala dreaptă, într-un loc în care să aveți contact direct cu solul (deci pe pământ, nu pe o pătură sau pe altceva).

Începeți să rederulați evenimentele ușor, fără grabă. Mergeți pe firul amintirilor până în momentul în care ați început să practicați tehnica. De altfel, vă va fi foarte ușor să ajungeți în acest punct.

Mergeți mai departe și explorați evenimentele care s-au petrecut ani la rând, până când ajungeți în copilărie, la primul eveniment pe care vi-l mai amintiți, apoi mai departe. În acest punct, amintirile vor fi de altă natură, nu vor mai fi așa cum le percepem în acest moment. Se poate merge mai departe. Înțelepții spun că poți ajunge până în momentul în care te-ai născut și chiar mai departe, în ziua în care ai pătruns în corpul mamei tale. Cei care au practicat aceasta tehnică de meditație cu sârguință au mers mult mai departe. Așa a luat naștere teoria reîncarnării. Reîncarnarea nu este o simplă invenție, ea a fost emisă ca teorie în urma unor analize riguroase. Practicanții acestei tehnici spun că puteți sări direct de la propria naștere, pe patul de moarte din viața anterioară și procesul poate continua. Este o tehnică de meditație care cere timp pentru a fi efectuată, însă rezultatul poate fi uimitor.

Faceți lumină în trecutul vostru. Nu este obligatoriu să ajungeți până în clipa nașterii, așa ceva este foarte dificil și numai anumite persoane pot practica atât de bine tehnica. Este suficient să vă rederulați viața până la prima voastră amintire și veți vedea cum trecutul nu vă mai poate afecta. Evenimentele se vor așeza la locul lor fără efort, iar amintirile dureroase nu vă vor mai agresa.

Această tehnică vine în ajutorul celor despre care am mai discutat. Cu cât veți fi mai puțin influențați de trecut, cu atât veți putea mai ușor să vă mențineți în prezent.

Rugăciunea inimii

Sarcina pe care mi-am propus-o este una foarte dificilă. Este imposibil să vorbești despre *rugăciunea inimii* fără să greșești, fiindcă vorbele vor fi spuse de gură despre o rugăciune care este a inimii. Și ce ar putea mintea, săraca de ea, să știe despre inimă? Vedeți câtă nepotrivire în treaba asta?

Mintea pălește totdeauna în fața inimii, fiindcă inima vede întregul acolo unde mintea vede părți. Mintea cunoaște îngâmfarea și competiția, inima efectiv nu poate concepe așa ceva. În lumea văzută prin inimă toate lucrurile se leagă, toate obiectele și fenomenele din jurul nostru devin o parte din Dumnezeu. Copacii, râurile, cerul, soarele, toate sunt parte din Dumnezeu, însă numai inima poate vedea așa ceva. Inima vede bucurie și încântare acolo unde mintea vede doar molecule, materie și legi.

Tu intuiești faptul că este posibil să trăiești centrat în inima, dar cum să faci asta? Cum poți trăi filtrând toată existența prin propria inimă fără să fii distrus? Cum să faci față într-o lume în care ești nevoit să lupti ca să trăiești? Te lupti cu părinții, te lupti cu soțul sau cu soția, te lupti cu copiii, te lupti cu șefii, cu subalternii, te lupti cu tine însuși să fii mai bun și să nu mai greșești, te lupti continuu și iată, pentru tine și relația ta cu Dumnezeu nu mai rămâne niciun pic de spațiu. În final te prăbușești obosit și nu mai știi cine ești, nu mai știi pentru ce te tot lupti, cum de ai ajuns o epavă. Simți că nu mai există viitor, simți că nu mai ai putere să o iei a doua zi de la capăt, să joci același rol stupid, să porți aceleași măști. Simți cum te prăbușești.

Ei bine, exact în momentul în care totul pare pierdut, îți poate apărea pentru prima dată rugăciunea inimii, însă asta se va întâmpla dacă ești pregătit și nu vei rata momentul. Ține minte, rugăciunea inimii este ceva profund, ceva intim, nu se învață la biserică sau la ora de religie. Nu se învață nici când citești Biblia cu atenție maximă, încercând să-i dezlegi misterele. Rugăciunea inimii începe totdeauna cu momentul în care înțelegi că tu ești doar praf pe drum și că așa vei rămâne orice ai face. Ea apare chiar în clipa în care cedezi propriile frâie în mâinile lui Dumnezeu, pentru că îți dai seama cât ești de ne semnificativ, de îngust și de stupid. Am mai spus-o și cu alte ocazii, un om care îi este credincios lui Dumnezeu este un om foarte curajos. Rugăciunea nu este pentru lași. Oricine poate recita o mantră sau poate executa tehnici de respirație stând în poziția lotusului, însă foarte puțini oameni se pot ruga cu adevărat. Rugăciunea înseamnă să dispari, să nu mai exiști, înseamnă să mori pentru ca Dumnezeu să-ți ia locul, să-ți ocupe mintea, sufletul și trupul cu prezenta sa. Și când spun „să mori”, n-o spun tocmai la sensul figurat: cel care se roagă simte efectiv că moare. O postură yoga sau o tehnică de meditație pare foarte logică, însă reține,

rugăciunea este totdeauna non-logică, fiindcă cel care se roagă, se roagă la cineva inexistent. Iată paradoxul, mintea poate fi convinsă ușor să mediteze la ceea ce numim vid, însă aceeași minte poate fi complet blocată când vine vorba despre rugăciune. Mintea va refuza rugăciunea, va spune: așa ceva este absurd, cum să te rogi unui Dumnezeu inexistent? Mintea va căuta tot felul de argumente prin care va încerca să demonstreze că rugăciunea este ceva lipsit de sens.

În general, un om care trăiește centrat în minte – iar majoritatea oamenilor sunt centrați în minte – are, de regulă, două posibilități: fie este sincer cu el însuși, recunoaște că nu este în stare să se roage și se orientează către meditație, fie se păcălește că are înclinație spre rugăciune și devine un ipocrit. Din cauza asta este plină lumea de ipocriți, fiindcă trebuie să ai mare curaj să recunoști că nu te poți ruga, că pur și simplu nu ești capabil să te ridici la înălțimea rugăciunii. Va trebui să-ți recunoști că nu ești în stare să iubești, că nu ești în stare să te apropii de Dumnezeu, iar asta doare tare și lovește direct în propria ta imagine frumoasă pe care ți-ai creat-o despre tine. Nimeni nu vrea să se simtă incapabil, și nici tu, desigur, așa că vei alege să te prefaci, mai ales că e mai simplu, mai eficient și la îndemână să-i păcălești pe ceilalți că ești bun și iubitor, că ai o relație cu Dumnezeu, că iubești oamenii, copiii și animalele, când în realitate tu nu cunoști nimic.

Totuși, cine trebuie să aleagă calea inimii și cine trebuie să aleagă meditația? În mod sigur, dacă ceea ce ai citit până acum nu-ți spune mai nimic și ți se pare lipsit de sens, atunci alege meditația. În caz contrar, s-ar putea să fii potrivit pentru calea inimii, însă nu trebuie să fii foarte sigur de asta. Există, încă, posibilitatea ca mintea să fie cea care face alegerea și să te păcălească atunci când o face. Mintea ta este cea care o să-ți spună că ești potrivit pentru a alege calea inimii și tot ea este cea care te va trimite, astfel, pe un drum greșit. Fii foarte atent, când alegi calea inimii o faci pentru că așa simți, sau o faci pentru că așa consideri tu că este bine? Dacă alegi calea inimii pentru că așa ți se pare că este bine, atunci uită de ea și apucă-te de meditație. Dacă meditația ți se pare inutilă, dacă nu-ți pasă de unde vii, care este scopul vieții, de ce te-ai născut și ce se va întâmpla cu tine după moarte, și dacă tot ce vrei este să-l simți pe Dumnezeu fiindcă fără prezența sa te simți pierdut, dacă nu mai poți merge nici măcar un pas singur, atunci s-ar putea ca rugăciunea inimii să ți se potrivească.

Rugăciunea inimii este pusă în practică, de obicei, de către creștini. Începe prin repetarea expresiei „Doamne, Iisuse Hristoase”, până se ajunge la „Doamne, Iisuse”, apoi la „Iisuse”. Creștinii se opresc, de regulă, aici, însă se poate merge mai departe. Unde se poate ajunge, am să vă spun imediat, însă așa vrea să observăm puțin modul în care această rugăciune vă poate transforma.

De obicei, rugăciunea este percepută de mase ca fiind o discuție între tine și Dumnezeu, în care tu depui mai întâi efort și-i recuți în gând o poezioară care i-ar gădila orgoliul, apoi, când crezi că Dumnezeu este foarte mulțumit de faptul că l-ai lăudat și l-ai lingușit, începi să-i ceri diverse lucruri: Doamne, fă-mă sănătos, fă-mi copiii mari, bogați și plini de case, fă-mă să mă simt iarăși

tânăr și în putere, ocrotește-i pe cei dragi mie și așa mai departe. Oamenii ceva mai inteligenți, dar nu cu mult mai inteligenți decât cei din exemplul de mai sus, se vor ruga pentru binele omenirii, pentru binele celorlalți și, desigur, mascat, pentru binele lor.

Nu numai că să-i ceri ceva lui Dumnezeu îmi pare a fi lipsă de respect, dar acțiunea în sine presupune necunoaștere, necredință și o anumită doză de violență. Tu îi ceri ceva lui Dumnezeu. Tu, cel care spui că Dumnezeu este atotputernic, îi ceri să-ți rezolve niște probleme, lucru care se bate cap în cap cu valorile pe care susții că le respecti. Dacă tu îi atragi atenția lui Dumnezeu asupra rezolvării unor probleme personale, înseamnă că deja l-ai redus la nivelul tău. Ba mai mult, te-ai și pus puțin deasupra lui, fiindcă tu ești cel care îi cere să se uite și prin ograda ta și să-ți mai rezolve problemele pe care le ai.

Înțeleptul știe că Dumnezeu chiar este atotputernic și în consecință niciodată nu cere ceva, niciodată nu are pretenții. El știe că Dumnezeu deja face ceea ce trebuie, iar dacă anumite lucruri se petrec altfel decât și-ar fi dorit el, atunci asta este situația și o accepta ca atare.

În asta constă rugăciunea, să te lași condus de voința divină. Cel care se roagă știe că trebuie să-și dea toată silința să-și facă treaba așa cum se cuvine și că trebuie să muncească cu toată puterea acolo unde este de muncă, dar dacă tot ce și-a propus el iese altfel decât ar fi vrut, atunci primește asta cu sufletul liniștit, fiind mulțumit că lucrurile se petrec după voia lui Dumnezeu și nu după voia ta.

„Doamne Iisuse Hristoase” este o expresie care nu sună atât de împopoțonat, de interesant și de complex precum „AUM”, „RAM”, sau mai-știiu-eu-ce mantră magică, dar te poate aduce aproape de tine, și prin asta mai aproape de Dumnezeu. Oamenilor le este foarte greu să cheme în sufletul lor un Dumnezeu pe care nu-l pot vedea, în schimb le este mai ușor să-l cheme pe Iisus – Dumnezeu și om în același timp.

Rugăciunea inimii se face constant, nu se practică la o anumită ora și un anumit timp. Oricând îți aduci aminte, spune-ți în minte „Doamne Iisuse Hristoase”. Nu trebuie să te simți vinovat că uiți, tot ce trebuie să faci este să o spui atunci când îți amintești. Ai să vezi, în timp, aceste vorbe îți vor schimba viața. Brusc, într-o zi, fiind în centrul unei discuții aprinse, ești roșu de furie și vrei să-l lovești pe cel care te-a înjurat, te-a jignit și s-a purtat urât cu tine și pe neașteptate te trezești că îți spui: Doamne Iisuse Hristoase. Vei mai putea atunci să-l lovești pe acel om?

Poate că în altă zi vei fi prins într-un joc al ideilor, vei avea mult de lucru și vei uita de tine. Oamenii din jurul tău te vor asalta și-ți vor cere să le rezolvi tot felul de probleme. Volumul de muncă la birou este îngrozitor de mare, totul te apasă, abia dacă mai poți să respiri și dintr-odată îți amintești: Doamne Iisuse Hristoase, și totul devine nesemnificativ în jurul tău. Poate că oamenii se vor agita în continuare, unii vor țipa, alții vor cere de la tine mai mult decât poți duce, dar tu vei

rămâne neatins, centrul tău va fi rugăciunea și nu activitatea pe care o desfășori. Deja ai reușit să te rupi de avalanșa de evenimente care îți otrăvește viața.

Apoi, dacă ești puțin mai norocos, într-o zi, când tocmai ai primit o mărire de salariu și când cei din jurul tău te laudă și-ți spun că ești un om foarte inteligent, când munca ta este, pe bună dreptate, recunoscută și apreciată, îți vei aminti de „Doamne Iisuse Hristoase” și vei rămâne neatins de laudele care îți sunt aduse. Vei înțelege că e ceva vechi de când lumea ca oamenii să te laude sau să te urască după bunul lor plac. Când se va întâmpla asta deja poți trece la pasul următor: „Iisuse Hristoase”.

Totul se va petrece în timp, încet-încet, aproape insesizabil, fiindcă cel care se roagă nu se grăbește, el știe că totul este în mâinile lui Dumnezeu și că va putea învăța doar atât cât îi este permis. La un moment dat, „Iisuse Hristoase” devine „Iisuse”, fiindcă cu cât simți mai mult, cu atât cuvintele devin mai lipsite de sens. Ai observat că cu cât iubești mai mult, cu atât ți se pare mai lipsit de sens să o spui? Într-o zi, chiar și repetarea cuvântului „Iisuse” se va opri, rămânând doar prezența lui Iisus, starea de a fi cu Iisus. Iar prezența lui Iisus este prezența lui Dumnezeu și asta nu va fi o închipuire, va fi ceva cât se poate de real. Partea frumoasă a lucrurilor este că ceea ce este obținut prin muncă sinceră, rămâne al tău pentru eternitate și nimeni, indiferent cât s-ar strădui nu ți-l va putea lua.

Caută totdeauna ca atunci când spui „Doamne Iisuse Hristoase” să o și simți. N-o spune ca pe o poezie, încearcă să fii treaz când o spui, să fii atent chiar și preț de o secundă. Dă-ți voie să fii cu Dumnezeu măcar o secundă atunci când rostești numele său. Nu te grăbi, începe cu „Doamne Iisuse Hristoase”, apoi treci când simți că te-ai maturizat suficient de la rostire la simțire. Se va întâmpla ceea ce creștinii numesc a fi starea de „minte coborâtă în inimă”, iar experiența asta te va ajuta să te percepi în raport cu existența complet diferit față de modul în care o faci în acest moment. Vei simți dintr-odată vitalitate, blândețe și multă iubire, iar între tine și univers nu va mai exista nici un fel de distanță. Aflat în această stare, fă-ți curaj și fă ultimul pas care îți mai rămâne de făcut și lasă-te răpit de Dumnezeu.

Corpul-ureche

Cu puțină atenție, orice eveniment minor din viața noastră poate deveni un prilej pentru a ne trezi, dar, din cauza faptului că nu am fost învățați să fim atenți la aceste mici evenimente, le ratăm constant și începem să ne închipuim că iluminarea este ceva foarte greu de atins, că trebuie să suferim mult pentru a ne ilumina, sau că trebuie măcar să folosim timpul pe care îl avem pentru a învăța mai mult, pentru a înțelege mai mult, astfel încât iluminarea să se poată produce într-un final.

Adevărul este că iluminarea nu are legătură cu nimic din toate astea, ea este starea naturală în care toți ne-am născut. Aici nu este vorba despre a fi convinși de afirmațiile mele, eu vă fac o invitație: vă îndemn să verificați dacă aveți sau nu nevoie de timp pentru a fi aproape de voi înșivă. O puteți face chiar în clipa asta, nu mâine, nu peste zece ani de shirshasana sau de meditații în munți. Chiar acum puteți arunca tot gunoiul care înseamnă amintiri, planuri, vise și veți fi transportați brusc în prezent. Iar gustul prezentului este unic și nu se poate compara cu nimic altceva din ceea ce ați cunoscut până acum.

Daca priviți lucrurile așa, dacă înțelegeți că iluminarea nu necesită timp pentru a vă pregăti, atunci orice lucru minor care vi se întâmplă poate deveni o cale către voi înșivă. Un eveniment minor poate declanșa în voi niște schimbări atât de radicale încât privind înapoi efectiv nu vă veți mai recunoaște. Iar aceste schimbări, culmea, nu ar fi fost posibile dacă v-ați fi izolat în munți, dacă ați fi meditat opt ore pe zi sau dacă ați fi ținut post negru o perioadă lungă, pentru că problema este una de înțelegere, nu de atitudine sau de comportament. Poți să faci o grămadă de lucruri care să-i îndemne pe alții să creadă că ești un om religios, dar dacă în interior cari lumea cu tine, gesturile tale vor fi lipsite de valoare.

S-a întâmplat de multe ori ca oameni complet nepregătiți să se ilumineze brusc în situații de-a dreptul banale. Cineva mergea noaptea pe o stradă fără nici un pic de lumină, iar formele din jurul său îl speriau îngrozitor. Copacii, norii negri, întreaga natură parcă era umplută cu monștri care stăteau la pândă, când, dintr-odată, apare luna și omul constată cum toți cei pe care îi credea monștri sunt de fapt copaci. Și dintr-odată, în mintea respectivului schimbarea se petrece pe neașteptate. Toate acele nebunii și halucinații, toți acei monștri erau numai în imaginația lui. După care omul ajunge acasă și nimeni nu-l mai recunoaște, pentru că dintr-odată pare a fi altcineva. Păstrează, încă, aceleași amintiri, dar conștiința lui s-a schimbat. Felul în care vorbește, felul în care acționează, toate sunt acum complet schimbate.

S-a mai întâmplat altfel, chiar în mulțime, în mijlocul unei discuții importante, când – teoretic – lumea aștepta un răspuns academic din partea aceluia om, schimbarea s-a petrecut brusc și omul n-

a mai putut să lege două vorbe. Toți cei din jur au crezut că a pățit ceva rău, sau poate că a înnebunit, însă el știa foarte bine că nu asta i se întâmplase.

Un om a fost atacat de hoți și fiind speriat de moarte de ceea ce i s-ar fi putut întâmpla, s-a nimerit să se ilumineze chiar în acea clipă. Hoții au rămas pur și simplu șocați văzând cum omul respectiv le dă tot ce are și le mai și mulțumește pe deasupra pentru că îl jefuiesc. Și nu numai că omul respectiv s-a iluminat, dar după acest incident hoții n-au mai putut să doarmă noaptea neputându-și explica fenomenul. În final, chiar și hoții au devenit oameni religioși.

Se spune că în perioada în care trăia Buddha, într-o pădure, un hoț pândea oamenii și îi ucidea. Hoțul își propusese săucidă o sută de oameni. Ucisese deja nouăzeci și nouă de oameni și nici un sătean nu mai avea curaj să treacă prin pădure de frică să nu devină al o sutălea.

Buddha tocmai trecea pe acolo și când s-a apropiat de pădure, sătenii l-au avertizat. I-au spus: vezi că în pădurea asta există un hoț care și-a propus săucidă o sută de oameni. Până acum a ucis deja nouăzeci și nouă, iar tu ai putea fi al o sutălea, așa că nu te duce acolo. Buddha nu a spus nimic și a intrat în pădure.

Hoțul stătea la pândă, așteptând într-un copac. Auzind zgomotele de pași, era pregătit să sară pe cel care ar fi trecut pe acolo, însă când l-a văzut pe Buddha a rămas uimit: Buddha pășea foarte liniștit, ca și când nici nu ar fi bănuit ce urma să i se întâmple. Asta l-a intrigat foarte tare pe hoț, așa ceva nu putea fi tolerat. N-a mai suportat și a sărit din copac drept în fața lui Buddha și i-a spus:

- Nu știi că în pădurea asta există un hoț temut care și-a propus săucidă o sută de oameni?

- Ba da, a răspuns Buddha, am auzit că a ucis deja nouăzeci și nouă de oameni și îl așteaptă pe al o sutălea.

- Și nu te temi să nu fii tu al o sutălea ? a întrebat hoțul.

Atunci Buddha i-a răspuns:

- Ceea ce acest tu poți ucide a fost deja ucis chiar de către mine acum foarte mult timp, iar asta dovedește că eu sunt un ucigaș mult mai iscusit decât tine. Dar dacă tu crezi că în corpul ăsta găsești un om, eu sunt gata să-ți întregesc colecția. Scoate sabia și ucide-mă dacă poți! Dar hotărăște-te repede, pentru că dacă n-ai să mă ucizi în timp util, eu n-am să te cruț pe tine, din moment ce nici măcar mie nu mi-am dat o șansă!

Se spune că hoțul nici măcar n-a avut curaj să ridice sabia. Privindu-l în ochi pe Buddha a înțeles mesajul și din acel moment i-a devenit discipol.

Desigur, acestea sunt povești, însă ele arată faptul că nu e nevoie de timp pentru a te trezi, ci doar de o ocazie prielnică. O situație care să te aducă în prezent, așa cum s-a întâmplat cu acel hoț.

Tehnica de astăzi poate da naștere unei situații prin care tu poți fi adus în prezent. Nu este deloc spectaculoasă, nu te poți mândri cu ea, ca tehnică. Și chiar dacă sunt mulți care au auzit de ea,

sunt foarte puțini cei care i-au dat importanța cuvenită și asta chiar din cauza faptului că e la îndemâna oricui și fiindcă nu are în ea nimic extraordinar.

Pentru această tehnică ai nevoie de muzică. În trecut, ea era practică în pădure, în apropierea unei cascade sau în orice loc unde existau sunete liniștitoare din belșug. Tu poți folosi foarte bine o muzică relaxantă, o muzică de meditație sau ceva asemănător.

Caută să nu practici această tehnică mai mult de o oră. Și spun asta pentru că există posibilitatea să vrei să o practici mai mult de o oră, fiindcă dacă tehnica ți se potrivește, îți poate da o stare de bucurie și de pace interioară atât de profundă, încât aproape că n-ai mai vrea să mai revii la viața normală. Și cum noi suntem atât de lipsiți de bucurie și de pace interioară, există riscul de a o folosi ca pe un drog. Tehnica trebuie tratată cu respect și practică cu înțelepciune.

Pornește muzica și întinde-te pe un pat, cu capul la nord sau la est, cu picioarele ușor depărtate, cu mâinile pe lângă corp, orientate cu palmele în sus. Dacă știi că ai probleme cu circulația sanguină sau dacă spui despre tine de obicei că „ești friguros”, acoperă-te cu o pătură pentru că în timpul acestei tehnici ritmul bătăilor inimii scade, iar corpul se răcește.

Pentru început, vei relaxa corpul pe segmente, de jos în sus, de la picioare către cap, începând cu partea stângă a corpului, apoi cu partea dreaptă a acestuia. Nu te grăbi și nu te întreba prea tare cum vei reuși să-ți relaxezi corpul. Îți spun că este foarte simplu, doar trebuie să vrei să-l relaxezi și vei vedea cum prin minune corpul tău începe să te asculte.

Relaxează talpa piciorului stâng, apoi gamba, apoi coapsa piciorului stâng. Apoi caută să simți diferența dintre piciorul stâng și cel drept și ai să vezi în ce constă aceasta. Piciorul stâng va fi relaxat, se va încălzi ușor și îl vei simți puțin amorțit. Concomitent, vei vedea cum imaginea mentală pe care ți-ai format-o despre conturul piciorului se va estompa și îți vei percepe propriul picior ca și când ar fi, parca, al altcuiva. Treci apoi la piciorul drept, apoi la mâna stângă, mâna dreaptă, mușchii fesieri, mușchii abdominali, mușchii pieptului, mușchii spatelui relaxându-i de jos în sus, mușchii gâtului, musculatura facială, limba, ochii și pielea capului. Până aici totul este ușor și simplu, este o tehnică de relaxare clasică, folosită ocazional de psihologi. Important e să reții că relaxarea se face de jos în sus, începând cu partea stângă și apoi cu cea dreaptă și că atunci când vrei să relaxezi o zonă a corpului să faci tot posibilul să-ți deplasezi câmpul conștiinței în zona respectivă. Caută, mai degrabă să „te duci” în zona pe care vrei s-o relaxezi, decât să te gândești la ea sau să-ți spui „relaxează acum piciorul stâng”.

După ce corpul este relaxat, urmează tehnica. Descoperă în acea stare de relaxare muzica din fundal. Ascult-o câteva clipe, apoi mută-ți conștiința în piciorul stâng și caută să „ascuți” muzica de fundal cu piciorul. Urmează apoi indicațiile date în cazul relaxării, urmărind să „ascuți” muzica cu fiecare parte a corpului. La final, caută să ascuți muzica cu tot corpul și să lași sunetele să treacă

prin tine. Rămâi în această stare o perioadă, bucurându-te de ceea ce simți. Caută să te menții treaz, fiindcă mintea își dorește să viseze în acea stare. Rămâi în prezent și „simte” muzica.

Revenirea se face pe segmente, în aceeași ordine, dar timpul alocat pentru revenire va fi mult mai scurt comparativ cu timpul pe care îl petreci pentru a obține relaxarea. În principiu, în cca 2 – 3 minute trebuie să revii din relaxare prin mișcarea membrilor, încordarea corpului și aducerea conștiinței la starea obișnuită.¹

¹ N.E : Puteți găsi muzică adecvată acestei tehnici de meditație în secțiunea [Materiale utile](#) a forumului nostru.

Tehnici pentru centrare

Centrarea se întâmplă brusc. Într-o singură secundă ești aruncat în centrul ființei tale și observi cum schimbarea s-a produs. Cei care întreabă „bine-bine, ești iluminat, dar de unde știi că ești iluminat și că nu te înșeli” arată simplul fapt că ei nu cunosc mecanismul care permite apariția iluminării și că se află, încă, sub tirania minții. Mentea lor vrea să includă în propria sferă de cunoaștere fenomenul denumit iluminare și se revoltă atunci când observă că nu reușește să-l cuprindă. Este și normal să nu-l poată cuprinde, din moment ce iluminarea se petrece dincolo de activitatea mentală. Există inconștientă, somn, minte în stare de conștiință obișnuită, sau supraconștiință, dar iluminarea este dincolo de toate acestea. Supraconștiința, de exemplu, arată prezența unei minți superioare, a unei minți cu capacitate înaltă, dar iluminarea nu are nici o legătură cu supraconștiința, când se produce pur și simplu ești purtat „dincolo”. Brusc, fără niciun fel de avertisment, nu tu ești cel care alege să devină iluminat, așa că oricât efort ai depune pentru a te ilumina, nu vei face altceva decât să obosești fără să obții nimic.

Partea proastă este că până în momentul în care centrarea se produce, nu poți pune o bază pe nimeni și pe nimic. Nu poți avea încredere în nimeni, nu știi în ce direcție să te îndrepti, nu știi care învățătură este potrivită pentru tine și care nu este, nu știi dacă ceea ce faci îți folosește sau nu, nu știi dacă ai avansat, dacă bați pasul pe loc sau dacă mergi în sens invers și dacă nu cumva devii din ce în ce mai inconștient.

Aici intervine ajutorul maestrului, însă inițierea în zilele noastre a devenit aproape imposibilă. De ce spun asta? Pentru că societatea în care trăim ne învață că „știm noi mai bine decât oricine ce ni se potrivește”. Și atât de bine știm ce ni se potrivește încât, iată, aproape nimeni nu mai este fericit și împăcat cu el însuși. Mentea ta nu accepta nici măcar din punct de vedere teoretic faptul că cineva ar vrea sau ar putea să te ajute. Noi nu acceptăm decât serviciile pe care le plătim cu bani, iar dacă cel care susține că te poate ajuta nu îți cere bani, devii brusc circumspect: hmm, acest om ascunde ceva, nu se poate să ma ajute pe gratis! Are el un scop...

Acest „pe gratis sau contra-cost” vorbește despre felul în care îți trăiești viața. Când ajungi să gândești totul în termeni de „cerere și ofertă”, ai devenit brusc un mic afacerist, un mic politician. Și, desigur, nici un afacerist sau politician n-a fost și nu va fi vreodată liniștit, pentru că însăși activitatea lui de bază presupune o anumită doză de neliniște.

Maestrul poate ajuta foarte mult, dar numai dacă discipolul este suficient de curajos. Relația maestru-discipol a fost descrisă în fel și chip, dar acum, din locul de unde privesc această problemă, o văd ca pe o relație de prietenie, bazată pe încredere. Dar așa cum stau lucrurile în zilele noastre,

chiar și prietenii sunt aleși pentru a obține un mic profit de pe urma lor. Și nu neapărat un profit de natură financiară, există mici calcule pe care le faci atunci când îți alegi prietenii. Poate că te simți foarte singur și cauți compania lor pentru a-ți alunga singurătatea, ori poate că ai o soție (sau un soț) care te bate la cap, și cauți compania prietenilor pentru a uita de situația în care te găsești. Foarte puțini oameni mai au prieteni doar pentru că se simt bine unii în compania celorlalți.

Se întâmplă, uneori, ca după mult timp să reîntâlnești o persoană dragă. Ai văzut ce faci atunci? Începi să vorbești mult, să gesticulezi, parcă vrei cumva să umpli cu vorbe timpul în care nu v-ați mai văzut. În loc să fii atent la prezența celuilalt, să te bucuri de faptul că te vezi cu el după atâta timp, începi să vorbești continuu, spunând pe gură vrute și nevrute și aștepti ca și celălalt să facă același lucru.

Eu așa vad relația maestru-discipol, ca pe o relație de prietenie, în care discipolul înțelege că poate afla ceva tainic de la maestrul său. Dar iată că societatea ne-a îndochinat atât de tare, iar exemplele de maestri care se folosesc de discipoli într-un fel sau altul au fost atât de mult mediatizate, încât numai la auzul cuvântului „maestru” simți că ceva nu este în regulă. Acesta este motivul pentru care eu și Landscape preferăm să rămânem în anonim. Relația maestru-discipol s-a compromis atât de tare, încât nu putem discuta despre meditație decât păstrând o anumită distanță față de cei care pornesc pe această cale. De exemplu, când sora mea a aflat că m-am iluminat, și-a pus în minte să mă verifice. În loc să se bucure de faptul că fratele ei și-a găsit, în sfârșit, liniștea, mintea ei nu găsea ceva mai bun de făcut decât să-mi dea fel și fel de teste, să vadă dacă „m-am iluminat pe bune, sau dacă nu cumva glumesc”. Nimănui nu-i place să fie șoarece de laborator. Inițial, când m-am trezit, am simțit nevoia să spun tuturor ce mi s-a întâmplat, apoi văzând reacția oamenilor în astfel de situații am decis să-mi păstrez anonimul. Și știu că și în cazul lui Landscape lucrurile stau într-un mod asemănător. De fapt, în ceea ce ma privește am să scriu pe forum metodele de meditație (13 la număr), apoi vom închide topicul. Cei care vor să practice meditația o pot face, cele 13 metode fiind suficiente. Am ales cu grijă aceste metode de meditație în așa fel încât să se potrivească cu tipul de minte pe care îl dețin oamenii din ziua de azi și credeți-mă, ele vor face minuni, dar în timp, nu imediat. Într-o zi, când o să vă treziți, veți vedea că tot ce v-am spus în aceste expuneri este cât se poate de adevărat.

Voi descrie în cele ce urmează câteva metode de meditație care te pot ajuta să te centrezi. Rețineți, centrarea nu este mentală, nu este vorba despre o concentrare a minții care îți oferă claritate. Cel centrat este într-un echilibru greu de descris în cuvinte. Echilibrul oferit de centru nu este nici fizic și nici psihic, ci dincolo de fizic, psihic, sau de viața emoțională.

a. Dansul dervish-ilor rotitori

Poate că ați văzut vreodată (în filme documentare sau în altă parte) dervishi rotindu-se. Dervishii rotitori sunt asociați, de regulă, cu religia sufistă, însă tehnica apare și în Vijnana Bhairava Tantra, fiind o metodă de meditație practică din cele mai vechi timpuri (de altfel, este o metodă pe care copiii o practică involuntar). Există, totuși, o diferență de atitudine vis a vis de tehnică: în timp ce dervish-ul se rotește căutând să comunice cu Allah, practicantul tantric se rotește căutând să-și descopere centrul. Din punct de vedere fizic, și într-un caz și în celalalt se execută o rotire în sensul invers al acelor de ceas, având brațul drept orientat cu palma în sus, iar bratul stâng cu palma orientată în jos. În cazul dervish-ilor, rotirea se face pe piciorul stâng, în timp ce tantricul se rotește cu ajutorul ambelor picioare, mărinđ gradat viteza. Privit din alt punct de vedere, dervish-ul se rotește o perioadă relativ scurtă de timp, elegant, urmărind o mișcare grațioasă în care este în comuniune cu Allah, iar tantricul se rotește ore în sir, până când corpul său se prăbușește singur pe sol. În cazul dervish-ului, după ritualul de rotire simte cum corpul său se umple de prezența divină, iar în cazul tantricului, trântit la sol, este cautat punctul stabil, „ceea ce nu se rotește”.

b. Atenție la centrul limbii

Tehnica este ușor de executat. Ținând ochii închiși și gura între-deschisă, focalizați atenția pe centrul limbii, căutând să o mențineți fixă. Veți vedea cum gândurile încep să se rarească, fiindcă între centrul limbii și vorbirea internă există o legătură foarte strânsă.

c. Lăsați corpul să se miște singur

Când vă aflați într-un mijloc de transport care se zdruncină, sau într-o situație asemănătoare, lăsați corpul moale, observând mișcările pe care zdruncinăturile le imprimă corpului vostru. Centrarea poate să apară brusc.

d. Privind dincolo

Priviți într-o fântână adâncă, pătrunzând cu mintea în profunzimea acesteia. Sau, ziua în amiaza mare, priviți cerul, încercând să focalizați atenția „dincolo de el”. Sau, într-o situație în care vă aflați într-un pericol imposibil de evitat, deveniți brusc conștienți de voi înșivă.

e. Cercuri

Așezați-vă pe sol și balansați-vă corpul în sensul invers al acelor de ceas, în cercuri, de la cercuri foarte mari, atâta cât vă permite corpul, până la cercuri din ce în ce mai mici, apoi opriți rotirea corpului, continuând rotirile în cerc în interiorul minții, reducând cercurile până când acestea dispar complet. Ceea ce rămâne, este chiar centrul.

f. Lipsit de putere

Lăsați corpul moale, presupunând că ați rămas fără nici un fel de putere, că nu mai puteți face nimic, că ați devenit lipsiți de orice forță. Rămâneți imobil. Dintr-odată, centrul poate fi simțit.

g. Tehnica pentru cupluri de îndrăgostiți

Când ești mângâiat, simte profunzimea acelei mângâieri, devenind una cu aceasta.

h. La masă

Când mănânci sau când bei, devino una cu actul mâncării, pătrunde gustul acestora.

i. Revedere

Când revezi un prieten drag, păstrează în tine bucuria pe care revederea acestuia ți-o provoacă. Rămâi cu acea bucurie.

Tehnici pentru transformarea energiei sexuale

Tehnicile de astăzi se adresează unei categorii foarte restrânse de oameni, de aceea, consider că este necesar să vorbesc întâi despre categoria de oameni cărora le sunt adresate și abia după aceea despre tehnicile în sine.

Din cauza unor bariere fiziologice și psihologice despre care nu este locul și nici cazul să vorbesc prea mult, unii dintre voi nu vor putea înțelege nici măcar din punct de vedere teoretic aceste noțiuni. Alții vor considera că le-au înțeles, apoi le vor pune de cele mai multe ori greșit în practică. Numai un număr foarte restrâns de oameni va putea înțelege parțial aceste noțiuni, iar în momentul în care vor pune în practică aceste tehnici se vor lovi, chiar și ei, de foarte multe probleme. Trebuie să înțelegeți încă din start că numai prin efort se pot face progrese și că modul nostru de viață nu poate fi schimbat atât de ușor precum credem. Sunt anumite legi care împiedică omul să treacă de aceste bariere și nu ne vom convinge de acest lucru până când nu vom încerca efectiv să dăm naștere unei schimbări.

Am în minte o scenă tipic românească: după un post îndelungat, aflându-se în zilele de sărbătoare, unii oameni mănâncă până nu mai pot, apoi ajung la spital. Orice om întreg la minte își dă seama că așa ceva este o nebunie, însă foarte puțini oameni văd că într-un mod asemănător ne comportăm atunci când vine vorba despre viața noastră erotică. Cel care se abține o perioadă, strânge energie, apoi o risipește în cele câteva secunde de orgasm nu face altceva decât să dea cu piciorul oricărei șanse de a-și înțelege vreodată propria sexualitate. Este ca și când un om ar munci o lună întreagă, iar banii pe care i-ar câștiga i-ar cheltui în câteva ore pe băutură.

Unii prefera să facă sex „așa cum a lăsat Dumnezeu” și spun că nu vor în ruptul capului să intervină în aranjamentele create de natură. Numai că Dumnezeu a lăsat sexul pentru împerechere, nu pentru plăcere, deci cei care fac sex de plăcere cumva se păcălesc singuri când spun că respectă voia lui Dumnezeu. Da, dacă ar face sex doar atunci când fac copii, ar fi altceva, însă cine face sex doar pentru a face copii?

În realitate, este vorba de o slăbiciune pe care oamenii o au față de sex. Atracția față de o persoană de sex opus este aproape imposibil de stăpânit dacă persoana respectivă corespunde cu preferințele noastre erotice. Și chiar dacă ne stăpânim pentru că „nu se cade să ne comportăm ca animalele”, mintea lucrează în continuare și visează la scene erotice cu acea persoană.

Mai sunt acei oameni care au o „viață sexuală” normală, în sensul că trăiesc în cuplu cu o anumită persoană și întrețin regulat raporturi sexuale. În acest caz, interesul pentru persoana respectivă scade simțitor odată cu trecerea anilor, apoi se ajunge la o mecanicitate foarte mare a

actului erotic. Ulterior, ambii „parteneri” încep să devină interesați de alte persoane, unii dintre ei își găsesc un alt „partener”, de care, desigur, se plictisesc din nou după o perioadă, în timp ce alții preferă să trăiască o viață plină de frustrare alături de „partenerul” actual și de aici stări de nervozitate, supărări, tachinări – momente jenante în care de cele mai multe ori victimele adevărate sunt copiii.

Printre acești oameni, există câțiva, un număr foarte redus, care vor să înțeleagă în ce constă atracția față de persoanele de sex opus. V-ați pus vreodată întrebarea ce este de fapt atracția pe care o simțiți față de un alt om? V-ați întrebat vreodată dacă există instrumente necesare pentru a înțelege pe deplin în ce constă această atracție?

Cei care urmează o cale religioasă înțeleg cumva că sexul în stare naturală constituie o piedică în cunoașterea spirituală. Sexualitatea, este adevărat, ne transformă din oameni în animale. Atracția față de o persoană de sex opus este în mare parte biologică și absolut non-logică: mintea efectiv o ia razna. Vedem pe la televizor cazuri de persoane cu o poziție socială bună, cu un stil de viață curat, care o iau efectiv razna când li se oferă o partidă de sex.

Oamenii au căutat prin tot felul de mijloace să ascundă în vreun fel sau altul atracția unora față de ceilalți. Dacă te întâlnești cu un om, îl privești în ochi numai câteva secunde. Aceasta este o convenție unanim acceptată, pentru că, dacă îl privești în ochi mai mult de zece secunde, celălalt se simte agresat. Ați văzut ce se întâmplă? Numai iubiții au voie să se privească în ochi timp îndelungat. Dacă nu ai o relație de iubire cu un om și îl privești în ochi mai mult timp decât este permis, s-ar putea ca acel om să devină foarte iritat, poți să iei chiar bătaie. Așa ceva este interzis.

Din cauza acestei temeri constante de a nu mai putea reacționa normal în anumite circumstanțe, s-au făcut tot felul de demersuri pentru a evita atracția erotică. Oamenii și-au tocit intenționat simțurile prin tot felul de metode. Ia gândiți-vă cât de neplăcut ar fi să te afli în casa unui prieten, de exemplu, și să te trezești că între tine și mama lui se naște o atracție erotică greu de stăpânit. În concluzie, oamenii au fost nevoiți să inventeze tot felul de bariere de natură socială pentru a evita aceste momente jenante, dar per ansamblu s-a plătit un preț mare: s-a pierdut intuiția naturală în ceea ce privește alegerea „partenerului”. Așa s-a ajuns la anomaliile în care majoritatea oamenilor ar vrea în zilele noastre să facă sex cu Madonna sau cu Brad Pitt.

Spuneam ceva mai sus că aceste tehnici de meditație sunt doar pentru cei care vor să-și înțeleagă propria natură erotică. Nu este deloc simplu. Mii de ani femeile au fost obligate să-și ascundă latura erotică a ființei și să-și distrugă prin aceasta propria feminitate. Bărbații le-au forțat să-și ascundă erotismul din frica de a nu-și pierde propria lor identitate de bărbați. Oricât de credincios s-ar considera un bărbat, în momentul în care o femeie îl dorește, credința lui se clatină. De aceea, în frica lor, sfinții le-au considerat pe femei mesagerele diavolului, neînțelegând misterul care se ascunde în faptul că femeia, printr-un simplu gest pe care îl face, atinge în bărbat un punct

atât de sensibil, încât el cade pradă farmecelor ei: iată ceva cu adevărat demn de studiat de către cineva care se află pe o cale spirituală. Dacă toată credința ta se ruinează în prezența zâmbetului unei femei, atunci e cât se poate de clar că merită să depui efort pentru a înțelege în ce constă zâmbetul acelei femei.

Tantra a fost prost înțeleasă. Cei mai mulți consideră că tantra îndeamnă oamenii să se împreuneze fără discernământ. Aș spune că în realitate este exact invers: tantricul adevărat nu mai este deloc interesat de sex, iar iluminatul nu mai caută nici măcar o relație. Rețineți, vă rog, acest lucru pe care nu l-au spus prea mulți: tantra te scapă de dorința sexuală, nu te face să devii mai dependent de sex. Odată ce ai înțeles care este adevărata ta natură erotică, depinde de tine dacă vrei să mai întreții relații erotice cu o femeie sau dacă nu vrei să mai întreții nici un fel de relație erotică cu nimeni. Acest lucru nu mai este ceva absolut necesar, așa cum se întâmplă în cazul oamenilor obișnuiți.

Ia întrebați-vă o clipă, v-ar plăcea să nu mai doriți relații cu persoane de sex opus? Majoritatea ar răspunde că nu și-ar dori așa ceva. În realitate există un atașament la nivel psihologic față de relațiile sexuale, o slăbiciune față de persoanele de sex opus, slăbiciune fără de care omul s-ar simți pierdut. Cei mai mulți bărbați se definesc prin însăși sexualitatea lor pe care și-o manifestă în diferite moduri, de la tricoul mulat și lanțul de aur gros agățat la gât, până la sensibilitatea poetică și charmul personal care îl fac pe un bărbat adevărat să fie atrăgător. Ați renunța la așa ceva?

Oare o femeie ar renunța la farmecul ei (dacă îl are)? Ar renunța la ideea de a fi frumoasă, de a atrage privirile celor din jur? Ar renunța la dorința de a avea un copil? Sigur că nu, de ce ar face așa ceva?

Vedeți voi, viața pare foarte frumoasă atâta timp cât te consideri atrăgător și vezi un sens în asta, însă ea începe să-și piardă din acest farmec în momentul în care visul frumos se risipește și lasă realitatea să se întrevadă. Dacă privim cu atenție, observăm cum natura își rezolvă pur și simplu problemele cu ajutorul nostru și pentru asta e dispusă să ne ofere o mică porție de magie. Iar magia se risipește odată ce scopul este atins: imediat după orgasm și ejaculare, realitatea te lovește brusc. Femeia minunată pe care tocmai o strângeai în brațe cu câteva clipe mai devreme și pentru care ți-ai fi dat viața se transformă dintr-odată într-o femeie obișnuită. Nu mai există atracție, magia își pierde puterea.

Omul inteligent înțelege din prima cercul vicios al atracției sexuale. Energia se strânge, iar dincolo de un anumit prag, începe să se facă simțită: magia începe să apară. Dintr-odată devii mai atent față de persoanele din jurul tău, mai deschis, glumești mai mult, ești mai viu. Apoi, jocul erotic reîncepe, se ajunge din nou la orgasm, apoi la ejaculare, și magia iarăși dispare. La oamenii care au o relație stabilă, sexul se face din obișnuință, magia nici nu mai apare de data asta. Nici nu te-ai umplut bine cu energie că te și goleşti. Te-ai gândit vreodată că dacă te abții de la relații sexuale s-ar

putea ca soția ta pe care o cunoști de treizeci de ani să pară din nou foarte, foarte atrăgătoare? Așa se întâmplă, pentru că totul este până la urmă un joc al energiilor.

Un lucru este clar, pentru a-ți putea studia comportamentul sexual, trebuie să dispui de energie, iar acesta este un lucru foarte dificil, fiindcă energia sexuală în exces presează foarte tare, iar în final cedezi, uiți complet de studiu și de meditație și te cufunzi într-un alt act sexual care după ce se consumă te va face să o iei de la capăt. Sau dacă totuși, prin voință, refuzi să ai un contact sexual, subconștientul va lucra noaptea pentru tine, îți va afișa în minte filme erotice și până la urmă vei ejacula.

Corpul femeii este diferit de cel al bărbatului din acest punct de vedere. La femei, pentru că structura pe care o au este diferită, energia nu tinde să explodeze. Spre deosebire de bărbați, femeile au nevoie de sex numai în anumite perioade, dar dacă femeia nu beneficiază de afecțiune și nu este iubită în perioadele în care are nevoie, energia sa erotică va stagna. Și pentru că energia, prin natura ei, nu poate rămâne pe loc, dacă nu se poate rafina, în mod sigur poate trece pe o frecvență inferioară. Femeia va rămâne în acest caz „pe loc” din punct de vedere spiritual, viața ei devenind cu timpul, din ce în ce mai banală, iar la final se va ajunge la o tocire a simțurilor și nu-și va mai dori aproape deloc afecțiune, ca să nu mai vorbim despre contacte sexuale, pe care le va evita pe cât posibil. Împreună cu aceste lucruri pot apărea tulburări fizice, depresii prelungite și așa mai departe.

S-a pus de multe ori întrebarea ce se întâmplă cu surplusul de energie. Există tot felul de păreri legate de abțință. Unii susțin că abțința prelungită ar face rău organismului, alții susțin că dimpotrivă, o pauză prelungită ar ajuta foarte mult organismul.

Continența, care reprezintă practica prin care o persoană poate întreține raporturi sexuale având orgasm, dar fără a ejacula a apărut tocmai pentru acei oameni care nu vor să practice abțința, vor să aibă o viață erotică normală, dar totodată să poată studia fenomenul. S-a demonstrat că prin anumite practici, surplusul de energie erotică se poate transforma în altfel de energie, beneficiind și de plăcerea unui act sexual împlinit, dar totodată eliberându-se presiunea erotică simțită.

Dacă privim cu atenție, vom observa că ejacularea este mai mult o problemă psihologică și mai puțin una fizică (s-a observat că persoanele care depun un efort intelectual puternic simt mai rar nevoia de a face sex). Așadar, fiind în mare parte o problemă psihologică, înseamnă că o bună educație din acest punct de vedere vă poate ajuta să înțelegeți în profunzime fenomenul erotic.

Tehnici există, însă cea mai eficientă tehnică în acest caz este educarea propriului psihic. Iar această educare nu se poate face decât printr-un studiu de sine foarte riguros. Rețineți, vă rog, următorul aspect, dependența fizică de ejaculare depinde de doi factori: de educația pe care noi înșine ne-am creat-o de-a lungul timpului și de profunzimea înțelegerii atracției erotice față de o altă

persoană. Cu cât suntem mai atenți la acești factori, cu atât vom putea deveni mai puțin dependenți de nevoia de a ejacula.

Unde se ajunge prin treaba asta? Numai atunci când dispuneți de energie, puteți studia fenomenul. După ce energia a fost risipită, studiul este de prisos.

Am să vă spun cum putem trata cu acești doi factori: trebuie să înțelegeți că nevoia de a face sex se află în primul rând în minte. Noi credem în mod eronat că dorința se află în corp, însă de cele mai multe ori ea se află în minte. În concluzie, o observare a gândurilor care apar chiar în momentul care precede umplerea rezervorului de energie și implicit, apariția interesului față de sex ajută foarte mult.

Din păcate, societatea în care trăim este una cu influențe preponderent erotice, așa că majoritatea oamenilor au fost educați să se gândească aproape neconștient la sex. Trebuie să vă puneți serios problema cât la sută din ceea ce gândiți este nevoie autentică și cât la sută este obișnuită. Sunt oameni care dacă nu fac o săptămână sex își închipuie că au probleme de sănătate și că ar trebui să consulte un medic.

În ceea ce privește cel de-al doilea factor, se poate trata cu el într-un singur mod: prin aprofundarea și pătrunderea conștientă în starea de orgasm (atunci când orgasmul apare). Oamenii strâng energie câteva zile pentru un orgasm, iar orgasmul durează câteva secunde, așa că este aproape imposibil să studiezi ce se întâmplă cu mintea și cu corpul în acele momente. Așadar, trebuie folosite niște metode prin care orgasmul va dura o perioadă mai lungă de timp, astfel încât să poată fi studiat. Iar dacă ejacularea va deveni un act de voință, prin numărul mai mare de orgasmi crește posibilitatea de a înțelege acest fenomen care la omul obișnuit capătă valențe cu tentă mistică.

Voi menționa în cele ce urmează câteva metode fizice care vă pot ajuta la studiul propriului sistem erotic, cu precizarea că pentru continență (actul sexual cu orgasm, fără ejaculare și cu transformarea energiei sexuale) nici un fel de metodă fizică nu poate substitui experiența dobândită în urma tratării cu seriozitate a celor doi factori despre care am vorbit mai sus:

1 – mențineți atenția focalizată pe punctul aflat cu două degete mai sus de sex. Cel mai probabil veți simți anumite furnicături și o încălzire în acest punct. Rămâneți cu atenția focalizată aici, căutând să simțiți propriile vibrații erotice;

2 – aflându-vă față în față, plimbați-vă cu atenție privirea pe corpul gol al persoanei iubite, observând cum imaginația face planuri pentru ceea ce va urma;

3 – nu faceți niciodată dragoste atunci când nu simțiți cu tot corpul că trebuie să faceți asta. Este mai bine să înțelegeți că nu are rost să vă siliți propriul organism atunci când el nu simte nevoia. Luați o pauză de câteva săptămâni, timp în care trebuie oprit orice fel de contact erotic cu persoana iubită (sau cu alte persoane);

4 – Începeți actul erotic ușor și nu vă grăbiți. Nu mențineți starea de bine doar în jurul organelor genitale: căutați să răspândiți această stare în tot corpul;

5 – Când simțiți că orgasmul începe să se apropie (chiar la început, nu în clipa în care nu se mai poate face nimic), luați o pauză, timp în care veți putea să vă priviți iubitul sau iubita, eventual să o îmbrățișați;

6 – Așezat pe sol, cu coloana vertebrală dreaptă, imaginați-vă în centrul coloanei vertebrale un fir argintiu care pleacă de la baza coloanei vertebrale și iese prin creștetul capului. Imaginați-vă cum energia voastră erotică urcă prin acel fir argintiu și pe măsură ce urcă devine din ce în ce mai rafinată.

7 – Contractați rectul timp de câteva secunde, apoi relaxați-l. Faceți acest exercițiu 20 – 30 de minute pe zi, timp de șase luni sau un an. În acest fel puteți obține un control mărit al mușchilor care în mod normal fac imposibilă oprirea ejaculării.

Tehnici bazate pe sunete

Există multe tehnici de meditație care au la bază sunetul. Motivul este destul de simplu: auzul este simțul pe care l-ai folosit foarte mult înainte de a te naște. Anumite texte spirituale afirmă că după ce mori, o perioadă încă mai auzi ce se întâmplă în jurul tău. Există chiar anumite tehnici care se practică în timpul vieții, împreună cu o altă persoană, astfel încât în momentul în care cineva moare, să poată fi ghidat cu ajutorul sunetelor „în tărâmul de dincolo” de către cel care rămâne în viață.

Yoga, de exemplu, a studiat din cele mai vechi timpuri modul în care sunetele ne influențează viața și așa au apărut nenumărate tehnici de meditație care au la bază sunetul. A fost dezvoltată o întreagă știință bazată pe experiența practicanților, iar anumite sunete au fost grupate în formule abstracte, astfel apărând noțiunea de „mantră”.

Se spune că atât de puternice sunt sunetele, încât, intrând în rezonanță cu o anumită frecvență, îți poți provoca ție, sau altei persoane, moartea. Tot așa cum există anumite grupuri de sunete cu care, dacă intri în rezonanță, poți afla lucruri mai puțin cunoscute despre lumea înconjurătoare. Laya Yoga, de exemplu, are ca scop punerea în rezonanță a ființei umane cu anumite energii ale universului (puteri cosmice) prin intermediul mantrelor.

Mantra în sine, ca formulă, nu are în conținutul ei nimic extraordinar. Ea devine folositoare dacă este primită de la o ființă care a lucrat cu acea formulă o perioadă suficientă de timp pentru a o putea transmite altcuiva. Transmiterea, se face, de asemenea, prin rezonanță, prin exemplificarea stării respective. Se mai presupune că cel care o primește este suficient de receptiv astfel încât să poată beneficia pe deplin de ceea ce îi transmite cel care îl inițiază cu mantra. Cel care primește mantra este sfătuit pe bună dreptate să nu divulge nici măcar formula (grupul de sunete folosit) altei persoane, până când nu devine suficient de matur în utilizarea acelei mantră.

Teoretic, puteți beneficia de puterea unei anumite mantră doar dacă porniți de la formula de bază (citită într-o carte sau, de ce nu, pe internet). Practic, așa ceva nu se întâmplă decât extrem de rar, fiindcă în Laya Yoga principiul transferului subtil de la maestru la discipol este aproape obligatoriu. O mantra se primește, este un dar, așa că oricât ai citi de pe internet expresii precum RAM, AUM, OM, n-o să devii un Laya Yogin oricât te-ai strădui.

Din păcate, de-a lungul timpului s-a vorbit foarte mult despre mantră ca formule spirituale și mai puțin despre modul în care se lucrează cu acestea. În România, într-un mod cu totul deosebit a fost explicat principiul rezonanței de către Gregorian Bivolaru, principiu căruia, din păcate, prea puțini, chiar și dintre rândurile MISA, i-au dat importanța cuvenită.

Atunci când se folosește o anumită mantră, importantă este punerea în rezonanță a propriei ființe cu sunetul respectiv. Între sunetul de bază, adică mantra în sine, și frecvența din subtil, reală, emisă de puterea cosmică descrisă de mantră, este o diferență enormă (asta ca să nu sperii pe cineva dacă spun că de fapt nu există nicio asemănare între cele două).

Noi nu putem vorbi acum despre Laya Yoga, pentru că această ramură Yoga cuprinde o arie atât de vastă încât cel mai bine este să păstrăm tăcerea. Vom discuta despre câteva metode de meditație bazate pe sunet, cu ajutorul cărora vă puteți apropia de propria voastră ființă. Cei care vor să descopere și să aprofundeze acest domeniu minunat, denumit Laya Yoga, vor găsi cu siguranță o posibilitate în acest sens. Dar dincolo de toate aceste practici, este bine să rețineți că Laya Yoginul rezonază cu puterile cosmice pentru a-și întâlni propria ființă și nu pentru a se folosi de energia dobândită.

«AUM»

Toată lumea a auzit de AUM. Deși s-a spus clar că AUM nu este un sunet, mulți oameni tind să creadă, în mod greșit, că ar fi, totuși, un sunet puțin diferit. Nu, AUM este reprezentarea în sunete a Realității. AUM este însăși iluminarea. Schema iluminării în sunete (dacă e să alcătuim una) este chiar AUM. Părerea mea este că AUM a apărut în urma iluminării și nu invers. Cel puțin aceasta a fost experiența mea, am descoperit AUM abia după ce m-am trezit. Tehnicile care urmează se bazează pe sunete și trebuie practicate toate trei, nu doar una dintre ele. Numai astfel puteți obține flexibilitatea necesară pentru a ajunge la non-sunet, la AUM-ul autentic.

1. Fii un centru pentru sunetele din jur.

Puteți să mergeți într-o piață sau în altă parte unde sunt foarte multe zgomote (nu cred că un asemenea loc e greu de găsit în zilele noastre). Considerați că propria voastră ființă este un centru, apoi închideți ochii și observați cum sunetele vin către voi, dar nici unul dintre acestea nu vă poate atinge cu adevărat. Voi sunteți în centru, sunetele sunt totdeauna la periferie. Această tehnică este foarte bună pentru cei care sunt stresați de zgomote. S-ar putea să constatați cu surprindere că, în realitate, zgomotele nu vă pot afecta absolut deloc.

2. Ascultă liniștea

Liniștea are sunetul ei. Această metodă de meditație trebuie practică într-o situație în care aveți parte de liniște (de exemplu noaptea sau dimineața devreme). Cei care locuiesc la țară s-ar putea să știe la ce ma refer: liniștea are un anumit sunet, un fel de țuit. Când zgomotele încetează, rămâne „ceva”. Acesta este absența zgomotelor, care este tot un sunet: sunetul liniștii. Dacă v-ați născut la oraș și sunteți obișnuit cu zgomotele vă va lua puțin timp până reușiți să ascultați liniștea, dar merită să încercați.

3. Meditați la non-sunet

AUM se află dincolo de cele două. Nu este nici zgomot și nici sunetul liniștii, pur și simplu este dincolo. Meditează în liniște la cele două aspecte de bază ale sunetului, zgomot/liniște, apoi caută să descoperi non-sunetul, sau AUM.

Nici aceasta, nici aceea

Metoda de meditație de astăzi nu este una obișnuită. Dacă ar fi să facem o clasificare a acestor metode, vom vedea că există trei mari categorii: metode de meditație care acționează pe ocolite, metode de meditație cu potențial direct de trezire și metode de meditație cu acțiune instantanee. Vipassana, de exemplu, este o metodă care acționează pe ocolite. În vipassana ți se spune să îți observi respirația și cam atât. Buddha nici nu a vorbit prea mult despre pauza dintre respirații, știind că un practicant adevărat o va descoperi de la sine. Însă pasul important pe care trebuie să îl faci în vipassana nu este să descoperi pauza dintre respirații, ci să descoperi ceea ce se află în acea pauză. Așadar, când vine vorba despre vipassana nu ți se va vorbi despre ceea ce găsești în pauza dintre cele două respirații, ci ți se va spune doar să-ți urmărești propria respirație.

Metodele „mori acum”, „tehnica stopului” sau „atenția cu dubla direcție” sunt metode cu potențial direct de trezire. Ele sunt pentru oamenii care au înțeles că nu au nevoie de timp pentru a se trezi și caută să se trezească cât mai curând cu putință. Nu ai nevoie să practici tehnica stopului douăzeci de ani pentru a vedea ce este de fapt starea în care ești treaz. Toți cei care au încercat-o au putut să confirme faptul că în momentul în care îți aplici un stop, conștiința funcționează „altfel”.

Mai există metodele de meditație cu acțiune instantanee, care sunt folosite numai în anumite situații și numai dacă cel aflat pe cale nu are alte opțiuni decât să aplice o astfel de metodă. Ele sunt foarte periculoase, fiindcă practicându-le te poți trezi forțat, iar dacă asta se întâmplă și nu ești pregătit, poți înnebuni sau poți chiar muri, când vei vedea cum este de fapt realitatea care te înconjoară.

Metoda de meditație de astăzi se încadrează în a doua categorie, în sensul că acționează direct, fără ocolișuri. Dacă în prima categorie de metode de meditație ți se cere să-ți vezi de practică fără să-ți faci prea multe griji, în a doua categorie de metode de meditație trebuie să ai o minte foarte ageră pentru a putea procesa informațiile pe care le vei primi din abundență. Dacă nu ești suficient de inteligent, vei transforma metodele de meditație din a doua categorie într-un simplu ritual și nu vei obține nimic, dar dacă ești un om inteligent, va trebui, concomitent cu asta, să fii foarte flexibil, pentru a putea asimila informațiile pe care le vei primi.

Ca idee generală, metodele de meditație din prima categorie nu sunt deloc periculoase, metodele de meditație din a doua categorie sunt periculoase doar în situația în care nu poți asimila informațiile pe care le vei primi, iar cele din a treia categorie sunt foarte periculoase și nu trebuie folosite decât în situații extrem de rare și numai sub îndrumarea unei persoane competente.

Pentru a înțelege cum funcționează metoda de meditație de astăzi, va trebui să discutăm puțin despre noțiunea de „identificare”. Cuvântul, foarte nepotrivit, este importat de prin India, însă pentru moment nu am unul mai potrivit, așa că vă rog să mă scuzați pentru faptul că îl voi folosi și pentru că din cauza asta e posibil să creez confuzie. Am să mă străduiesc să explic în linii mari ce înseamnă „identificare”, cum ia naștere și cum poate fi folosită tehnica de astăzi pentru a ieși din aceasta situație.

Ați observat, de exemplu, cum unii copii mici vorbesc la o anumită vârstă despre ei înșiși la persoana a treia. Ei nu spun, de regulă, „eu am făcut asta”, ci „Ionel (adică el) a făcut cutare sau cutare lucru”. Se întâmplă așa fiindcă noțiunea lor despre „eu” nu este suficient de bine conturată. Societatea este cea care creează și modelează personalitatea noastră și din cauza obișnuinței de a ne defini prin intermediul personalității, al cărei centru este acest „eu” considerăm că dacă rămânem fără personalitate vom deveni legume.

La adulți, noțiunea de „eu” este foarte solidă. Fiecare acțiune pe care un om o face se îndreaptă către întărirea eu-lui său. Dobândirea unei averi, acumularea de cunoștințe noi, aprecierea pe care și-o arată cei din jur față de el, toate acestea contribuie la consolidarea eu-lui. Pentru societate și pentru viața de zi cu zi acesta este văzut ca fiind un lucru pozitiv, fiindcă persoanele cu un „eu” bine conturat dau dovadă de acțiune cu direcție clară și sunt ceea ce numim de regulă a fi „un om pe care te poți baza”.

Un eu puternic te poate ajuta să te descurci în societate, dar tot acest eu îți poate crea probleme. Eu-l se bucură și suferă și cu cât este mai puternic cu atât bucuria și suferința lui sunt mai mari, atât de mari încât se pierde echilibrul. Într-o bucurie foarte mare poți face gesturi necugetate, iar într-o suferință prea mare poți ajunge la sinucidere.

Mecanismul de întărire al eului se bazează pe rememorarea istoricului său, pe abstractizare și pe conceptualizare. Eului îi place enorm să categorisească și să așeze totul pe bază de concepte, pe bază de definiții. Prima care are de suferit din asta este viața emoțională. Pornind de la un simplu concept, eul îți poate aduce suferință sau bucurie, toate false, fiindcă sunt create la comandă, pe baza unei abstracții. Spun „lămâie” și deja simți gust acru în gură, spun „musulman” și deja te gândești la atentate teroriste, deși musulmanii și islamul nu au nici o legătură cu fanatismul. Iată, eul trage imediat concluzii și îți induce stări, în funcție de aceste concluzii.

Spuneam ceva mai sus că mecanismul de întărire al eului se bazează pe istoricul său. Am mai spus-o și cu altă ocazie, atunci când ești întrebat cine ești, tu te gândești automat la propria ta istorie: ce ai făcut în trecut, ce experiențe ai avut și așa mai departe. „Eu am făcut aia, eu n-am făcut aia” și de aici, în funcție de propriul istoric, vei simți mândrie sau suferință.

Metoda de astăzi ne ajută să vedem cine suntem de fapt. Este o metodă foarte complexă, pe care Ramana Maharshi a folosit-o cu înțelepciune. Mulți oameni și-au găsit pacea interioară prin această metodă, fiindcă acționează direct în mijlocul problemei, fără ocolișuri inutile.

Închide ochii și întreabă-te cine ești. Inițial o să-ți apară numele, dar trebuie să perseverezi, observând ceea ce nu ești. Ești corpul? Ești mintea? Ești emoțiile? Întreabă-te constant și sincer CE EȘTI? Nu aștepta ca cineva să-ți răspundă, întrebarea ți-o pui ție, încercând să te simți, să iei contactul cu tine.

Inițial te vei simți ciudat, fiindcă nu ți s-a spus niciodată că poți să afli cine ești în modul acesta. Totdeauna ni s-a spus să căutăm în cărți, să vedem ce au spus marii gânditori că suntem, să căutăm în scripturi, să vedem ce spun ele că suntem. Tot ce trebuie să faci este să te întrebi ce ești. Și ține minte acest mic amănunt care poate face minuni: ceea ce poți vedea este diferit de tine. Reține, te rog, asta: tot ceea ce poți vedea, simți, auzi, nu poți fi tu, pentru că tu ești chiar cel care le vede pe toate cum există. Mergi pas cu pas către interiorul tău, căutând să nu te confunzi cu ceea ce descoperi. Vei vedea multe, dar amintește-ți mereu că tu ești totdeauna cel care vede. Ceea ce vezi nu poți fi tu, pentru că altfel nu ai fi putut vedea ceea ce vezi. Ca să vezi ceva trebuie să fii altceva decât lucrul care este văzut.

Aceasta este una dintre variantele meditației de astăzi și se adresează persoanelor cu tendințe de interiorizare. Extrovertiții, pot practica metoda altfel, într-un mod la fel de eficient.

În timp ce în metoda clasică urmărim să nu ne confundăm cu ceea ce vedem, descoperind că nu suntem ceea ce putem percepe, în aceasta variantă vom căuta să simțim că suntem tot ceea ce percepem. Dacă în prima variantă, ideea de baza este „eu nu sunt nici aceasta, nu sunt nici aceea”, în a doua variantă, ideea este „eu sunt și aceasta, eu sunt și aceea”.

O mică precizare, apoi închei: niciodată nu trebuie practicate ambele variante. Încercați-le pe amândouă câte trei zile și vedeți care dintre variante vă oferă o mai bună claritate mentală și o liniște interioară mai profundă. Apoi axați-vă pe varianta aleasă.

Pulbere de aur

Până acum am discutat despre o metodă care are la bază respirația (vipassana) și o metodă care are la bază imaginația (metoda „mori acum!”). Tehnica de astăzi are legătură atât cu respirația cât și cu imaginația. Este o metodă care a fost folosită în vechiul Egipt și ajută la trezirea celui de-al treilea ochi (denumit și ajna chakra), punct situat în plan fizic în locul glandei pineale. Pentru a înțelege cum funcționează această metodă, va trebui să observăm mai întâi câteva lucruri despre respirație și imaginație și despre modul în care acestea sunt influențate reciproc.

Cei care au practicat vipassana au putut observa cum atunci când respirația scade în intensitate, imaginația devine din ce în ce mai puțin supărătoare, iar în final se oprește și rămâne doar prezența, propria ființă. Dezavantajul în ceea ce privește vipassana este că pentru a o putea practica ai nevoie din start de voință și de atenție. Nu poți obține nici un fel de rezultat în practica vipassana dacă nu ești suficient de atent și este un lucru cunoscut că orice practicant de vipassana trece în primele luni sau ani de practică printr-o perioadă în care este mai mult somnoros decât treaz. Numai dacă insistă va putea trece peste această perioadă și va putea să mediteze cu adevărat.

Spre deosebire de vipassana, această metodă acționează direct asupra imaginației. Practicând-o, imaginația ți se va opri automat, iar la final vei ajunge la atenția fără obiect.

Înainte de a descrie tehnica, voi vorbi puțin despre energia vitală din aer, denumită „prana”. Dacă ești suficient de atent atunci când respiri, vei putea observa că aerul inspirat este diferit față de cel expirat prin „ceva”: acest ceva este energia vitală a aerului, sau prana. În mod inconștient, atunci când respirăm, energia nevăzută din aer – prana – este absorbită și trimisă în corpul astral. Cei care au al treilea ochi treaz își pot simți corpul astral și energia care îl înconjoară. Printr-o practică constantă, această energie poate fi mutată în diverse zone ale corpului, sau transferată altei persoane (bolnavă sau care are anumite dezechilibre la nivel energetic). Yoga a studiat foarte mult în această direcție și așa au apărut tehnicile de respirație (pranayama).

Un alt lucru pe care îl puteți observa, este că anumite stări pe care ființa umană le are, corespund unui anumit mod de respirație. Yoga a descoperit că se poate și invers: practicând anumite metode de respirație, poți reproduce anumite stări. Metodele de respirație impuse sunt, însă, periculoase, așa că cel mai indicat este să căutați un ghid competent care practică pranayama de mult timp în cazul în care vreți să studiați așa ceva. Aceasta metodă, ca și vipassana, nu impune absolut deloc un mod anume de a respira, dimpotrivă, este indicat ca respirația să se desfășoare normal.

Pentru a practica aceasta tehnică, este indicat să vă așezați direct pe sol, într-o poziție confortabilă, având coloana vertebrală dreaptă (chiar dacă locuiți la bloc, va puteți așeza pe podea, deși nu se obține același efect). Relaxați mai întâi corpul, apoi căutați să fiți conștienți de propria respirație. Atenția va fi focalizată în centrul frunții, iar la inspir, încercați să simțiți în cel de-al treilea ochi o vibrație subtilă care apare în momentul în care aerul pătruns prin nări atinge acest punct. Gazul propriu-zis (oxigenul) va merge spre plămâni, așa cum se întâmplă în mod normal, numai că de data aceasta energia vitală din aer (prana) va fi dirijată la voință către cap. Folosindu-vă imaginația, încercați să simțiți cum prana umple efectiv toată cutia craniană, apoi țâșnește prin creștetul capului și devine o pulbere fină ca de aur, care cade încet pe corpul vostru, ca într-o baie de lumină. Concomitent cu aceasta, căutați să simțiți cum aura se „curăță”, eliminând orice fel de impurități. Repetați acest proces, lăsând respirația să decurgă normal.

Tehnica pentru eliminarea identificării

Următoarea tehnică de meditație este simplă și eficientă, pentru că este o metodă directă. Cu toate acestea, mulți oameni o evită pentru că este mult prea directă pentru ei. Oamenii nu vor, în general, să vadă realitatea așa cum este, ei vor metode interesante, care să-i facă să se simtă ființe importante. Această metodă de meditație, ca și metoda „nici aceasta, nici aceea”, acționează drept la țintă: îți arată cine ești. Singura problemă este că deși ea îți va arăta cine ești, tot n-o să crezi, și vei spera în continuare, îți vei spune că te-ai înșelat, o să faci tot posibilul să-ți demonstrezi că ceea ce ai văzut nu poți fi tu, că sigur trebuie să fie ceva mai mult de atât.

Mai toți oamenii au niște idei fixe în ceea ce privește iluminarea. Pentru că ei trăiesc în suferință, consideră în mod greșit că iluminarea le va da fericire. Iar dacă le spui că iluminarea nu le aduce fericire, imediat te întrebă: păi și atunci de ce să mai medităm?

Meditația îți arată realitatea goală-goluță. Samadhi, nirvana, sunt și ele tot niște stări ale minții, se vor duce și ele odată cu moartea. Sinele, miezul tău interior, cel mai drag lucru pe care crezi că îl ai și pentru care ai face orice ca să te asiguri că este nemuritor se va stinge și el într-o zi, dar ceea ce spun eu aici este greu de acceptat, fiindcă te pune față în față cu tine, nu îți mai dă nicio posibilitate să te retragi într-un colț și să visezi frumos. Dacă iei în serios ceea ce îți spun eu aici, posibilitatea ca tu să te trezești va fi foarte mare, fiindcă înțelegerea unui fenomen atât de simplu nu-i oferă minții nici o cale de scăpare. Dar dacă te temi foarte tare de realitate – și este natural să te temi – vei crede și vei urma pe oricine vine la tine cu o teorie frumos ornamentată, conform căreia viața ta este veșnică.

Oamenii aleg ce este ușor. De exemplu, mulți au ales în România yoga sau o cale asemănătoare numai pentru că, în comparație cu creștinismul, li s-a părut a fi mai ușor de urmat. Ei au gândit cam așa: creștinismul oferă viața veșnică, dar numai dacă duci o viață plină de posturi și chinuri pe Pământ. Așa că s-au orientat către yoga sau o cale spirituală asemănătoare, care le oferă samadhi sau nirvana chiar aici pe Pământ. În realitate, nici o cale spirituală nu îți poate oferi ceva. Poate că tu crezi că, alergând după fericire, faci ceva inedit: nu numai că toți cei din jurul tău fac asta, dar de milioane de ani oamenii au alergat după fericirea eternă, în speranța că or s-o găsească, și până acum n-a găsit-o nimeni. Îți stă pe limbă să mă întrebi „păi și atunci de ce să mai meditez, dacă metodele tale nu-mi oferă fericire?”. Răspunsul este simplu, dar nu îți garantez că va fi și satisfăcător pentru tine: meditezi pentru a vedea realitatea așa cum este ea de fapt. Dacă tu cauți fericire, nu te aștepta s-o găsești la mine, fiindcă eu nu sunt un om fericit, tot așa cum nu sunt nici nefericit. Eu am văzut realitatea și nu mai am nevoie nici de fericire și nici de nefericire. Fericirea

este doar un antidot de moment pentru suferință, o metodă de auto-hipnoză prin care ne spunem că totul este bine. De-asta nici nu durează prea mult fericirea, fiindcă nu poți ignora la infinit o situație de genul acesta. Vei reveni la suferință și o vei lua de la capăt, iar când vei strânge suficientă energie, te vei folosi de un moment prielnic pentru a-ți procura un nou strop de fericire... apoi iar începi să suferi.

Metoda de astăzi este folosită de cei care au văzut acest cerc vicios al fericirii-nefericirii și vor să cunoască realitatea. Este pentru cei care vor să vadă realul, chiar dacă acesta ar putea fi dureros, și le-ar anula orice posibilitate de a mai spera la un viitor glorios și plin de fericire. Să vedem despre ce este vorba: în mod normal, în starea noastră obișnuită, mintea se agață de tot felul de obiecte. A trecut pe lângă tine un BMW sau o femeie frumoasă, mintea imediat se agață de acestea și chiar dacă tu îți vezi de drum, o perioadă, mintea încă mai reflectează la cele văzute. Dacă mintea ta este supusă un timp îndelungat unui anumit tip de stimuli, apar dezechilibre și organismul reacționează ca atare. Dacă, de exemplu, iei un om oarecare și îi dai să vizioneze o săptămână întreagă filme porno, ai șanse mari ca pentru o perioadă să transformi acel om într-un obsedat sexual. Frecvența cu care el se va gândi la sex acum va fi mult mai mare, comparativ cu situația în care el n-ar fi vizionat acele filme. La fel se întâmplă și dacă vizionezi filme horror o perioadă lungă, sau dacă îți expui mintea unor stimuli cu factori perturbatori. Cei care lucrează în domeniul publicitar cunosc foarte bine acest mecanism prin care mintea se agață de imaginile prezentate și profită din plin de el.

Totuși, cum de se întâmplă acest lucru? Ce se ascunde în spatele acestui proces? Identificarea își spune cuvântul. Privitorul se identifică cu tot ceea ce vede. Problema nu este stimulul, ci modul în care trăim. În viața de zi cu zi, noi ne identificăm cu tot ce vedem, simțim, auzim și așa mai departe. Metoda de meditație de astăzi acționează direct asupra procesului de identificare. Hai să vedem cum se realizează această tehnică:

Alegeți un obiect oarecare. Obiectul trebuie să fie unul obișnuit, să nu fie neplăcut și să nu vă trezească amintiri. Poate fi un copac oarecare, o coală de hârtie, orice obiect obișnuit, care nu vă trezește nici un fel de reacție. Priviți acel obiect un timp îndelungat, până când în mintea voastră nu mai existați decât voi și obiectul pe care îl priviți. Când v-ați „încărcat” suficient cu imaginea acelui obiect, renunțați brusc la a-l privi, închizând ochii. Veți observa cum mintea încă reflectează la acel obiect, deși acesta nu mai este deloc privit. În continuare, va trebui să fiți atenți la imaginea creată de minte în interior, tot așa cum ați făcut atunci când vedeți obiectul în realitate. Pasul final – și cel mai dificil – este a renunța complet la imaginea din interior. Renunțați la a privi imaginea mentală, tot așa cum ați renunțat la a privi obiectul în afara voastră. Ceea ce rămâne, după ce dispare chiar și imaginea mentală, este chiar centrul.

Meditație asupra suflului pierdut în „aHHhhhhh!!”

Astăzi vom vorbi despre ultima metodă de meditație. Am să vă rog să-i acordați importanța cuvenită, fiindcă este o metodă care, aplicată la locul și momentul potrivit, poate da rezultate uimitoare. Metoda este de origine musulmană, dar înainte de a discuta efectiv despre pașii care trebuie urmați pentru a o realiza, am să vă spun în ce situație este ea de neînlocuit și de ce este atât de importantă. Am mai spus cu alte ocazii că omul trăiește centrat în minte. Traiul în minte este foarte convenabil, fiindcă te scutește în mare măsură de confuzii. Atâta timp cât trăiești în minte, verdele este verde, copacul este copac, soția este soție, copilul tău este copilul tău și așa mai departe.

Toate noțiunile pe care le ai despre tine și despre viață sunt așezate mecanic în mintea ta și îți dau o senzație de siguranță. Problema constă în faptul că noi nu ne putem hrăni numai cu concepte. Unii oameni au o minte cu structură solidă, și îi observi imediat, pentru că dau dovadă de foarte mare rigiditate. Ei nu pot prinde decât un singur sens într-o discuție, iar dacă încerci să le expui o altă latură a problemei, te vei lovi de un zid.

Acesta este un pol. La polul opus, se află cei care au o minte foarte fluctuantă. Din punctul de vedere al Jocului Realității, acești oameni trăiesc într-un centru emoțional fals, depinzând în mare parte de emoțiile pe care le primesc din exterior. Dacă ar fi să ne gândim care dintre situații este mai convenabilă, nu putem să alegem corect, fiindcă cei care sunt centrați în minte nu acceptă decât lucruri cunoscute, iar cei din a doua categorie sunt prea preocupați și dependenți de propriile emoții ca să asculte ce le spui.

Prin practica meditației, un om se poate trezi că mintea mecanică i se oprește brusc, fără posibilitatea de a mai reveni la starea inițială. În acel moment, pentru că centrul mecanic mental este stricat și pentru că apare o situație de criză, emoțiile invadează realitatea respectivului, iar acesta poate să creadă că a înnebunit. În acel moment, toate conceptele și noțiunile se răstoarnă, toată structura mentală pe care, până atunci, acel om se baza se descompune și rămâne o realitate pe care el nu și-o poate asuma pe moment. Emoții de toate felurile te copleșesc atunci și simți că o iei razna. Musulmanii au o denumire pentru acești oameni, îi numesc „nebuni divini”, iar creștinii vorbesc despre cazuri în care oameni atinși de Duhul Sfânt se comportă ca niște nebuni. Ei sunt oameni care au văzut realitatea și se comportă ca și când ar fi nebuni, însă nu sunt nebuni, ci doar sunt într-o stare de confuzie.

Această stare de confuzie poate dura toată viața, câțiva ani, câteva luni sau e posibil să nu fii deloc afectat de ea. De exemplu, în buddhism nu găsim noțiunea de „nebun divin”, fiindcă

practicanții de vipassana văd din start această confuzie ca pe o „simplă fluctuație mentală” și nu se lasă afectați de ea. Pe de altă parte, foarte puțini practicanți de vipassana au norocul să fie atinși de realitate, fiindcă cei mai mulți iau vipassana ca pe un exercițiu mental oarecare și nu-i acordă atenția cuvenită, care presupune perseverență și flexibilitate la nivel mental.

Tehnica despre care voi vorbi astăzi poate fi folosită în această situație; în cazul în care metoda voastră de meditație vă trezește la realitate și simțiți că o luați razna, sunteți într-o stare de confuzie și întregul sistem de valori vi s-a dat peste cap, puteți aplica această tehnică pentru a așeza lucrurile la locul lor și pentru a reuși să faceți față unei astfel de încercări.

De asemenea, această tehnică de meditație este foarte utilă pentru cei care se tem foarte tare de moarte, au avut sau au atacuri de panică, au probleme emoționale cărora nu le pot face față, ori s-au născut cu o agitație interioară foarte mare.

Vă puteți așeza pe sol, într-o poziție cât mai comodă. Înainte de a începe execuția tehnicii, rămâneți câteva secunde nemișcat, simțindu-vă frica, agitația, stresul și confuzia. Lăsați-le pe toate să se adune, pentru că urmează să le dați imediat afară din voi.

Ideal este să puteți executa tehnica cu voce tare, dar dacă nu se poate din diverse motive, o puteți executa în șoaptă. Începeți prin a pronunța la expir „aHHhhhhh”, într-un „hhhh” prelungit, până când vă goliți complet de aer. Căutați ca în momentul în care începeți să expirați, odată cu expirul să eliminați din propria ființă tot ce simțiți că vă face rău: angoasă, frică, stres. Puneți toată frica și tensiunea interioară în acel suflu, în acel „hhhh”, pe care îl veți pronunța până când aerul iese în întregime din organism. Rămâneți câteva secunde – 2 sau 3 secunde, fără a forța – complet goliți de aer și în acele clipe căutați să simțiți centrul. Inspirul trebuie să se desfășoare normal.