

Întrebările adresate lui Om de Jad, pe forumul Softpedia, cu privire la metodele de meditație¹

Introducere

Întrebare : *Om_de_jad a spus că nevoia de meditație apare în momentul în care se produce acea revoltă vis-a-vis de felul în care îți duci viața, atunci când simți că ceva este rău în neregulă și când îți dai seama că, până acum, a trecut pe lângă tine tot ceea ce e cu adevărat important, că TU nu te cunoști deloc pe tine.*

Când simți asta, la început, te apucă disperarea. O disperare cruntă, când nu știi ce să faci și ești ca leul în cușcă. Reacționezi violent, ești nervos, nemulțumit, îți vine să te încui într-o cameră și să nu mai ai nimic de-a face cu cei din jurul tău. Dar, la un moment dat îți dai seama că ei nu au nici o vină. Toată această disperare vine din cauză că nu știi ce să faci, că nu știi cum să mergi mai departe. Nu poți nici să mai dai înapoi, dar nici să mai stai mult în starea asta. Trebuie neapărat să mergi mai departe. Numai că nu știi cum. Aici e buba mare. Și începi să cauți. Întrebi preoți, citești cărți, te apuci de diverse practici. Mai prinzi câte un crâmpel pe ici pe colo. Dar tot nu e de-ajuns.

Simți că e undeva în tine, dar... îți scapă printre degete. Nu poți să o apuci. Nu cauți leacuri miraculoase, nu cauți să mă salveze nimeni. Vreau să pot să merg mai departe. Numai că nu pot singură și nici meditație nu știu să fac.

Landscape : Perfect. Poți să întrebi preoți (că asta ai fost învățată să faci), poți citi Biblia sau alte cărți, dar degeaba. Dacă îmi arăți mie un om care s-a eliberat de conflictele interioare citind Biblia, eu mă duc la mănăstire. Religiiile de pe piață nu reușesc să găsească cauza acelor conflicte interioare, ci doar caută să arunce o perdea de imaginație peste ele. În ceea ce urmează vom prezenta religia autentică, cea care provine din interiorul fiecăruia.

De exemplu, te duci la biserică, mai dai un ban la preot, mai o spovedanie, și o mai duci o zi două, cu impresia că funcționează. Dar, întrebările revin din ce în ce mai chinuitoare. Dau ca exemplu o relație de cuplu: Rațiunea îți spune că te înșală, inima îți spune să încerci să îndrepti situația, și în cele din urmă vei accepta orice umilință pentru a rămâne împreună. Când în final te părăsește, te revolți spunând: „eu am făcut tot și ea/el nimic??”. Va interveni o frustrare teribilă combinată cu ură. Am dat acest exemplu pentru că este ușor de înțeles, și, probabil, și foarte des întâlnit ca tip de conflict interior. Nimeni nu te poate ajuta decât cel care a aflat cauzele acestor conflicte și a reușit să le stingă.

Trebuie doar să știi exact ce anume trebuie să faci. La final, acel joc stupid al contrariilor încetează și rămâi doar tu, cu mintea curată, lipsită de orice fel de conflicte. Subliniez încă odată, om_de_jad și cu mine vorbim din experiență, nu este nici un fel de glumă proastă. om_de_jad va prezenta unele tehnici de meditație și de rugăciune, iar eu mă voi ocupa de ceea ce se cheamă „deconstrucție”. Ai întrebări?

Întrebare : *Ați trecut prin așa ceva și nu cred că v-a fost ușor. Poate că acum sunteți liniștiți, dar sigur ați avut momente, în trecut, când vă zbăteați ca peștele pe uscat. Încă nu am ajuns la partea în care pot să spun «da, acum sunt conștientă și nu mă mai dărâamă nimic»*

om_de_jad : Despre care parte vorbești? Tu proiectezi undeva, în viitor, o situație în care vei ajunge să fii conștientă mereu și în care totul va fi bine.

Dacă este ceva care te dărâamă, atunci exact acest sistem pe care ți l-ai creat și în care tu te proiectezi într-un viitor roz și lipsit de griji este cel care te dărâamă. Dacă vrei să lupți cu ceva, luptă

¹ NR: Deși am adăugat, pentru o mai bună citire, caracterele diacritice scrierilor prezente în acest document, am păstrat exprimarea, fie ea defectuoasă sau nu, cu scopul de a vă înfățișa cât mai exact tonul discuției și modul de a vorbi al persoanelor în cauză.

cu modul în care îți inventezi totdeauna un viitor în care totul va fi bine, luptă cu tendința de a-ți crea tot timpul un paradis care efectiv nu există.

Tu singură îți inventezi o poveste în care unii suferă și alții nu, apoi inevitabil ajungi la suferință. Începi să crezi că noi am pornit de undeva, că am muncit și că la final am fost răsplățiți. Observă modul în care compari neîncetat lucrurile și experiențele oamenilor între ele. În mintea ta, tu te compari cu alte persoane care, în concepția ta, sunt fericite și tocmai acest sistem, în care te compari cu alții, te face să suferi.

Observă competiția la care singură ai decis să participi, observă cum acest lucru îți creează suferință. Observă felul în care societatea te-a batjocorit și te-a învățat să fii în competiție cu ceilalți. Dacă vrei să te revolți, revoltă-te împotriva sistemului care te-a învățat să fii mereu neliniștită, care te-a învățat să lupți fără odihnă să fii prima, să reușești, să atingi cele mai înalte culmi ale existenței, să fii mai bună, mai blândă, să fii cineva. Ești deja o ființă completă, numai că trebuie să încetezi să te mai compari cu alții ca să poți vedea clar aceste lucruri.

Întrebare : *Recomand cartea «Meditația dinamică» – transcrierea sistematizată a unor prelegeri ale lui Osho. Principiul de la care pornește autorul este că, în condițiile modernității, cu toată amplificarea artefactelor și constructelor ei artificiale – și cu ritmul/modul de viață indus – mintea umană a ajuns să fie poluată de o serie întreagă de false probleme și să fie dominată de vârtejul mental alienant, induse în bună măsură de societate – ca factor general psihogen. Consecința este că fiecare dintre noi acumulăm mormane de balast mental – asimilabile diverselor dezechilibre interioare (ce pot duce, în extremis, la manifestări psihopatologice, în forme mai ușoare sau mai accentuate).*

În fine, ideea de bază pe care o propune autorul constă în încercarea de a scăpa, în prealabil, de cât mai mult din bagajul ăsta nefast, ca abia ulterior să putem fi apti pentru meditație (care, după autor, e o stare naturală a ființei, blocată de cele mai multe ori de dominația pe care o exercită mintea, cu toate frământările și micile ei nebunii).

Degeaba ne punem în lotus și încercăm să eliminăm orice fel de gând – pt a intra în meditație – dacă interiorul nostru este plin de tot felul de gunoaie, acumulate și stocate în noi în cantități uriașe, de-a lungul timpului. De la micile frustrări și nemulțumiri din viața de zi cu zi până la anxietăți și traume mai complexe, cu rădăcini profunde în trecutul nostru etc.

Deci meditația dinamică presupune mai întâi catharsis, și mai apoi meditația propriu zisă, care nu poate apărea autentic decât după ce facem prima fază de vidanjare mentală.

om_de_jad : În legătură cu Osho și cu meditația dinamică, aș dori să punctez două lucruri :

- toată viața lui, Osho a vorbit oamenilor. El niciodată nu vorbea la modul general, ci dădea soluții în funcție de gradul de dezvoltare interioară al fiecăruia. În România, din păcate, există o editură (mi se pare că se numește MAX) care ciupește bucăți din discursurile lui Osho pe diverse teme, apoi alcătuieste o compilație cu nume atrăgătoare pentru public (vezi „Cartea despre femei”, „Cartea despre bărbați” și „Cartea despre copii”). Acești oameni (mă refer la cei de la editura MAX), în inconștiența lor, taie diferite pasaje cu teme comune și alcătuesc o carte după cum le sună lor bine. Nu știu nimic despre cartea „Meditația dinamică”, n-am citit-o, însă dacă aceasta este o compilație, vă rog să o citiți cu atenție și să aveți în vedere faptul că anumite idei pot fi înțelese greșit din cauza viziunii înguste pe care ți-o oferă o lucrare alcătuită pe bază de pasaje trunchiate.

Vă dau doar un exemplu: cine cunoaște opera lui Osho, știe că acesta avea obiceiul să se contrazică în afirmații tot timpul. Făcea asta în mod conștient și cu un anumit scop. Editorii pot prelua doar pasajele care merg pe o anumită linie de gândire – omițând pasajele unde Osho se contrazice intenționat –, astfel încât minunata creație a lui Osho va deveni în final o albie de porci.

- în legătură cu meditația dinamică, am de făcut următoarea precizare : la noi în țara se moare de inimă într-un procent destul de ridicat. Meditația dinamică vă poate crea probleme dacă sunteți hipertensiv, supraponderal etc. Vă rog să citiți cu atenție pașii pentru realizarea meditației dinamice, iar dacă respirația în mod haotic sau alți pași cuprinși în această metodă de meditație vă pot cauza probleme medicale, este mai bine să amânați practica ei până în momentul în care problemele de sănătate sunt remediate.

Întrebare : *Am și eu o întrebare pentru om_de_jad și pentru Landscape (dar mai ales pentru Landscape): dacă metoda de deconstrucție eșuează sau încercarea de a-l face pe om să iasă (prin meditație) din cercul lui strâmt în care norocul îl petrece, dacă aceste încercări eșuează, ziceam, iar cel cărui îi dați aceste sfaturi se sinucide, cam cât de responsabili vă veți simți pentru lucrurile scrise și pentru îndemmurile voastre?*

om_de_jad : Iată răspunsul meu: am impresia că m-ai înțeles greșit, eu nu încerc să trezesc pe cineva, nu dau sfaturi. Prezint niște metode de meditație – multe dintre ele deja cunoscute – pentru persoanele care vor să practice meditația. Alegerea este a lor, nu a mea. Motivele pentru care acești oameni aleg meditația sunt ale lor, nu ale mele.

Spui că cel ce practică meditația poate deveni nebun sau se poate sinucide. Nu neg această posibilitate, dar de ce nu pui problema și invers ? De ce nu te întrebi câți oameni își distrug viața din cauza faptului că aleargă după valori false de genul avere, faimă, putere? De ce nu-i numeri pe cei care mor în războaie din cauza unor tâmpiți care îi trimit să lupte pentru o idee îngustă? De ce nu-i numeri pe cei care ajung să se autocondamne până la cabotinizare din cauza unui model de așa-zisă sfințenie pe care NIMENI nu-l poate atinge? De ce nu-i numeri pe cei care cad victime și sunt călcați în picioare de x sau de y doar pentru a obține un mic profit de pe urma lor?

Toate aceste orori sunt rezultatul valorilor societății în care trăim, societate care face victime zi de zi. Tu nu numeri aceste orori, dar, în schimb, numeri victimele pe care meditația le-ar putea provoca. Dacă tot numeri, numără tot, nu face o numărătoare parțială.

Întrebare : *De acord cu tine. Viața este plină de ținte iluzorii sau de metode iluzorii, for that matter. Chestii cărora oamenii le cad pradă în fiecare zi.*

Dar uite un citat din ceea ce ai scris tu: «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 ca cineva să te salveze. 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.»

Te întreb eu pe tine: Poți alege să te reinventezi dacă în educația aia dată de alții nu există și înclinația către așa ceva? Pentru că dacă alegi să te reinventezi este o alegere bazată pe educația ta existentă înainte de a lua această decizie. Ea este, în fapt, o falsă decizie, iar reinventarea nu reprezintă decât o schimbare voluntară de optică și atitudine. Valorile pe care afirmi că le îmbrățișezi după reinventare nu îți erau în nici un fel străine înainte. Ba chiar și înainte cunoșteai importanța lor, însă le ignori intenționat, printr-un act de voință!

om_de_jad : Tu ai perfectă dreptate când afirmi ceea ce afirmi, numai că mi-ai interpretat cuvintele după propria ta dorință. Eu n-am vorbit despre o „reinventare”. Orice reinventare este o prostie, de acord, dar eu nu despre asta vorbesc. Regăsirea nu este o reinventare, fiindcă tot ce vei inventa sau reinventa va fi un fals, o închipuire. Deja te-ai închipuit în toate felurile, îndemnul meu e să te oprești să te mai auto-creezi, să încetezi să te mai închipui.

Tehnicile de meditație nu te reinventează, te curăță de praf. Ceea ce vei găsi la final ești tu, nu o nouă invenție. Iar tu, ești chiar TU, asta nu înseamnă că te reinventezi. Nu vei găsi un om mai bun

și mai drept, te vei găsi pe tine, iar asta îți este suficient.

Întrebare : *Acuma na, una e să învelim pastila într-o ciocolată filozofică și alta e să o oferim brutal și realist, nu?*

Landscape: O să îți răspund cu cuvintele lui Buddha : «Nu crede nimic doar pentru că ai auzit. Nu crede nimic doar pentru că mulți vorbesc despre acest lucru. Nu crede nimic doar pentru că este scris în cărți. Nu crede ceva doar pentru că este rostit de persoane cu autoritate, bătrâni sau profesori. Nu crede ceva doar pentru că face parte din tradiție.

Dar dacă după îndelungi observații și analize, constăți că acel lucru este benefic și conduce la rezultate pozitive pentru ființa ta, integrează acel lucru și trăiește conform lui. »

Fiecare e liber să folosească informația prezentată aici cum crede de cuviință. Nu dăm sfaturi, doar spunem cum se poate „sparge cercul”. Nu are nimeni pretenția să fie crezut pe cuvânt, acest lucru nu ne interesează. Cititorii citesc, aplică sau nu, iau în considerare sau nu, râd, apreciază, trec mai departe etc, alegerea este a lor. Nu ne interesează să demonstrăm ceea ce spunem, fiecare testează și va primi un răspuns, dacă el există.

Întrebare : *Simplifici aiurea. Când cineva îți dă un sfat este pentru a atinge un obiectiv pe care îl cunoști, ți-l dorești, dar nu vezi o cale bună sau sigură de a ajunge acolo.*

În cazul de față obiectivul este confuz, îți este necunoscut în clipa de față, iar un rezultat dezastruos, plecat de la premiza că deja te simți în găleată, nu poate fi comparat cu nereușita de a face un lucru sau de a ajunge la un rezultat știut – urmare a adoptării sfatului cuiva.

om_de_jad : Tocmai aici e problema la învățători, guru, mântuitori, reformatori sociali și alții: îți inventează un țel, apoi te prind în capcană. Îți vorbesc despre nirvana, despre eliberare, despre fericire, apoi imediat te pun la jug. Trebuie să faci aia, nu trebuie să faci aia, aia trebuie făcută mai mult, aia mai puțin sau deloc..

Meditația nu înseamnă „să faci”, înseamnă „să nu faci”. Când nu mai faci nimic, când nu mai vrei să devii nimic, când te bucuri de ceea ce ești, AIA e meditație.

Și în mod sigur o să mă întreb acum de ce mai ofer metode de meditație, dacă nu e nevoie să faci nimic. Metodele de meditație te vor conduce ușor-ușor către „a nu face”. Recitește exemplul dat de **landscape** cu sticla plină de pietricele. Dacă ai sticla goală, și plină cu apă, de ce-ți mai bați capul cu noi? Dar dacă ai sticla plină cu pietricele, o metodă prin care să scoți pietrele una câte una e o alegere bună. Spațiul există deja în sticlă, doar că e ocupat cu pietricele. Spațiul nu va fi invenția ta.

Întrebare : *Eu ce să înțeleg? Că problema ar fi că, în fapt, nu te cunoști suficient? Și că prin meditație ai ajunge să te cunoști suficient de bine astfel încât să te lepezi de balastul psihic? Am rezervele mele față de asemenea presupuneri, nu mi-o lua în nume de rău.*

În orice caz, ești de acord că procesul acesta ar trebui să fie unul finit din punct de vedere temporal? Și că orice asemenea meditare perpetuă ar reprezenta doar o altă auto-amăgire?

om_de_jad : Normal că ai rezerve față de asemenea presupuneri, fiind niște presupuneri foarte ciudate și care îți aparțin în totalitate. Eu n-am susținut niciodată ideea conform căreia omul ar avea probleme pentru că „nu se cunoaște suficient”. „Suficient” ar însemna „mai mult decât în momentul de față”, numai că noțiunea de „mai mult” iese din discuție când vine vorba de meditație. „Mai mult” este o noțiune utilă în viața de zi cu zi: mai multă hrană, mai mulți bani, mai mult somn. Doar gândește-te puțin la afirmația „mai mult eu”. Haha, sună ciudat, nu? Ca în reclama aia stupidă: 100% eu!!

Răspunsul la întrebarea ta este destul de clar, presupun. Să meditezi la nesfârșit ar însemna să încerci să scoți pietre dintr-o sticlă goală.

Întrebare : *Nu înțeleg de ce ai comentat atât de mult sintagma «suficient». Am adăugat cuvântul «suficient» ca un context literar, nu filozofic. Nu în ultimul rând sintagma «mai mult eu» mi se pare că sună la fel de ciudat ca sintagma «tu te vei descoperi pe tine însuși». Sau poate e*

sticla mea prea plină.

Landscape : Cuvintele „suficient” „mai mult”, „mai puțin”, „mai sus”, „mai jos”, „mai mare”, „mai mic” își au sensul doar atunci când în sticlă se află pietre. Atunci încă te mai poți raporta la ceva. Când ești doar TU, nu prea mai ai la ce să te raportezi, așa că dispar cuvintele și sintagmele. Acum le folosim pentru că sticla nu este goală și încă astfel de construcții sunt valide.

Atunci când sticla este goală, va dispărea și instrumentul cu care „arunci pietrele afară”, deci atunci poți privi noțiunea de „suficient” din altă perspectivă. În final, va dispărea și ea. Atâta timp cât încă ai o noțiune la care te raportezi, sticla nu este goală cu adevărat.

Despre meditație: la început există voința de a medita, dar ea are o cauză, și anume nemulțumirea față de felul cum trăiești. Începi să te întrebi dacă într-adevăr trăiești. Ai de toate, din punct de vedere social, dar simți că îți scapă ceva. Ce? Meditația nu îți spune ce anume îți scapă, dar te ajută să te eliberezi de poverile pe care le porți, și care te împiedică să vezi. Pur și simplu, golește sticla de pietre.

Eu îți dau un pistol și îți spun cum să tragi cu el. Tu îl folosești să tragi la țintă, să tragi în rațe, să tragi în oameni sau să îți tragi în cap. Din partea mea, e cât se poate de etic. Nu am răspunderea faptelor tale, așa cum vânzătoarea de la pâine nu este responsabilă pentru faptul că te poți îneca cu pâinea.

Fă cum ai zis, stai în expectativă, dar fără interes. Nu e bun. Doar stai și așteaptă. Nici nu trebuie să citești. Și nu glumesc.

PS: Poate vom mai cita pe Buddha, Iisus etc., dar asta nu înseamnă că e vreo propagandă. Adevărul a existat înainte de ei, așa cum gravitația a existat înainte de Newton, dintotdeauna. Ei doar l-au găsit.

Întrebare : *Eu, până la Iluminare, mai am multă iarbă de mâncat. Nu cred că era vorba de asta și nu cred că vreunul dintre cei care au scris, până acum, pe acest topic ar avea această părere. Acordă-ne și nouă puțină încredere. Când o luăm pe arătură ne tragi de mânecă.*

Landscape : De unde știi cât mai e până la Iluminare, dacă nu știi întâi ce e Iluminarea?

Pentru tine Iluminarea este un ideal auto-impus. De-a lungul secolelor oamenii au avut multe idealuri care s-au modificat odată cu epoca în care trăiau. Musulmanii au ca ideal ultim un rai cu 40 de virgine, creștinii un rai cu pomi, străzi de aur, păsărele care cântă, buddhiștii au ca ideal un vid suprem etc.

Idealul tău personal este cel exprimat de tine în primele tale posturi. Acea este pentru tine Iluminarea. Încearcă să îți eliberezi mintea de obstacolele auto-impuse. Când spui că „mai e până acolo” e un obstacol, care la rândul lui generează altele, și astfel rămâi prinsă. Nu mai face, cel puțin mental, și în ceea ce te privește, afirmații de genul: „mai mult”, „mai sus”, „mai jos”, „mai bun”, „mai rău”. Un cerșetor nu e mai bun/rău ca un președinte, e doar mai sărac, iar un ignorant viu face mai mult decât un Iluminat mort. Nu te mai lega de noțiuni relative, lasă totul să curgă, tu stai și privește. Încerci, măcar o zi?

N.R.: Fii tu, ignoră noaptea și ziua, nu te lăsa prinsă în jocul lor stupid.

om_de_jad : În mintea noastră, s-ar putea să considerăm că un elefant este mai important pentru univers decât un fir de iarbă, că un câțel este mai important decât un gândac și că un munte este mai important decât o muscă. Ce este mai mare și mai impunător, pare a fi mai important. La fel, în mintea noastră un iluminat poate fi mai important decât un om obișnuit.

Întrebare : *În cazul meu meditația japa a început în joacă, cu câțiva ani în urmă. Stăteam pe spate înainte să dorm și mi-am amintit că citisem în Bhagavad Gita despre cum mintea poate fi cucerită prin rostirea unor mantră sacre. Încercasem înainte să fac meditație de multe ori (meditație budistă) însă ori îmi venea să adorm, ori nu puteam să mă concentrez (căci instrucțiunile spuneau să încerci să-ți golești mintea de orice gând, inclusiv de gândul de «a fi atent la gânduri»).*

Și astfel m-am apucat la mișto să rostesc mantra Rama Rama Rama Rama... Din ce îmi

aminteam din instrucțiuni, cel mai bine era să fii foarte atent la fiecare silabă. M-am concentrat pe silabe și am observat să imediat mintea începe să se agite și încep să-ți apară tot felul de gânduri potrivnice («Ce crezi că obții cu chestia asta?», «Ești un idiot ce dracu îți speli creierul cu prostiile astea», «Mai bine culcă-te...» etc). Dar eram hotărât să respect instrucțiunea și am continuat. Cu timpul gândurile potrivnice încep să se liniștească dar mintea rămâne activă, urmărind mantra, silabă cu silabă și astfel nu-mi venea să adorm. Am continuat așa vreo 10-15 minute după care m-am culcat.

La câteva zile după aia am mai încercat tot așa o mantră, de data asta mahamantra hare krishna. Mi-a luat o vreme până am reușit să pronunț mantra mai curgător așa, că nu era așa ușoară ca și prima (hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare hare rama hare rama rama hare hare).

De data asta am putut să mă concentrez mai repede pentru că foloseam cumva mantra ca să „zdrobesc” gândurile aiuristice care îmi veneau. Vizualizam chiar cum șirul de cuvinte e ca un tren care trece prin toate gândurile și le lasă în urmă. În timp ce făceam chestia asta am avut o surpriză. La un moment dat am început să am o senzație de panică, ca și cum dacă mă împotmolesc, îmi pierd concentrarea și am început să fiu și mai atent, încetinind puțin ritmul. La un moment dat m-a luat prin surprindere o stare foarte plăcută de siguranță, ca și cum nimic nu mă putea atinge și în același timp au început să-mi curgă lacrimi necontrolat, de genul celor care îți curg când vezi într-un film o fază impresionantă. Și am început să zic mantra puțin mai tare și cu cât o ziceam mai tare cu cât mai plăcută era senzația. A fost ceva care m-a marcat și m-am dus chiar a doua zi să mă interesez despre chestia asta.

Am aflat că acesta este un stadiu foarte avansat al meditației japa care însă apare câteodată și la neofiii sinceri. Cică e un fel de mostră de extaz care ți se dă ca să te încurajeze în viața spirituală. De atunci am început să studiez mai atent și mai cu încredere învățăturile vedice și am aflat că, conform lor, mantrile care conțin numele divinității sunt foarte puternice, căci vibrațiile care le evocă în conștiință sunt de calitate superioară celor evocate de gândurile obișnuite și astfel te purifică.

De asemenea, efectul mantrei, care s-a adeverit 100 la 100 în cazul meu este că îți crește atracția pentru a afla mai multe despre divinitate.”

om_de_jad : Ei bine, domnule, ceea ce dumneata prezinți aici NU este meditație. În meditație nu zdrobim gânduri, nu căutăm stări de extaz, nu ne schilodim singuri. Asta este concentrare, iar concentrarea este o otravă pentru om. Treaba dumitale dacă vrei să-i urmezi pe cei care te învață să faci așa ceva, am intervenit doar ca să spun că eu NU despre asta vorbesc.

Întrebare : Poți să ne mai spui odată te rog care este scopul tehnicilor de meditație pe care vrei să ni le prezinți? (liniște, extaz, fericire, mulțumire, echilibru interior etc)

Landscape : O să răspundă și om_de_jad, cel mai probabil mâine, însă până atunci uite niște mici precizări...

Concentrarea nu este același lucru cu meditația. Faptul că poți sta nemișcat cu ochii deschiși 5 ore, sau că poți vizualiza o bilă timp de o oră, nu este meditație. Este un exercițiu de voință. Poți vizualiza un obiect și o zi întreagă, când te „trezești” din acea stare vei avea aceleași frustrări, aceleași întrebări, aceleași dileme. Ele nu dispar în acea stare de concentrare, ci doar atenția ta este mutată de la ele (le ștergi din memorie o perioadă). În stare normală, iar le vei avea. Deci nu despre astfel de exerciții vorbim aici.

Efemera mulțumire și extazul pe care îl obții în urma acestor practici, nu are cum să dureze. Degeaba vizualizezi o bilă timp de 10 ore; dacă atunci când te trezești afli că ți-a murit o rudă foarte apropiată, că te-a trădat iubita/iubitul etc., ce faci? În mod inevitabil suferi. Și reacția de apărare a organismului e una pe măsură: „hai să intru din nou în meditație, să uit”. Și uite așa, este posibil ca un „meditator” să devină și mai frustrat ca un om obișnuit care plânge și se dă cu capul de pereți 2 ani, dar apoi se împacă cu situația.

De aceea nu am dorit ca topicul să fie plin de astfel de experiențe personale și tehnici copiate de pe net, pentru că acest topic urmărește ceva, nu este o simplă discuție și dezbateri de idei, de

tipul: „e bine sau nu să meditezi”. Tehnicile de meditație, vor veni și ele de luni încolo.

Ele vor fi prezentate corect. Nu mi-aș permite să vorbesc dacă nu aș fi avut aceeași problemă, până să găsesc rezolvarea. Timp de 10 ani am practicat o anumită formă de meditație și am făcut-o intensiv. Progresele au fost vizibile: capacitate de concentrare, voință mai puternică, calm, o oarecare liniște, dar atât. Întrebările, dilemele și conflictele au persistat. Când în final mi-a picat fisa, mi-am zis: „Atât? Asta e? Hm, ce chestie, haha”. Și un om normal și un sportiv de performanță au aceleași conflicte, faptul că cel de-al doilea face sport de performanță nu îl ajută cu nimic. Despre un răspuns corect este vorba în acest topic. Răbdare.

Întrebare : *Dharmapurusha vorbește despre experiența lui, Landscape despre experiența lui... Faceți același lucru, deci în ce constă neînțelegerea dintre voi?*

Landscape : Eu nu vorbesc despre experiența mea, e neinteresant. Am spus doar că nu vorbesc în necunoștință de cauză, atâta tot. Fă diferența. Pe cine interesează experiența mea având în vedere că fiecare e unic și are experiența lui? Eu și om_de_jad avem experiențe total diferite, dar am ajuns în același loc. Asta facem aici, indicăm un punct. Cine dorește să se convingă, verifică prin el însuși, nu prin experiențele celorlalți.

Ca să fiu mai clar: până în vârful unui munte există N căi de a ajunge. Însă cel care ajunge, poate vedea toate căile, și poate da indicații celor care sunt pe o cale sau alta. De aceea e neinteresant să vorbesc despre calea folosită de mine pentru a ajunge, dar e mult mai util să vorbesc fiecăruia pe limba lui, conform căii care i se potrivește. De aceea experiențele personale nu interesează.

Întrebare: *Poți să ne mai spui odată te rog care este scopul tehnicilor de meditație pe care vrei să ni le prezinți? (liniște, extaz, fericire, mulțumire, echilibru interior etc.)*

om_de_jad : Am spus-o deja, tehnicile de meditație vor curăța praful mental acumulat în timp. Dacă o tehnică de meditație ți-ar provoca liniște, extaz, fericire sau ceva de genul aceasta ar fi foarte rău, fiindcă ai depinde de acea tehnică toată viața. Asta n-ar mai fi eliberare, ci un fel de dependență. Practic nu văd nici o diferență între cei dependenți de meditație și cei dependenți de droguri. Diferența e de substanță, nu de nuanță, ce-i drept, în cazul drogurilor, „substanța” e ceva mai scumpă.

Întrebarea ta este foarte importantă pentru toți cei care vor să încerce meditația. Metoda în sine nu aduce liniște sau bucurie, ea pur și simplu te împiedică să te mai închipui în fel și chip. Vorbim adesea despre praf mental, gunoi și alte lucruri de acest gen. Prin praf mental, eu înțeleg tot felul de impresii pe care le avem despre noi înșine. Încă de când ne naștem ni se spune că suntem așa și pe dincolo, că deținem sau că nu deținem anumite calități, că trebuie să ne străduim pentru a obține nu știu ce, lucruri de genul acesta. Meditația ne va învăța cum să nu ne mai auto-creăm pe baza imaginației, cum să rămânem în liniște o perioadă pentru a putea privi în noi înșine. Liniștea, bucuria, echilibrul interior și toate lucrurile care se pun pe seama meditației nu apar pentru că meditația le-ar produce. Liniștea apare pentru că nu-ți mai dorești să devii altceva decât ești, bucuria apare când vezi cât de frumos sunt legate între ele mintea, corpul și sufletul și cum toate acestea cooperează clipă de clipă cu universul. Te bucuri pentru că te simți parte din univers, nu o entitate separată care caută să domine mediul înconjurător. Toate acestea o să-ți devină cât se poate de clare în clipa în care începi să te vezi pe tine așa cum ești. Nu așa cum ți-a zis cineva că ești, ci chiar așa cum ești.

Din respect pentru cei care citesc acest topic, țin să precizez că toate tehnicile de meditație pe care le voi prezenta au fost practicate de către mine o perioadă suficientă de timp astfel încât să pot vorbi despre ele. Niciodată nu voi prezenta altora metode de meditație auzite sau citite cine știe pe unde.

Întrebare : *Nu o lua prea personal, că eu cel puțin nu fac nici un fel de bășcălie și nu mă cred expert în meditație.*

Problema e că ai încercat să arăți că topicul se vrea ceea ce de fapt nu este.

Că ai încercat să arăți că nu are legătură cu experiențele tale personale, când de fapt are sau ar trebui să aibă, ca să pozezi într-un om care știe ce vorbește, care a văzut «cu ochii lui» acele tehnici, și care știe clar că-s «adevărate». Adică, un om care le-a experimentat. N-am nimic împotriva tehnicilor (încă neprezentate dar mult prea discutate) tale de meditație. Le voi citi.

Dar nu încerca să determini userii să aibă impresia că de fapt acest topic nu are de-a face cu experiențele tale personale. Căci dacă ai practicat meditația folosind aceste tehnici, atunci are.

Iar sintagma «experiențe personale» nu este neavenită, deoarece meditația nu este științific susținută, și ca urmare nu poate fi vorba de metode obiective/științifice de a medita. Sunt experiențe personale.

Dacă discutăm de metode/instrumente de măsură și control, atunci nu puneam problema experiențelor personale. Pentru că ne aflăm în aria științei.

om_de_jad : Iarăși îmi interpretezi greșit vorbele. Am zis că unde nu există persoană, nu există experiențe personale. Experiențele există, dar nu sunt ale mele.

Tu ai experiențe personale pentru că ești o persoană. Eu NU am experiențe personale pentru că NU sunt o persoană.

Desigur, am practicat aceste metode de meditație și anumite experiențe au existat, însă experiențele nu îmi aparțin. Experiențele pot fi ale corpului meu, sau ale minții mele. De ce mă confundă cu corpul sau mintea mea? Și dacă eu nu sunt nici corpul și nici mintea, ce rost are să vorbesc despre experiențele altcuiva?

Buddha avea o vorbă: numeri oile altuia. Să-ți descrii experiențele personale e ca și cum ai număra oile altuia.

Întrebare : *Tu ai să zicem o metaindividualitate? Există un „EU” al tău, dincolo de pragul meditației? Noi avem esență? Dacă da, prin asta înțelegeam personale. Apropo, atâta vreme cât ai rămas cu amintiri din acele experiențe, ele au fost personale. Mai puțin interesează semantica.*

om_de_jad : Sigur că am amintiri, căci dețin o memorie. Pot gândi și mă pot folosi de corp, dar nu mă confund cu corpul sau cu mintea. Așa cum tu folosești televizorul sau mașina, așa mă folosesc și eu de corpul și de mintea mea. Normal că memoria mea este importantă și mă folosesc de ea zi de zi, însă nu consider că este atât de importantă încât să vă vorbesc despre experiențele conținute în ea. Memoria nu este tocmai potrivită pentru scopul pe care ni l-am propus. Observă, te rog, acest fapt: oamenii sunt foarte atașați de propria lor memorie, de propriile lor experiențe de viață, fie ele și de natură spirituală, și fac asta pentru că se definesc pe baza memoriei. Chiar așa se spune: am trăit următoarea experiență, am făcut cutare și cutare lucru. O existență bazată pe memorie nu este ceva foarte folositor. Ia gândește-te o clipă, te mai poți percepe dacă memoria nu-ți funcționează? Mai exiști fără memorie? Sigur că exiști, dar vei mai simți că exiști dacă memoria nu-ți funcționează?

I

Landscape : Eu am practicat vipassana timp de aprox. 10 ani. Pentru cei interesați, pot da orice detaliu doresc.

Întrebare : *Se alocă de fiecare dată spațiu și timp dedicate pentru meditație vipassana (separare, liniste, etc..)?*

Landscape : Ideal ar fi ca practica să fie efectuată atunci când mintea este odihnită, adică dimineața, în mod regulat, eventual în jurul aceleiași ore, dar mare atenție să nu devină un automatism. Avantajul este acela ca practica îți „intră în sânge prin obișnuință”, dar trebuie evitat riscul ca ea să devină un automatism.

Întrebare: *Cât de des trebuie practică și cât durează fiecare «repriza»? O oră, un minut, o*

zi ?”

Landscape : E o greșeală să te uiți la ceas. Dacă stabilești un timp de, să zicem, 10 minute zilnic, „ceasul interior” îți va spune ca după 10 minute să oprești practica, chiar dacă tocmai atunci ți-ai intrat în ritm. Deci nu trebuie să ne uităm la ceas, organismul știe singur când să se oprească. Pe măsură ce apar progresele, fiind și mai ușor de menținut, durata va crește. Dar nu trebuie forțat nimic. Chiar dacă la început poți practica în mod corect doar un minut, învinuirile de genul: „vai de capul meu, nu pot decât un minut, sunt slab de tot”, nu au nici un sens. Trebuie ignorate din start.

Întrebare: *Sau dacă și a.), b.), d.) pot fi practicate ca și varianta c.) – adică în timpul activităților zilnice? Asta ar presupune o împărțire (dublare) a atenției între activitățile cotidiene și respirație?*

Landscape : Nu e nevoie să faci asta conștient, consumi multa energie mentală ca să menții starea. Când devii foarte avansat în practică, acest lucru vine de la sine, în mod natural. Imaginează-ți că ești șofer începător. La început consumi multă energie mentală sub formă de atenție (la pedale, la trafic), apoi pe măsură ce avansezi, toate acestea vin de la sine.

Întrebare : *Și într-un final cu ce te-ai ales? Ce poți spune despre ea?*

Landscape : Te alegi...cu tine.

Practica este ceea care creează premisele unei schimbări radicale. În momentul în care mori, cu fiecare expirație, și înviezi, cu fiecare inspirație, în momentul în care poți să te menții în centrul dintre două, o inspirație și o expirație, atunci vine și înțelegerea necesară. Acea înțelegere te transformă, nu practica în sine, aceste practici sunt doar catalizatori.

Dar degeaba mă întrebi, până la urmă, nu ar trebui să conteze pentru tine realizările mele, ci ar trebui să practici la rândul tău, să vezi rezultatele. Poate „nu percuțezi” bine la vipassana, așteaptă și celelalte tehnici și îți alegi pe cea care ți se potrivește. A mea a fost vipassana, practicata ca la punctul c). Dar cum spuneam, nu despre experiența mea personală vorbim aici.

Întrebare : *Land, vorbim de rezultatele meditației. Fie ele povestite și de tine.*

Și ma interesa, te consideri pe o alta scară spirituală după meditație?

Exista spirit? Te-ai perceput în alt fel decât de obicei?

Sau meditația e doar o metodă neconvențională de a îți menține calmul și de a reacționa cât mai rațional și echilibrat la ce te înconjoară?

Că doar e normal să relatăm ce foloase aduce metoda. Cu ce anume ajută, dincolo de teoria seaca din cărți.

Spui «percutat». În ce sens? Să ma sensibilizeze? Sau te referi la un scop anume?

Landscape : Întrebările sunt cat se poate de legitime. Dacă eu spun acum că în timpul meditației am văzut îngeri, sau că datorită meditației pot să levitez, să ma fac invizibil, să mă teleportez, să vad sub fusta la femei, cei care citesc vor porni la drum numai pentru a atinge aceste scopuri. Ceea ce este total eronat, de aceea ma feresc să prezint experiențe personale. Dar să încerc să răspund astfel încât să împac și capra și varza.

1. Nu știu ce este aceea scară spirituală, așa că nu îmi bat capul cu așa ceva. Cum spuneam, „mai sus”, „mai jos”, trebuie eliminate din vocabularul tău atunci când începi să practici meditația. Cum spunea și om_de_jad, un elefant nu este mai important pentru univers decât un fir de iarba.

2. Spirit există și nu există, depinde de convenția de notație folosită, depinde ce înțelegi tu prin spirit. Eu nu știu ce e ăla, și nici nu ma ajută la ceva.

3. Nu te percepi „altfel”, în sfârșit începi să te vezi așa cum ești, nu așa cum ai fost învățat să fii, sau cum crezi că ești.

4. Pentru ultima oară, meditația are rolul de a te curăța de conflicte interioare și voi explica procedeul. Toate conflictele interne provin din memorie. În memorie este stocat faptul ca X te-a jignit, că ți-a murit o rudă sau un prieten, că te-a părăsit iubitul/a etc. Problema este că acele amintiri nu sunt scoase la iveală când avem nevoie de ele, ci haotic, când vor ele. EU-l nostru este tulburat de ele, și nu se poate odihni. Practicând meditația, începi să „vezi” faptul că memoria este o

unealtă, și că nu trebuie să te domine, poți trăi și fără ea, deși o folosești zilnic. Fă un exercițiu: adu-ți aminte ceva plăcut sau neplăcut, apoi spune-ți ție că, cu ajutorul unei mici incizii undeva la nivelul scoarței cerebrale, acea amintire nu ar mai exista, deci nu ar mai exista nici conflictul cauzat de ea. Atunci stai și te întrebi: „păi nu e stupid să ma chinui atât, pentru ce?”. Asta la nivel rațional. Meditația așează aceste lucruri, iar conflictele interioare dispar. TU capeți supremația asupra memoriei și o folosești ca pe o unealtă.

Întrebare: *Mda. Nu înțeleg. Pe la început, om_de_jad zicea că nu se urmărește nici un scop și că acei guru și maestri îți oferă un scop și apoi îți spun să faci aia și ailaltă.*

Mai târziu critica discuțiile despre meditație ce conțineau aspecte ale concentrării. Pe bună dreptate, zic eu.

Iar acum a oferit o tehnică de meditație. O tehnică de meditație care conține exprimarea «atenția este focalizată». Păi fraților, nu puteți focaliza nici o atenție fără concentrare. Chiar dacă efortul concentrării este insignifiant, asta nu înseamnă că el nu există.

«Este mult mai la îndemână să pornești de la propria ta respirație»

Să pornești? Cum adică să pornești? Se merge în vreun sens? Către un scop?

Ei bine, cu remarcile de mai sus sunt pur și simplu răutăcios. Nu le-am făcut decât ca să vă ofer o mostră de ceea ce serviți voi unora dintre useri.

Landscape a zis că a practicat tehnica aia pentru 10 ani. Remarcabil. Însă eu observ că este tot un om ca oricare altul, cu nervi, frustrări, dorințe etc.

Nici măcar respectul pentru dreptul la opinie al altuia (atunci când aceasta este o critică logică și neinjurioasă) nu prea văd că și-a făcut locul în atitudinea lui.

Nu în cele din urmă s-a tot vorbit despre experiențe personale în ceea ce privește meditația. Nu știu la ce vor fi folosind ele atunci când vei avea în brațe copilul muribund. Vă asigur eu că nici o meditație nu vă poate pregăti pentru asta. Sigur, pentru univers acel copil nu este cu nimic mai important decât un fir de iarbă. Însă eu prefer să discut cu oameni, nu cu universuri.

Landscape :

1. Vorbeai de scop. Scopul este dat la început pentru ca apoi să treci dincolo de scop, să-l uiți. Nu poți transcende ceva ce nu înțelegi. Ideea generală este să nu practici meditația cu un scop, ci pur și simplu să o practici. Asta spuneam și mai sus, pur și simplu te așezi și respiri. Atât. Un începător obișnuit cu vechea structură, nu poate face asta. De aceea, pentru a-l ajuta, este nevoie de un impuls inițial, pe care mulți îl văd ca pe un scop. Degeaba îi spun: „așează-te și respira”, pentru că el se va gândi cum să respire. Noi îi spunem să își focalizeze atenția pe respirație, între sprâncene etc. Pentru că acest lucru îl ajută mai departe să realizeze că de fapt nu există un scop, ci e pur și simplu un joc în voia căruia să te lași conștient, ca atunci când simți nevoia să întinzi mâinile într-o zi cu soare. Dar asta va realiza el pe parcurs, sau nu. Poți învăța pe cineva cum să mănânce, eventual îi poți băga în gură, dar nu îl poți învăța să mestece. Aia trebuie să o învețe el singur.

2. Vorbeai de frustrări și dorințe. Pai tu ai impresia că cel care meditează e o stana de piatră? O leguma care trece indiferent peste orice? Un maestru zen, întrebat de ce plânge, spunea: „Plâng pentru că sunt viu”. Nu îți tai dorințele de la rădăcină, ci înveți să le accepți, le pui la locul lor, nu le lași să te domine astfel încât să se transforme în vicii. Devii ceea ce ești, nu ce ai vrea să fii sau ce ar vrea alții să fii. Și Isus trebuie să fi fost foarte frustrat chiar în ceasul morții atunci când zice-se ca a strigat: „Dumnezeule, pentru ce m-ai părăsit?”

3. Spui ca am fost nepoliticos. Deloc. Acum postează cat vrei, dar în acel moment, când nicio tehnica nu era data, discuțiile nu își aveau rostul, fiecare vorbea despre ce credea el ca este meditația. Și Isus a fost foarte nepoliticos atunci când i-a dat cu biciul afara din templu.

Întrebare : *Nu înțeleg cum îți accepți dorințele și le pui la locul lor (deci ele există și le accepți), dar devii ceea ce ești și nu ceea ce ai vrea să fii. De ce nu? Din moment ce ți-ai acceptat dorințele și le-ai pus la locul lor de ce nu le-ai putea da curs? Nu înțeleg de ce trebuie să descos logica unor afirmații și situații gratuit alambicate pentru a pricepe ceva, orice, din topicul ăsta. Motiv pentru care nu o voi mai face. Cine vrea să se descopere pe sine în ilogică n-are decât.”*

Landscape : Nu e nimic ilogic. Dacă vrei să vorbim despre ilogica, vorbim despre învierea lui

Isus.

Să te lămuresc: Societatea te învață că trebuie să ai 1.80 și 80 de kile, că trebuie să ascuți de preot, de rude etc. Prietena vrea să slăbești, altul te vede prea gras, mama dorește să faci facultatea de litere, tata pe cea de matematica, toți așteaptă câte ceva de la tine, și tu te chinui să devii ce doresc ei, pentru a le face pe plac. Dar tu, tu ce vrei de la tine și pentru tine? Te-a întreat cineva asta? Acum vezi diferența între ceea ce te fac alții să fii și ceea ce ești? Parca nu mai e așa illogic, nu?

Întrebare : *Adică prin meditație îți găsești singur răspunsurile la întrebările existențiale pe care altfel le ignori conștient? Aaaa, nu, de fapt ajungi să înțelegi că acele întrebări nu reprezintă nimic și renunți și la ele așa cum renunți la tot ceea ce reprezintă dorință a oricui, inclusiv a ta. Meditația renunțării. Văd sinuciderea venind ca soluție cu pași grăbiți.*

Landscape : Mă bucur ca pui problema asta, pentru că mulți văd lucrurile așa. Acum, când am fost în Malta am văzut celebra pictura intitulată „Tăierea capului Sf Ioan” de Caravaggio. Superbă. Dar în loc să stau să mă întreb din ce pânză a fost făcută, cum a reușit să transpună așa de bine scena, și atât de realist, de unde a știut cum cad cel mai bine umbrele, în loc să mă întreb ce fel de model a folosit și ce anume l-a inspirat, sau în ce an a fost pictată, am preferat să o admir în toată splendoarea ei, fără alte întrebări. Te asigur că am fost mult mai câștigat.

„Meditația renunțării. Văd sinuciderea venind ca soluție cu pași grăbiți.” – Dimpotrivă. Eu pot trăi și fără frustrări și amintiri neplăcute. Frustrările dispar, amintirile rămân acolo, dar știu exact ce sunt, niște simple amintiri. Nu mai am de ce să mă lupt cu ele pentru că știu exact ce sunt, niște umbre golite de substanță. Nu îmi pot face rău MIE.

Întrebare : *Sunt foarte multe dependențe similare cu cea de tutun și care scapă observației pentru că afectează aproape întreaga populație considerată „normală”. Atitudinea opusă dependentei e cea de indiferență, de retragere a „ancorelor” ce te țin legat de diversele „obiecte” pe care se focalizează dependența...*

om_de_jad : Ai punctat foarte bine problema legată de viciile care scapă neobservate și care în societate sunt considerate a fi ceva normal.

Legat de vicii, trebuie să privim la cauza problemei și nu la efect. Dacă numărăm viciile vom număra foarte multe, iar dacă începem să ne luptăm cu ele, nu vom lupta cu cine trebuie, viciile fiind doar rezultatul deformat al încercării de a satisface anumite necesități într-un mod greșit.

Așa cum vad eu lucrurile, singurul viciu real este inconștientia. Din cauza inconștientiei apare toată încrângătura de vicii. Viciile apar pe fondul unui răspuns întârziat și denaturat fata de necesitățile naturale ale omului. Landscape spunea mai devreme ca meditația te ajută să scapi de vicii. Sper că acum este mai clar în ce mod acționează meditația asupra viciilor și de ce acestea dispar cu timpul. Meditația nu acționează asupra viciilor, ea ne ajută să ne apropiem de noi înșine. Cum viciile apar pe baza unei înțelegeri greșite, o înțelegere corectă a fenomenului ne va ajuta să ne debarasăm de ele. Și nu vom scăpa de viciul x sau y, meditația ne va ajuta să nu ne mai complacem și să nu mai ducem o viață viciată.

Landscape : Exact. Atunci când înveți să șofezi, scopul inițial este acela de a învăța să conduci mașina pentru nevoile personale, nu să îți ascuți reflexele. Dar, ca urmare a șofatului, reflexele se ascut. La fel și aici, scopul meditației nu este acela de a te lăsa de fumat, asta vine de la sine.

Întrebare : *Meditația de ce ? Asta e întrebarea mea.*

Landscape : Dacă vrei neapărat un scop, acela ar fi să scapi de conflicte interioare. Atât timp cât ele persistă, nu poți fi fericit. Trebuie să găsești acel ceva care nu se schimbă niciodată.

Întrebare : *Exista Dumnezeu sau nu există? Puterile paranormale țin de realitate sau doar de folclor? Fericirea permanentă e un obiectiv real sau nu? De unde venim și încotro ne îndreptăm, și care e scopul nostru în viață?*

Landscape : Și cu ce te încălzește dacă afli răspunsul la aceste întrebări? Scapi de conflictele interioare? Eu, personal, nu știu răspunsul la întrebările tale, dar recunosc că nici nu mă interesează atâta timp cât nu îmi pot oferi nimic, doar informație. Presupunând că știi sigur că Dumnezeu există, care ar fi impactul asupra ta? Faptul că Dumnezeu există, nu înseamnă neapărat că există și viața după moarte, că după moarte vei avea parte de 40 de virgine, că 2 îngeri stau în permanență după fundul tău etc.

Întrebare : *Din câte am observat eu până acuma, Viața e un lanț de accidente, totul se întâmplă, totul vine și pleacă: un discurs impecabil, succes la femei, banii, fericirea, supărarea, disperarea, invidia, gelozia, claritatea mentală, scopul în viață etc... Nimic nu e stabil, decât poate faptul că avem un val de gânduri care ne asaltează în permanență.*

Landscape : Degeaba ai succes la femei sau poți tine un discurs impecabil, dacă îți mor părinții într-un accident de mașină să spunem. Sau dacă te părăsește nevasta.

Întrebare : *Land zicea că una dintre urmări este că memoria devine o unealtă, că memoriile negative nu te mai pot afecta psihic și rămân doar amintiri ale unor întâmplări ș.a.m.d.*

Astea nu fac parte din categoria înțelegerii și controlului propriei persoane?

om_de_jad : Landscape spune că memoria devine o unealtă, dar nu pentru că el ar sta concentrat tot timpul încercând s-o controleze. Ia ca exemplu corpul tău: îl poți folosi pentru a te deplasa, dar el niciodată nu pornește de nebun împotriva voinței tale. În schimb, memoria aduce câteodată amintiri în prezent (de cele mai multe ori amintiri dureroase) fără ca noi să vrem asta.

Prin meditație NU încercăm să controlăm memoria. O tehnică de meditație ne apropie de noi înșine și, ca o consecință, memoria (și imaginația) încep să-și facă treaba pentru care au fost concepute. Memoria va fi folosită ca mediu de stocare a informațiilor, iar imaginația va fi folosită în scop creativ. După cum bine știm, uneori, imaginația ne joacă feste și ne face să ne închipuim ceea ce nu suntem, sau ne face să-i percepem pe cei din jurul nostru într-un mod eronat.

om_de_jad : Am să vă rog să nu vă agățați de cuvinte. Aici vor fi prezentate metode de meditație care țin de diferite culte religioase. Unele metode de meditație nu vor putea fi încadrate în nici o categorie.

Atunci când prezint o metoda de meditație de tip creștin, de exemplu, anumite rugăciuni, vă rog să nu le interpretați prin prisma simpatiei voastre față de un anumit cult religios. Când prezint o metodă de meditație buddhistă voi vorbi din punctul de vedere al unui buddhist, când prezint o rugăciune creștină voi vorbi din punctul de vedere al unui creștin. Sa nu ma acuzați cu afirmații de genul „da, la vipassana spuneai ceva, acum ai întors-o”.

Voi vorbi – printre altele – despre rugăciuni musulmane, despre meditații sufiste, despre metode tantrice de transformare a ființei, deci căutați să fiți pregătiți și cu mintea proaspătă pentru ceea ce va urma.

Întrebare: *Prin meditație, memoria, devenind doar un mediu de stocare a informațiilor, nu va mai aduce în prezent amintiri fără ca noi să vrem asta. Chestia asta mi se pare absolut imposibilă. Este o încercare ca prin puterea de conștientizare să reușești să înfrânghi un mecanism anatomo-fiziologic. Cred și sper că în nici un caz nu ai vrut să afirmi asta.*

Landscape : Pai amintirile vin, cauzate de stimuli, nu cred că ai cum să împiedici acest proces, așa cum bine ai remarcat. De exemplu când vad un câine șoricar, automat îmi aduc aminte de șoricarul meu care a murit acum 3 ani. Nu am cum să opresc acest proces. Dar nu dau curs scenariilor: „ce câine frumos era, ce rău îmi pare, ar mai fi putut să trăiască etc”. Cum vin, așa se duc, se sparg ca un balon de săpun. De ce le-aș da curs? Spune-mi și mie utilitatea unui asemenea proces.

om_de_jad : N-am afirmat că va deveni „doar un mediu de stocare”, asta este formularea ta. „Doar un mediu de stocare” înseamnă că memoria nu va mai fi capabilă de altceva decât să rețină

informații, ceea ce, dacă s-ar întâmpla, ar fi neplăcut.

Eu am spus așa: „O tehnică de meditație ne apropie de noi înșine și, ca o consecință, memoria (și imaginația) încep să-și facă treaba pentru care au fost concepute. Memoria va fi folosită ca mediu de stocare a informațiilor, iar imaginația va fi folosită în scop creativ”. Am spus „va fi folosită”, nu ca „nu va mai fi capabila de altceva”.

Întrebare : *Prin meditație reușești ca memoriile întâmplărilor neplăcute care îți revin în prezent să nu te mai afecteze psihic. Acest lucru mi se pare absolut anormal și consider că te-ar transforma încet-încet într-un zombi fără sentimente. Adică să nu te mai afecteze emoțional deloc amintirea unui accident de mașină avut de tine atunci când auzi 2 mașini lovindu-se pe stradă? Sincer, a ajunge la asemenea „capacități” psihice mi se pare un lucru de evitat, nicidecum unul de dorit.*

Landscape : Ești un pic masochist, fără supărare. Crezi tu că e normal să te învinovățești la nesfârșit? Eu nu cred. O mare parte din viața noastră o petrecem luptând împotriva angoaselor, când mai avem timp să trăim? Până și pe patul de moarte ne exprimăm frustrările. Dacă ție ți se pare normal lucrul asta, mie nu mi se pare.

om_de_jad : Tu știi foarte bine la ce fel de amintiri m-am referit, dar îți place să fii „Gică contra”. Este vorba despre amintirile care nu ne folosesc într-o anumită situație și care ne fac să suferim într-un mod inutil. Amintiri de genul asta generează, în cazuri extreme, fobii, iar în cazuri obișnuite apatie sau depresie ușoară.

Încearcă să faci diferența:

a. îți amintești că ai avut accident și nu repeți greșeala (să spunem conduci cu prudenta) – amintirile astea țin de alta zona de memorie și eu nu la ele m-am referit;

b. nu te mai urci în nici un fel în mașina pentru că îți e teamă să nu faci accident – asta este tipul de amintiri la care m-am referit;

sau:

a. știi că ai făcut o anumită greșeală într-o relație anterioară și cauți să nu o mai repeți – memoria funcționează corect;

b. nu te mai implici în nici un fel de relație fiindcă știi că vei suferi – memoria îți joacă feste și se interpune peste prezent.

Întrebare : *Cred că cel mai bine exprimat este «scapi de consecințele obsesive ale amintirilor». Copiii au tendința de a transforma impresiile puternice (pozitive sau negative) în obsesii de viață. Un exemplu cu o pisică vagaboandă cu pui de care am grijă – aceasta avea un fel de coteț în care se adăpostea cu puii. La un moment dat doi câini au încolțit-o în coteț și o lătrau isteric timp de câteva ore. Când mi-am dat seama că e cu puii în pericol i-am gonit, și apoi am continuat să mă gândesc mereu la pericolul care le-a amenințat și ce pot să fac ca să le scap de acest pericol. Timp în care mâța s-a așezat în fund la soare și a început liniștită să se spele. Din punctul ei de vedere a acționat mai matur decât mine, eliberându-se de stres imediat ce pericolul a trecut, mie rămânându-mi obsesia să le găesc un loc mai ferit în care să mut cotețul.*

Landscape : E un exemplu excelent! Permite-mi să te felicit pentru el, nu m-as fi gândit la un exemplu atât de sugestiv.

Întrebare : *Vă mai amintiți cum făceam când eram micuți, atunci când ne aflam într-un context unde oamenii ne vorbeau lucruri neplăcute și ne enervau?*

Eu îmi aduc aminte că puneam mâinile la urechi și le făceam în ciuda că nu aud nimic. Și mai și cantam „laaaa, lalalal, lalaaa, nu aud nimic, lalallaa, laaaa, sac, sac, lalalala”.

Era o reacție firească a sistemului nervos: izolarea completă prin suprimarea canalelor de recepție. Căci dacă am fi lăsat mâinile deoparte, probabil ne-am fi enervat la culme și am fi izbucnit în plâns (suferință).

Pentru cei care-și propun meditația în ideea suprimării gândurilor cu implicații afective și

sentimentale în raport cu o amintire: este aceeași reacție ca și atunci când erai copii.

Freud ar fi spus ca sunt reminiscențe.

Adevărata înțelepciune obținută prin meditație este tocmai capacitatea de a lăsa gândurile să curgă, fără să se controleze nimic. Să se dea frâu liber conștiinței și imaginației.

Să se analizeze la rece fiecare gând, cu o privire matură, de ansamblu înțelegând legitățile care guvernează relațiile sociale și afective.

După desprinderea cauzei ca urmare a raționării asupra evenimentelor, se va căuta disciplinarea self-ului în sensul evitării recidivei.

Excelarea apare atunci când există capacitatea depersonalizării, analizării din exterior ca și cum subiectul nu ar mai fi Eu-l, ci o altă persoană, fără a exista implicări sentimentale.

După care, revenirea în self cu altă viziune.

Asta de fapt ar fi maturizarea în sensul acceptării ca atare a anumitor legi, și adaptarea în acest cadru la un mod inteligent.

Nicidecum ignorarea și suprimarea. E doar o amăgire dacă ar fi așa...

om_de_jad: Se pare că încă nu au fost înțelese niște lucruri. Luați și analizați la rece afirmația mea: memoria ESTE o unealta. Nu se străduiește nimeni s-o suprimă prin meditație, ea devine ascultătoare singura și în mod natural, pentru că așa trebuie să fie. Nu e dorința mea să fac din memorie o unealtă, pur și simplu așa stau lucrurile: memoria este o unealtă.

E greu să percepem lucrurile la modul ăsta, fiindcă însăși existența noastră, din păcate, este bazată pe memorie. Gândirea și simțurile tind să fie deformată de memorie. Până și propria noastră prezență o percepem cu ajutorul memoriei.

Ia gândiți-vă puțin, dacă vreți să aflați cine sunteți, dacă închideți ochii și vă întrebați sincer „cine sunt eu?” primul impuls vă îndeamnă să căutați în memorie. Fiecare va caută să-și reamintească prima sa experiență de viață. Și ce este acea experiență? Primul moment în care memoria a început să-și facă simțită prezența. Oamenii percep (ma refer la persoanele care nu meditează) prezentul, ca pe o sumă de trecuturi. Ne amintim ceea ce s-a petrecut cu o fracțiune de secundă în urmă, iar din colecția asta de amintiri rezultă prezentul. Din cauză că totul se petrece foarte rapid, noi credem că percepem prezentul, când, de fapt, am preluat din memorie ceea ce s-a „fotografiat” cu o fracțiune de secundă mai înainte.

Meditația schimbă cumva modul de percepție, ne ajută să oprim, când dorim, percepția prezentului pe baza de memorie. Este greu să vă demonstrez din punct de vedere intelectual cum reușește meditația să facă așa ceva, dar eu afirm că prezentul este ceva complet diferit față de ceea ce percepe un om obișnuit ca fiind prezent. Landscape poate confirma afirmațiile pe care le fac.

Întrebare: *Eu tot n-am reușit să aflu....Are Dumnezeu treaba cu rezultatele meditației, oricare ar fi el și oricum ar fi el? Căci văd că e vorba și de rugăciuni? La cine?*

om_de_jad: Da și nu, depinde de fiecare. Landscape va spune că Dumnezeu nu există, că în meditație a găsit un vid, un gol, iar eu voi spune ca în meditație am găsit totul și prin asta pe Dumnezeu. La prima vedere pare că vorbim despre lucruri diferite, însă nu este așa. Ceea ce pentru el este vid, pentru mine este Dumnezeu.

Landscape: Nimeni nu suprimă nimic, nu este o metodă de a arunca gunoiul sub covor și a ne prefăca că el nu există, așa cum susțin unii participanți la discuție. Dimpotrivă, îl scoatem, facem curat, iar apoi creăm premisele pentru ca acel gunoi să nu se mai depună. Imaginați-vă că după ce ștergem un geam, dăm cu o substanță care împiedică depunerea prafului. Acum în sfârșit geamul poate reflecta nestingherit razele soarelui.

Fiecare își păstrează religia și credințele proprii, a trai în prezent nu are a face cu nici o religie, dogma, doctrină. Ateii rămân atei, teiștii rămân teiști, iar agnosticii, agnostici. A trai prezentul nu este apanajul niciunei religii, dar poate fi integrat în toate religiile existente.

Cineva dădea o rețetă foarte simplă: „când mănânci, mănâncă, când bei, bea, când tai lemne, taie lemne”. Poate fi numit acest lucru meditație? Poate că da, poate că nu, oricum sunt niște vorbe și rămân la stadiul de vorbe dacă nu sunt puse în practică.

Pentru cei care se îndoiesc de efecte, propun următorul exercițiu. Așezați-vă la masă și mâncați. Atât, doar mâncați. Nu lăsați mintea să o ia razna, gândindu-vă ce veți face după masă, ce ați făcut înainte de masă, cu o zi sau două înainte, nu dați curs gândurilor și amintirilor. Doar mâncați. Apoi, după ce faceți acest exercițiu, puteți posta rezultatul.

Intrebare: *Eu știu că odată ce înțeleg că, spre ex, jignirile aduse nouă de către o persoană erau cauzate de faptul că persoana era tulburată psihic, nu mai pot să sufăr, nu mă mai preocupă așa ceva, indiferent că îmi mai amintesc sau nu de incident. Ea, suferința, nu mai rămâne nici măcar ca gunoi – se evaporă complet.*

Landscape: Exemplul tău nu e bun, pentru că nu este vorba de un conflict interior, ci de o angoasă temporară. Orice om inteligent trece foarte ușor peste așa ceva. Parcă și noi ne-am făcut albie de porci pe threadul despre homosexuali, însă am uitat imediat ce am închis browserul. Astfel de amintiri nu sunt de durată. Sau pot fi, dacă le alimentăm. De exemplu: „ia să-l prind eu pe ala, să-i dau warn/ban/suspend, cum își permite? m-a jignit etc”.

Un conflict interior de durată apare atunci când inima îți spune ceva, iar rațiunea altceva. De exemplu, atunci când îți moare un părinte, tu, la nivel rațional, știi că trebuie să te împaci cu situația, dar inima nu te lasă să-l uiți. La fel când te înșală iubita/nevasta (e doar un exemplu). Aceste amintiri sunt de durată. Le lași inițial să iasă, le observi, dar nu le dai curs, nu mai faci scenarii pe seama lor, scenarii de tipul „ce-ar fi dacă ar fi sau ar fi fost”. Treptat, se estompează, și rămân doar amintiri neutre, informaționale, își pierd încărcătura emoțională care te-ar fi făcut să suferi.

om_de_jad: Meditația nu ne ajustează personalitatea actuală. Am spus asta și în primul post și dacă n-am insistat suficient asupra acestui aspect, o voi face acum. În general, cei care cunosc cu adevărat vorbesc doar despre efectele meditației pe termen scurt, mediu sau lung, dar nu despre finalul meditației. Poate că practicând o metodă de meditație devii mai calm, mai înțelegător, mai relaxat, dar aceste efecte nu țin neapărat de meditație. Poți mânca sănătos sau poți practica un sport și vei vedea că devii mai relaxat și mai calm. Când meditația încetează și Meditația își face simțită prezența, omul este radical schimbat. Și când spun asta nu ma refer la faptul că tu, cel de acum, te vei transforma într-un om superior. În meditația cu „m” mic te poți schimba, dar când se ajunge la meditația cu “M” mare, de altfel singura care poate fi numită meditație, vechiul om va dispărea complet. TU vei fi altceva. Luați-o ca pe o nouă naștere. Și nu-mi interpretați vorbele, luați-le exact așa cum le-am spus. Mori și renaști. Noi schimbăm măștile zi de zi, ba suntem soți, ba suntem șefi, ba suntem subalterni... nu la asta ma refer. Mori așa cum ești acum și devii altceva.

Cel care meditează cu adevărat își percepe fostul „eu” tot așa cum cineva își amintește de o ființă dragă care a murit. Deși încă persistă în memorie amintirile fostului „eu”, el nu se mai găsește absolut deloc în aceste amintiri. Amintirile din memorie vor fi ale altcuiva, nu ale sale.

Aceasta este atitudinea corectă pe care trebuie să o avem atunci când vorbim despre meditație. Meditația elimină acel „eu” care crezi tu că ești în momentul de față, nu îl modifică într-un fel sau altul.

Întrebare: *Bună treaba completarea ta. Dacă înainte omul era deschis să se descopere ACUM și AICI, acum STIE că „tre să se renască din nou” orice meditație care nu îl face să se renască va fi un motiv de frustrare deoarece a fost cel mult meditația cu “m” mic, dar vor fi câțiva „aleși” care vor face meditația cu “M” mare și încă câțiva care își închipuie în zilele bune că au trecut la etapa superioară, și vor veni pe forum cu sfaturi pentru cei de “m” mic.*

Pentru cei care vor medita căutând să aibă “atitudinea corectă” un nou val de gânduri vor veni și anume gândurile ajutătoare, gândurile superioare, sfătuitoarii, cele care știu fără să știe încotro duce meditația, dar fiind în natura lor gânduri tot piedica vor fi.

om_de_jad : Dacă sunt persoane care citesc cele scrise de mine și se simt frustrate pentru că n-au ajuns la meditația cu “m” mare asta nu se datorează afirmațiilor pe care le-am făcut, ci propriei lor ambiții. Vezi tu, frustrarea deja există în ei, nu eu sunt cel care a creat-o.

Mă întreb dacă ar fi fost corect să spun niște lucruri greșite doar ca să-i fac pe ceilalți să se simtă bine (adică să-i las să confunde meditația cu rezultatul obținut în urma dorinței de a-și schimba comportamentul).

Eu am arătat cum stau lucrurile tocmai pentru a evita orice fel de broderie generată de minte pe baza ideii de meditație. Dacă gândim meditația în termeni de schimbare în bine a comportamentului actual sau de ajustare a propriei personalități, deja deviem tare de pe linia pe care am pornit.

Întrebare: *Cum apreciem profunzimea unui conflict? De unde știi că ai depășit complet o emoție negativă profundă cauzată de un eveniment nefericit, dacă îl vâri adânc sub preș/subconștient – și e posibil doar să pretinzi că l-ai acceptat și depășit?*

Și ce face un conflict mai real și pe altul mai puțin real? Ce poți înțelege rațional – asta e un conflict mai mic?

Sau unul pe care l-am trăit mai demult? Cum facem cu motivele pe care nu le stărnim conștient? Cât durează un conflict mediu? Dar unul profund – dar unul trecător? Ce înseamnă trecător? Când a trecut cu adevărat?

Ce înseamnă că veridicitatea unui conflict e data de disonanța rațiune-inimă?

Dacă cineva te înjură e un conflict superficial? Dar dacă te înjură de mama care ți-a murit recent și el nu știe? Devine brusc mai profund? De ce, dacă e doar o înjurătură, pe care o respingem rațional?

[...]

so what will it be – a propos de meditație? Parfumul rațiunii peste jeg – sau baie emoțională purificatoare?

Landscape: Vorbim împreună și ne înțelegem separat, dar până la urmă o scoatem la capăt, cred.

1. Orice astfel de proces, ca cele descrise de tine mai sus, trebuie deconstruit. Odată aflată cauza, e mult mai ușor, știi cum să-l abordezi.

2. Odată aflată cauza, procesul nu trebuie nici amplificat prin scenarii și nici ascuns undeva în subconștient

3. Aici e aici: îl lași să se manifeste așa cum e, pur și simplu, doar îl observi fără să acționezi asupra lui în vreun fel. Asta înseamnă meditație.

om_de_jad: Meditația nu este nici parfumul care acoperă transpirația și nici o baie emoțională purificatoare. Hai să mergem pe exemplul tău cu pălăria. La omul obișnuit, apariția pălăriei va crea automat o stare de disconfort. În meditație nu ne preocupă pălăria, corbul sau alte motive, ci efectiv starea de disconfort și acea reacție automată. Cum apare ea? Eu spun că apare pe baza unor amintiri scoase la suprafață din trecut (lucru care se întâmplă în prezenta unor stimuli, în cazul nostru pălăria sau corbul) și a retrăirii acestor amintiri în propria imaginație. Este bine de știut că baza fobiilor o constituie frica de a nu-ți fi frică din nou (de altfel, vom vorbi în cadrul acestui topic despre o metodă prin care poți face un salt de la atacul de panică la meditație).

În meditație ne preocupă procesul prin care anumite informații sunt scoase din memorie și prelucrate de imaginație. Ce vom face noi, ca niște oameni care încearcă să mediteze? Vom observa procesul. Nu vom bloca nici ieșirea amintirilor din memorie și nici nu vom strica acel cocktail rezultat pe baza imaginației. Pur și simplu observăm procesul.

Sigur, o să mă întrebați la ce folosește asta. Observând procesul, lucrurile se așează singure. Observarea întregului proces creează în noi înșine maturitatea necesară depășirii acestui mecanism automat.[...]

om_de_jad:

1. Complici prea tare lucrurile. Există multe motive pentru care suferința poate să apară, însă suferința ESTE UNA SINGURĂ. De ea trebuie să te ocupi. Nu-ți bate capul cu motivele care generează suferința fiindcă s-ar putea să nu-ți ajungă câteva sute de ani să le analizezi pe toate. De ce? Vezi punctul doi.

2. Faci niște confuzii. Suferința despre care vorbești nu este a ta, deci nu se pune deloc problema legata de reprimare sau de înțelegere. Din punctul tău de vedere exista reprimare sau înțelegere, din punctul meu de vedere nici una și nici cealaltă nu exista. Meditația tocmai asta îți arată, ca orice fel de suferință crezi că ai avea (repet, indiferent de cauza care o generează) nu este a ta. Și când înțelegi că nu este a ta, de ce să-ți mai faci griji să repari, să înțelegi sau să reprimi ceva? Asta înțelege Landscape când vorbește despre stabilirea priorităților.

3. Dacă tu crezi ca un iluminat nu mai are nimic în memorie, că nu visează noaptea, ca nu gândește sau că nu simte așa cum simte un om obișnuit te înșeli. Singura diferență între tine și un iluminat este ca iluminatul știe că viața pe care o trăiește nu-i aparține. Da, visele se întâmplă noaptea, însă nu sunt ale sale. Da, se întâmplă ca în memoria sa să existe amintiri însă nu sunt ale sale. Și da, se întâmplă, uneori, ceea ce voi numiți a fi inconștientă, însă toate acestea nu i se întâmplă lui.

4. Problema nu este la noi, ci în felul în care tu interpretezi afirmațiile noastre. Dacă tu crezi ca discuția pe aceasta tema este pierdere de vreme, atunci poți să renunți la ea, dar ești sigur ca găsești rezolvarea problemei fără nici un fel de ajutor?

5. Nici eu și nici Landscape nu expunem aici „puncte de vedere”. Meditația nu îți creează un nou punct de vedere, ea efectiv le anulează pe toate. Dacă ai întrebări, întreabă, însă ține minte că noi nu vorbim despre ce am citit și nici din perspectiva omului care are ceva de demonstrat. Eu, de exemplu, când m-am trezit, am observat că nici unul dintre cei pe care îi citisem până atunci nu avea dreptate, deși toți contribuiseră într-un fel sau altul cu câte ceva. Așa că nu te aștepta ca eu sau Landscape să avem dreptate. În loc să-ți pui problema dacă noi avem sau nu dreptate, fa un pas brusc și trezește-te.

Landscape: Nu prea mai am ce să adaug la ce a spus mai devreme om_de_jad, dar îți propun următorul “thought experiment”.

Readu la suprafață cea mai urâtă amintire a ta, apoi imaginează-ți cum ar fi dacă cineva ar face o incizie într-un anumit țesut al scoarței cerebrale și brusc, acea amintire ar dispărea. Compară pe cei doi oameni: cel care trăiește cu acea amintire, și cel care nu o are. Acum să nu mă înțelegi că recomand lobotomia, dar ești destul de inteligent (sper) încât să înțelegi exact ce doresc să spun, și ceea ce a spus mai devreme om_de_jad.

Întrebare: *Te apropii de conceptul budist de meditație, unde renunțarea la dorințe și detașarea reprezintă un pas important către pacea interioară. Cred că tehnicile budiste sunt aproape universale.*

om_de_jad: Detașarea este chiar „renunțarea” la care se referă budiștii. Noi suntem obișnuiți cu ideea de a renunța, însă în cazul nostru este vorba despre un gest activ. Renunț la fumat, renunț la băutura, renunț la una sau la alta. Renunțarea autentică nu este renunțare în termenii cu care suntem obișnuiți.

Iată un exemplu: când ești mic, ești tentat să consumi înghețată până când te îmbolnăvești. Când ești mare, încă îți place înghețata, însă nu mai ești dispus să-ți faci rău consumând tone de înghețată. Se poate spune ca „ai renunțat” la consumul de înghețată? Nu, pur și simplu te-ai maturizat suficient și plăcerea dobândită în urma consumului de dulciuri și-a găsit locul său.

Concluzia este că pentru renunțare nu e nevoie de efort, ci de înțelegerea fenomenului. Iar înțelegerea vine în urma detașării de procesul în sine. Una o ajută pe cealaltă.

Eminovici are dreptate: tehnicile budiste sunt universale, fiindcă ele vizează ființa autentică (sinele) și nu personalitatea schimbătoare. Aceasta este una dintre comorile pe care Buddha le-a oferit omenirii.

Landscape: Deoarece noi europenii avem alta structura decât asiaticii (suntem mai grăbiți și dorim rezultate imediate), nu prea ni se potrivește meditația clasică buddhistă. Putem însă folosi alte metode care conferă rezultate imediate, dar mult mai dureroase. Vă prezint una dintre ele, cu mențiunea ca este numai pentru oameni curajoși, care nu se sfiesc să își înfrunte temerile.

Aduceți din memorie la nivel conștient o amintire neplăcută, și observați-o, lăsați-o să își facă

treaba (aici o să doară). Apoi, aduceți o amintire foarte plăcută, preferabil din copilărie și procedați la fel. Veți observa că prima amintire pălește în fața celei de a doua. După ce observați bine procesul, imediat repetați întrebarea: „cine este cel care aduce amintirile din memorie?”. Atunci, veți realiza că de fapt, noi ne identificăm mult cu acele amintiri, în mod inutil.

Întrebare: *Pentru că fără EL nu are loc transformarea. Puteți să repetați 5 vieți consecutive tehnicile de meditație. Sunt fără folos sau efect. Sunt întregite doar uzând de forța concentrată (prana=vesmântul divin) pe care o acumulăm și o redăm la fel de pură. De fapt după cum scrie în biblie. Forța stăpânului divin ne induce o stare de puritate (Mai vârtos ca laptele te voi albi). Repetând acea mantră de tipul EU sunt el sau SO-Ham ne vom identifica cu Divinitatea iar aceasta apropiere va aduce cu sine și purificarea. Ca și atunci când te afli în prezența cuiva care îți inspiră respect și ar fi jenant pentru tine să te porți grobian. În plus aceasta tehnica colportată, goală de conținut, cred că e mai mult nocivă decât benefică. Anulând forța Divină cu care trebuie să fim în contact exista entități care vor lua locul care i se cuvine doar LUI!*

Flori la picioarele tale Dharmapurusha și aur în gura ta care îl vestește pe cel prea înalt! Namaste sahib!

om_de_jad: Poți să ne spui și noua la care EL te referi? Îl cunoști cu adevărat? Nu cumva te rogi la un Dumnezeu închipuit în speranța că va veni și te va salva fiindcă te prefaci că-l iubești?

Vorbești despre o identificare cu divinitatea. Cu CARE divinitate și ce fel de libertate poate exista în identificare?

Apoi spui că vipassana este o tehnică goală de conținut. Închipuirile tale de identificare cu un Dumnezeu pe care nu-l cunoști au conținut? Buddha pornește de la respirație, un lucru care se poate de comun. Oamenii au nevoie de lucruri concrete, nu de năluci, atunci când vor să înceapă de undeva.

Dacă tu chiar îl cunoști pe Dumnezeu, cum poți să banalizezi vipassana? De exemplu, vipassana n-a fost tehnica mea, nu sunt un expert în așa ceva cum este Landscape, însă pot să-ți spun că respirația omului este la fel de divină ca orice altceva. Dacă susții că vrei să îl vezi pe Dumnezeu peste tot, atunci caută să-l vezi și în respirație și în orice altă tehnică de meditație.

Iar la final am să citez vorbele unui prieten, care spunea așa: doar cei obsedați de murdărie vorbesc despre purificare. Pentru un adorator al lui Dumnezeu nu există murdărie și nici purificare. Dacă tot ce te înconjoară este Dumnezeu, unde mai e loc de murdărie? Și lumea în care există murdărie a cui este?

Întrebare: *Eu nu fac târguri de acest gen. Adică nu fac un asemenea troc. Îți dau iubire și tu îmi dai salvare. Îl recunosc ca stăpân divin cu toată puterea mea și știu că deși nu ne datorează nimic este mereu cu noi, în noi atâta timp cât suntem locuiți de EL! Nu pot să ți-l prezint. Doar șarlatanii o fac. Însă aici și acum cu ceea ce ai poți să îl cunoști și recunoști.*

Vorbești că nu există murdărie? Deja apelezi la argumente mult prea virulente care pornesc dintr-un ego rănit. Și acel ego nu ești tu ci mândria care te face să te crezi mai bun și mai deștept ca mine. Nu mă deranjează chiar de ar fi adevărat. Nici a mea nu este acea tehnică. Însă așa cum artele martiale folosesc centrul energetic spre distrugerea ființei și nu spre binele ei există unele tehnici care pot să fie doar dăunătoare. Și nu am atenționat cu răutate. Îmi spuneam părerea mai ales ca am citit/practicat mult timp acea tehnică. Am tot respectul pentru voi ca încercați să ne ajutați. Însă forța cu care te repezi e disproporționată. Ține în tine energia aceea și îți va fi mai bine. Că tot spuneai că nu există resentimente. Numai bine!

om_de_jad: De ce te contrazici? Urmărește-mă puțin: dacă tu îl percepi pe Dumnezeu ca pe un stăpân divin, normal ar fi să simți că tot ce există este creația sa, ar însemna să simți că toată existența este parte din el. Pentru un adorator al lui Dumnezeu, nu există altceva decât Dumnezeu. Deci unde există Dumnezeu nu poate să existe murdărie. Ori există Dumnezeu și nu există murdărie, ori există murdărie și nu există Dumnezeu. N-ar fi rău să te hotărăști ce există și ce nu există în toată treaba asta.

Dharmapurusha face o afirmație și mai stranie, spune că gândurile care te îndepărtează de

Dumnezeu înseamnă murdărie. Oameni buni, voi chiar credeți că exista două lumi, una în care Dumnezeu guvernează (o lume curată) și alta în care el nu-și face simțită prezența (și care e murdară)? Gândurile care te îndepărtează de Dumnezeu sunt chiar parte din Dumnezeu. Gândurile voastre, chiar și cele mai ascunse, mai perverse și mai negre, sunt bucățică din Dumnezeu, fiindcă nu există altceva în afara de Dumnezeu. Toată existența este Dumnezeu. Dacă voi împărțiți existența în două, în bine și în rău, în curat și în murdar, în sfânt și în păcătos, nu faceți altceva decât să-l ciuntiți pe Dumnezeu.

Anada, în legătura cu vipassana despre care tu „îți spuneai părerea”. Vipassana este una dintre cele mai pașnice metode de meditație din câte cunosc. Spui că ai practicat-o, dar se pare ca n-ai practicat-o bine din moment ce o vezi ca fiind periculoasă. În vipassana poți să ațipești și să începi să sforăi, însă eu nu vad un pericol în treaba asta.

Iată cum pui problema, spui ca artele marțiale folosesc energia centrilor pentru distrugerea ființei. În mintea ta, probabil ca așa se întâmplă, dar pe ce te bazezi când spui asta? Artele marțiale sunt la fel de sfinte ca și japa yoga, ca și laya yoga, ca și rugăciunea. Un adevărat practicant de arte marțiale, dacă se dedică cu toată ființa lui acestor discipline în mod dezinteresat, se poate ilumina.

Și încă un lucru. Tine minte că Dumnezeu este accesibil oricui: bețivilor, prostituatelor, pușcăriașilor, chiar și oamenilor politici, nu doar ființelor care îl venerază, sau celor care citesc filosofie orientală. Dumnezeu n-o să vina mai repede dacă reții citate din Baghavad Gita sau din Biblie, fiindcă el nu se află în nici una dintre aceste cărți. Și s-ar putea ca Dumnezeu să nu îți apară deloc dacă duci o viața sfântă. Sfântul și păcătosul se află la doua extreme, iar Dumnezeu se află chiar între aceste extreme.

om_de_jad: Noi căutam să punem în discuție niște metode de a te trezi aici și acum, în aceasta viață și nu într-o viață viitoare. Căutam să le spunem oamenilor că se poate întâmpla chiar ACUM să te trezești. De fapt, tehnicile de meditație prezentate aici trebuie privite în acest mod, ca fiind niște metode care te pot trezi acum, dacă sunt practicate cu atenție și dacă ești pregătit pentru ceea ce ți se poate întâmpla.

Vezi tu, dacă exista suferință, ea te macină ACUM, nu mâine, poimâine sau într-o viață viitoare. Iar când suferi, prea puțin îți ajută dacă știi câte degete la mana are Shiva, câte școli de yoga există, cum și cui se închină budiștii... Suferința tocmai la asta este bună: ea se întâmplă totdeauna în prezent. Când suferă, oamenii trăiesc o profunzime extraordinară a momentului și tocmai din motivul asta este atât de greu să-i convingi să renunțe la suferință. Eu și Landscape încercăm să arătăm că este posibil să trăiești profund în tine însuti chiar în această clipă și că pentru asta n-ai nevoie deloc de suferință. Oamenii ar fi mai câștigați dacă ar putea să rupă legătura psihică greșită pe care o fac între suferință și trăirea clipei prezente.

II

Întrebare: *Întrebări oarecum tangențiale pentru toată lumea:*

– cine/ce moare și cine/ce nu moare? (o listă ar fi bună)

– din lista de elemente de mai sus – cine/ce sunt EU ca persoană?

om_de_jad: Am să-ți spun o mică poveste citită într-o carte foarte interesantă (teoretic, o carte pentru copii), scrisă de Boris N. Serguenkov, numită „Urciorul”:

Odată, un lup era fugărit de vânători și de câinii acestora. Foarte speriat, lupul a încercat din rășputeri să se ascundă, însă nu reușea deloc să scape de urmăritori. Într-un final, s-a hotărât să se cațere pe niște stânci, în speranța că va reuși să se strecoare printre acestea și să scape cu viață. Ghinionul a făcut ca drumul pe care a intrat s-a înfundat brusc, iar vânătorii și câinii acestora l-au ajuns din urmă. Lupul era într-o mare dilemă, pentru că nu putea fugi nicăieri, nu mai avea nici o scăpare, peste tot fiind doar stânci.

În disperarea sa, ca să scape, acesta a căscat o gură mare și s-a înghițit.

Din noi rămâne ceea ce a rămas din lup după ce s-a înghițit.

landscape10: Până la urmă moartea este singurul lucru OBIECTIV. Cu toții simțim durere, ură, dorință, dragoste, atașament, dar le simțim în mod diferit, prin prisma structurii noastre biologice și a individualității noastre. Fiind diferiți, este normal să percepem diferit. Moartea însă, este singurul fenomen pe care „îl percepem” toți la fel, fără excepție. Este obiectiv, pentru că nu mai avem organe de percepție și ca atare percepțiile care fac diferența încetează. Deci dacă mintea refuză acest lucru, este un fenomen demn de studiu.

Întrebare: *Prin ce e acest exercițiu mai eficient decât experiența cuiva lovit de depresie profundă care plănuiește să se sinucidă? De ce doar foarte puțini depresivi care-l “practică” se și vindecă – de ex. cazul lui Echart Tolle?*

om_de_jad: Este o întrebare foarte interesantă. Blimpyway are dreptate, foarte puțini depresivi se vindecă. Și știți de ce? Fiindcă depresivii își crează singuri acea stare de depresie și normal că nu vor să renunțe la ea. Cu Tolle problema e un pic diferită și propun să facem diferența chiar acum.

Depresivii obișnuiți își întrețin propria depresie fiindcă vor atenție sau milă din partea celorlalți. Ei nu luptă cu adevărat cu depresia, iar dacă luptă, luptă de suprafață, doar ca să le demonstreze celorlalți că în ciuda eforturilor depuse n-au reușit să se vindece, sperând ca prin aceasta să primească mai multă milă sau atenție. La psiholog tot de-aia merg, fiindcă psihologul este de acord cu ideea conform căreia pacientul suferă de o afecțiune psihică complicată, care necesită îngrijire.

Pe de altă parte, se poate ca depresia să nu-ți aparțină, adică să nu fie propria ta invenție. E posibil să te naști cu o anumită predispoziție pentru stări depresive, iar dacă oamenii care te-au crescut nu te-au învățat de mic să lupți cu depresia, aceasta o să te însoțească toată viața precum o umbră.

Dacă depresia nu este propria ta invenție, adică dacă nu urmărești să obții milă sau atenție de la ceilalți, sau dacă înțelegi într-un fel sau altul că singurul vinovat pentru depresia ta ești chiar tu, atunci e posibil să te vindeci de depresie. Cred că Tolle a făcut parte din această categorie. Fiind un om dotat cu o inteligență deosebită, și-a dat seama că depresia este întreținută chiar de el și prin asta s-a eliberat de ea.

Aș mai adăuga ceva: depresivul cu tendințe de sinucidere nu dorește să moară cu adevărat, el speră ca prin moartea sa să scape de chinurile prin care trece în acest moment. El vrea de fapt să trăiască într-o existență mai bună, iar dacă asta nu este posibil, alege să moară. Cum alegerea sa (sinuciderea) este o reacție generată de nemulțumirea în legătură ce ceea ce deține acum, n-o putem numi atracție față de moarte.

Omul sănătos care practică această tehnică de meditație nu o face fiindcă s-a săturat de viața actuală. Doar caută să înțeleagă mai bine poziția lui în această lume, vrea să înțeleagă fenomenul morții.

Întrebare: *Moartea asta de care vorbești de câte feluri este ea? Poate fi experimentată când ți se face o nedreptate și ai vrea să îți faci dreptate, dar dacă ești o secundă mai matur și vezi imaginea mai largă (cum că există un univers înfint și că tu ești un fir de praf care dispare la o microsecundă cosmică cu toate grijile și problemele tale) atunci poți să lași situația să îți fie defavorabilă și să lași ca tu să mori în acel moment mistuit de focul nedreptății? La fel când trebuie să aranjezi mobila în cameră cu nevasta mereu indecisă sau când iubita îți explică ce greșită e o proprietate fizică (deși e clar că e paralelă cu teoria). Cred că sunt multe detalii mărunte în viață când nu îți convine ceva și ai vrea să arunci cu ceva de pământ sau să îl iei pe careva la bătaie, momente în care dacă ai fi atent și te-ai juca de-a moartea ai putea muri un pic.*

Că așa în pat seară sau dimineață e mai puțin realist, dar când ai adrenalina fierbând în tine e ca și cum ai avea pistolul pus la frunte. trebuie să iei decizia.... te comporți conform scenariului, apărându-ți punctul de vedere, egoul, personalitatea, viața? sau te lași să mori? Și astfel de situații sunt foarte multe zilnic...pentru cel care vrea să experimenteze moartea o zi în care e prost dispus e

genială.

om_de_jad: Omul are un punct (un centru) care nu este afectat niciodată, indiferent ce s-ar întâmpla. Până când nu-ți găsești acel punct, vei fi tot timpul la cheremul celorlalți. Înțelepții spun că omul este descentrat și că până nu-și găsește acel punct interior care să nu fie afectat de nimeni și de nimic (nici măcar de moarte) nu se va liniști și nu va fi mulțumit de viața pe care o duce. Dacă nu găsim acel punct în care nu există nici mișcare, dar nici nemișcare, care nu conține nimic și prin care într-un mod paradoxal totul este posibil, toate noțiunile noastre despre Dumnezeu, nirvana sau eliberare nu valorează nimic.

Ce este acel punct stabil, imposibil de distrus sau de influențat de acțiunile exterioare? Ești chiar tu. Acest punct nu este unul dobândit, fiindcă tot ce este dobândit la naștere sau în timpul vieții va trebui să dispară o dată cu moartea. Tu niciodată nu ai fost născut, deci n-ai cum să mori.

Natural că apare întrebarea de ce nu te poți vedea pe tine așa cum am spus eu, de ce nu te poți vedea ca fiind etern, indestructibil, perfect. Nu poți face asta pentru că nu vezi clar. Minte ta este atât de implicată în micile probleme de zi cu zi încât nu se poate odihni. Dacă s-ar odihni chiar și câteva clipe, ai putea vedea ce ești de fapt, te-ai putea vedea așa cum ești în realitate.

Tehnica pe care am prezentat-o aici poate crea o situație în care mintea să se oprească pentru câteva clipe, să poți arunca o privire în „interior”.

landscape10: O variație a acestei metode ar fi aceea de a lăsa frustrările zilnice să te cuprindă, dar cu condiția ca acestea să fie observate. De exemplu, starea de furie. O lași să te cuprindă, te lași mistuit de ea, dar în același timp observi, conștient că acea stare nu te poate atinge, o trăiești ca și cum ai bea un pahar cu apă. Îți observi cu atenție reacțiile biologice, schimbarea de ton, circulația sângelui. Vei realiza că de fapt reacționezi la niște stimuli, nu acționezi. Prin observație, încet încet se ajunge mai aproape de acel centru de care vorbește om_de_jad.

Metoda „morții” este foarte bună, pentru că diminuează într-un fel reacțiunea la stimuli.

Întrebare: *Până la urmă totul se rezumă la atingerea stării de observator din câte văd eu, iar ce faceți voi în compasiunea voastră este să ne dați diferite rețete în speranța că o să prindă una și la sistemul nostru. Mulțumim și vă urăm succes în demersul vostru*

om_de_jad: La început observatorul va fi în interiorul minții, va fi inclus în sistemul de gândire. De exemplu, când voi auziți acum despre noțiunea de observator, vă imaginați imediat ceva în legătură cu acesta, căutând în memorie momente sau întâmplări în care nu erați implicați complet în acțiune și asistați la ceea ce se întâmpla. Este bine să vă raportați la astfel de momente, fiindcă ele constituie baza a ceea ce va urma.

om_de_jad: Astăzi, creștinii de pretutindeni îl sărbătoresc pe sfântul Dumitru, denumit și „izvoditorul de mir”. Ca și sfântul Gheorghe, acesta a preferat să-i fie credincios lui Dumnezeu chiar dacă pentru asta a plătit cu propria sa viață. Măcar un moment ar trebui să ne întrebăm ce anume l-a făcut pe sfântul Dumitru să aibă atâta încredere în Dumnezeu și în Iisus Hristos, încât să considere că moartea brutală la care a fost supus este de preferat, decât să renunțe la propriile sale valori.

Într-un mod cu totul misterios, acest om trăia în comuniune cu Dumnezeu. Trebuie să fie așa, pentru că nici un fel de convingere intelectuală nu te poate face să-ți accepți moartea. Ceva l-a ajutat pe sfântul Dumitru să-și păstreze încrederea în Dumnezeu chiar dacă din cauza asta a fost ucis, iar acel ceva este cheia tuturor problemelor, punctul solid din ființă care nu poate fi deloc afectat de evenimentele exterioare. Sfântul Dumitru s-a avut pe el însuși și prin asta a avut totul.

Later edit: Unii oameni aleg să moară pentru un ideal, cu toate că acest lucru sfidează rațiunea iar legătura dintre acest lucru și tehnicile de meditație va fi exemplificată în următoarele posturi.

landscape10: Treaba stă în felul următor: mintea și inima nu sunt altceva decât organe de percepție, deși noi ne identificăm cu ele în mod eronat. În somn profund noțiunea de eu dispare, nu mai există nicio diferență între landscape10 și om_de_jad, ambii aflați în somn profund. În

meditație însă, rămâne doar sentimentul de eu. Rămâne, pentru că el este perceput undeva la nivel mental, în acest caz mintea acționează ca un traductor.

Unii dintre voi ar fi tentați să spuneți că atunci când murim acel eu dispăre pentru totdeauna, odată cu mintea. Dar, atunci când dispăre instrumentul de măsură, dispăre și obiectul măsurat? Nu, nici pe departe. Procesul morții ne răpește mijloacele de percepție, atât. Atunci când ne trezim după un somn profund ne dăm seama de ceea ce orientalii numesc prezența absenței.

III

Întrebare : *Se alocă de fiecare dată spațiu și timp dedicate pentru meditație vipassana (separare, liniște, etc.)?*

Landscape : Ideal ar fi ca practica să fie efectuată atunci când mintea este odihnită, adică dimineața, în mod regulat, eventual în jurul aceleiași ore, dar mare atenție să nu devină un automatism. Avantajul este acela ca practica îți „intră în sânge prin obișnuință”, dar trebuie evitat riscul ca ea să devină un automatism.

Întrebare: *Cat de des trebuie practică și cât durează fiecare «repriza»? O ora, un minut, o zi ?*

Landscape : E o greșală să te uiți la ceas. Dacă stabilești un timp de, să zicem, 10 minute zilnic, „ceasul interior” îți va spune ca după 10 minute să oprești practica, chiar dacă tocmai atunci ți-ai intrat în ritm. Deci nu trebuie să ne uităm la ceas, organismul știe singur când să se oprească. Pe măsură ce apar progresele, fiind și mai ușor de menținut, durata va crește. Dar nu trebuie forțat nimic. Chiar dacă la început poți practica în mod corect doar un minut, învinuirile de genul: „vai de capul meu, nu pot decât un minut, sunt slab de tot”, nu au nici un sens. Trebuie ignorate din start.

Întrebare: *Sau dacă și a.), b.), d.) pot fi practicate ca și varianta c.) – adică în timpul activităților zilnice? Asta ar presupune o împărțire (dublare) a atenției între activitățile cotidiene și respirație?*

Landscape : Nu e nevoie să faci asta conștient, consumi multă energie mentală ca să menții starea. Când devii foarte avansat în practică, acest lucru vine de la sine, în mod natural. Imaginează-ți că ești șofer începător. La început consumi multă energie mentală sub formă de atenție (la pedale, la trafic), apoi pe măsură ce avansezi, toate acestea vin de la sine.

Întrebare : *Și într-un final cu ce te-ai ales? Ce poți spune despre ea?*

Landscape : Te alegi...cu tine.

Practica este ceea ce creează premisele unei schimbări radicale. În momentul în care mori, cu fiecare expirație, și înviezi, cu fiecare inspirație, în momentul în care poți să te menții în centrul dintre două, o inspirație și o expirație, atunci vine și înțelegerea necesară. Acea înțelegere te transformă, nu practica în sine, aceste practici sunt doar catalizatori.

Dar degeaba mă întreb, până la urmă, nu ar trebui să conteze pentru tine realizările mele, ci ar trebui să practici la rândul tău, să vezi rezultatele. Poate „nu percuți” bine la vipassana, așteaptă și celelalte tehnici și îți alegi pe cea care ți se potrivește. A mea a fost vipassana, practică ca la punctul c). Dar cum spuneam, nu despre experiența mea personală vorbim aici.

Întrebare : *Land, vorbim de rezultatele meditației. Fie ele povestite și de tine.*

Și ma interesa, te consideri pe o alta scară spirituală după meditație?

Există spirit? Te-ai perceput în alt fel decât de obicei?

Sau meditația e doar o metodă neconvențională de a îți menține calmul și de a reacționa cât mai rațional și echilibrat la ce te înconjoară?

Că doar e normal să relatăm ce foloase aduce metoda. Cu ce anume ajută, dincolo de teoria seacă din cărți.

Spui «percutat». În ce sens? Să ma sensibilizeze? Sau te referi la un scop anume?

Landscape : Întrebările sunt cât se poate de legitime. Dacă eu spun acum că în timpul meditației am văzut îngeri, sau că datorită meditației pot să levitez, să mă fac invizibil, să mă teleportez, să văd sub fustă la femei, cei care citesc vor porni la drum numai pentru a atinge aceste scopuri. Ceea ce este total eronat, de aceea mă feresc să prezint experiențe personale. Dar să încerc să răspund astfel încât să împac și capra și varza.

1. Nu știu ce este aceea scară spirituală, așa că nu îmi bat capul cu așa ceva. Cum spuneam, „mai sus”, „mai jos”, trebuie eliminate din vocabularul tău atunci când începi să practici meditația. Cum spunea și om_de_jad, un elefant nu este mai important pentru univers decât un fir de iarba.

2. Spirit există și nu există, depinde de convenția de notație folosită, depinde ce înțelegi tu prin spirit. Eu nu știu ce e ăla, și nici nu mă ajută la ceva.

3. Nu te percepi „altfel”, în sfârșit începi să te vezi așa cum ești, nu așa cum ai fost învățat să fii, sau cum crezi că ești.

4. Pentru ultima oară, meditația are rolul de a te curăța de conflicte interioare și voi explica procedeul. Toate conflictele interne provin din memorie. În memorie este stocat faptul ca X te-a jignit, că ți-a murit o rudă sau un prieten, că te-a părăsit iubitul/a etc. Problema este că acele amintiri nu sunt scoase la iveală când avem nevoie de ele, ci haotic, când vor ele. EU-I nostru este tulburat de ele, și nu se poate odihni. Practicând meditația, începi să „vezi” faptul că memoria este o unealtă, și că nu trebuie să te domine, poți trăi și fără ea, deși o folosești zilnic. Fă un exercițiu: adu-ți aminte ceva plăcut sau neplăcut, apoi spune-ți ție că, cu ajutorul unei mici incizii undeva la nivelul scoarței cerebrale, acea amintire nu ar mai exista, deci nu ar mai exista nici conflictul cauzat de ea. Atunci stai și te întrebi: „păi nu e stupid să mă chinui atât, pentru ce?”. Asta la nivel rațional. Meditația așează aceste lucruri, iar conflictele interioare dispar. TU capeți supremația asupra memoriei și o folosești ca pe o unealtă.

Întrebare: *Mda. Nu înțeleg. Pe la început, om_de_jad zicea că nu se urmărește nici un scop și că acei guru și maestri îți oferă un scop și apoi îți spun să faci aia și ailaltă.*

Mai târziu critica discuțiile despre meditație ce conțineau aspecte ale concentrării. Pe bună dreptate, zic eu.

Iar acum a oferit o tehnică de meditație. O tehnică de meditație care conține exprimarea «atenția este focalizată». Păi fraților, nu puteți focaliza nici o atenție fără concentrare. Chiar dacă efortul concentrării este insignifiant, asta nu înseamnă că el nu există.

«Este mult mai la îndemână să pornești de la propria ta respirație»

Să pornești? Cum adică să pornești? Se merge în vreun sens? Către un scop?

Ei bine, cu remarcile de mai sus sunt pur și simplu răutăcios. Nu le-am făcut decât ca să vă ofer o mostră de ceea ce serviți voi unora dintre useri.

Landscape a zis că a practicat tehnica aia pentru 10 ani. Remarcabil. Însă eu observ că este tot un om ca oricare altul, cu nervi, frustrări, dorințe etc.

Nici măcar respectul pentru dreptul la opinie al altuia (atunci când aceasta este o critică logică și neinjurioasă) nu prea văd că și-a făcut locul în atitudinea lui.

Nu în cele din urmă s-a tot vorbit despre experiențe personale în ceea ce privește meditația. Nu știu la ce vor fi folosind ele atunci când vei avea în brațe copilul muribund. Vă asigur eu că nici o meditație nu vă poate pregăti pentru asta. Sigur, pentru univers acel copil nu este cu nimic mai important decât un fir de iarbă. Însă eu prefer să discut cu oameni, nu cu universuri.”

Landscape :

1. Vorbeai de scop. Scopul este dat la început pentru ca apoi să treci dincolo de scop, să-l uiți. Nu poți transcende ceva ce nu înțelegi. Ideea generală este să nu practici meditația cu un scop, ci pur și simplu să o practici. Asta spuneam și mai sus, pur și simplu te așezi și respiri. Atât. Un începător obișnuit cu vechea structură, nu poate face asta. De aceea, pentru a-l ajuta, este nevoie de un impuls inițial, pe care mulți îl văd ca pe un scop. Degeaba îi spun: „așează-te și respiră”, pentru că el se va gândi cum să respire. Noi îi spunem să își focalizeze atenția pe respirație, între sprâncene etc. Pentru că acest lucru îl ajută mai departe să realizeze că de fapt nu există un scop, ci e pur și simplu un joc în voia căruia să te lași conștient, ca atunci când simți nevoia să întinzi mâinile într-o

zi cu soare. Dar asta va realiza el pe parcurs, sau nu. Poți învăța pe cineva cum să mănânce, eventual îi poți băga în gură, dar nu îl poți învăța să mestece. Aia trebuie să o învețe el singur.

2. Vorbeai de frustrări și dorințe. Păi tu ai impresia că cel care meditează e o stană de piatră? O legumă care trece indiferent peste orice? Un maestru zen, întreat de ce plânge, spunea: „Plâng pentru că sunt viu”. Nu îți tai dorințele de la rădăcină, ci înveți să le accepți, le pui la locul lor, nu le lași să te domine astfel încât să se transforme în vicii. Devii ceea ce ești, nu ce ai vrea să fii sau ce ar vrea alții să fii. Și Iisus trebuie să fi fost foarte frustrat chiar în ceasul morții atunci când zice-se că a strigat: „Dumnezeule, pentru ce m-ai părăsit?”.

3. Spui că am fost nepoliticos. Deloc. Acum postează cât vrei, dar în acel moment, când nicio tehnică nu era dată, discuțiile nu își aveau rostul, fiecare vorbea despre ce credea el că este meditația. Și Iisus a fost foarte nepoliticos atunci când i-a dat cu biciul afară din templu.

Întrebare : *Nu înțeleg cum îți accepți dorințele și le pui la locul lor (deci ele există și le accepți), dar devii ceea ce ești și nu ceea ce ai vrea să fii. De ce nu? Din moment ce ți-ai acceptat dorințele și le-ai pus la locul lor de ce nu le-ai putea da curs? Nu înțeleg de ce trebuie să descos logica unor afirmații și situații gratuit alambicate pentru a pricepe ceva, orice, din topicul asta. Motiv pentru care nu o voi mai face. Cine vrea să se descopere pe sine în ilogică n-are decât.*

Landscape : Nu e nimic ilogic. Dacă vrei să vorbim despre ilogica, vorbim despre învierea lui Iisus.

Să te lămuresc: Societatea te învață că trebuie să ai 1.80 și 80 de kile, că trebuie să ascuți de preot, de rude etc. Prietena vrea să slăbești, altul te vede prea gras, mama dorește să faci facultatea de litere, tata pe cea de matematică, toți așteaptă câte ceva de la tine, și tu te chinui să devii ce doresc ei, pentru a le face pe plac. Dar tu, tu ce vrei de la tine și pentru tine? Te-a întreat cineva asta? Acum vezi diferența între ceea ce te fac alții să fii și ceea ce ești? Parcă nu mai e așa ilogic, nu?

Întrebare : *Adică prin meditație îți găsești singur răspunsurile la întrebările existențiale pe care altfel le ignori conștient? Aaaa, nu, de fapt ajungi să înțelegi că acele întrebări nu reprezintă nimic și renunți și la ele așa cum renunți la tot ceea ce reprezintă dorința oricui, inclusiv a ta. Meditația renunțării. Văd sinuciderea venind ca soluție cu pași grăbiți.*

Landscape : Mă bucur că pui problema asta, pentru că mulți văd lucrurile așa. Acum, când am fost în Malta am văzut celebra pictură intitulată „Tăierea capului Sf. Ioan” de Caravaggio. Superbă. Dar în loc să stau să mă întreb din ce pânză a fost făcută, cum a reușit să transpună așa de bine scena, și atât de realist, de unde a știut cum cad cel mai bine umbrele, în loc să mă întreb ce fel de model a folosit și ce anume l-a inspirat, sau în ce an a fost pictată, am preferat să o admir în toată splendoarea ei, fără alte întrebări. Te asigur că am fost mult mai câștigat.

„Meditația renunțării. Văd sinuciderea venind ca soluție cu pași grăbiți.” – Dimpotrivă. Eu pot trăi și fără frustrări și amintiri neplăcute. Frustrările dispar, amintirile rămân acolo, dar știu exact ce sunt, niște simple amintiri. Nu mai am de ce să mă lupt cu ele pentru că știu exact ce sunt, niște umbre golite de substanță. Nu îmi pot face rău MIE.

Întrebare : *Sunt foarte multe dependențe similare cu cea de tutun și care scapă observației pentru că afectează aproape întreaga populație considerată „normală”. Atitudinea opusă dependentei e cea de indiferență, de retragere a „ancorelor” ce te țin legat de diversele „obiecte” pe care se focalizează dependența...*

om_de_jad : Ai punctat foarte bine problema legată de viciile care scapă neobservate și care în societate sunt considerate a fi ceva normal.

Legat de vicii, trebuie să privim la cauza problemei și nu la efect. Dacă numărăm viciile vom număra foarte multe, iar dacă începem să ne luptăm cu ele, nu vom lupta cu cine trebuie, viciile fiind doar rezultatul deformat al încercării de a satisface anumite necesități într-un mod greșit.

Așa cum văd eu lucrurile, singurul viciu real este inconștienta. Din cauza inconștientei apare toată încrângătura de vicii. Viciile apar pe fondul unui răspuns întârziat și denaturat față de

necesitățile naturale ale omului. Landscape spunea mai devreme ca meditația te ajută să scapi de vicii. Sper că acum este mai clar în ce mod acționează meditația asupra viciilor și de ce acestea dispar cu timpul. Meditația nu acționează asupra viciilor, ea ne ajută să ne apropiem de noi înșine. Cum viciile apar pe baza unei înțelegeri greșite, o înțelegere corectă a fenomenului ne va ajuta să ne debarasăm de ele. Și nu vom scăpa de viciul x sau y, meditația ne va ajuta să nu ne mai complacem și să nu mai ducem o viață viciată.

Landscape : Exact. Atunci când înveți să șofezi, scopul inițial este acela de a învăța să conduci mașina pentru nevoile personale, nu să îți ascuți reflexele. Dar, ca urmare a șofatului, reflexele se ascut. La fel și aici, scopul meditației nu este acela de a te lăsa de fumat, asta vine de la sine.

Întrebare : *Meditația de ce ? Asta e întrebarea mea.*

Landscape : Dacă vrei neapărat un scop, acela ar fi să scapi de conflicte interioare. Atât timp cât ele persistă, nu poți fi fericit. Trebuie să găsești acel ceva care nu se schimbă niciodată.

Întrebare : *Exista Dumnezeu sau nu există? Puterile paranormale țin de realitate sau doar de folclor? Fericirea permanentă e un obiectiv real sau nu? De unde venim și încotro ne îndreptăm, și care e scopul nostru în viață?*

Landscape : Și cu ce te încălzește dacă afli răspunsul la aceste întrebări? Scapi de conflictele interioare? Eu, personal, nu știu răspunsul la întrebările tale, dar recunosc că nici nu mă interesează atâta timp cât nu îmi pot oferi nimic, doar informație. Presupunând că știi sigur că Dumnezeu există, care ar fi impactul asupra ta? Faptul că Dumnezeu există, nu înseamnă neapărat că există și viața după moarte, că după moarte vei avea parte de 40 de virgine, că 2 îngeri stau în permanență după fundul tău etc.

Întrebare : *Din câte am observat eu până acuma, Viața e un lanț de accidente, totul se întâmplă, totul vine și pleacă: un discurs impecabil, succes la femei, banii, fericirea, supărarea, disperarea, invidia, gelozia, claritatea mentală, scopul în viață etc... Nimic nu e stabil, decât poate faptul că avem un val de gânduri care ne asaltează în permanență.*

Landscape : Degeaba ai succes la femei sau poți tine un discurs impecabil, dacă îți mor părinții într-un accident de mașină să spunem. Sau dacă te părăsește nevasta.

Întrebare : *Land zicea că una dintre urmări este că memoria devine o unealtă, că memoriile negative nu te mai pot afecta psihic și rămân doar amintiri ale unor întâmplări ș.a.m.d.*

Astea nu fac parte din categoria înțelegerii și controlului propriei persoane?

om_de_jad : Landscape spune că memoria devine o unealtă, dar nu pentru că el ar sta concentrat tot timpul încercând s-o controleze. Ia ca exemplu corpul tău: îl poți folosi pentru a te deplasa, dar el niciodată nu pornește de nebun împotriva voinței tale. În schimb, memoria aduce câteodată amintiri în prezent (de cele mai multe ori amintiri dureroase) fără ca noi să vrem asta.

Prin meditație NU încercăm să controlăm memoria. O tehnică de meditație ne apropie de noi înșine și, ca o consecință, memoria (și imaginația) încep să-și facă treaba pentru care au fost concepute. Memoria va fi folosită ca mediu de stocare a informațiilor, iar imaginația va fi folosită în scop creativ. După cum bine știm, uneori, imaginația ne joacă feste și ne face să ne închipuim ceea ce nu suntem, sau ne face să-i percepem pe cei din jurul nostru într-un mod eronat.

om_de_jad : Am să vă rog să nu vă agățați de cuvinte. Aici vor fi prezentate metode de meditație care țin de diferite culte religioase. Unele metode de meditație nu vor putea fi încadrate în nici o categorie.

Atunci când prezint o metoda de meditație de tip creștin, de exemplu, anumite rugăciuni, vă rog să nu le interpretați prin prisma simpatiei voastre față de un anumit cult religios. Când prezint o metodă de meditație budhistă voi vorbi din punctul de vedere al unui budhist, când prezint o rugăciune creștină voi vorbi din punctul de vedere al unui creștin. Să nu mă acuzați cu afirmații de

genul „da, la vipassana spuneai ceva, acum ai întors-o”.

Voi vorbi – printre altele – despre rugăciuni musulmane, despre meditații sufiste, despre metode tantrice de transformare a ființei, deci căutați să fiți pregătiți și cu mintea proaspătă pentru ceea ce va urma.

Întrebare: *Prin meditație, memoria, devenind doar un mediu de stocare a informațiilor, nu va mai aduce în prezent amintiri fără ca noi să vrem asta. Chestia asta mi se pare absolut imposibilă. Este o încercare ca prin puterea de conștientizare să reușești să înfrânți un mecanism anatomo-fiziologic. Cred și sper că în nici un caz nu ai vrut să afirmi asta.*

Landscape : Păi amintirile vin, cauzate de stimuli, nu cred că ai cum să împiedici acest proces, așa cum bine ai remarcat. De exemplu când vad un câine șoricar, automat îmi aduc aminte de șoricarul meu care a murit acum 3 ani. Nu am cum să opresc acest proces. Dar nu dau curs scenariilor: „ce câine frumos era, ce rău îmi pare, ar mai fi putut să trăiască etc”. Cum vin, așa se duc, se sparg ca un balon de săpun. De ce le-aș da curs? Spune-mi și mie utilitatea unui asemenea proces.

om_de_jad : N-am afirmat că va deveni „doar un mediu de stocare”, asta este formularea ta. „Doar un mediu de stocare” înseamnă că memoria nu va mai fi capabilă de altceva decât să rețină informații, ceea ce, dacă s-ar întâmpla, ar fi neplăcut.

Eu am spus așa: „O tehnică de meditație ne apropie de noi înșine și, ca o consecință, memoria (și imaginația) încep să-și facă treaba pentru care au fost concepute. Memoria va fi folosită ca mediu de stocare a informațiilor, iar imaginația va fi folosită în scop creativ”. Am spus „va fi folosită”, nu că „nu va mai fi capabilă de altceva”.

Întrebare : *Prin meditație reușești ca memoriile întâmplărilor neplăcute care îți revin în prezent să nu te mai afecteze psihic. Acest lucru mi se pare absolut anormal și consider că te-ar transforma încet-încet într-un zombi fără sentimente. Adică să nu te mai afecteze emoțional deloc amintirea unui accident de mașină avut de tine atunci când auzi 2 mașini lovindu-se pe stradă? Sincer, a ajunge la asemenea „capacități” psihice mi se pare un lucru de evitat, nicidecum unul de dorit.*

Landscape : Ești un pic masochist, fără supărare. Crezi tu că e normal să te învinovățești la nesfârșit? Eu nu cred. O mare parte din viața noastră o petrecem luptând împotriva angoaselor, când mai avem timp să trăim? Până și pe patul de moarte ne exprimăm frustrările. Dacă ție ți se pare normal lucrul ăsta, mie nu mi se pare.

om_de_jad : Tu știi foarte bine la ce fel de amintiri m-am referit, dar îți place să fii „Gică contra”. Este vorba despre amintirile care nu ne folosesc într-o anumită situație și care ne fac să suferim într-un mod inutil. Amintiri de genul ăsta generează, în cazuri extreme, fobii, iar în cazuri obișnuite apatie sau depresie ușoară.

Încearcă să faci diferența:

a. îți amintești că ai avut accident și nu repeți greșeala (să spunem conduci cu prudenta) – amintirile astea țin de altă zonă de memorie și eu nu la ele m-am referit;

b. nu te mai urci în nici un fel în mașină pentru că îți e teamă să nu faci accident – asta este tipul de amintiri la care m-am referit;

sau:

a. știi că ai făcut o anumită greșeală într-o relație anterioară și cauți să nu o mai repeți – memoria funcționează corect;

b. nu te mai implici în nici un fel de relație fiindcă știi că vei suferi – memoria îți joacă feste și se interpune peste prezent.

Întrebare : *Cred că cel mai bine exprimat este «scapi de consecințele obsesive ale amintirilor». Copiii au tendința de a transforma impresiile puternice (pozitive sau negative) în obsesii de viață. Un exemplu cu o pisică vagaboandă cu pui de care am grijă – aceasta avea un fel*

de coteț în care se adăpostea cu puii. La un moment dat doi câini au încolțit-o în coteț și o lătrau isteric timp de câteva ore. Când mi-am dat seama că e cu puii în pericol i-am gonit, și apoi am continuat să mă gândesc mereu la pericolul care le-a amenințat și ce pot să fac ca să le scap de acest pericol. Timp în care mâța s-a așezat în fund la soare și a început liniștită să se spele. Din punctul ei de vedere a acționat mai matur decât mine, eliberându-se de stres imediat ce pericolul a trecut, mie rămânându-mi obsesia să le găsesc un loc mai ferit în care să mut cotețul.

Landscape : E un exemplu excelent! Permite-mi să te felicit pentru el, nu m-as fi gândit la un exemplu atât de sugestiv.

Întrebare : Vă mai amintiți cum făceam când eram micuți, atunci când ne aflam într-un context unde oamenii ne vorbeau lucruri neplăcute și ne enervau?

Eu îmi aduc aminte că puneam mâinile la urechi și le făceam în ciudă că nu aud nimic. Și mai și cântam „laaaa, lalalal, lalaaa, nu aud nimic, lalalaaa, laaaa, sâc, sâc, lalalala”.

Era o reacție firească a sistemului nervos: izolarea completă prin suprimarea canalelor de recepție. Căci dacă am fi lăsat mâinile deoparte, probabil ne-am fi enervat la culme și am fi izbucnit în plâns (suferință).

Pentru cei care-și propun meditația în ideea suprimării gândurilor cu implicații afective și sentimentale în raport cu o amintire: este aceeași reacție ca și atunci când erați copii.

Freud ar fi spus că sunt reminiscențe.

Adevărata înțelepciune obținută prin meditație este tocmai capacitatea de a lăsa gândurile să curgă, fără să se controleze nimic. Să se dea frâu liber conștiinței și imaginației.

Să se analizeze la rece fiecare gând, cu o privire matură, de ansamblu înțelegând legitățile care guvernează relațiile sociale și afective.

După desprinderea cauzei ca urmare a raționării asupra evenimentelor, se va căuta disciplinarea self-ului în sensul evitării recidivei.

Excelarea apare atunci când există capacitatea depersonalizării, analizării din exterior ca și cum subiectul nu ar mai fi Eu-l, ci o altă persoană, fără a exista implicări sentimentale.

După care, revenirea în self cu altă viziune.

Asta de fapt ar fi maturizarea în sensul acceptării ca atare a anumitor legi, și adaptarea în acest cadru la un mod inteligent.

Nicidecum ignorarea și suprimarea. E doar o amăgire dacă ar fi așa...

om_de_jad: Se pare că încă nu au fost înțelese niște lucruri. Luați și analizați la rece afirmația mea: memoria ESTE o unealtă. Nu se străduiește nimeni s-o suprimă prin meditație, ea devine ascultătoare singură și în mod natural, pentru că așa trebuie să fie. Nu e dorința mea să fac din memorie o unealtă, pur și simplu așa stau lucrurile: memoria este o unealtă.

E greu să percepem lucrurile la modul ăsta, fiindcă însăși existența noastră, din păcate, este bazată pe memorie. Gândirea și simțurile tind să fie deformată de memorie. Până și propria noastră prezență o percepem cu ajutorul memoriei.

Ia gândiți-vă puțin, dacă vreți să aflați cine sunteți, dacă închideți ochii și vă întrebați sincer „cine sunt eu?” primul impuls vă îndeamnă să căutați în memorie. Fiecare va cauta să-și reamintească prima sa experiență de viață. Și ce este acea experiență? Primul moment în care memoria a început să-și facă simțită prezența. Oamenii percep (mă refer la persoanele care nu meditează) prezentul, ca pe o sumă de trecuturi. Ne amintim ceea ce s-a petrecut cu o fracțiune de secundă în urmă, iar din colecția asta de amintiri rezultă prezentul. Din cauză că totul se petrece foarte rapid, noi credem că percepem prezentul, când, de fapt, am preluat din memorie ceea ce s-a „fotografiat” cu o fracțiune de secundă mai înainte.

Meditația schimbă cumva modul de percepție, ne ajută să oprim, când dorim, percepția prezentului pe bază de memorie. Este greu să vă demonstrez din punct de vedere intelectual cum reușește meditația să facă așa ceva, dar eu afirm că prezentul este ceva complet diferit față de ceea ce percepe un om obișnuit ca fiind prezent. Landscape poate confirma afirmațiile pe care le fac.

Întrebare: Eu tot n-am reușit să aflu....Are Dumnezeu treaba cu rezultatele meditației,

oricare ar fi el și oricum ar fi el? Căci văd că e vorba și de rugăciuni? La cine?

om_de_jad: Da și nu, depinde de fiecare. Landscape va spune că Dumnezeu nu există, că în meditație a găsit un vid, un gol, iar eu voi spune că în meditație am găsit totul și prin asta pe Dumnezeu. La prima vedere pare că vorbim despre lucruri diferite, însă nu este așa. Ceea ce pentru el este vid, pentru mine este Dumnezeu.

Landscape: Nimeni nu suprimă nimic, nu este o metodă de a arunca gunoiul sub covor și a ne preface că el nu există, așa cum susțin unii participanți la discuție. Dimpotrivă, îl scoatem, facem curat, iar apoi creăm premisele pentru ca acel gunoi să nu se mai depună. Imaginați-vă că după ce ștergem un geam, dăm cu o substanță care împiedică depunerea prafului. Acum în sfârșit geamul poate reflecta nestingherit razele soarelui.

Fiecare își păstrează religia și credințele proprii, a trăi în prezent nu are a face cu nici o religie, dogmă, doctrină. Ateii rămân ateii, teiștii rămân teiști, iar agnosticii, agnostici. A trăi prezentul nu este apanajul niciunei religii, dar poate fi integrat în toate religiile existente.

Cineva dădea o rețetă foarte simplă: „când mănânci, mănâncă, când bei, bea, când tai lemne, taie lemne”. Poate fi numit acest lucru meditație? Poate că da, poate că nu, oricum sunt niște vorbe și rămân la stadiul de vorbe dacă nu sunt puse în practică.

Pentru cei care se îndoiesc de efecte, propun următorul exercițiu. Așezați-vă la masă și mâncați. Atât, doar mâncați. Nu lăsați mintea să o ia razna, gândindu-vă ce veți face după masă, ce ați făcut înainte de masă, cu o zi sau două înainte, nu dați curs gândurilor și amintirilor. Doar mâncați. Apoi, după ce faceți acest exercițiu, puteți posta rezultatul.

Intrebare: *Eu știu că odată ce înțeleg că, spre ex, jignirile aduse nouă de către o persoană erau cauzate de faptul că persoana era tulburată psihic, nu mai pot să sufăr, nu mă mai preocupă așa ceva, indiferent că îmi mai amintesc sau nu de incident. Ea, suferința, nu mai rămâne nici măcar ca gunoi – se evaporă complet.”*

Landscape: Exemplul tău nu e bun, pentru că nu este vorba de un conflict interior, ci de o angoasă temporară. Orice om inteligent trece foarte ușor peste așa ceva. Parcă și noi ne-am făcut albie de porci pe threadul despre homosexuali, însă am uitat imediat ce am închis browserul. Astfel de amintiri nu sunt de durată. Sau pot fi, dacă le alimentăm. De exemplu: „ia să-l prind eu pe ăla, să-i dau warn/ban/suspend, cum își permite? m-a jignit etc”.

Un conflict interior de durată apare atunci când inima îți spune ceva, iar rațiunea altceva. De exemplu, atunci când îți moare un părinte, tu, la nivel rațional, știi că trebuie să te împaci cu situația, dar inima nu te lasă să-l uiți. La fel când te înșală iubita/nevasta (e doar un exemplu). Aceste amintiri sunt de durată. Le lași inițial să iasă, le observi, dar nu le dai curs, nu mai faci scenarii pe seama lor, scenarii de tipul „ce-ar fi dacă ar fi sau ar fi fost”. Treptat, se estompează, și rămân doar amintiri neutre, informaționale, își pierd încărcătura emoțională care te-ar fi făcut să suferi.

om_de_jad: Meditația nu ne ajustează personalitatea actuală. Am spus asta și în primul post și dacă n-am insistat suficient asupra acestui aspect, o voi face acum. În general, cei care cunosc cu adevărat vorbesc doar despre efectele meditației pe termen scurt, mediu sau lung, dar nu despre finalul meditației. Poate că practicând o metodă de meditație devii mai calm, mai înțelegător, mai relaxat, dar aceste efecte nu țin neapărat de meditație. Poți mânca sănătos sau poți practica un sport și vei vedea că devii mai relaxat și mai calm. Când meditația încetează și Meditația își face simțită prezența, omul este radical schimbat. Și când spun asta nu mă refer la faptul că tu, cel de acum, te vei transforma într-un om superior. În meditația cu „m” mic te poți schimba, dar când se ajunge la meditația cu „M” mare, de altfel singura care poate fi numită meditație, vechiul om va dispărea complet. TU vei fi altceva. Luați-o ca pe o nouă naștere. Și nu-mi interpretați vorbele, luați-le exact așa cum le-am spus. Mori și renaști. Noi schimbăm măștile zi de zi, ba suntem soți, ba suntem șefi, ba suntem subalterni... nu la asta mă refer. Mori așa cum ești acum și devii altceva.

Cel care meditează cu adevărat își percepe fostul „eu” tot așa cum cineva își amintește de o

ființă dragă care a murit. Deși încă persistă în memorie amintirile fostului „eu”, el nu se mai găsește absolut deloc în aceste amintiri. Amintirile din memorie vor fi ale altcuiva, nu ale sale.

Aceasta este atitudinea corectă pe care trebuie să o avem atunci când vorbim despre meditație. Meditația elimină acel „eu” care crezi tu că ești în momentul de față, nu îl modifică într-un fel sau altul.

Întrebare: *Bună treabă completarea ta. Dacă înainte omul era deschis să se descopere ACUM și AICI, acum STIE că „tre să se renască din nou” orice meditație care nu îl face să se renască va fi un motiv de frustrare deoarece a fost cel mult meditația cu „m” mic, dar vor fi câțiva „aleși” care vor face meditația cu „M” mare și încă câțiva care își închipuie în zilele bune că au trecut la etapa superioară, și vor veni pe forum cu sfaturi pentru cei de „m” mic.*

Pentru cei care vor medita căutând să aibă „atitudinea corectă” un nou val de gânduri vor veni și anume gândurile ajutătoare, gândurile superioare, sfătuitoarii, cele care știi fără să știe încotro duce meditația, dar fiind în natura lor gânduri tot piedică vor fi.”

om_de_jad : Dacă sunt persoane care citesc cele scrise de mine și se simt frustrate pentru că n-au ajuns la meditația cu „m” mare asta nu se datorează afirmațiilor pe care le-am făcut, ci propriei lor ambiții. Vezi tu, frustrarea deja există în ei, nu eu sunt cel care a creat-o.

Mă întreb dacă ar fi fost corect să spun niște lucruri greșite doar ca să-i fac pe ceilalți să se simtă bine (adică să-i las să confunde meditația cu rezultatul obținut în urma dorinței de a-și schimba comportamentul).

Eu am arătat cum stau lucrurile tocmai pentru a evita orice fel de broderie generată de minte pe baza ideii de meditație. Dacă gândim meditația în termeni de schimbare în bine a comportamentului actual sau de ajustare a propriei personalități, deja deviem tare de pe linia pe care am pornit.

Întrebare: *Cum apreciem profunzimea unui conflict? De unde știi că ai depășit complet o emoție negativă profundă cauzată de un eveniment nefericit, dacă îl vâri adânc sub preș/subconștient – și e posibil doar să pretinzi că l-ai acceptat și depășit?*

Și ce face un conflict mai real și pe altul mai puțin real? Ce poți înțelege rațional – asta e un conflict mai mic?

Sau unul pe care l-am trăit mai demult? Cum facem cu motivele pe care nu le stărnim conștient? Cât durează un conflict mediu? Dar unul profund – dar unul trecător? Ce înseamnă trecător? Când a trecut cu adevărat?

Ce înseamnă că veridicitatea unui conflict e data de disonanța rațiune-inimă?

Dacă cineva te înjură e un conflict superficial? Dar dacă te înjură de mama care ți-a murit recent și el nu știe? Devine brusc mai profund? De ce, dacă e doar o înjurătură, pe care o respingem rațional?

[...]

so what will it be – a propos de meditație? Parfumul rațiunii peste jeg – sau baie emoțională purificatoare?

Landscape: Vorbim împreună și ne înțelegem separat, dar până la urmă o scoatem la capăt, cred.

1. Orice astfel de proces, ca cele descrise de tine mai sus, trebuie deconstruit. Odată aflată cauza, e mult mai ușor, știi cum să-l abordezi.

2. Odată aflată cauza, procesul nu trebuie nici amplificat prin scenarii și nici ascuns undeva în subconștient

3. Aici e aici: îl lași să se manifeste așa cum e, pur și simplu, doar îl observi fără să acționezi asupra lui în vreun fel. Asta înseamnă meditație.

om_de_jad: Meditația nu este nici parfumul care acoperă transpirația și nici o baie emoțională purificatoare. Hai să mergem pe exemplul tău cu pălăria. La omul obișnuit, apariția pălăriei va crea automat o stare de disconfort. În meditație nu ne preocupă pălăria, corbul sau alte motive, ci efectiv starea de disconfort și acea reacție automată. Cum apare ea? Eu spun că apare pe baza unor amintiri

scoase la suprafață din trecut (lucru care se întâmplă în prezenta unor stimuli, în cazul nostru pălăria sau corbul) și a retrăirii acestor amintiri în propria imaginație. Este bine de știut că baza fobiilor o constituie frica de a nu-ți fi frică din nou (de altfel, vom vorbi în cadrul acestui topic despre o metodă prin care poți face un salt de la atacul de panică la meditație).

În meditație ne preocupă procesul prin care anumite informații sunt scoase din memorie și prelucrate de imaginație. Ce vom face noi, ca niște oameni care încearcă să mediteze? Vom observa procesul. Nu vom bloca nici ieșirea amintirilor din memorie și nici nu vom strica acel cocktail rezultat pe baza imaginației. Pur și simplu observăm procesul.

Sigur, o să mă întrebați la ce folosește asta. Observând procesul, lucrurile se așează singure. Observarea întregului proces creează în noi înșine maturitatea necesară depășirii acestui mecanism automat.[...]

om_de_jad: 1. Complici prea tare lucrurile. Există multe motive pentru care suferința poate să apară, însă suferința ESTE UNA SINGURĂ. De ea trebuie să te ocupi. Nu-ți bate capul cu motivele care generează suferința fiindcă s-ar putea să nu-ți ajungă câteva sute de ani să le analizezi pe toate. De ce? Vezi punctul doi.

2. Faci niște confuzii. Suferința despre care vorbești nu este a ta, deci nu se pune deloc problema legată de reprimare sau de înțelegere. Din punctul tău de vedere există reprimare sau înțelegere, din punctul meu de vedere nici una și nici cealaltă nu există. Meditația tocmai asta îți arată, că orice fel de suferință crezi că ai avea (repet, indiferent de cauza care o generează) nu este a ta. Și când înțelegi că nu este a ta, de ce să-ți mai faci griji să reperi, să înțelegi sau să reprimi ceva? Asta înțelege Landscape când vorbește despre stabilirea priorităților.

3. Dacă tu crezi ca un iluminat nu mai are nimic în memorie, că nu visează noaptea, ca nu gândește sau că nu simte așa cum simte un om obișnuit, te înșeli. Singura diferență între tine și un iluminat este ca iluminatul știe că viața pe care o trăiește nu-i aparține. Da, visele se întâmplă noaptea, însă nu sunt ale sale. Da, se întâmplă ca în memoria sa să existe amintiri însă nu sunt ale sale. Și da, se întâmplă, uneori, ceea ce voi numiți a fi inconștientă, însă toate acestea nu i se întâmplă lui.

4. Problema nu este la noi, ci în felul în care tu interpretezi afirmațiile noastre. Dacă tu crezi că discuția pe aceasta temă este pierdere de vreme, atunci poți să renunți la ea, dar ești sigur că găsești rezolvarea problemei fără nici un fel de ajutor?

5. Nici eu și nici Landscape nu expunem aici „puncte de vedere”. Meditația nu îți creează un nou punct de vedere, ea efectiv le anulează pe toate. Dacă ai întrebări, întreabă, însă ține minte că noi nu vorbim despre ce am citit și nici din perspectiva omului care are ceva de demonstrat. Eu, de exemplu, când m-am trezit, am observat că nici unul dintre cei pe care îi citisem până atunci nu avea dreptate, deși toți contribuiseră într-un fel sau altul cu câte ceva. Așa că nu te aștepta ca eu sau Landscape să avem dreptate. În loc să-ți pui problema dacă noi avem sau nu dreptate, fă un pas brusc și trezește-te.

Landscape: Nu prea mai am ce să adaug la ce a spus mai devreme om_de_jad, dar îți propun următorul „thought experiment”.

Readu la suprafață cea mai urâtă amintire a ta, apoi imaginează-ți cum ar fi dacă cineva ar face o incizie într-un anumit țesut al scoarței cerebrale și brusc, acea amintire ar dispărea. Compară pe cei doi oameni: cel care trăiește cu acea amintire, și cel care nu o are. Acum să nu mă înțelegi că recomand lobotomia, dar ești destul de inteligent (sper) încât să înțelegi exact ce doresc să spun, și ceea ce a spus mai devreme om_de_jad.

Întrebare: *Te apropii de conceptul budist de meditație, unde renunțarea la dorințe și detașarea reprezintă un pas important către pacea interioară. Cred că tehnicile budiste sunt aproape universale.*

om_de_jad: Detașarea este chiar „renunțarea” la care se referă budiștii. Noi suntem obișnuiți cu ideea de a renunța, însă în cazul nostru este vorba despre un gest activ. Renunț la fumat, renunț la băutura, renunț la una sau la alta. Renunțarea autentică nu este renunțare în termenii cu care suntem

obișnuiți.

Iată un exemplu: când ești mic, ești tentat să consumi înghețată până când te îmbolnăvești. Când ești mare, încă îți place înghețata, însă nu mai ești dispus să-ți faci rău consumând tone de înghețată. Se poate spune că „ai renunțat” la consumul de înghețată? Nu, pur și simplu te-ai maturizat suficient și plăcerea dobândită în urma consumului de dulciuri și-a găsit locul său.

Concluzia este că pentru renunțare nu e nevoie de efort, ci de înțelegerea fenomenului. Iar înțelegerea vine în urma detașării de procesul în sine. Una o ajută pe cealaltă.

Eminovici are dreptate: tehnicile budiste sunt universale, fiindcă ele vizează ființa autentică (sinele) și nu personalitatea schimbătoare. Aceasta este una dintre comorile pe care Buddha le-a oferit omenirii.

Landscape: Deoarece noi europenii avem altă structură decât asiaticii (suntem mai grăbiți și dorim rezultate imediate), nu prea ni se potrivește meditația clasică buddhistă. Putem însă folosi alte metode care conferă rezultate imediate, dar mult mai dureroase. Vă prezint una dintre ele, cu mențiunea ca este numai pentru oameni curajoși, care nu se sfiesc să își înfrunte temerile.

Aduceți din memorie la nivel conștient o amintire neplăcută, și observați-o, lăsați-o să își facă treaba (aici o să doară). Apoi, aduceți o amintire foarte plăcută, preferabil din copilărie și procedați la fel. Veți observa că prima amintire pălește în fața celei de a doua. După ce observați bine procesul, imediat repetați întrebarea: „cine este cel care aduce amintirile din memorie?”. Atunci, veți realiza că de fapt, noi ne identificăm mult cu acele amintiri, în mod inutil.

Întrebare: *Pentru că fără EL nu are loc transformarea. Puteți să repetați 5 vieți consecutive tehnicile de meditație. Sunt fără folos sau efect. Sunt întregite doar uzând de forța concentrată (prana=veșmântul divin) pe care o acumulăm și o redăm la fel de pură. De fapt după cum scrie în biblie. Forța stăpânului divin ne induce o stare de puritate (Mai vărtos ca laptele te voi albi). Repetând acea mantră de tipul EU sunt el sau SO-Ham ne vom identifica cu Divinitatea iar aceasta apropiere va aduce cu sine și purificarea. Ca și atunci când te afli în prezența cuiva care îți inspiră respect și ar fi jenant pentru tine să te porți grobian. În plus această tehnică colportată, goală de conținut, cred că e mai mult nocivă decât benefică. Anulând forța Divina cu care trebuie să fim în contact există entități care vor lua locul care i se cuvine doar LUI!*

Flori la picioarele tale Dharmapurusha și aur în gura ta care îl vestește pe cel prea înalt! Namaste sahib!”

om_de_jad: Poți să ne spui și nouă la care EL te referi? Îl cunoști cu adevărat? Nu cumva te rogi la un Dumnezeu închipuit în speranța că va veni și te va salva fiindcă te prefaci că-l iubești?

Vorbești despre o identificare cu divinitatea. Cu CARE divinitate și ce fel de libertate poate exista în identificare?

Apoi spui ca vipassana este o tehnică goală de conținut. Închipuirile tale de identificare cu un Dumnezeu pe care nu-l cunoști au conținut? Buddha pornește de la respirație, un lucru cât se poate de comun. Oamenii au nevoie de lucruri concrete, nu de năluci, atunci când vor să înceapă de undeva.

Dacă tu chiar îl cunoști pe Dumnezeu, cum poți să banalizezi vipassana? De exemplu, vipassana n-a fost tehnica mea, nu sunt un expert în așa ceva cum este Landscape, însă pot să-ți spun că respirația omului este la fel de divină ca orice altceva. Dacă susții că vrei să îl vezi pe Dumnezeu peste tot, atunci caută să-l vezi și în respirație și în orice altă tehnică de meditație.

Iar la final am să citez vorbele unui prieten, care spunea așa: doar cei obsedați de murdărie vorbesc despre purificare. Pentru un adorator al lui Dumnezeu nu exista murdărie și nici purificare. Dacă tot ce te înconjoară este Dumnezeu, unde mai e loc de murdărie? Și lumea în care există murdărie a cui este?

Întrebare: *Eu nu fac târguri de acest gen. Adică nu fac un asemenea troc. Îți dau iubire și tu îmi dai salvare. Îl recunosc ca stăpân divin cu toată puterea mea și știu că deși nu ne datorează nimic este mereu cu noi, în noi atâta timp cat suntem locuiți de EL! Nu pot să și-l prezint. Doar*

șarlatanii o fac. Însă aici și acum cu ceea ce ai poți să îl cunoști și recunoști.

Vorbești că nu există murdărie? Deja apelezi la argumente mult prea virulente care pornesc dintr-un ego rănit. Și acel ego nu ești tu ci mândria care te face să te crezi mai bun și mai deștept ca mine. Nu mă deranjează chiar de ar fi adevărat. Nici a mea nu este acea tehnica. Însă așa cum artele marțiale folosesc centrul energetic spre distrugerea ființei și nu spre binele ei există unele tehnici care pot să fie doar dăunătoare. Și nu am atenționat cu răutate. Îmi spuneam părerea mai ales că am citit/practicat mult timp acea tehnica. Am tot respectul pentru voi că încercați să ne ajutați. Însa forța cu care te repezi e disproporționată. Ține în tine energia aceea și îți va fi mai bine. Că tot spuneai că nu există resentimente. Numai bine!

om_de_jad: De ce te contrazici? Urmărește-mă puțin: dacă tu îl percepi pe Dumnezeu ca pe un stăpân divin, normal ar fi să simți că tot ce există este creația sa, ar înseamna să simți că toată existența este parte din el. Pentru un adorator al lui Dumnezeu, nu există altceva decât Dumnezeu. Deci unde există Dumnezeu nu poate să existe murdărie. Ori există Dumnezeu și nu există murdărie, ori există murdărie și nu există Dumnezeu. N-ar fi rău să te hotărăști ce există și ce nu există în toată treaba asta.

Dharmapurusha face o afirmație și mai stranie, spune că gândurile care te îndepărtează de Dumnezeu înseamnă murdărie. Oameni buni, voi chiar credeți că există două lumi, una în care Dumnezeu guvernează (o lume curată) și alta în care el nu-și face simțită prezența (și care e murdară)? Gândurile care te îndepărtează de Dumnezeu sunt chiar parte din Dumnezeu. Gândurile voastre, chiar și cele mai ascunse, mai perverse și mai negre, sunt bucățică din Dumnezeu, fiindcă nu există altceva în afara de Dumnezeu. Toată existența este Dumnezeu. Dacă voi împărțiți existența în două, în bine și în rău, în curat și în murdar, în sfânt și în păcătos, nu faceți altceva decât să-l ciuntiți pe Dumnezeu.

Anada, în legătura cu vipassana despre care tu „îți spuneai părerea”. Vipassana este una dintre cele mai pașnice metode de meditație din câte cunosc. Spui că ai practicat-o, dar se pare ca n-ai practicat-o bine din moment ce o vezi ca fiind periculoasă. În vipassana poți să ațipești și să începi să sforăi, însă eu nu văd un pericol în treaba asta.

Iată cum pui problema, spui că artele marțiale folosesc energia centrilor pentru distrugerea ființei. În mintea ta, probabil că așa se întâmplă, dar pe ce te bazezi când spui asta? Artele marțiale sunt la fel de sfinte ca și japa yoga, ca și laya yoga, ca și rugăciunea. Un adevărat practicant de arte marțiale, dacă se dedică cu toată ființa lui acestor discipline în mod dezinteresat, se poate ilumina.

Și încă un lucru. Ține minte că Dumnezeu este accesibil oricui: bețivilor, prostituatelor, pușcăriașilor, chiar și oamenilor politici, nu doar ființelor care îl venerază, sau celor care citesc filosofie orientală. Dumnezeu n-o să vina mai repede dacă reții citate din Baghavad Gita sau din Biblie, fiindcă el nu se află în nici una dintre aceste cărți. Și s-ar putea ca Dumnezeu să nu îți apară deloc dacă duci o viață sfântă. Sfântul și păcătosul se află la două extreme, iar Dumnezeu se află chiar între aceste extreme.

om_de_jad: Noi căutam să punem în discuție niște metode de a te trezi aici și acum, în aceasta viață și nu într-o viață viitoare. Căutam să le spunem oamenilor că se poate întâmpla chiar ACUM să te trezești. De fapt, tehnicile de meditație prezentate aici trebuie privite în acest mod, ca fiind niște metode care te pot trezi acum, dacă sunt practicate cu atenție și dacă ești pregătit pentru ceea ce ți se poate întâmpla.

Vezi tu, dacă exista suferință, ea te macină ACUM, nu mâine, poimâine sau într-o viață viitoare. Iar când suferi, prea puțin îți ajută dacă știi câte degete la mana are Shiva, câte școli de yoga există, cum și cui se închină budiștii... Suferința tocmai la asta este bună: ea se întâmplă totdeauna în prezent. Când suferă, oamenii trăiesc o profunzime extraordinară a momentului și tocmai din motivul asta este atât de greu să-i convingi să renunțe la suferință. Eu și Landscape încercăm să arătăm că este posibil să trăiești profund în tine însuți chiar în această clipă și că pentru asta n-ai nevoie deloc de suferință. Oamenii ar fi mai câștigați dacă ar putea să rupă legătura psihică greșită pe care o fac între suferință și trăirea clipei prezente.

IV

Întrebare: *Stopul se poate produce spontan – de ex. ca rezultat al meditației asupra morții sau atenției cu dublă direcție?*

om_de_jad: Da, diferă puțin metodele. Meditând asupra morții sau practicând atenția cu dublă direcție poate apărea o discontinuitate în gândire și automat, prin asta, un stop. Sau te poți ocupa doar de stop și prin asta vei crea o discontinuitate în gândire. Este același lucru, doar că este privit din unghiuri diferite. Unii oameni (sunt câțiva și aici pe forum) au susținut că nu pot medita asupra morții pentru că vor fi mereu siguri de faptul că moartea nu este reală. Pentru ei e posibil să funcționeze mult mai bine tehnica stopului. E important să reținem că nu tehnica în sine este importantă, ci discontinuitatea pe care aceasta o generează.

Întrebare: *Metoda asta (ca și atenția cu dubla direcție) mi se pare foarte aproape de „atenția/investigația către eu”. Mă înșel?*

om_de_jad: Ramana Maharshi a folosit amintirea de sine ca metodă. Este una dintre cele mai puternice metode, însă e foarte dificil să o practici dacă nu ești în contact cu o persoană care să te facă mereu să-ți amintești de tine neapărat prin vorbă, cât prin gesturi și atitudinea sa de om treaz. Landscape a folosit o perioadă amintirea de sine ca metodă, te poate lamuri el destul de bine ce presupune aceasta practică, însă îți spun, e o practică foarte dură și nu dă totdeauna rezultatele scontate. Din cate știi, Landscape a folosit amintirea de sine după ce a practicat vipassana în prealabil (câțiva ani, nu câteva săptămâni).

Ce trebuie să reții este că tehnica stopului conduce către amintirea de sine. Orice metodă de meditație, dacă e practică corect te va duce în final la amintirea de sine, tot așa cum amintirea de sine va conduce către conștiința de sine.

Alt lucru important: tehnica stopului este foarte șmecheră: nu-ți poți da stop decât dacă îți amintești de tine, înțelegi unde bat?

Întrebare: *Este mai eficient stopul dacă îl punem exact atunci când acțiunea „filmului” devine foarte „palpitantă” ?*

om_de_jad: Pune-l atunci când îți amintești, indiferent dacă acțiunea filmului este sau nu palpitantă. A fi palpitant sau nu ține doar de modul tău de raportare la filmul mental. Deci oricând îți amintești, dă-ți un STOP.

Întrebare: *Spui STOP și observi? Ce fel de observație? Ca în cazul atenției duble? Adică situația e fierbinte, visul adânc, iluzia reala STOP observi ritmul respirației, gândul, sentimentul, atitudinea corporala din momentul Stopului ?*

om_de_jad: Unul dintre prietenii mei spunea următoarele lucruri despre tehnica stopului: când îți spui STOP, corpul trebuie să se prăbușească brusc pe covor, iar conștiința să-ți rămână în picioare. Gândește-te la asta.

Landscape: Tehnica stopului este o tehnică excelentă pentru persoanele care preferă „abordarea directă”. Într-o biserică de exemplu, se creează atmosfera necesară pentru ca mintea să se detașeze de conceptele cu care lucrează zilnic. În timp, exact ca în fabula omului de jad cu lupul care se înghite, mintea se poate transcende pe ea însăși. Tehnica stopului este o tehnică foarte directă de a rupe șuvoiul mental și a arunca o privire dincolo, către cel care gândește de fapt. Zilele astea am încercat și eu tehnica. Când este executată corect, tendința corpului este de a rămâne complet imobil, și brusc, timp de câteva secunde, este perceput centrul.

Între mișcare, respirație și șuvoiul gândurilor există o interdependență direct proporțională. Un STOP îngheață pentru o secundă astfel de procese, dar conștiința trebuie să rămână trează...

Întrebare: *Eu inițial am considerat acele afirmații ca fiind generale și incontestabile, dar*

aveți dreptate, iar exemplul este perfect. Chiar aș dori să discutăm în particular anumite aspecte cu privire la metodele de meditație. Eu sunt un om care a avut prima stare de catharsis la vârsta de 8 ani meditând pe malul mării timp de ore întregi, iar experiența și informațiile dumneavoastră m-ar interesa enorm deoarece toate cunoștințele mele sunt doar „descoperiri” proprii. Dacă sunteți de acord să discutăm spuneți-mi vă rog prin ce mijloc.

landscape: Atât timp cât trăim, trăim sub tirania minții, a simțurilor, a instinctelor. Ideea care stă la baza metodelor de meditație este aceea de a opri aceasta avalanșă pentru a putea arunca o privire către esența neschimbătoare. Cărțile sunt bune, pe vremea când eram în căutări am citit tot ce mi-a căzut în mână, dar fiind o persoană foarte rațională nu puteam crede nimic fără să verific. Până la urmă, am lăsat la o parte cărțile și am început să experimentez singur, să observ, să analizez, să caut. Abia după ce am găsit ceea ce căutam (mi-a luat 10 ani acest lucru) am început să înțeleg și esența celor scrise în cărți. Până atunci, priveam doar aspectul superficial.

Inițial, toate tehnicile încep prin a folosi mintea ca trambulină pentru a se transcende. Focalizarea pe respirație, pe sunetul produs de pași, pe unele bătăi ritmice, unele șocuri emoționale și chiar fizice pot constitui elemente care aduc mintea la stadiul cel mai de jos de funcționalitate, permițându-ți să percepi esența și rupând barierele mentale care se manifestă prin concepte, rutină, obișnuință, anticipare, construcții de scenarii etc.

om_de_jad: Mi se pare interesant să observăm, fiecare pentru el, frecvența stopurilor pe care ni le dăm zi de zi, fiindcă ele arată seriozitatea cu care noi tratăm problema. Poate că vorbim frumos despre nirvana, despre eliberare sau despre eliminarea suferinței, însă numărul de stopuri pe care ni le dăm într-o zi arată cu precizie cât de interesați suntem de fapt de ceea ce facem.

Conștient fiind de lenea care îl cuprinde pe om atunci când i se cere să fie atent, Gurdjeff și-a îndemnat elevii să recurgă la o metodă de grup și a reușit să obțină rezultate uimitoare în acest sens. Cu alte cuvinte, o persoană era aleasă să fie „santinela” pe o perioadă relativ scurtă de timp (să zicem o jumătate de oră). Această persoană era responsabilă cu trezirea celorlalți prin administrarea de stopuri. Când santinela spunea „STOP!”, toți cei aflați în încăperea se opreau brusc. Este o experiență interesantă, iar dacă în grupul vostru de prieteni există mai multe persoane dornice de a se trezi, puteți aplica această metodă.

Întrebare: *Apropo de STOP... Reiau ce am înțeles și te rog să îmi confirmi dacă este corect.*

-STOP

-caut să fii conștient -plastic vorbind e ca și cum lumina din lanternă nu mai urmărește conturul și culorile obiectelor ci se observă pe ea însăși luminând... lumina devine conștientă că există și că luminează dincolo de gândul că ea luminează obiectele și că are ca origine lanterna.

Stopul pentru mine duce într-un loc în care eu am feelingul că sunt conștient și mă rup pentru o clipă de gândurile și sentimentele pe care le conștientizez.

om_de_jad: Descrierea ta este corectă, exact așa se întâmplă. Pentru o clipă ești conștient că ești conștient, acesta este primul pas. Următorul pas este să pătrunzi în acea stare de a fi conștient, să vezi în ce constă acea stare. Ține minte, nu s-o analizezi, ci s-o aprofundezi, să te lași cuprins de ea, să exiști în acea stare.

Pare un lucru banal la prima vedere, însă cu cât pătrunzi mai mult în acea lumină, cu atât mai mult vei reuși să legi cap la cap ceea ce ți s-a spus despre religie. Scripturile vor deveni brusc vii pentru tine, fiindcă în acel moment în ele vei găsi mici părți din experiența ta. Vei înțelege de ce înțelepții au făcut anumite afirmații, aparent lipsite de sens, însă de data aceasta nu le vei mai înțelege doar din punct de vedere intelectual.

De fiecare dată când îți dai stop și simți acea lumină, oprește-te la ea și acordă-i întreaga ta atenție. Nu te grăbi, nu face absolut nimic în privința ei, doar rămâi cu ea. Uneori, vei avea senzația că ai pierdut-o, dar nu trebuie să-ți faci griji. Odată ce ai găsit-o, n-o mai pierzi. Acordă-i atenția ta și vei vedea cum ușor-ușor începi să te transformi.

Întrebare: *Sunt ceasuri de mana la care le poți seta alarma la fiecare jumătate de oră – teoretic te pot ajuta să te trezești de foarte multe ori pe zi. Oare au efect și în vis?*

om_de_jad: Teoretic ne pot ajuta să ne trezim multe lucruri, însă foarte importantă este atitudinea pe care noi o avem vis-a-vis de stările de conștientă. Dacă vom fi suficient de maturi încât să putem înțelege și aprecia valoarea clipelor în care suntem conștienți, atunci, cu siguranță, în timp, durata perioadelor de conștientă va fi mai mare.

În mod accidental toți ne trezim pentru câteva clipe, însă din păcate punem acea stare pe seama evenimentelor care – în viziunea noastră – au generat-o. Un răsărit de soare, o plimbare la munte sau privirea persoanei iubite ne pot trezi din somnul în care trăim în mod normal. Dacă vom dispune de maturitatea necesară, astfel încât să putem înțelege că starea de vioiciune și de conștientă ne aparține și că ea nu este generată de cei din jur, atitudinea noastră față de viață se va schimba radical.

Vom înțelege atunci că noi suntem singurii responsabili pentru ceea ce simțim. Noi suntem cei care alegem să dormim și tot noi putem alege să fim treji. Noi suntem cei care preferă să sufere, deci tot noi putem renunța la suferință.

Cum ajungem la o asemenea maturitate? Este greu de spus, fiecare are calea sa. Metodele de meditație ajută enorm, dar dacă în restul timpului preferăm să dormim, rezultatele pozitive nu o să fie foarte vizibile. Deci dacă nu progresați pe calea pe care ați pornit să nu vă acuzați învățătorii spirituali: dacă vreți neapărat să dați vina pe cineva, dați vina pe propria lene.

Sunt oameni care n-au auzit de meditație în viața lor și cu toate astea dau dovada de o maturitate interioară extraordinară. Chiar dacă nu au meditat niciodată, ei au reușit să se maturizeze prin simpla observare a propriilor acțiuni. Este util să înțelegem că maturitatea nu poate apărea decât dacă trăim într-o strânsă relație cu noi înșine. Așa cum spuneam și la începutul topicului, cel care vrea să fie treaz trebuie să înceapă în primul rând să-și trăiască viața după propriile principii.

Și când spun asta nu mă refer la faptul că ar trebui să vă inventați niște principii originale, accentul nu se pune pe originalitate. Trebuie să vă regândiți principiile de viață. Faceți o listă și judecați cu mintea voastră fiecare principiu de viață după care vă ghidați. Vedeți care principiu este bun pentru voi, ce va face cu adevărat bine și ce nu, care principiu poate fi aplicat pe sistemul vostru de viață și care nu poate fi aplicat decât parțial, sau chiar deloc. Cu cât cărați după voi mai puține gunoaie, cu atât vă va fi mai ușor să fiți vii, conștienți, spontani.

V

Întrebare: *Cine are minte științifică n-are nevoie de meditații*

om_de_jad: Sau are. De exemplu, Buddha a avut o minte foarte științifică. Aruncă o privire, te rog, peste sutrele sale și te vei convinge de faptul că Buddha a fost foarte științific de la început până la sfârșit în tot ce a făcut. Sau citește Yoga Sutras a lui Patanjali și ai să descoperi un mod științific de abordare a problemei. Desigur, discuția nu este despre Buddha, însă observația mea este că în lumea subiectivă, meditația este ceea ce reprezintă știința în lumea obiectivă.

Știința ne ajută să explorăm lumea exterioară, în timp ce meditația ne ajută să explorăm interiorul nostru. A ignora complet lumea interioară, lumea psihologică, este la fel de rău cu a o ignora pe cea exterioară, lumea în care trăim.

Întrebare: *Deci cred că nu m-am exprimat bine ceea ce am vrut să spun este că am citit în anumite cărți că viața este creată de tine prin gândul tău, și am avut câteva experiențe de genul ăsta, să mă gândesc la ceva anume iar după un timp să se întâmple . Acolo mai spunea că de ce îți este frică daia nu scapi, zicea că frica este ca un magnet al minții cu care fără să vrei atragi respectivul rău, și mi se pare foarte real de multe ori mi sa întâmplat . Acum ce vroiam eu să între dacă cineva a reușit să controleze gândurile și creația lor, sunt sigur că există persoane care au reușit, chiar dacă în momentul în care au ajuns să le cunoască au ajuns la concluzia ca viața materială nu are nici o valoare și probabil din aceasta cauza nu au abuzat de ele.*

În fine a doua întrebare de care aș fi interesat este telepatia, care sunt absolut sigur că există și aici cred că mult mai mulți o cunosc și știu să o folosească, dacă ai cunoaște vreo metodă

sau vreo tehnică pentru asta și-as fi recunoscător .

om_de_jad: Nici eu și nici Landscape nu vorbim despre așa ceva. Noi nu controlăm gânduri, nu suntem supraoameni, nu levităm și nu ne culcăm cu minore. Scopul acestui topic este invitația la un studiu psihologic pe care fiecare și-l face singur. Pentru asta, am pus la dispoziție câteva metode.

Trebuie să privești lucrurile la rece: așa cum îți îngrijești corpul (îl hrănești, îl speli, îl relaxezi prin somn), tot așa trebuie să ai grijă și de propriul tău psihic. Pentru a fi în armonie cu universul, ai nevoie de o inteligență deosebită, iar asta include și mintea ta, care trebuie să fie în primul rând odihnită. Meditația ajută în acest sens iar istoria ne demonstrează că în condiții normale (naturale), foarte puțini oameni au reușit să dezlege misterul vieții.

O minte care caută să controleze gândurile și să influențeze viitorul va fi neliniștită, anxioasă. Nu acesta este scopul meditației.

Întrebare: *Acum recunosc că mintea mea este puțin tulbure cu viața de zi cu zi dar ca să poți medita liniștit trebuie să stai undeva singur între munții unde nimeni nu te deranjează altfel e foarte greu ...*

om_de_jad: E posibil ca meditănd între munți să obții o anumită liniște, dar după asta va trebui să revii în societate și vechile probleme o să reapară. Meditația nu are nicio valoare reală dacă poate fi făcută doar în anumite condiții. Dacă ai nevoie să mergi în munți pentru a medita n-ai rezolvat nimic. În plus, traiul în sălbăticie nu este practic deloc, doar nu de proști și-au creat oamenii condiții de trai și s-au orientat către oraș.

Întrebare: *Și încă ceva dacă noi am ajunge în punctul de care spui tu liniștea spirituală și mintală, ajungi să nu mai dorești nimic material unde mai e frumusețea vieți, dacă nu ai concurență și să îți dorești ceva pentru ce mai trăiești , eu cred că e foarte bine să fi implicat în viață cu bune și rele asta e jocul trebuie să îl joci*

om_de_jad: Păi eu te îndemn tocmai să-ți dorești cât poți de mult, să-ți trăiești viața cât poți tu de bine, să te bucuri și să lupți... nu te lua după cărțile pe care le-ai citit, că sunt scrise de niște oameni morți care nu cunosc nimic despre viață. Nu-i crede, trăiește-ți viața la maximum, că nu se știe dacă după ce mori vei mai avea alta la dispoziție. Implică-te cât poți de mult în ceea ce faci, meditația între munți nu o să-ți folosească la nimic. Viața ta este mai importantă decât orice fel de meditație: ocupă-te de ea.

Întrebare: *Parcă merg în paralel și îmi pare rău că am citit atâtea și am aflat atâtea lucruri care m-au făcut să văd altfel viața, mi-au dispărut bucuriile, nimic nu mă mai surprinde, am pierdut tot extaz agonie, fericire și cred ca asta vrei să învețe oameni din meditație nu zic că ar fi rău ..e bine să știe că au de învățat mult dar trebuie să le spui și dezavantajele pentru că orice avantaj are dezavantaje și tu ști asta !*

om_de_jad: Vezi,ăștia sunt nesimțiții care se dau cunoscători și care îi învață pe oameni să fie ciunțiți, să-și nege viața! Crede-mă, lumea e plină de idioți care ar fi în stare chiar și la colț de stradă să se dea drept învățători să-ți spună cum să trăiești. Doar dă-ți seama că acești oameni care au scris cărțile pe care le-ai citit sunt niște dobitoci, aruncă-le la gunoi și reîncepe să trăiești. Lumea asta este plină de pasiune, trebuie s-o trăiești din plin, nu să te retragi în peșteri și mănăstiri și să te rogi toată ziua.

O întreagă lume plină de viață și de culoare îți stă la dispoziție, iar tu vrei să renunți la aceste minuni pentru o amărâta de meditație. Nu merită atâta osteneală.

Întrebare: *De ce la tehnica cu memoria se face vizualizarea în sens invers? Pe parcursul timpului am găsit-o în două direcții, așa cum ai expus-o tu și invers: începând de dimineață și până seara. Să fie în sensul „normal” dimineața->seara ar fi ok și datorită faptului că lucrurile s-au petrecut într-o anumită direcție datorită unor cauze, cauze care ne pot aduce mai bine aminte ceea ce am făcut în acea zi. Parcurgerea în sens invers ar avea două avantaje : evenimentele mai recente sunt mai proaspete (cronologic bunînțelele deoarece psihologic depinde de gradul de*

participare la evenimente), și doi ar fi faptul ca evenimentele sunt rupte de cauzalitate în recapitulare, deci poate fi făcută mai ușoară trecerea în revistă fără a ne pierde în șirul de evenimente sau fără a face noi scenarii prin care respectiva acțiune putea fi făcută mai bine etc...

om_de_jad: Explicația este una cât se poate de simplă: vizualizarea se face în sens invers ca să te debarasezi de evenimentele din acea zi. Dacă vizualizezi evenimentele în sensul obișnuit, nu faci altceva decât să-ți adâncești în memorie acele evenimente.

Să luam un exemplu: te trezești de dimineață, totul este bine, îți iei micul dejun și speri că te vei relaxa. Este prima ta zi de concediu și tocmai te gândești că o să-ți fie foarte bine. Numai că primești un telefon și ești anunțat că trebuie să vii grabnic până la serviciu pentru că a apărut o problemă. Ieșind afară, observi că cineva tocmai ți-a zgâriat mașina peste noapte. Pornești motorul, pleci, iar pe drum e un trafic îngrozitor. Ajungi într-un final la muncă, rezolvi problema și tocmai când vrei să pleci către casă te apuca durerea de măsele.

Dacă vei derula evenimentele în sens invers vei simți ca dezbobinezi amintirile din memorie și te vei simți mai ușurat, pe când, dacă le vei retrăi în sensul obișnuit, la final n-o să faci altceva decât să fii mai nervos decât erai înainte.

În concluzie, derularea evenimentelor se face totdeauna în sens invers.

Întrebare: *Ok. Bănuiesc că nu sunt singurul care adoarme „înainte de termen” Ca să evit asta, mă bazez doar pe voință sau mai e și altceva?*

om_de_jad: La început este mai greu să-ți păstrezi atenția. Cu timpul, dacă insiști suficient de mult, vei vedea că nu mai adormi „înainte de termen”. Ca să nu mai adormi, ai nevoie de două lucruri:

1. Să-ți dai seama cât de important este să retrăiești, de data aceasta în mod conștient, evenimentele petrecute în acea zi. Dacă motivația ta este puternică, vei putea fi mai eficient.

2. Să observi, în timp ce rederulezi evenimentele, trucurile prin care mintea ta te îndepărtează de scopul propus. Inițial, devierea se face ușurel, mintea nu acționează decât în cazuri foarte rare „în forță”. Te va devia ușor de la subiect, apoi te va îndepărta din ce în ce mai tare. Dacă detectezi PRIMUL truc prin care ești îndepărtat de acțiune, îți poți menține starea de atenție cu ușurință. Reține asta, PRIMUL truc este cel mai ușor de observat, celelalte iau naștere din primul și devin din ce în ce mai puternice, finalul fiind somnul.

Întrebare: *Poate „rumegate / consumate / asimilate”. Deși personal nu asta cred că este soluția, de vreme ce se reia, pe baza aceluiași mecanism mental, un eveniment în esență neutru și îl transformăm, pentru a doua oară, într-unul interpretat și valorizat negativ, așa cum l-am perceput și prima oară, atunci când l-am trăit.*

Cu alte cuvinte rememorăm, spre exemplu, o jignire care ne-a usturat (din partea unei persoane apropiate) sau un refuz / o decepție / etc, din partea unei persoane de care suntem îndrăgostiți – ș.a.m.d. În felul ăsta nefăcând altceva decât poate să întărim iluziile care stau la baza valorizării negative de care vorbesc. Atunci da, cred că pot apărea efecte nedorite A propos de ce spui legat de pericolozitate. Însă aici îmi declin competența, las locul unor lămuriri autorizate.

1. Cred că ar fi potrivit să insiști un pic și asupra problemei valorizării (pozitive sau negative) a evenimentelor de peste zi, în metoda rememorării, valorizare pe care suntem toți tentați să o facem și care ne menține oarecum în inconștiență, fie ea și rememorată.

2. În plus, (poate ai amintit dar am ratat momentul) ar fi interesant să ne spui ceva și despre rememorarea inversă (cronologic), asupra căreia personal m-am interesat și mi se pare mai eficientă și mai „harmless”, plecând de la lucrurile pe care le-am amintit la începutul postului.

om_de_jad: Am să vă rog să citiți cu atenție fiecare text despre metodele de meditație, fiindcă ele conțin cuvinte cheie care descriu felul în care trebuie practicat metoda respectivă (de aceea am atașat un fișier pdf pentru fiecare tehnică, pentru ca voi să puteți reciti oricând textul, indiferent dacă aveți sau nu o conexiune la internet). Așa cum ați observat, dacă introducerea se întinde pe 1 – 2 pagini, descrierea metodei în sine se întinde doar pe câteva rânduri și asta tocmai ca să nu apară

confuzii.

Pentru că limbajul nostru este destul de limitat și pentru că am și eu limitările mele atunci când redactez un text, consider că este destul de util și în interesul tuturor să fiți cât se poate de drastici cu formulările mele și să puneți întrebări dacă ceva vi se pare în neregulă sau dacă nu ați înțeles bine din descrierea mea anumite lucruri. Este foarte bine că mi-ai pus aceste întrebări, sper ca în felul asta să lămurim puțin mai bine situația:

Ideea nu e să rememorăm, ci să „retrăim în ordine inversă”. Căutăm să retrăim în ordine inversă evenimentele din acea zi, nu să ne gândim la ele și să le aprobăm sau să le dezaprobăm. Judecata nu este importantă aici, ci prezența ta de acum în evenimentele în care ai fost absent.

Nu știu dacă exemplul pe care îl voi da acum este cel mai potrivit, dar dacă observați, noi tratăm amintirile în mod diferit. Atunci când ne amintim ceva care s-a întâmplat acum foarte mult timp, retrăim situația respectiva ca și când i s-ar fi întâmplat altcuiva. Pentru că nu mai suntem atât de implicați, noi putem realcătuți filmul mental al evenimentului, observând ca la cinematograful ce se întâmplă. Ia o amintire din copilărie, să vezi că parcă te uiți la un film. Tu nu te mai identifici cu copilul care a pățit acele lucruri.

Dar cu cât amintirea este mai proaspătă, cu atât identificarea cu evenimentele și judecata acelor evenimente este mai puternică. Tu nu poți să-ți revezi în același fel o amintire recentă și una de acum 10 ani. Diferența o face implicarea.

Hai să privim lucrurile puțin altfel. Luam o amintire din copilărie. O să număr persoanele care participă la acțiune atunci când îți amintești acele evenimente:

1. copilul care trecea prin acea experiență.
2. tu, cel de acum, care observă lucrurile întâmplate.

Acum hai să luăm o amintire recentă și să numărăm persoanele:

1. tu, care ai trecut prin acea experiență.
2. tu, cel de acum, care privește acele amintiri.

3. cineva care judecă acțiunea în sine și cere ca tu să fi făcut sau să nu fi făcut anumite lucruri în acea situație. Acel cineva își cere drepturile: trebuia să faci aia, să zici aia s.a.m.d. Te judecă, pretinde anumite lucruri.

Problema este numărul 3. Tu poți să-l vezi ușor pe numărul 3 atunci când e vorba despre amintirile recente, însă îl vezi foarte greu sau deloc pe numărul 3 când vine vorba despre amintirile foarte vechi. Dacă e să mă întreb pe mine, am să-ți spun că numărul 3 de acum este un derivat al numărului 3 de atunci și de care ai uitat între timp. Psihologia i-a spus „personalitate” numărului 3.

Ca o concluzie, important e să revedem evenimentele ca pe un film. Implicarea în evenimente nu are ce căuta de data aceasta. Iată motivul pentru care rederularea evenimentelor se face în sens invers. Mai mult decât atât, dacă ai curajul să rederulezi evenimentele dintr-o zi în care s-au întâmplat tot felul de lucruri urâte (să spunem un accident de mașină, sau o scenă în care soțul sau soția te-a părăsit), asta arată deja că ai făcut primul pas către detașare. Poți privi fără să te ferești la problemele pe care le-ai avut. Și ia gândeți-vă puțin, nu asta vă îndeamnă psihologii să faceți, să priviți cu curaj la propriile probleme? Bolile psihice apar de regulă din cauza faptului că ascundem în subconștient probleme nerezolvate, nicidecum dacă le privim cu detașare.

Întrebare: *La luminarea trecutului ajută cu ceva dacă privesc „filmul” dintr-un alt punct de vedere – spre exemplu 3rd person view? În sensul că ar fi o cameră video montată sus pe perete și de acolo văd cum se derulează totul, în ordine inversă – mă văd pe mine ca fiind persoana 1 din exemplele lui om_de_jad) și tot ce mă înconjură dintr-o alta perspectivă. Am încercat deja așa și am descoperit că e un bun exercițiu de imaginație și creativitate, dar aș vrea să aflu dacă e bine sau nu dpdv al metodei de meditație.*

om_de_jad: În cazul acestei metode de meditație urmărim să revedem filmul. Nu contează din ce unghi privești scena. Poți privi de oriunde, cu condiția să nu te identifici cu personajele. Ieri am făcut această schemă ca să vedeți cum din trecutul nostru îl omitem pe numărul 3 și cum din cauza asta ajungem să trăim fragmentat. Mulți oameni, de exemplu, plâng după copilărie, dar foarte puțini își mai amintesc cât de mult suferă un copil. Ia întrebați-i pe copii, să vedeți, abia așteaptă să se facă

mari.

Știți de ce am insistat asupra faptului că numărul 3 trebuie redescoperit și reintegrat în trecut ? Pentru că dacă reușim să armonizăm aceste elemente, apare brusc numărul 4, centrul. Nu-l putem găsi pe numărul 4, atâta timp cât nu îl avem bine integrat pe numărul 3. Hai să revenim puțin la schema de ieri, ca să vedeți la ce mă refer:

1. actorul, cel care face acțiunea;
2. tu, cel care revede acțiunea petrecută cu ceva timp în urmă.

Numărul 3 ar fi cel care judeca pe vremea aceea faptele tale, personalitatea ta de atunci. Dacă poți rederula faptele, retrăindu-le, îl vei redescoperi mai întâi pe numărul 3. Numărul 3 a luat în decursul timpului diverse forme, până când a ajuns personalitatea ta actuală.

Ținta este numărul 4. Numărul 4 este chiar ființa ta. La asta se ajunge prin practica acestei metode de meditație. Ființa ta a fost cea care te-a însoțit pe tot parcursul vieții, care exista înainte ca tu să te naști și care va mai rămâne după ce tu vei muri. Înainte de a te naște, numerele 1, 2 sau 3 nu existau, însă 4 exista și o să existe și după ce tu vei muri. Doar dacă îl cunoști pe numărul 4 vei putea trece dincolo de propria ta naștere, înapoi, către viața trecută.

Vorbeam cu Land acum câteva zile. Într-un mod cât se poate de paradoxal, atât atitudinea creștină cât și cea buddhistă sunt corecte, referitor la viețile anterioare. Creștinismul spune că există o singură viață pe pământ, iar buddhistii spun că există reincarnare. Sunt adevărate ambele afirmații, punctul de focalizare este diferit. În timp ce creștinii se axează pe numerele 1, 2 și 3, buddhistii se axează pe numărul 4. Ambele variante sunt corecte, e doar o diferență de principii.

VI

Întrebare: *Versiunea completă a rugăciunii este : „Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” dar sunt multe variante, toate corecte depinde de om :*

„Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”;

„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”;

„Iisuse Hristoase, miluiește-mă”.

Respirația e un element ajutător foarte important însă cu timpul rugăciunea va lucra de la sine indiferent de activitatea pe care o faci.

Pentru început e bine de ales un program, de exemplu dimineața te trezești cu o oră mai devreme, ajută mult liniștea, și seara o oră înainte de culcare, bineînțeles că se tinde spre rugăciune neîncetată dar cele două ore consacrate exclusiv rugăciunii formează deprinderea. De asemenea un șirag de mătânie este bun pentru a dimensiona oarecum timpul acordat rugăciunii, cronometrezi timpul necesar unei „ațe” și astfel te încadrezi în timpul alocat.

În mod normal practicarea rugăciunii nu se recomandă fără un duhovnic iscusit (unde mai găsești acum?) însă se poate practica și fără, rugăciunea însăși te va învăța.

Fiind o rugăciune eminentemente ortodoxă se impune sprijin pe măsură : spovedanie, împărtășire, participare la Sfânta Liturghie. De ce? Pentru că rugăciunea este lucrătoare adică schimbă sufletul, transfigurează omul prin apropierea de Dumnezeu într-un mod foarte foarte fin de aici și pericole pe măsură.

O prima constatare, în timpul rugăciunii vei observa că mintea îți fuge la tot felul de gânduri, rugăciunea devine mecanică, fără trăire și trebuie redirecționată mai mereu, aici e de muncă mult dar cu răbdare și mai ales atenție (trezire) sporită se trece peste acest obstacol. Foarte important este să păstrezi pacea interioară, chiar dacă vei fi deranjat în timpul rugăciunii tulburarea nu trebuie să dureze, pacea, liniștea interioară este foarte importantă.

O altă barieră va fi și experimentarea diverselor stări : lumini, fiori, stări de beatitudine,

exaltare și alte asemenea -atenție- nu trebuie luate în considerare în nici un fel – umiliința, lacrimile și pacea sunt singurele indicii că suntem pe drumul bun, celelalte stări sunt de la „prietenu”, să nu-ți fie frica nici o clipa, nebăgat în seamă nu are nici o putere.

În sfârșit, trebuie să ții seama neapărat de alt pericol. Fiecare om are o patimă de căpătâi, calul troian prin care se produce căderea. Mândria, beția, curvia, mania sunt unele din cele mai comune patimi, acestea vor fi exacerbate din momentul când ai pornit pe drumul rugăciunii, deznădejdea și frica te va cuprinde de multe ori, în nici un caz nu trebuie cedat. Lupta va fi pe toate planurile, e bine de reținut :

– deznădejdea e semn de mândrie, te încrezi numai în puterile tale și nu vrei să crezi că Dumnezeu te ajută – lasă-te în voia Lui și vei vedea cum se schimbă lucrurile;

– sensibilitatea poate să-ți fie exploatată și poți ajunge pana la ieșirea din minți – aici se aplica simplitatea țărănească : eu pot și fac de aici până aici, restul, cum o vrea Dumnezeu ;

– uneori, inexplicabil, vei simți o ură cruntă față de tot și toate, nervii vor da în clocot mai ales față de cei dragi – în nici un caz nu exterioriza starea, răbdarea e soluția, dacă reușești să rabzi trece la fel cum a apărut;

– falsa smerenie sau evlavie e semn sigur că ai mândrie ascunsă, vezi câte un creștin evlavios nevoie mare care vorbește smerit de-ți vine să-l pui la icoană...însă...când primește o directă „marca Mosotti” scoate numai venin din el și te întrebi de ce? ...are o părere de sine foarte bună, el are credință, are dragoste ce mai are de toate iar ceilalți nu au ajuns încă la măsura lui, pe asta nu-l mai poate schimba nici Dumnezeu, va merge din rău în mai rău – rugăciunea scurtă și din inima : „Cred Doamne, ajuta necredinței mele” te va feri de o părere de sine eronată.

Adu-ți aminte din când în când ca azi ai impresia că stăpânești lumea și mâine s-ar putea să-ți cânte preotul veșnica pomenire, îți vei da seama ce înseamnă tăria omului și vei greși mai puțin.

Aceste lucruri le-am citit și le-am auzit la părinți îmbunătățiți, recunosc că nu pot să fac nimic din ceea ce am scris însă aș vrea din tot sufletul să le aplic. Poate cineva le va pune în practica, nu va avea decât de câștigat.

„Atunci Iisus a zis ucenicilor Săi: Dacă vrea cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să-Mi urmeze Mie.”

om_de_jad: Mulțumesc pentru ceea ce ai postat: simplu, curat, la obiect și cu niște indicații foarte prețioase.

Un singur lucru mai adaug la cele spuse de tine: indiferent ce stare ai avea atunci când te rogi, că te simți rău, că ești disperat, că ești frustrat, că ești nervos sau agitat, recunoaște asta în fața lui Dumnezeu atunci când îți spui rugăciunea. Spune-ți în interior: Doamne, sunt nervos, sunt frustrat, asta este situația și chiar dacă sunt într-o stare jalnică prefer să mă rog în continuare, decât să fug de ceea ce simt. Recunosc, nu știu să găsesc o cale de ieșire din starea în care mă aflu dar nu renunț, merg în continuare indiferent ce se va întâmpla.

*

om_de_jad: Eu înțeleg foarte bine cum stau lucrurile. Nu sunteți obișnuiți să puneți întrebări care vă frământă dar din cauza asta se pierde timp prețios. Luați lucrurile la modul simplu: eu și landscape putem răspunde unor întrebări care vă țin pe loc din drumul pe care ați ales să-l parcurgeți, acesta și este de fapt scopul topicului. Condiția ca răspunsurile noastre să vă fie de folos este ca întrebările pe care le puneți să fie cu adevărat născute din experiență, iar experiența se dobândește, desigur, pe baza practicii. Observația mea e că în urma practicii întrebările apar rapid și spontan.

Uite cum stă treaba, în general ne e ușor să spunem că ne interesează o viață spirituală, să discutăm despre ea pe topic, să punem întrebări, să oferim soluții, însă viața spirituală nu se desfășoară pe un forum, la conferințe pe teme religioase sau la biserică, viața spirituală poate fi observată atunci când aștepti în stația de autobuz și ești călcat pe picioare, la muncă unde ești luat (poate) la înjurături pe nedrept, în familie unde ești nemulțumit de faptul că „nu primești ceea ce ți se cuvine”. Acolo se vede cu adevărat dacă duci sau nu o viață spirituală.

Viața ta spirituală este cea pe care o trăiești în clipa în care ești singur în cameră. Ești atent atunci? Ești conștient de gândurile care îți se plimbă prin minte sau te lași furat de șuvoiul de gânduri care apar și pleci cu mintea unde nici nu gândești? Urmărești în acele momente să comunici cu Dumnezeu (în cazul celor care urmează calea inimii) ? Preferi să te rogi sau să meditezi chiar și în situația în care ai putea să „te uiți” la televizor la o știre „importantă” ?

Iată, acestea sunt întrebări simple care țin de viața noastră reală și pe care ar trebui să ni le punem mai des. Pentru că dacă într-o discuție vorbim despre o viață spirituală autentică, iar când ne aflăm între cei patru pereți ai camerei visăm la cai verzi pe pereți n-am făcut mare lucru.

*

Întrebare: *Folosesc tehnica „stopului”. Cum pot fi sigur că ceea ce apare este conștientizarea de sine și nu o altă stare euforică prin care mintea rămâne la cârmă?*

landscape10: Simplu. Stările euforice nu au ce căuta aici. Ele sunt produsul minții, mai exact al stărilor de visare continuă în care ne aflăm. Uite un exemplu de stare euforică: știi că seara trebuie să participi la o petrecere la care îți face mare plăcere. Pe parcursul zilei, atunci când lucrezi, timpul trece mai repede pentru că mintea este ocupată cu scenarii despre cât de bine te vei simți la acea petrecere. Când spui STOP, totul dispare, deci și cauzele stărilor euforice.

Deci, dacă există stări euforice înseamnă că tehnica nu este practică corect.

om_de_jad: Este foarte bine că nu ești sigur de starea pe care o ai. Nu trebuie să ai încredere deloc în nici un fel de stare, fie ea euforică sau nu. Insistă până când rămâne acel lucru de care nu te poți îndoii. Și este bine că ți-ai pus această întrebare, asta arată că ești pe drumul cel bun și că mintea nu te mai poate fenta mult timp de acum înainte. Nu trebuie să crezi nimic din ceea ce îți oferă mintea: stări de extaz, stări de rău, stări de bucurie, de tristețe sau altceva. Tot ce trebuie să faci e să practici tehnica stopului până când rămâne acel lucru de care nu te poți îndoii. Aici, insistența este singura care te poate ajuta. Dacă apare chiar și cea mai mică suspiciune în legătură cu ceea ce simți, în mod sigur nu este conștiința de sine.

Practic vorbind, prin tehnica stopului noi învățăm „amintirea de sine”, un procedeu realizat pe baza memoriei și care pregătește terenul pentru „conștiința de sine”. Este excelent dacă ți-ai dat seama că în timpul amintirii de sine mintea rămâne la cârmă.

VII

Întrebare: *Starea asta poate provoca corpului și tendința aproape instinctivă de mișcare – mai ales dacă muzica e ritmată?*

om_de_jad: În general este de preferat o muzică mai puțin ritmată. Nu sunt la curent cu oferta de muzică de meditație, dar din câte știu, muzica de meditație este de regulă lentă și când o asculți nu îți vine să te bâțâi. Scopul în această tehnică e să ascultăm cu corpul, nicidecum să dansăm. Da, există posibilitatea să simți o anumită vibrație în corp, ca atunci când bate vântul printre frunze, dar nu trebuie confundată cu tendința de a ne bălăngăni corpul la auzul unei melodii ritmate.

Întrebare: *E posibil să se ajungă spontan aici de exemplu la sfârșitul somnului când „intră” muzica prin fisura dintre vis și trezire, vibrând puternic „înăuntru”?*

om_de_jad: Când ești între somn și starea obișnuită de conștiință, nu faci altceva decât să amesteci muzica din fundal cu somnul și cu ceea ce – poate – urmează să visezi. Nu acesta este scopul. Ideal e să fim atenți la reacțiile din corp, să ascultăm atenți muzica, nu să adormim pe muzică.

Întrebare: *Nu știu dacă sunt metode de meditație pe care urmează să le prezinți în viitor dar mai erau două metode care sunt foarte asemănătoare , mai exact metoda este exact identică dar în loc de muzică se folosește lumina albă sau efectiv starea de a fi conștient și se umple segment cu*

segment corpul cu lumină sau starea de conștiință până când tot corpul este plin de aceasta lumină sau conștiință.

În cazul de față prezentarea omului de jad se oprește la nivelul corpului, în alte versiuni se caută ca această contopire să se expandeze în camera în care suntem, orașul, planeta, cosmos etc...

De ce metoda ta se oprește la ascultarea corpului și ce valoare ar avea această dizolvare în infinit?

Ca fond muzical se poate folosi muzica de meditație cu sunete cristaline, eu cred că foarte bine ar merge Kitaro.

Există și muzică New Age cu sunetele naturii : Rain Forest, Ocean, Rivers etc...

om_de_jad: În legătură cu întrebarea ta: „De ce metoda se oprește la ascultarea corpului și ce valoare ar avea această dizolvare în infinit?”

Cred că a venit momentul să ne mai ascultăm și corpul. Până acum am ascultat doar mintea. Eu n-am spus nimic despre dizolvare sau despre infinit și nici nu cred că e o idee bună să vă legați de lucruri de genul acesta. Sună bine dacă te gândești la infinit, la planete, la cosmos, dar șmecheria constă tocmai în a nu lăsa mintea să își închipuie tot felul de aiureli. Ascultă cu corpul, atâta tot, nu te dizolva, nu te duce pe alte planete, nu te umple de lumină. Tehnica e simplă și curată: încerci să ascuți muzica folosindu-ți corpul. O să vezi, corpul are felul lui de a asculta...

Întrebare: *Astăzi am descoperit și eu topic-ul și l-am citit pe tot și mi se pare interesant ceea ce încercați voi să faceți și să „promovați”. Am download-at toate tehnicile și în ceva timp le voi încerca pe toate și voi reveni cu posibile întrebări și observații.*

om_de_jad: Valabil pentru toți cei care au citit de curând topicul, integral sau parțial: nu vă grăbiți să „recuperați timpul pierdut”, ca la școală, practicând câte două-trei tehnici de meditație pe zi. Nu numărul tehnicilor este important ci atenția pe care o dați unei anumite tehnici. Dacă una dintre tehnicile de meditație „nu vă spune nimic”, pur și simplu nu o puneți în practică. Scopul este să vă găsiți tehnica de meditație potrivită, nu să practicați toate tehnicile descrise aici.

Întrebare: *Totuși, un lucru nu înțeleg: de ce meditația? De ce să practici meditația?*

om_de_jad: Nu a spus nimeni că trebuie să meditezi. Topicul este pentru cei care vor deja să mediteze, aceasta nu este o acțiune făcută cu scopul de a convinge pe cineva să mediteze. Am mai spus, motivele pentru care un om vrea să mediteze îi aparțin în totalitate, nu e treaba noastră să-i oferim motive pentru ca el să înceapă să mediteze. Nu medita pentru că i-ai văzut pe alții făcând asta, meditația nu este un hobby. Dacă o practici ca pe un hobby nu vei obține nimic, însă dacă ești foarte serios în ceea ce faci, meditația te poate ajuta, sau dimpotrivă, poate deveni chiar periculoasă. La fel și rugăciunea: poți să mergi la biserică în fiecare zi, asta nu înseamnă absolut nimic, dar dacă te rogi cu adevărat, atunci pericolele încep să apară.

Întrebare: *La un moment dat landscape spunea că [e bine să meditezi] pentru a scăpa de oscilațiile vieții în general și a trăi în linie dreaptă (ceva de genul), dar oare acest lucru nu se poate face și prin autocontrol, pe calea rațiunii? La fel și cu golirea sticlei, să fie acesta [N.E: meditația] unicul mijloc?*

om_de_jad: Este foarte bine ce spui, caută să scapi de oscilațiile vieții prin autocontrol și pe calea rațiunii, eu nu te îndemn să meditezi. Dacă autocontrolul și rațiunea dau roade în cazul tău este foarte bine, dar dacă observi ca rațiunea și autocontrolul nu au efectul scontat, poți să încerci meditația. Deși chiar și în cazul ăsta, nu îți poate garanta nimeni că problemele tale vor fi rezolvate. Nici eu și nici Landscape nu garantăm obținerea unor rezultate în urma practicii meditației. Așa ceva fac agenții comerciali, preoții și politicienii, doar ei te asigură de succes 100%.

Întrebare: *Omul în general definește faptul de a fi prin acțiunile pe care le face. pt. a le face el se gândește înainte și în timp ce le face la ele. când mănâncă se gândește sau are reacții emoționale la gustul sau aspectul mâncării sau o analizează etc. idea este să mănânci punct. ca și*

cum nu tu mănânci ci corpul tău.tu ești prezent dar nu ești implicat în acțiune. nici să zic că ești prezent ACOLO nu e corect pt că nu ai formă, nu ești ceva anume sau undeva anume. poți să fii în corp , pe lângă el ,poți să fii mănăcarea sau acțiunea de a mânca. ești dar nu în sensul clasic acceptat. pt. că în sensul clasic acel ești se termină când corpul își întrerupe funcționarea. în celalalt sens nu. să fii în starea respectiva prin autosugestie sau exercițiu nu am reușit niciodată.....nu sunt de ajuns de perseverenta. dacă este posibil eu am alta cale.

om_de_jad: Ptiu, pârdaľnicele astea de noțiuni cu tentă orientală, cum mai aruncă ele rumeguș pe limba noastră românească de lemn: detașare, astral, implicare, non-implicare, sine, non-sine, purusha, prakriti, yoga, tantra, guru, prin corp, pe lângă corp, pe lângă subiect, să mănânci, să nu mănânci, să mănânci ca și când nu ai mânca, să nu mănânci ca și când ai mânca, să fii ca și când nu ai fi, meditație, vid beatific, vid semi-beatific, gol, plin, yantra, mantră și iarăși tantre....Tu nu te-ai saturat de textele astea tãmpite care nu folosesc nimãnuĩ? „Starea respectivã” nu apare nici prin autosugestie, nici prin exercițiu și nici prin lecturarea textelor scrise de cineva, indiferent că acel cineva e vreun mare guru sau că sunt ale mele sau ale lui Landscape.

Fac din nou afirmația că metodele de meditație, atât cele prezentate de mine sau de ORICINE altcineva de pe lumea asta, scrise în vreo carte, lăsate moștenire de bunicu’, scrijelite pe tăblițe de lut sau pe piatră, NU reprezintă meditația. E posibil ca meditația să apară dacă practici o metodă, dar meditația NU are legătură cu metoda în sine. Metoda este o metodă. Când ai nevoie de ea o folosești. Când nu îți mai trebuie, o arunci.

Și încă un lucru: de-a lungul timpului au existat tot felul de dobitoci care au confundat meditația cu anihilarea propriei ființe (vezi așa-zișii sfinți din India care fac spume la gură și intră în transă, iar proștii din jurul lor îi venerază și le aduc flori). Regula de bază: dacă faci spume la gură și te faci vânt la față nu este un semn că meditezi (chiar dacă te ridici în aer. Eu nu am de gând să repet greșelile altora. Am pus pe forum niște metode de meditație simple, dar care pot fi extraordinar de eficiente dacă cel care le practică este serios în ceea ce face.

landscape10: Tot vorbești despre stări. Bine, fie. Ia spune-mi, „starea” pe care o ai în meditație, este permanentă? Ea este și când mergi pe stradă, și când mănânci, și când te cerți cu tipa de la coafor? Dacă nu este, înseamnă că ai luat un drog ca oricare altul.

Astfel de stări de contopire cu universul le poți obține și cu un pic de LSD, DMT, ecstasy, heroina, marijuana, alcool, sex. Dar aceasta nu este fericirea autentică, doar un surrogat nociv.

Ai avut vreodată vreun moment în care nu aveai nicio problemă? Să spunem că erai pe stradă, mergeai spre casă, mintea nu era ocupată cu nicio problemă de zi cu zi, totul era bine, și te bucurai de soarele de afară. Nu poți spune că erai tristă sau veselă, erai doar ușoară ca un fulg. Ai avut astfel de momente? Dacă da, poți spune că era o „stare”? Dacă acest lucru este permanent, ești pe drumul cel bun. Noi nu vântăm stări extatice, doar cautăm un echilibru perfect între toate elementele sistemului.

În altă ordine de idei, văd că te-ai convins rapid că Gurdjieff e un dobitoc, om_de_jad nu e un iluminat, iar după postul ăsta și eu voi fi un idiot probabil. Dacă ești fată deșteaptă îți însușești morala, dacă nu, dai mai departe citate din Osho și reacționezi în loc să acționezi.

Nu te-a jignit nimeni cu nimic, e doar proiecția ta, nimeni nu te-a comparat cu un „sfânt” care face spume la gura, a fost doar un exemplu.

Întrebare: *Indiferent de convingerile mele, postările voastre despre metode de meditație sunt interesante și merită să fie cunoscute și experimentate!*

Iar privitor la lumea voastră interioară sunt convins că există și este extrem de populată, la fel ca și cea exterioară dealtfel. Iar bătaia ta de joc nu mă deranjează, ba chiar îmi face plăcere. Dar nu-ți mai explic de ce!

om_de_jad: Dacă mi-aș fi bătut joc, să știi ca mi-aș fi cerut scuze, însă nu mi-am bătut joc. Iată scopul meditației, că tot întreba cineva cu câteva post-uri în urma: scopul ei e să te vindece de toate lumile posibile, fie ele interioare sau exterioare. Ceea ce rămâne când se alege praful de orice fel de lume..... îți aparține în totalitate.

Întrebare: *Scuze om_de_jad, nu aveai cum să modifice mesaje, dar oamenii care nu ți-au urmărit argumentele pot rămâne cu impresia asta din moment ce o replică adresată ție, care părea incomodă a dispărut. Cine vede asta își zice „uite încă un guru care în loc să le răspundă face să dispară întrebările care nu-i convin”. Apoi mie mi s-a părut ca mi-a dispărut un mesaj și asta mi-a sporit confuzia, mesajul se pare că era aici.*

Dar discuția ridică până la urmă o întrebare interesantă – zici că meditația „vindecă de lume”. Întrebarea mea este care e efectul moral, de ex. dacă și în ce sens se transforma relația practicantului cu persoanele apropiate, sau cum se schimbă sistemul său de valori – îi mai pasă de lucrurile care erau importante înainte sau îi pasă de altele, sau nu experimentează decât o durere-n cot de toți și toate?

om_de_jad: Moralitatea este „inclusă” în ceea ce noi numim a fi lume. Atâta timp cât lumea are influență asupra ta, poți fi alege să fii moral sau imoral, însă după ce lumea își pierde importanța nu poți acționa decât în conformitate cu Legea. Într-un fel, poți spune că te afli atunci în afara moralității, dar asta nu înseamnă nici moral și nici imoral. Ceea ce este moral în România poate fi imoral în alta țară, însă ceea ce este în conformitate cu Legea este valabil peste tot. De exemplu, tu poți face rău sau bine unui om, însă Landscape nu poate face pentru acel om decât ceea ce este corect. Într-un fel, poți spune că tu ai posibilitatea să faci mai multe lucruri decât Landscape, tu poți să faci bine sau rău, poți alege să ajuți un om sau să-l distrugi complet. Spre deosebire de tine, el nu poate să-ți facă nici bine și nici rău, pentru că el nu funcționează ca un om obișnuit. Și reține, chiar dacă încerci să îi faci rău, el nu o să te urască, pentru că înțelege că faci rău pentru că atâta poți să faci în acest moment. La fel, dacă îi faci un bine, el o să vadă din prima ceea ce se ascunde în spatele binelui pe care i l-ai făcut, nu o să fie deloc orbit de acțiunea prin care tu i-ai făcut bine.

Lumea Legii este atât de simplă, încât pe un om normal nu l-ar satisface deloc. În lumea Legii nu poți minți, nu te poți ascunde, nu poți fi bun sau rău, nu poți păcăli, nu poți înșela, nu poți urî, nu poți fi violent, nu poți face nimic din ceea ce îți este permis acum. Și reține, în lumea Legii nu există un Dumnezeu care să te pedepsească dacă faci rău, pur și simplu noțiunile de bine și rău își pierd înțelesul obișnuit. Nu pot să faci decât ceea ce este corect, nu poți face decât ceea ce trebuie făcut.

„Durerea în cot de toți și toate” există, ca și moralitatea, inclusă în lumea obișnuită, în lumea ta. A nu-ți păsa de cei din jur este reacția firească apărută în urma unui efort susținut de a-i ajuta pe cei din jur. La un moment dat te saturi și devii nepăsător.

Pentru că eu nu cer nimic de la lumea ta, sunt foarte mulțumit cu ceea ce am și nu mă plâng indiferent de condițiile în care trăiesc. Nu sunt insensibil față de durerea celor din jur, atâta timp cât iată, caut să le spun și altora că există scăpare. Până la urmă, trag concluzia că e o chestie de maturizare: când te-ai maturizat suficient, transformarea se produce singură. Land, dacă ai ceva de adăugat la spusele mele, te rog să completezi.

landscape10: Descrierea de mai sus poate părea fantezistă, și impresia cititorului ar fi aceea că are de-a face cu doi infatuați care se cred infailibili. Dar, voi da două exemple:

1. Cei care au citit Bhagavat Gita, desigur au remarcat dorința printului Arjuna (survenită la indemnul lui Krishna) de a câștiga acea bătălie. În timpul bătăliei probabil Arjuna a ucis multi oameni, dat fiind că era un arcaș excelent. Dar în interior el era neclintit, liniștit, nu o făcea nici cu plăcere, nici cu ură. Doar trebuia să o facă pentru că așa îi dictau împrejurările. Privit din afară, nu este nicio diferență între el și Napoleon sau Hitler, cu excepția faptului subliniat de mine.

2. Se spune „întoarce obrazul celălalt”. Eu personal aș întoarce obrazul celălalt prima oară, dar dacă aș primi în continuare palme, fiți siguri că l-aș lua pe individ la pumni. Dar nu l-aș urî, pur și simplu aș face-o pentru ca el să simtă pe propria piele tratamentul aplicat altora. Din afară ar părea că mă răzbun. Poate că așa e, dar nu o pot face cu ură, asta e marea diferență.

Întrebare: *Toată lumea își poate ține în frâu instinctele în condiții normale ale mediului inconjurător. Dar să declari că în condiții limită ele își vor face apariția doar fiindcă tu, în mod rațional și conștient, le permiți acest lucru și nu fiindcă brusc sistemul tău nervos central reacționează rapid, brusc și instinctual în fața unor stimuli de natură extremă, e aiurea.*

Eu nu împrôșc cu nimic. Doar arăt cu indicatorul unde este. Cine vrea să închidă ochii și să-și astupe nările e liber să o facă. Vrei să ștergi posturi contrare celor afirmate de tine, whatever.

Și nu, lucrurile nu sunt simple. Dacă ar fi simple, nu ar fi nevoie de meditații, limbaj alambicat și prețios, pretenții absurde și inutile și alte alea.

om_de_jad: Pentru toți cei care încă au nelămuriri în legătură cu lucrurile de genul ăsta:

- dacă strigi „bau!” în spatele unui iluminat, se va speria;
- dacă îl lovește o mașină, cu siguranță că o să-l doară;
- dacă un câine vine amenințător către el, corpul său se va comporta ca și al tău, va provoca teama;
- dacă zgomotele din jurul lui sunt prea puternice, o să-și pună mâinile la urechi, nu o să zâmbească blajin și o să privească „plin de înțelegere” către cer;
- dacă încerci să-l lovești, mâna lui se va deplasa instinctiv să se apere, ca și în cazul tău;
- dacă îi este foame și vede mâncare, va saliva automat;
- dacă vede o persoană plăcută de sex opus nu o va trata cu indiferență;
- iluminaților le miroase gura dacă nu se spală pe dinți;
- și iluminații se strică la stomac.

Dar:

- dacă încerci să-l jignești, n-ai să reușești, fiindcă el nu reacționează ca omul obișnuit la stimuli de genul asta;
 - dacă vrei să-l mituiești cu bani ca să-l faci să te asculte, n-o să-ți iasă șmecheria;
 - dacă vrei să-l faci gelos, n-o să poți;
 - dacă vrei să-l faci să tacă folosind metode de intimidare n-o să-ți meargă;
 - se poate simți atras de o femeie (sau de un bărbat, în cazul în care iluminatul este o femeie) însă asta nu înseamnă că va cădea în plasa șantajurilor care se practică de regulă în cadrul cuplurilor;
 - n-o să se comporte altfel decât îl știi dacă îi dai de băut;
 - n-o să nege niciodată și în nici un context valorile reale, precum: bunătatea, smerenia, încrederea în Dumnezeu;
 - niciodată n-o să se apuce de droguri sau de băut pentru că „viața este nedreaptă”;
 - nu o să-l vezi vreodată că acuză existența pentru că nu i-a oferit suficient;
 - nu o să aibă niciodată pretenția că este o ființă specială și că merită să fie tratată altfel de către cei din jur, sau că cei din jur nu-i oferă suficientă atenție;
 - nu o să facă rău dacă are ocazia;
 - se va folosi de toate cunoștințele pe care le are astfel încât să nu încurce sau să obstrucționeze calea de acces a celui de lângă el către spiritualitate, iar dacă va putea să înlesnească acea cale, o va face fără rezerve;
 - nu vei putea niciodată să îndrumi greșit un iluminat, oferindu-i „o idee” pentru care să lupte;
 - nu o să-și lipească etichete cu „Maggi” pe geam, nu o să alerge fără să gândească după „promoții” la diverse produse, nu o să facă lucruri tâmpite pentru că „așa se face”, „așa a zis popa”, sau „așa a zis Buddha”;
- ...ar mai fi, dar ma opresc aici.

landscape10: Am uitat să adaug ceva foarte important. Nu doar prin meditație se ajunge la acel centru stabil. Se poate ajunge acolo pur și simplu prin înțelegerea fenomenelor și conștientizarea lor, precum și prin eliminarea așteptărilor.

Meditația doar pregătește mintea pentru prezent, atât și nimic mai mult. O persoană inteligentă și cu mult discernământ nici nu are nevoie de meditație, deși ea ajută la început.

Un om care trăiește prezentul își păstrează propriile concepții și idei, și poate pune asta pe seama îngerilor, a lui Dumnezeu, se poate considera o ființă aleasă cu un destin special, nu e nicio problemă în asta, punctul comun este acel centru, nu concepțiile.

Majoritatea celor care ajung să trăiască prezentul au avut inițial preocupări spirituale și au anumite crezuri de care este greu să scape. Cei care îi citesc, ajung să creadă că tocmai acele crezuri

au condus la situația trezirii și încep să practice tot felul de ritualuri și tehnici fără fond. De asta e plina lumea de fanatici și de oameni care vorbesc aiurea.

Subliniez, în realitate nu este absolut nimic obișnuit.

om_de_jad: Se întâmplă ca mintea să vrea să ne fenteze atunci când pornim pe o cale spirituală. Chiar dacă din punct de vedere intelectual suntem convinși că este indicat să medităm, găsim tot felul de metode prin care să ne autosugestionăm ba că meditația nu este bună, ba că nu e potrivită pentru noi și așa mai departe.

Să analizăm puțin dezbaterile hazlii din ultima vreme. S-a pus în discuție dacă eu sau Landscape suntem iluminați, dacă merită sau nu să fim urmați, dacă avem sau nu dreptul să dăm indicații altora. S-a văzut dintr-o dată o activitate surprinzător mai mare pe topic, semn că oamenii sunt ceva mai interesați de discuțiile aprinse decât de meditația în sine. Să vedem despre ce este vorba.

Au fost prezentate niște metode de meditație. Nici eu și nici Landscape nu am avut pretenții de guru, de îndrumător spiritual sau de altceva. S-a spus de la început că metodele de meditație nu îmi aparțin, s-a spus că ele pot fi folositoare sau periculoase, după caz. Pentru toți cei care citesc topicul de față, precizez că metodele de meditație expuse aici nu prezintă grad ridicat de pericolozitate, dar că, în anumite situații, gen înclinație către stări de confuzie, boală psihică mai mult sau mai puțin pronunțată, ele pot face rău (dar pot face și bine în egală măsură). Ca sfat general, dacă simțiți că o anumită metodă de meditație vă face rău, pur și simplu renunțați la ea.

În spate, procesul este mult mai complex. Mintea nu dorește să facă efort, iar practicarea unei metode de meditație presupune, dacă nu efort, atunci măcar atenție sporită, stare pe care mintea nu o dorește deloc, fiindcă asta înseamnă consum mai mare de energie.

Inițial, o metoda de meditație poate să pară interesantă, însă concomitent cu gândul că ai putea practica acea metodă, apare în minte ideea: dar ăla care mi-a expus metoda de meditație merită să fie urmat? Merită să depun eu „atăta efort” pentru a practica aceasta metodă de meditație?

Atunci, în loc să te gândești la metoda de meditație în sine, începi să construiești în minte scenariu „de demascare a individului care se pretinde a fi iluminat”, omițând problema de fond.

Primul lucru care îți trece prin cap e să-l pui pe „individ” să declare sus și tare că este iluminat. Că dacă zice că nu e iluminat, e perfect, poți să nu-l urmezi, ai scăpat de pacostea aia de metodă de meditație. În plus, te auto-felicitezi că „l-ai demascat” pe respectivul și te simți bine în sinea ta. Per total, pierzi punctul de start, iar mintea îți va da senzația că ai ales corect.

Al doilea scenariu devine posibil în situația în care cel vizat se declară a fi iluminat. Dacă spune că e iluminat, atunci îl pui să demonstreze. Nu demonstrează, clar, nu trebuie practică metoda de meditație, deci ai rezolvat problema. Dacă încearcă să demonstreze, găsești tu metode prin care să tragi la final concluzia că nu este iluminat, concluzie care e deja trasă înainte ca tu să începi să cercetezi. Iată cum toată energia pe care o puteai folosi pentru a medita, acum este folosită pentru a „demasca pericolosul individ”.

Mai există și alt scenariu, în care afirmi că îl crezi pe respectivul când spune că este iluminat. Atunci, începi să ceri de la el tot felul de lucruri: de exemplu, dacă după 3 – 5 ani de meditație (uneori chiar mai puțin de atât) nu obții rezultatele pe care ți le-ai dorit, începi să-l acuzi pentru eșecul tău. Spui: cum, eu care l-am respectat, l-am ascultat, am făcut tot ce mi s-a spus și acum n-am nimic, n-am obținut nimic? Ptiu, beleaua dracului, ăsta este un șarlatan, cum am putut să cred în acest om? De fapt, tu ai făcut o investiție în acel guru, nu era vorba despre nici un fel de respect. Ți-ai calculat gesturile și mișcările, sperând că în felul asta vei câștiga ceva.

Iată de ce nu vreau să fiu învățătorul nimănui. Băgați bine la cap, dragi prieteni: NIMENI nu va munci în locul vostru. Dacă nu vă place meditația, e în regulă, n-o să plângă nimeni pentru voi, dar dacă porniți pe o cale spirituală, țineți-vă de treabă. Numai prin munca proprie puteți ajunge la anumite rezultate, iar omul inteligent știe că totul pe lumea asta se plătește prin muncă. Așa că nu are importanță cine sunt, cât sunt eu de iluminat sau cât nu sunt, am prezentat niște metode de meditație pentru cei care vor să le practice, iar la finalul expunerilor o să dispar așa cum am apărut. Nu îmi asum răspunderea pentru nimeni, nu îmi pasă ce rezultate aveți voi de pe urma practicii

meditației: v-ați născut singuri pe lumea asta și singuri sunteți pe drum până când o să muriți, chiar și după ce muriți tot singuri o să fiți. Și n-o să vină nimeni să vă aline durerile sau să vă compătimească. Munca voastră poate fi prin ea însăși răsplată pe care o puteți primi, sau nu.

Întrebare: *Înainte de a practica vreo formă de meditație nu aveai un centru stabil, după practica meditației...AI sau l-ai descoperit?*

om_de_jad: Păi tocmai, centrul stabil există doar că nu ești conștient de el. Îl citez pe Land: „meditația este un simplu antrenament”. Să nu crezi că meditația o să-ți construiască un centru, el deja există: poți să-l descoperi prin meditație, poți să-l descoperi prin rugăciune sau prin orice altă metodă eficientă. Unii l-au descoperit fără să vrea (vezi cazul lui Tolle). Tocmai asta încerc să vă spun: iluminarea e ceva care se poate întâmpla chiar acum, nu în viitor, nu după ce stai și meditezi în peșteră 15 ani. Oricând te găsești în meditație, în rugăciune, chiar și în stația de autobuz, e posibil să te iluminezi. Și veți vedea, în următorii zeci de ani vor apărea multe persoane care se luminează, pentru că nivelul conștiinței este în continuă schimbare din cauza dezechilibrului creat chiar de către societate. Oamenii nu mai sunt cum erau în urmă cu câteva mii de ani, nivelul de educație al minții a ajuns la un asemenea grad de dezvoltare încât oamenii ori încep să se sinucidă, ori pornesc pe o cale spirituală. Este o afirmație pe care mi-o asum și pe care nu o pot demonstra în vreun fel, așa că nu-mi cereți să demonstrez ceva, luați-o ca pe un fapt divers.

Întrebare: *Deci a existat o evoluție a conștiinței care înainte fără meditație și atenție nu știa de centrul stabil.*

om_de_jad: Dacă ție îți place să o numești evoluție, e în regulă, poți să-i spui așa. Eu prefer să-i spun schimbare, fiindcă evoluția presupune trecerea de la un nivel inferior la un nivel superior.

landscape10: Faptul că stai în vârful muntelui sau în cameră la calculator e de fapt același lucru. Când stai în vârful muntelui poți fi asaltat de gânduri, emoții, nevoi, mult mai intens decât dacă trăiești în societate. Iarna e frig, trebuie să tai lemne, să cari apa pentru spălat pe un ger de câteva grade sub zero, să te îmbraci gros ceea ce este incomod, toate astea se traduc prin frustrări ale minții și corpului. Între frustrare și acceptare și înțelegere diferența o face cât de mult ne mințim pe noi înșine.

Chinul minții și al corpului nu poate genera decât chin și frustrări, atâta și nimic mai mult, este total eronată ideea conform căreia chinul ajută la schimbare.

Lui om_de_jad îi place să mănânce pizza și să bea bere, dar e o mare diferență între el și un golan care mănâncă pizza și bea bere. Primul mănâncă și bea de plăcere, ca într-o zi de sărbătoare, celălalt mănâncă și bea, iar în acel timp de răgaz se gândește cum să își rezolve problemele, face scenarii, își aduce aminte de trecut, iar mâncatul devine un act reflex, un automatism.

Îmi aduc aminte de o mica povestire:

Un condamnat la moarte este dus în fața plutonului de execuție și i se oferă ultima țigară. Condamnatul refuza:

-Nu, mulțumesc, face rău la plămâni.

Într-un fel toți suntem condamnați la moarte, iar totdeauna ultima țigară are cu totul alt gust decât țigările fumate în mod obișnuit în cursul zilei. E păcat să o refuzam pe ultima pentru niște concepte și idealuri absurde, care ne împiedică a vedea realitatea. În acest context sintagma „carpe diem” capătă noi semnificații.

Întrebare: *Și Isus era detașat din moment ce și-a dat viața pentru ceilalți. Asta înseamnă tot decuplare de cele pamântești. Nu este nicio diferență între cei doi, decât de formă. Și Buddha a vorbit despre compasiune așa cum isus a vorbit despre dragoste.*

om_de_jad: Văd că se fac niște confuzii și din cauza asta riscăm să ne luăm la ceartă pe stupidul și eternul motiv: religia mea și fondatorul ei sunt cele mai bune. Așa că vin cu următoarea completare la cele spuse de tine: se tot pronunță cuvântul asta, „detașare”, care suna complet tâmp în românește și nu reflectă deloc înțelesul acestui termen. S-a mai spus că rugăciunea inimii n-are

nici o legătură cu meditația, că a fost inclusă din eroare s.a.m.d. Eroarea există doar în mintea celui care crede că rugăciunea și meditația sunt două lucruri diferite. Nu, ele sunt diferite doar în ceea ce privește practica, în esență reprezintă același lucru.

Detașarea lui Buddha conduce la iubirea despre care vorbește Iisus. Nu vă vine să credeți, luați și verificați, aveți deja metode pe care le puteți încerca, dacă vreți să vă convingeți. „Detașarea” NU înseamnă nesimțire. Se creează confuzia asta pentru că voi vă închipuiți că vă veți detașa doar de lucrurile din exterior, când de fapt detașarea se face în primul rând față de voi înșivă. Detașare = lepădare de sine. Sper că acum e ceva mai clar. Haideti să facem abstracție de cuvintele astea cu iz oriental că ne bagă pe toți în ceață.

Întrebare: *Recunosc că am greșit(mi se pare normal în condițiile astea).Totuși...scopul? Încă cred că e esențial. Și cred că o să cred pana mor. Detașare=lepădare de sine, corect..*

om_de_jad: Scopul cui, al detașării? Care este scopul detașării (lepădării de sine)? Păi nu este un scop, ci o consecință. Cei care practică detașarea sau lepădarea de sine se păcălesc de unii singuri. Detașarea te va însoți ca o umbră imediat ce înțelegi corect locul în care te afli, poziția pe care o ai în acest univers și care sunt raporturile tale reale în relația cu existența. Nu trebuie practică detașarea, asta e o mare greșeală pe care mulți o fac. Se practică meditația sau rugăciunea, nu detașarea. Aceasta apare singură și este rezultatul înțelegerii.

Întrebare: *Iertată fie-mi intervenția și ... inocența când după ce am citit o serie lungă de postări pe acest topic am realizat că eu nu voi putea niciodată în viața asta să descopăr acel ... moment al iluminării ... Pe de altă parte am mai descoperit, din explicațiile de pe-aici, despre „centrul” acela interior, și că de fapt eu de când mă știu am echilibrul și liniștea interioare de care se spune că ar fi iluminarea (după câte am priceput eu). Asta ar explica de ce nu înțelegeam eu despre ce vorbeți aici ...*

om_de_jad: Iluminarea nu este tot una cu liniștea interioară. E adevărat, iluminatul este liniștit, dar practica unui mod de viață liniștit nu conduce la iluminare.

Legat de centrul interior, fac afirmația că acesta poate fi descoperit numai prin muncă, și nu orice fel de muncă ci una cât se poate de serioasă și de precisă. Tocmai de aceea există metode de meditație întocmite riguros, pentru a putea acționa cu precizie în direcția potrivită. Natura nu ne înzestreză cu capacitatea de a cunoaște acest centru fără să facem nimic (cel puțin nu în acest stadiu al evoluției), așa că dacă tu susții ca îl cunoști de când te știi, sunt șanse mari să te amăgești singur. Nu trebuie să fii de acord cu ce spun, întreabă-te singur dacă îți cunoști acest centru sau doar ești de felul tău un om liniștit.

Sunt unele ființe pe care natura le echilibrează atât de bine încât au un mental liniștit și un suflet lipsit de griji, e posibil să fie și cazul tău. Nu vreau să intru în detalii, însă sunt anumite legi care interzic accesul la centru dacă nu se depun eforturi conștiente în acest sens.

Întrebare: *Îți spun sigur, lepădarea de sine nu e un scop, e o etapa intermediară, fără persoană ne pierdem într-un absolut indefinit și nu e propriu omului. Cum să-ți explic? Nu prea știu, însă, nu absolutul ne definește ci persoana. Înțelegerea corectă a locului unde te afli e persoana, nu nimic.*

om_de_jad: Lepădarea de sine nu este o etapă intermediară, ci este rezultatul trezirii. Lupta este pentru a te trezi, nu pentru a te lepăda de sine.

Spui că persoana te definește și îți înțeleg confuzia. Încă nu știi ce este acea persoană care consideri că ești, pentru că dacă ai vedea clar ce este cu ea nu ai mai spune că lepădarea de sine te trânteste în neant. Ia lucrurile pe care le-am scris ca pe niște simple afirmații, nu-ți bate capul prea tare cu ele în acest moment. Metoda de meditație de luni chiar cu asta se ocupă: îți dezvăluie propria persoană. Vom purta ulterior niște discuții despre persoană, fiindcă asta este ceea ce ne doare cel mai tare când vine vorba despre lepădarea de sine, detașare, renunțare la ego s.a.m.d.

Întrebare: *Persoana(ai înțeles greșit) este Hristos. Cum ar veni : eu iau din obiceiurile soției*

și ea dintr-a mele, în timp. Similar se întâmplă cu efectele rugăciunii. Propria persoană rămâne dar... e alta. Propria persoană dinainte e diferită de propria persoană de după. Dar e aceeași. Te lepezi ca să te umpli.

landscape10: Nu te lepezi ca să te umpli (cu un scop), ci te lepezi pt că nu ai altă alternativă. Lepădarea vine ca o consecință.

Întrebare: Greșit. Fără scop nu te lepezi. Libertatea are alternative intrinseci.

om_de_jad: Lepădarea de sine nu este un act de voință. Dacă tu crezi că este un act de voință n-ai decât să practici lepădarea de sine, să vedem dacă poți. O astfel de practică nu face decât să întărească trufia, nicidecum să o domolească. Și îți spun imediat de ce, apoi mă bag în pat și mă culc. Dacă încerci să practici lepădarea de sine fără să cunoști cine e acel „sine” de care vrei să te lepezi, nu faci altceva decât să cazi în păcatul dobândirii respectului de sine.

Eu am spus un pic mai devreme că eforturile nu trebuie orientate către lepădarea de sine, ci către punerea în practică a rugăciunii sau a unor metode de meditație. Iată de ce: metodele de meditație sau rugăciunea îți arată care este acel „sine” de care trebuie să te lepezi. Până nu-l cunoști, n-o să te poți lepăda de el, indiferent cât efort ai depune. Eu și Land spunem că atunci când îți cunoști sinele, lepădarea de el este inevitabilă.

VIII

Întrebare: *Garantezi tu că există acest centru și că nu-i tot o poveste ca multe altele? O vânare de vânt?*

landscape10: Nu cred că îți poate garanta cineva ceva. Cine îți garantează ție, că nu ți se sparge un vas de sânge pe creier și nu vei muri înainte de a citi mesajul meu? Secretul este să nu ai niciun fel de așteptare, în caz contrar apar conflicte generate de neîndeplinirea lor. Mai ales aici când cauți ceva fără să știi ce.

Întrebare: *Am tot vorbit despre iluminare și iluminați. Și asta nu se prea împacă cu bere, baruri, biliard, firme, afaceri și altele. Eu cred că începutul urcușului pe muntele acela despre care vorbea T. începe prin restrângerea activităților mundane. La început le percepi cum scriai mai sus – frustrare și chin. Apoi restrângerea asta vine de la sine, neimpusă și fără efort. Sensul e asta: atracție (lăcomie- biliard, bani, mașini, bere, pizza, plăceri) apoi respingere (ură/frustrare/chin – lipsa celor de la lăcomie) și în final restrângerea nevoilor și detașare (câștig sau pierdere e totuna).*

landscape10: Un iluminat este un om mort. Din punct de vedere al neantului de care spui, a fi mort sau viu e totuna, așa că cea mai înțeleaptă alegere este să îți trăiești viața. Există plăceri ale simțurilor care sunt nocive și plăceri ale ființei umane, care sunt benefice. Când privești un tablou, nu ți-o iau hormonii razna, simțul artistic este dat de un intelect superior, la gradul la care intuiția se amestecă cu rațiunea. Dacă mi-e totuna dacă mănânc sau nu o pizza, de ce să n-o mănânc? Un iluminat nu este un om prost.

Întrebare: *Care ar putea fi efectele secundare (nedorite) ale meditației ? Exista așa ceva ?*

om_de_jad: Metodele prezentate pe acest topic nu sunt riscante. Dar aș greși să spun că sunt complet lipsite de riscuri.

Întrebare: *Nu poți testa pe propria piele decât o singură tehnică cu adevărat, fiindcă dacă ea a avut succes, tu deja nu mai ești același, și nu mai poți practica o a doua tehnică în condițiile inițiale.*

om_de_jad:

1. Este o părere personală care îți aparține. Vezi viața lui Ramakrishna, ai să observi că și

după ce te-ai iluminat poți testa orice fel de tehnică, nefiind important dacă condițiile sunt aceleași sau nu.

2. „Principiul de bază” are valoare dacă îl descoperi tu prin propriile eforturi. Legat de cele 1001 tehnici, poți să pui aceeași întrebare instructorilor yoga pe care îi urmezi. Cursurile de yoga de la MISA am înțeles că durează aproximativ 20 de ani. Dacă te deranjează atât de tare acest lucru, poți să-i întrebi pe ei de ce și-au întins cursul pe atâția ani și de ce vă dau atâtea tehnici.

*

[om_de_jad](#): M-am gândit să adaug pe forum aceasta poezie scrisă de Nichita Stănescu și publicată în volumul de poezii „Roșu vertical”. Între această poezie și discuția noastră despre meditație există foarte multe legături, după cum veți vedea.

Către Hypnos

I.

Ei dormeau. Ei se nășteau dormind;
Strigăt prin somn dădeau cuvintele
născându-i din ultima silabă.
Creșteau dormind, se îndrăgosteau
dormind și nunta
și-o celebrau în somn.
Întemeiau așezări de cuvinte, în somn.
Femeile lor nășteau în somn,
iar ei, cu toții, îmbătrâneau
în somn
și mureau astfel.
Tineri dormind le luau locul
în vis,
noi și sfâșietoare cuvinte adormite
înlocuiau
vechile, profund adormitele
cuvinte.

II.

Dar să se trezească,
aceasta,
nu o voia nici unul.
Ei trăiau în somn pentru că
numai în vis,
trăiau cu tot trupul deodată.
Pasărilor lor zburau dormind,
peștii lor înotau dormind.
Căii lor galopau în somn
și toamna
în vii, se coceau struguri
de vis.
Nimenea și
nici unul nu voia să se trezească,
pentru că numai astfel
forma lor le aparținea
în întregime și toată
deodată.

III.

Ei îi urau pe cei trei

Spuneau că cei ce sunt treji
nu trăiesc în ei înșiși.
Spuneau că cei treji
nu sunt altceva decât
privire, atunci când privesc,
auz, atunci când aud,
durere, atunci când se-ndurerează.
Ei îi urau pe cei treji
Spuneau că cei ce sunt treji
nu sunt în stare să-și locuiască
tot trupul deodată
ci,
ca și cum ar fi goi
pe dinlăuntru,
ei, cei treji, aleargă tot timpul
în ei înșiși
fiind rând pe rând
numai o gleznă
sau nu
numai o tâmplă
sau
numai un braț,-
restul trupului azvârlindu-și-l
rând pe rând în tenebre.

IV.

Ei îi urau pe cei treji
numindu-i
„Cei fără de trup”.
Dar ura lor
Din când în când devenea
colosală
pentru că, spuneau ei,
însăși privirea se poate trezi
și-atunci în ea nu mai trăiesc
toate culorile deodată,
...însuși auzul se poate trezi
și-atunci în el
nu mai trăiesc
toate sunetele deodată.
Și însăși culoarea se poate trezi
și-atunci în ea
nu mai trăiesc
toate vibrațiile deodată...
Și însuși sunetul se poate trezi
și-atunci în el
nu mai trăiesc
toate amintirile deodată...
Și însăși durerea se poate trezi
și-atunci în ea
nu mai trăiesc
toate amintirile deodată...

V.

Ei dormeau. Ei se nășteau dormind.
Se înmulțeau dormind.
Mureau dormind.

*

Întrebare: *Cred că era vorba de vipassana nu de stat în cap. Ci de 10 zile, 14 ore pe zi, respirație pe nas. Cât de rău poa să fie, mai ales dacă treci testu psihologic deci ești apt?*

om_de_jad: 1. Să nu confundăm meditația cu maratonul. Metodele de meditație prin care îți silești corpul sau mintea duc la degradare, nu la echilibru.

2. Oamenii ăia care îți dau ție testul psihologic nu sunt iluminați, pentru că dacă ar fi iluminați nu ar mai îndemna oamenii la asemenea prostii (adică la meditații de 10 zile, 14 ore pe zi); și dacă nu sunt iluminați sunt la fel de iresponsabili ca și participanții, așa că...

3. E absurd, pe CINE să vrei să forțezi cu aceste 14 ore timp de 10 zile? Vrei să obligi universul să te lumineze?

4. Am spus cu câteva săptămâni în urmă, există metode prin care te poți ilumina imediat, n-ai nevoie de 14 ore pe zi, dar dai de dracu dacă nu ești pregătit pentru ceea ce urmează să ți se întâmple.

5. Impactul psihologic în situația în care „respiri 14 ore pe zi” poate fi foarte neplăcut. Combinat cu izolarea poate genera niște efecte greu de zăgrăvit în cuvinte. Treaba voastră, faceți ce vreți voi, eu doar mi-am spus punctul de vedere și am ținut să precizez că sunt împotriva acestor practici.

landscape10: Dacă te forțezi 14 ore pe zi înseamnă clar că ai o așteptare. Dacă ai un scop sau o așteptare, iluminarea nu poate veni, căci ea presupune absența unui scop și a unei așteptări printre altele. De aceea ea nu vine când o cauți, deși căutarea reprezintă punctul de pornire.

Întrebare: *În timp ce mănânci, încerci să fii conștient de senzațiile gustative și olfactive și ce provoacă ele în interior, apoi încerci să simți alimentele coborând în stomac și în intestine și cum dispare apoi încet-încet senzația de foame. În timp ce te speli, încerci să conștientizezi senzațiile care vin de sub piele și cum acționează baia asupra stării psihice și fizice a organismului. În timp ce stai pe wc, încerci să conștientizezi de unde vin diferitele senzații, cum ar fi durere, plăcere sau relaxare, asociate cu actul defecației.*

După cum vezi, tot la metode de meditație m-am referit și eu. Te asigur că, dacă ai un instructor bun, poți medita 24 de ore din 24 fără să pățești nimic rău, ba dimpotrivă. Nu știu cum numești tu asta, dar eu as numi-o starea de atenție care poate deveni permanentă la un moment dat.

om_de_jad: 1. Uită-te puțin la filmulețul din [link](#). Cam tot așa înțelegi și tu ce spun.

2. Vezi că anumite lucruri se fac inconștient pe lumea asta și e foarte bine că se fac așa. Dacă ai ca scop să fii conștient tot timpul și de toate procesele corpului fizic sau de psihic, așa cum zici tu, o să ai niște probleme destul de urâte. Problemele pot fi simple, de exemplu nu poți dormi noaptea cum trebuie (adică așa cum doarme de obicei un om sănătos), începi să ai coșmaruri, sau pot deveni complicate dacă insiști în acest fel de practică (începi să auzi voci, porți discuții cu entități inexistente). Sau poți da într-o depresie din care Xanax-ul n-o să te scoată. Dacă printre cititorii de pe forum exista psihologi sau neurologi, îi rog la modul serios să confirme spusele mele.

T., îți spun câteva lucruri pe care, cu siguranță, nu ți le-a spus instructorul tău bun, care îți spune să meditezi 14 ore pe zi:

- oricâte spume ar face un practicant, n-o să poată supune niciodată universul. El este totdeauna mai mare decât noi, indiferent cât ne-am umfla în pene că suntem deștepți și medităm tot timpul;

- efortul pe care îl depui pentru a fi conștient este tot al minții tale. Ea depune eforturi pentru a se menține în acea stare și orice fel de efort duce în final la epuizare. Efortul psihic îndelungat și de neam prost poate duce la depresii foarte urâte (întreabă un psiholog despre asta, nu ignora acest aspect dacă vrei să ai o viață psihică sănătoasă);

- am mai spus, iată că mă repet, iluminarea nu se petrece în minte, nu se petrece prin efort. Iluminarea este dincolo de minte, ceea ce înseamnă că atunci cad ești inconștient, ești conștient de inconștiența ta. Gândește-te puțin la asta.

Întrebare: *Personal aş avea multe de spus împotriva MISA dar am să le spun poate pe terenul lor, asta că să nu transformăm acest topic în unul dedicat lor !*

Parcă Om_de_jad pomenea de existența celor două „căi de abordare ” una care începe de jos, prin tapas și ajungi la Iluminare și cea care începe prin a vedea un „demo ” de care apoi să te agăți spre a obține o Iluminare permanentă....tot prin tapas. Diferența e ca și cum ai curăța o „încăpere” cu lumina stinsă (prima variantă) și ca și cum ai curăța-o cu ajutorul unei mici luminițe ce sporește din ce în ce mai mult (al doilea caz). Și acum mă întreb : să fie meditație ceea ce există înainte de Iluminare sau e doar un echilibru yin-yang, o pregătire a terenului, în așteptarea Luminii ?

om_de_jad: Cel care practică o metodă de meditație nu se află, de fapt, în meditație. Noi le spunem metode de meditație ca să ne putem înțelege unii cu ceilalți, e un fel de convenție, dar cel care le practică nu se află în meditație. Practicarea oricărei metode presupune efort, iar meditația este o stare de non-acțiune. Totodată, nu este o stare de pasivitate.

Metodele de abordare a căii diferă de la un om la altul, de aceea este bine să fim foarte atenți la propriile nevoi și mai ales să ne facem curaj și să practicăm ceea ce ne face bine, nu ceea ce ne spun alții că ne face bine. Vedeți voi, eu scriu despre metodele astea de meditație, dar asta nu înseamnă că vi se și potrivesc. Ele sunt niște metode de meditație generice, că să vă faceți o idee despre direcția în care trebuie să vă îndreptați. Metodele diferă, dar direcția către libertatea individuală este una singură și toți oamenii merg mai mult sau mai puțin conștient în această direcție.

Orice metodă este bună dacă îți dezvăluie o altă latură a lumii în care trăiești, diferită de cea cu care te-ai obișnuit. Noi suntem foarte absorbiți de ceea ce facem, de micile noastre acțiuni, de micile bucurii și suferințe și nu vedem clar care este situația noastră. Atâta timp cât ne merge bine, cât suntem iubiți, cât timp avem ce mânca și suntem protejați de mediu preferăm să ne pierdem într-o uitare de moment, fiindcă toți tânjim atât de mult după o clipă de fericire, chiar și limitată în timp. Vine apoi bătrânețea, boala, persoana iubită fie se stinge din viață, fie ne părăsește, începem să înțelegem că nu avem nimic și că nu știm încotro ne îndreptăm. Pe acest fond apare disperarea, iar în acea frică suntem tentați să facem tot felul de acte fără judecată. Optimismul din tinerețe devine un pesimism care ne pătrunde până la măduvă. Începem să acuzăm existența, să-i urâm pe ceilalți pentru că ne urâm chiar pe noi înșine, să devenim meschini, răutăcioși, calici. Și toate astea au la bază frica. De când suntem mici și până când murim suntem cuprinși de o frică inconștientă, ce ține de intuirea faptului că într-un fel sau altul vom pieri. Krishnamurti spunea bine că „omul este o frică”. Metodele de meditație îți dau curaj să-ți privești propria frică. Vine o zi când vei avea curajul să-ți privești demn propria frică, să o observi, să vezi cum apare, cum te macină. Și pentru a o putea observa trebuie să-ți faci curaj să n-o mai ignori, să n-o mai ascunzi în subconștient. Este frica ta, îți aparține în totalitate, trebuie să trăiești cu ea și nu se poate face nimic în legătură cu aceasta. Tot ce poți să faci este s-o observi. Iar dacă ai curajul necesar s-o observi, vei vedea cum aceasta dispare.

landscape10: Ideea de bază este extrem de simplă: suferința provine din faptul că ne opunem la ceea ce este. Și nu avem nicio șansă, decât așteptări zadarnice. Bineînțeles că vei muri, și? Pune problema invers: ai dori să trăiești veșnic și să nu poți muri niciodată indiferent ce ai face? Să nu poți nici măcar să te sinucizi? Eu cred că după ce le faci absolut pe toate (ai la dispoziție o veșnicie) și nimic nu te mai atrage, chinul unei vieți veșnice este mai crunt decât orice idee despre moarte.

IX

Întrebare: *În legătură cu postul anterior. ...JOC CU FOCUL ! f. periculos ! este un joc cu*

rădăcina, cu suportul lui kundalini, cu centrul ce susține accesul la centru și care în același timp influențează toată structura energetică, echilibrul între cele două polarități și posibilitatea conștientizării naturii reale. probabil 99,9% din oamenii care o vor practica nu vor putea să controleze ce fac și se vor autodistrage...IREMEDIABIL ! sunt 100% împotriva acestei tehnici ! neg capacitatea ta de a fi un ghid spiritual [sau persoana Eliberata] dacă recomanzi aceasta tehnica !

om_de_jad: Ok, neagă capacitatea mea de a fi un ghid spiritual, nu am nici o problemă cu treaba asta, mai ales că eu nu m-am pretins deloc a fi un ghid spiritual. În ceea ce privește temerile tale față de trezirea lui kundalini, află ca acesta își pierde posibilitatea de a se trezi atunci când duci lipsă de energie și nu când o economisești. În concluzie, șansele unui om care își consumă aproape toată energia în discuții inutile, în nervi, și în urmărirea talk show-urilor cu Cristian Tudor Popescu are mult mai puține șanse să-și trezească kundalini decât au cei care practică aceste metode.

„Zic vouă: Că oricui are i se va da, iar de la cel ce nu are și ceea ce are i se va lua.” – Iisus Hristos

Întrebare: *Foarte interesant! O întrebare am, nu poți specifica și niște exerciții specifice pentru femei? (pentru a nu se ajunge la pierderea potențialului sexual – ci pentru a genera transmutarea energiei sexuale)*

om_de_jad: Cred că anumite lucruri au fost înțelese puțin pe dos. Ca să fie mai clară treaba și să nu confundam lucrurile, aceste tehnici de meditație nu te învață „cum să faci sex mai mișto”. Ține minte ce spun, dacă metodele astea de meditație dau cumva rezultate n-o să mai poți face sex deloc, în sensul ăsta trebuie să interpretezi ce spun.

Acum, că am lămurit puțin situația, pot da un răspuns întrebării: diferența dintre bărbați și femei este că în timp ce bărbatul trebuie să-și lămurească problemele erotice care țin mai mult de latura fizică, femeile trebuie să-și lămurească problemele care țin mai mult de latura emoțională. S-ar putea să rămâi surprinsă dacă îți voi spune că nici femeile și nici bărbații nu știu să iubească. În timp ce bărbații aleargă după sex, femeile aleargă după tulburări emoționale. Ceea ce femeile numesc a fi iubire este de fapt o tulburare emoțională căreia nu-i pot face față. Eu am prezentat în cadrul post-ului câteva tehnici, cele care se referă la controlul ejaculării sunt pentru bărbați, dar acolo nu sunt numai tehnici pentru bărbați.

Întrebare: *Părerea mea e ca o astfel de tehnică nu poate decât să te tragă în jos. Atât.*

om_de_jad: Părerile nu au nici o legătură cu ce scriu eu aici. Chiar vă rog să lăsați orice fel de părere când vine vorba despre meditație, fiindcă părerile nu sunt altceva decât idei fixe formate pe baza prejudecăților.

A spune că „o astfel de tehnică nu poate decât să te tragă în jos” este eronat, fiindcă tu în momentul de față nu știi ce înseamnă sus sau jos. Dacă ai fi știut nu ai mai fi avut nevoie de nici un fel de metodă și în nici un caz nu ai fi emis păreri despre aceste tehnici.

A te duce în sus sau în jos ține doar de tine. De exemplu, alcoolul este rău sau bun? Depinde cum îl folosești.

De acord, sexul te poate trage în jos dacă rămâne sex, însă tehnicile respective sunt pentru transformarea energiei sexuale, deci în nici un caz nu este vorba despre sex. Motivele pentru care aceste tehnici ar putea fi practicate zic eu că au fost explicate destul de clar, dar așa cum am spus și în introducere, anumite bariere psihologice și fizice vă împiedică pe unii dintre voi să priviți aceste informații fără să proiectați automat propriile prejudecăți. Nu este nimeni de vină că se întâmplă așa, cei care au studiat cu atenție forțele mecanice care acționează asupra psihicului uman știu foarte bine de ce astfel de idei nu pot fi asimilate corect.

Vezi tu, foarte puțini creștini apreciază o tehnică precum vipassana. Ei au o imagine anume în cap cu ceea ce reprezintă o cale spirituală și nu acceptă nici o altă metodă în afara rugăciunii. Te-ai prăpădi de râs dacă ai vedea cum, la rândul lor, călugării buddhiști consideră că doar religia lor este bună și asta tot din cauza „părerilor”. Un prieten de-al meu spunea că părerile sunt folositoare atunci când nu vezi clar: pentru că nu vezi clar te agăți de o părere.

Și fii atentă, e posibil să iei ce am spus ca pe o ofensă, dar nu este vorba despre asta. Pur și simplu anumiți oameni nu pot face nimic pentru a se desprinde de sistem. Așa cum tu poți înțelege valoarea unei tehnici precum vipassana, în timp ce un creștin nu o poate înțelege, tot așa un om cu un anumit grad de dezvoltare poate înțelege tehnicile pentru transformarea energiei sexuale, iar tu nu poți. Desigur, acum creștinii se vor simți ofențați de afirmațiile mele - vedeți cum funcționează acest mecanism?

Întrebare: *Să spunem că eu am kundalini trează, tu ai găsit Centrul + sunt alții care se nasc cu o apropiere de Centru, echilibru psihic, emoțional bun...ok. întrebarea e ce facem cu cei care nu au nici un ghid și nici o percepere a Centrului și mai sunt și dezechilibrați emoțional [din motive hormonale etc]. ce se întâmplă cu ei ? pt. ca sunt majoritatea...*

dacă practica aceasta tehnica aiurea....sau mai bine zis, nu pot să o practice corect și nici nu își dau seama de asta. dacă au orgasm puternic spun wow ce tehnică tare, dacă nu au deloc sau își blochează centrul acesta în cealaltă direcție vor spune ... aha nu mai simt nimic și asta înseamnă că mi-am controlat, liniștit în sfârșit energiile sexuale” [când ele de fapt au dispărut]. înțelegi ce vreau sa spun?

și problema cu centrul ăsta e că influențează puternic toate celelalte centre, etc...

om_de_jad: Aceste tehnici armonizează centrul erotic, nu-l distrug. Și dacă oamenii au un dezechilibru emoțional, el există tocmai din cauza faptului că centrul erotic nu este armonizat. Aceste tehnici îl pot armoniza și n-ai nevoie de un ghid, pentru că cel mai bun ghid ești chiar tu. Dacă tu nu ești un ghid pentru tine și aștepti să fie alții în locul tău, oricum ai întoarce-o iese prost, indiferent dacă te ghidează Buddha sau Bănescu. Ghidul este totdeauna în tine.

Întrebare: *Eu zic să meargă regulat la o biserică ortodoxă, să se roage zi de zi, seară de seară lui Dumnezeu și lui Iisus Hristos și eventual să-și găsească un preot, a cărui viață îi e dedicată exclusiv lui Dumnezeu, care să-l îndrume pe drumul cel bun.*

om_de_jad: Corect. Iar după 10 ani de mers la biserică, după ce vor vedea că n-au rezolvat nimic cu asta și că au aceleași probleme, o să recitească metodele de meditație și poate își fac curaj să încerce ceva pe cont propriu, fără să se lase ghidați de popi pedofili sau de oameni bolnavi.

Numai cel care e treaz îi poate ghida pe ceilalți, iar dacă ești treaz, în mod sigur nu mai vrei să fii nici preot, nici imam, nici călugăr buddhist, sau altă prostie de acest gen. Cel treaz este treaz și atât, n-are nevoie de o instituție în spate care să-l sprijine, n-are nevoie de ritualuri pe care să le repete ca papagalul. Un om treaz este un om inteligent și este un om bun tocmai pentru că este inteligent, nu pentru că îi e frica de cineva sau de ceva.

om_de_jad: Ultimele tehnici sunt pentru transformarea energiilor sexuale. Dacă erau tehnici pentru trezirea lui kundalini s-ar fi numit, în mod sigur, altfel. Aceste tehnici armonizează centrul sexual, care, în momentul de față, în cazul majorității oamenilor, funcționează defectuos. Ca să fie mai clar ce înțeleg prin „defectuos”, iată, „Jocul Realității” spune că energia centrului erotic este furată de centrul magnetic sau de centrul motor. Noi nu avem un centru erotic curat, centrul nostru erotic nu funcționează la parametri normali. Fie energia lui este preluată de centrul magnetic și atunci apare o funcționare la o viteză mult peste puterile sale, fie e preluată de centrul motor și apare o încetinire. În primul caz avem de-a face cu perversiuni sexuale, în al doilea caz avem de-a face cu tulburări fizice sau frigiditate. Bărbații, din cauza felului în care le este construit corpul, au tendința să se lase furați de centrul magnetic, în timp ce femeile sunt mai legate de centrul motor (asta și din cauza pactului făcut cu existența pentru a putea da naștere copiilor).

Hai-deți să discutăm despre acest subiect, nu despre mine, sau despre ce am zis sau n-am zis. Sunt sigur că există întrebări pe care toți și le pun: există răspuns pentru ele, așa că vă invit să le adresați.

Întrebare: *Înțeleg de aici ca, practicând Luminarea trecutului și prin perseverența, apare nr. 4 – centrul. Nu cumva dispare tot la fel de brusc și incontrollabil din câmpul conștiinței precum a*

apărut?

landscape10: Din propria experiență îți spun că nu dispare brusc și incontrollabil. Dar, în mod evident, este un produs al creierului, și dispare seară de seară când adormi, să nu mai vorbim de moartea fizică. I se spune Centru, pentru că, atunci când ești centrat, toate lucrurile devin egale, eliminând astfel suferința psihologică.

Întrebare: *Ne adună aici diverse angoase pe care, împărtășindu-le unii altora, credem că le vom depăși.*

landscape10: Aș fi chiar fraier să cred că împărtășind cuiva propriile angoase, pot scăpa de ele fără să elimin cauza. Nu cred că ne-am adunat aici să ne plângem de milă, ci să aflăm cauzele care stau la baza acestor angoase. Iar ele sunt clare: așteptările și dorințele creează nevoi, iar la rândul lor nevoile neîndeplinite sunt generatoare de angoase. Dacă îți descoperi acel centru stabil, primești totul exact așa cum vine, fără așteptări.

Întrebare: *Iar lenea nu e o trăsătură specifică naturii umane? Fugim de durere/suferință și căutăm plăcerea, acceptând mai degrabă povești frumoase decât adevărul amar.*

landscape10: Povești frumoase nu văd pe aici. Personalitatea ta va muri în mod negreșit, și nu poți face nimic în privința asta. Iar eu mă îndoiesc profund că există ceva care supraviețuiește morții fizice. Acest topic este pentru cei care doresc să elimine total suferința în această viață, nu pentru cei care caută nemurirea.

Întrebare: *Dacă o fi așa, ce binecuvântare s-o fi lăsat oare asupra mea și mi-a făcut viața atât de ușoară ...? ... indubitabil, trebuie să fie o foarte norocoasă și rară combinație de chimicale și condiții de reacție, în creierul meu, ce din nefericire vor muri odată cu mine ... care mine, rămâne de văzut?*

landscape10: De vreme ce-l ai, chiar nu mai contează cauza, părerea mea. Iar faptul că moare sau nu, iar nu mă interesează. Importante pentru mine sunt efectele lui, în aceasta viață.

om_de_jad: S-a vorbit mult în ultima vreme despre kundalini pe topic. De fapt, totdeauna s-a vorbit despre kundalini și de cele mai multe ori s-a vorbit în necunoștință de cauză: kundalini îi atrage pe toți. Gurdjieff se ferea să vorbească despre kundalini, fiindcă știa foarte bine că discuția despre acesta nu face altceva decât să înflăcăreze imaginația oamenilor, iar ieșirea din cercul vicios al gândirii mecanice este chiar oprirea imaginației, deci cumva pe dos față de scopul meditației.

N-o să vă umplu capul de bazaconii, fac numai câteva observații pentru a așeza cumva lucrurile la locul lor:

Kundalini este o energie care ține de corpul astral. De regulă, când un om se trezește (când are primul satori, uneori de la al doilea), odată cu aceasta se trezește și kundalini, ca o consecință a faptului că acel om s-a trezit. Greșeala pe care o fac cei mai mulți oameni (și am observat aceeași greșeală în cărțile de pe tarabe) este că ei consideră că dacă își trezesc kundalini se vor ilumina. În mod normal este exact pe dos: dacă te iluminezi și se trezește kundalini, nu invers. Și vă rog să rețineți acest lucru, nu este obligatoriu să ai kundalini treaz pentru a fi iluminat. Am precizat, în cele mai multe cazuri, atunci când o ființă se iluminează, se trezește și kundalini, dar acest lucru nu este obligatoriu: kundalini este o energie a corpului astral, deci se va trezi sau nu, nu este o regulă și n-are importanță dacă acesta se trezește sau nu. Ca să fie mai clar, ce vreau să spun este că un om poate fi foarte bine iluminat fără să aibă nici un fel de kundalini treaz. „Centrul” nu are legătură cu corpurile, fiind în afara acestora.

De cele mai multe ori oamenii nu fac altceva decât să se autosugestioneze că li s-a trezit kundalini. Imaginația este foarte puternică: poți auzi un sâșait ca de șarpe, poți simți cum coloana vertebrală se încălzește, toate astea doar cu puterea imaginației. Înțelegeți voi de ce nu e prea bine să insistăm pe ideea de kundalini? Eu încerc să evit orice fel de povești. Asta nu înseamnă că nu există kundalini. Există, dar în 99% dintre cazuri e ceva ce ține de imaginația respectivului.

Pe de altă parte, dacă energia kundalini se trezește (de exemplu printr-un șoc, sau dacă o altă

persoană îți schimbă nivelul de vibrație), dar tu nu ai avut nici un fel de satori (flash al iluminării) și nu ești pregătit pentru acest lucru, efectul poate avea consecințe grave – se poate muri sau o poți lua razna, fiindcă se creează un dezechilibru foarte urât la nivel energetic. Știu că există anumite grupări care merg pe ideea de a trezi kundalini, iar pentru asta se fac ședințe de grup. Nu neg posibilitatea de a evolua trezindu-ți kundalini (de fapt exista o întreagă ramură yoga care se ocupă cu asta) însă eu nu aș indica nimănui să practice așa ceva, din moment ce în joc este chiar sănătatea lui. Există alte metode mai simple, nu trebuie să pornești obligatoriu de la kundalini.

Preoții au dreptate când spun să nu vii la biserică dacă nu te-ai rugat suficient, dacă n-ai ținut posturile și dacă nu te-ai spovedit și împărtășit. Slujbele religioase și în special cântările religioase folosesc anumite frecvențe audio, care adunate cu vibrațiile primite pe baza subconștientului colectiv pot trezi parțial kundalini (asta la cei care iau rugăciunea în serios, nu la cei care merg la slujbă pentru socializare). Așa se ajunge la un fel de extaz religios, care este destul de periculos, iar cel care experimentează așa ceva poate cădea în capcană. Religia creștină avertizează pe bună dreptate omul să se ferească de orice fel de trăire de genul asta, punând-o pe seama diavolului. Călugărilor creștini li se spune că singurul indiciu care arată că se află pe calea dreaptă este liniștea (pacea) și smerenia. Sunt niște sfaturi foarte bune.

Ca o concluzie, nu orice om cu kundalini treaz este iluminat, tot așa cum nu orice om iluminat are kundalini treaz. Kundalini este o energie a corpului. Ea există, poate fi trezită, însă nu prin discuții pe forum și nici prin ședințe de trezire a lui. Cel mai corect este să obții totul prin muncă și prin seriozitatea față de calea aleasă.

Întrebare: *Dacă te crezi mereu pe culmi, s-ar putea să ai surprize din cele neplăcute. Și apoi, cine nu are îndoieli, neliniști, întrebări, angoase, e periculos de neștiutor cu privire la propriile neputințe. Nu crezi?*

landscape10: Dacă te crezi pe culmi înseamnă că deja îți proiectezi o imagine falsă, și automat vei suferi eșecul căderii de pe culmile, care, în mod ironic, nu există decât în mintea ta. În realitate, astfel de clasificări sunt inutile, ești acolo unde ești și gata, clasificările reprezintă un mecanism al raționalului. În mod subtil, noi dorim să aflăm unde suntem, din două motive:

1. Ca să îi putem invidia pe cei care credem că sunt mai sus.
2. Ca să ne satisfacem nevoia de putere cu cei care sunt mai jos.

Dacă nu ai îndoieli, neliniști, întrebări, angoase, nu mai ai nevoie să știi nimic, ești liniștit.

Întrebare: *Pe de altă parte, ce dorință poți avea când n-ai nicio nevoie? Nu trebuie să respiri, să bei apă, să urinezi, să dormi, să mănânci, să te reproduci. N-ai constrângeri, n-ai dorințe. Părerea mea.*

landscape10: De unele constrângeri nu ai cum să scapi (reproducerea nu intră în categoria asta, ea este facultativă). Dar, pe lângă cele fiziologice, chiar trebuie să le mai avem și pe cele psihologice?

Întrebare: *Acest demers este din start sortit eșecului întrucât e o utopie. Cum ai putea elimina total suferința fizică? Poate cu morfină, dar nici așa nu o elimini „total”.*

landscape10: Suferința fizică nu ai cum să o elimini cât timp exiști, pentru că întreaga existență înseamnă suferință. Dar o poți privi cu totul altfel atunci când nu mai există suferință psihologică.

Întrebare: *Citesc de o lună mesajele de pe acest topic. Lucrurile în privința meditației sunt puține de spus : meditația e ceva practic... o stare e ceva practic ! Pagini întregi pline cu ocolișuri; tind să cred că scopul este de a posta și nu de a ajunge la o metodă sigură spre a „medita” (impropriu spus căci te poți afla sau nu, nu o poți face ...starea de meditație).*

Și acum vă rog să mă scuzați dacă aduc iar în discuție dar trebuie să o fac (promit că e ultima dată) : Om de jad te contrazic deoarece știu că nu există pace / echilibru/ iluminare fără trezirea Kundalini ! Un om se poate minți la nesfârșit că este iluminat dar va fi doar o „orbecăire”.

Crede-mă că ți-o spun din suflet :

Ea există în noi și are ca scop major Iluminarea și pentru asta trebuie trezită, activată. Asta e adevărul vrei nu vrei ! Simpla echilibrare a Yin și Yang nu te duce automat pe centru și nici nu te înalță. Ele sunt finite la nivelul minți dar ceea ce e dincolo, dincolo de minte e logic că nu putem „gândi” acum sau raționa : e dincolo de capacitățile acestei „mașini” ! Reiese clar că nu ai legătură cu Iluminarea, cu a doua naștere, cu meditația, nu știi cu se mănâncă (sau poate doar teoretic) iar dacă te pretinzi a fi un îndrumător atunci ești unul fals !

Dar na „topic must go on” , văd ! Vă salut !

landscape10: Cât despre iluminare, depinde ce înțelege fiecare prin ea. Adi Mutu are momente iluminatorii atunci când îl aclama italienii, Rocco Sifredi când poate să reguleze 3 ore fără întreruperi, un fizician când descoperă ceva nou, o femeie când e admirată, un gurmand când i se pune în față o masă plină cu mâncărurile sale preferate, un amator de senzații tari, când simte cine știe ce chestii. Noi am definit iluminarea ca fiind eradicarea suferinței psihologice și subordonarea minții (subordonare, nu extincție!).

om_de_jad: Este regretabil dacă tu crezi că o singură lună de forum îți poate oferi o imagine clară despre un om, oricare ar fi acel om. În ceea ce privește capacitatea mea de a fi sau nu un ghid spiritual, respect aprecierea ta, oricare ar fi ea. Legat de Kundalini și iluminare, este foarte simplu, poți să înțelegi și din punct de vedere logic cum stă treaba: Kundalini este o energie a corpului astral, în timp ce iluminarea se petrece dincolo de corp, dincolo de toate. Dacă Kundalini, care este inclus în sistem (nu la nivel fizic, dar la nivelul corpului astral), este cel care îți oferă legătura cu ceea ce este în afara sistemului, atunci aceea nu este iluminare. Omul iluminat nu are nevoie de nici un fel de energie care să-l susțină. Se află complet în afara sistemului.

Dacă iluminarea ar depinde de o energie, fie ea și a corpului astral, atunci nu s-ar mai putea vorbi despre supraviețuirea după moarte, din moment ce și corpul astral are sfârșitul lui.

Întrebare: *Am încercat să înțeleg ce s-a scris pe topicul asta sau cel puțin să intuiesc...*

Admir cel puțin elocința anumitor persoane și felul în care au reușit să sugereze prin cuvinte anumite stări care transcend limbajul. om_de_jad cel puțin are o capacitate deosebită de sinteză și un simț analitic desăvârșit. Mi-a plăcut felul în care și-a argumentat ideile, eu cel puțin nu am găsit nici o fisură în plaja de idei exprimată și cel puțin la nivel logic își exprimă ideile fără cusur.

Dar...aprioric vorbind nu pot să nu remarc că în expunerea metodelor sale de meditație pleacă de la o premisă deja cu valoare de adevăr a unui „centru” sau a unui „sine” care transcende persoana și nu poate fi confundată cu aceasta. Și de aici metodele de meditație pt descoperirea lui.

Nu vreau să mă joc cu cuvintele și nici polemici. Vreau o simplă perspectivă sau cel puțin una diferită asupra următorului studiu de caz.

O situație simplă, nu una metafizică, nu exaltată, etc. Și anume, un om simplu care își conștientizează condiția emite sau generează următorul simplu gând: „Eu sunt!”. Să presupunem că nu își accesează memoria ca să-și proiecteze „personalitatea reziduală” cum se spune în psihologie, ci printr-o simplă regresie are loc o dublă interogare conștientă:

-Cine gândește, cine afirmă, cine spune de fapt „Eu sunt!”?

Răspunsul firesc ar fi „Eu”

-Care „Eu”?

-Cum care „Eu”, „EU”!

Ceea ce vreau să spun este că aș vrea să știu cum poți fi sigur că acel „centru” nu este o proiecție cerebrală a unui „alter ego” a unui alt „EU”?

De asemeni, aș vrea să-mi spui ce înțelegeți prin comunicare non-verbală pt că am văzut că ați pomenit de așa ceva. Și o mărturisire sinceră legată de acest aspect, voi puteți gândi fără cuvinte, fără reprezentări? Nu am întâlnit încă pe nimeni care să o poată face.

om_de_jad: Aici sunt mai multe întrebări, voi răspunde imediat, dar înainte de a răspunde vreau să spun câteva lucruri. Există două tipuri de întrebări: întrebări care te încarcă și întrebări care te eliberează. În primul caz, scopul este acumularea de informații, în al doilea caz scopul este

debarasarea de informații inutile. Acum depinde de tine să te gândești în care categorie se încadrează întrebările pe care le-ai adresat, dar eu voi răspunde considerând că este vorba despre întrebări care au ca scop debarasarea.

Ceea ce vreau să spun este că așa vrea să știu cum poți fi sigur că acel „centru” nu este o proiecție cerebrală a unui „alter ego” a unui alt „EU”?

Este foarte bine că ți-ai pus întrebarea asta, fiindcă e cât se poate de normal să te îndoiești de existența centrului; asta dovedește faptul că ești un om inteligent. Invitația mea este să verifici ce spun, nu să crezi ce spun, și metode pentru a verifica afirmațiile mele există, din fericire. Uite, am să-ți dau câteva puncte de reper, atât ție cât și prietenilor care își pun această întrebare, însă este nevoie de muncă pentru a verifica. Și este nevoie de o muncă foarte fină, pentru că trebuie să separi la nivel mental sinele de personalitate.

În mod normal „eu sunt” este în minte. Dacă pătrunzi în acest „eu sunt”, rămâne „sunt”. Însă asta se întâmplă doar pentru o clipă, fiindcă mașina umană e prevăzută cu sisteme de siguranță și te readuce la linia de plutire. Un om inteligent, reușește pentru o clipă să rămână în „sunt”. Spuneam acum ceva timp că este bine să căutăm să prelungim momentele de luciditate. Rețineți, importantă e intensitatea efortului și nu timpul alocat pentru aceste exerciții. Îți poți găsi 5 minute pe zi în care să depui eforturi conștiente și voluntare pentru a rămâne în „sunt”. „Eu sunt” este în minte, dar „sunt” nu mai este în minte, ci este propria ta prezență, dar repet, până când nu vei depune eforturi coerente pentru a rămâne în „sunt” n-o să poți să înțelegi asta decât la nivel intelectual. „Sunt”, simpla ta prezență nu este în minte. Încearcă acest lucru, alocă-ți 5 minute pe zi în care să ramai în „sunt”. Dacă nu te grăbești să obții rezultate, ușor-ușor mintea ta se va lamuri.

De asemeni, așa vrea să-mi spui ce înțelegeți prin comunicare non-verbală

Comunicarea non-verbală, sau comunicarea de la „sine” la „sine” este un tip de comunicare posibil doar pentru cel care și-a găsit centrul. Tu ai un centru, așa cum am și eu, așa cum are orice om, numai că mintea ta nu îți dă voie să-l vezi, din cauza barierelor lăsate de natură. Singurul lucru folositor pe care poți să-l faci în această situație este să cauți o cale prin care mintea ta să-ți dea voie să privești fără ca ea să interpreteze ceea ce vezi. E o chestie care ține de antrenament până la urmă, e ca și când ai merge pe sârmă. Ideea nu e să controlezi mintea, ci să o observi până înțelegi în ce fel funcționează. Aici ajută metodele de meditație, însă nu ai neapărat nevoie de o metodă anume dacă tu îți găsești una mai bună prin care să îți poți observa mintea în timp ce lucrează. Partea bună la metodele de meditație e că sunt deja testate, partea proastă e că îți poți alege o metodă care nu ți se potrivește.

Voi puteți gândi fără cuvinte, fără reprezentări?

Așa și este, gândirea se realizează prin cuvinte și reprezentări. Afirmația ta este corectă, nimeni nu poate gândi fără cuvinte și reprezentări. Numai că noi nu ne referim la gândirea obișnuită, la gândirea cu care ne întâlnim în viața de zi cu zi. Motivul pentru care noi am folosit tot termenul de „gândire” a fost ca să nu se creeze confuzie. Eu, de exemplu, am avut mult timp de furcă cu afirmația iluminatilor care spuneau că atunci când îți găsești sinele, gândirea se oprește. Este prost spus că „gândirea se oprește”. Chiar și atunci când îți găsești centrul, gândirea poate să funcționeze sau nu, asta e puțin important, important e faptul că tu nu te mai pierzi printre gânduri. Corpul funcționează la parametri normali, omul rămâne întreg, iar un om întreg gândește. Atâta doar că cel care este stabil în centru își observă gândirea în timp ce ea se desfășoară. El nu se amestecă cu șuvoiul de gânduri.

E adevărat, dacă se face un pas mai departe, gândirea chiar se oprește, însă în viața de zi cu zi un om treaz trebuie să îndeplinească anumite funcții în societate: să mănânce, să vorbească, să muncească ș.a.m.d. Aceste activități nu se pot realiza fără ca gândirea să funcționeze.

Întrebare: *Confirm din proprie experiență ce spui. Am mai scris despre asta pe SP, dar repet. Am trăit odată această „stare” de „sunt” în timp ce citeam A Patra Cale a lui Uspenski, căutând să pun în practică amintirea de sine de care vorbește el. Asta a fost acum vreo 2 ani. Anul trecut, acum câteva luni, citind la greu Tolle și Nisargadatta am trăit din nou „starea” de care vorbești tu mai sus, „stare” pe care am descris-o pe topicul despre „A Patra Cale”. Redau un*

fragment din ce spuneam atunci:

Cine sau ce ne facem să nu trăim în prezent? Minte, evident. Minte ne duce în trecut sau în viitor, care de fapt sunt iluzorii. Deci soluția ar fi să nu ne identificăm cu mintea și cu tot ce înseamnă ea, eu-ri efemere, cele 4 funcții, etc. Întrebarea e cum facem asta! Eu am căutat să-mi urmăresc detașat gândurile, emoțiile, mișcărilor, etc., dar după o perioadă îmi zbura mintea și iar eram dus de val. Iar căutam să fac asta și iar eram dus de val și tot așa până mi-am dat seama că nu asta e soluția pentru că atunci când urmăream tot ceea ce reprezintă mintea mea o făceam tot cu mintea! Și era normal să nu reușesc să trăiesc în prezent. Mi-am dat seama că pentru a reuși trebuie să apelez la ceea ce se numește simțul existenței. Sună complicat, dar de fapt nu e. Mi-a picat fisa după ce am citit experiența cuiva care a pus în practică ceea ce zicea Nisargadatta Maharaj. Persoana respectivă spunea că a căutat să aibă permanent viu în ea acel simț al existenței, adică a căutat să aibă permanent starea de EU SUNT. Atât. Nu a căutat să-și urmărească mintea, eu-rile, cele 4 funcții, etc. Și are mare dreptate. Ați putea replica că noi permanent suntem conștienți că existăm, când facem orice lucru, așa că ce rost ar avea să fim atenți că existăm? Păi tocmai aici e chestia genială. Noi suntem conștienți că existăm, dar de obicei periferic, nu total! Simțul existenței este la noi ceva marginal de obicei, gândurile, emoțiile fiind la noi predominante. Cu alte cuvinte, momentul prezent e în noi de obicei periferic, pe undeva știm că trăim în prezent, dar noi trăim ori în trecut, ori în viitor. Ce-ar fi să ne schimbăm atitudinea și să facem ca lucrurile să fie pe dos, adică simțul existenței (starea de EU SUNT) să fie predominant și gândurile, emoțiile, etc. să fie periferice? Eu am căutat să fac asta și sunt uluit de rezultate. A avea tot timpul starea de EU SUNT e acea amintire de sine de care vorbea Gurdjieff. Abia atunci când ai starea (cuvântul „stare” e doar o convenție pentru că nu e o stare) de EU SUNT poți fi atent la cele 4 funcții...Eu asta caut să fac permanent. De exemplu, în timp ce am scris mesajul ăsta am avut starea de EU SUNT. Întrebarea care se poate pune este: „Bine, dar cum faci să ai starea de EU SUNT?” Păi pur și simplu, în timp ce faci o anumită acțiune cauți să exiști cât mai TOTAL (e pleonastică formularea, dar înțelegeți ce vreau să spun, abia la iluminare trăiești TOTAL, până atunci doar CAUȚI să trăiești TOTAL)! Ai atenția dublă în același moment. Aici a fi atent nu înseamnă a fi atent la ceva...Pe de o parte, faci lucrurile pe care trebuie să le faci, pe de altă parte ai starea de EU SUNT.

Știi, asta credeam și eu, că „starea” de „sunt” nu mai este în minte pentru că atunci când am trăit ce am descris mai sus eu doar eram pur și simplu. Dacă m-ai fi pus atunci să-mi descriu starea, nu aș fi spus „Eu sunt conștient”, ci „Sunt” pentru că ceea ce se numește conștientă era pe planul secund, la fel ca și simțul eului. Asta nu înseamnă că eram inconștient, eram foarte lucid și nu cred că am fost mai conștient vreodată. Dar acum vreo trei luni am început să-l studiez pe U.G. Krishnamurti, care m-a dat peste cap complet. U.G. spune, bazându-se pe experiența sa coplesitoare, asemănătoare cu a lui Eckhart Tolle și Ramana Maharshi că până și starea de „sunt” este o stare mentală și degeaba vrem să trecem dincolo de minte, că nu vom reuși, neputând să transcendem mintea tot cu ajutorul minții. U.G. a fost singurul iluminat care a negat că există iluminare!!!, avea mari dubii în privința reîncarnării, în privința existenței lui Dumnezeu și așa mai departe. Spunea că singurul lucru etern e corpul nostru, cu inteligența lui extraordinară, că dorința de iluminare e de fapt dorința minții de a trăi starea de plăcere permanentă și chiar această dorință e cea care ne împiedică să ajungem la iluminare. Pe de altă parte, Nisargadatta spunea să trăim starea de „sunt” și va veni un moment în care chiar și această stare va dispărea! Așa că eu nu sunt așa sigur că starea de „sunt” nu e o creație mentală.

om_de_jad: În timp ce majoritatea religiilor vorbesc despre Atman (sine), Buddha vorbește despre anatman (non-sine). Majoritatea religiilor s-au oprit la sine, însă Buddha a făcut un pas mai departe – trebuie să avem mereu în minte acest lucru atunci când ne referim la religia lui Buddha, fiindcă dacă nu înțelegem că Buddha vorbește despre non-sine, putem să facem nenumărate confuzii. Ceea ce mi se pare important de reținut este că nu se poate ajunge din starea normală a unui om obișnuit, direct la non-sine: iată care este greșeala pe care o face U.G, fiindcă afirmațiile lui îi fac pe oameni să considere că nu există nimic „dincolo” și implicit că nu trebuie să mai caute. Pentru a ajunge la non-sine trebuie să cunoști mai întâi sinele. Mai întâi trebuie să afli cine ești și

abia apoi poți trece dincolo de tine. Gândește-te puțin, e foarte simplu: în mod normal nu știi cine ești și trăiești la nivel mental, fiindcă „Eu sunt” este în minte. Când se trece de la „eu sunt” la „sunt”, se trece de fapt de la gândire la simțire. În primul caz gândești că ești, în al doilea caz simți că ești (acea „minte coborâtă în inimă”, despre care vorbesc creștinii). Și dacă tot îți place Krishnamurti, mai bine îl citești pe Jiddu Krishnamurti, nu pe U.G. Krishnamurti, s-ar putea ca în felul ăsta să găsești niște lucruri interesante spuse de un om care chiar știa ce vorbește.

Ceea ce ai povestit tu este un flash de „sunt”. Dacă ai să insiști în prelungirea acelor momente, timpul îți va da informațiile necesare despre ce este sau ce nu este acea stare. Mai este de remarcat faptul că „sunt” se poate menține în timpul somnului, moment în care mintea este oprită. Apoi, dacă insiști în practică, vine un moment în care „sunt” poate fi perceput chiar în momente de inconștientă, fiindcă și inconștienta este tot o stare a minții, iar „sunt” nu este în minte, deci nu se supune stării de inconștientă.

Jocul Realității spune multe lucruri despre treaba asta, însă nu este nici locul și nici momentul potrivit să discutăm despre așa ceva. Dacă o să am vreodată ocazia să prezint pe larg ceea ce spune Jocul Realității despre naștere, moarte și poziția noastră ocupată în univers, o voi face cu cea mai mare plăcere, însă aceste discuții nu pot fi purtate pe un forum public. Atâta menționez, că Jocul Realității spune că sinele nu este nemuritor și că aparține planetei Pământ, este darul oferit nouă de aceasta planetă. Sinele tău va dispărea odată cu dispariția Pământului, fiindcă sinele tău este legat strict de viața de pe planetă. Luna, de asemenea, joacă un rol extrem de important în treaba asta.

Jocul Realității mai spune că fiecare om are dreptul la propriul sine, numai că într-un fel sau altul ne-am pierdut acest drept pe care îl aveam din naștere. Suferința umană există tot din faptul că nu trăim centrați în sine: fiecare om intuiește că acest sine există și fiindcă nu-l poate simți suferă.

Buddha nu vorbește despre sine, ci despre non-sine, dar vă rog să nu mă întrebați nimic despre non-sine pentru că nu este nimic de discutat despre el și ar fi pierdere de vreme să încercăm o discuție pe aceasta temă. Scopul omului pe planeta Pământ este să-și găsească sinele. Dacă după ce își găsește sinele, omul va simți că trebuie să afle ce se găsește în spatele propriului sine, o va putea face, însă numai dacă vrea neapărat să afle. Unii vor, alții nu vor, cert este că doar cei care își cunosc sinele pot fi cu adevărat liniștiți și numai pentru ei viața va fi trăită cu bucurie, fără conflicte la nivel psihologic.

Întrebare: *Aș avea o întrebare legată de tehnica cu sunete. În cazul meditației cu o mantră (să zicem că sunt îndeplinite condițiile pomenite de tine)...emiți mantra, „ascuți” mental sunetele percepute, rafinezi acel sunet până îl găsești pe cel emis...dar ce urmează? Aceasta este o tehnică ce te ajută să te concentrezi, să te focalizezi, să-ți dezvolți atenția...care este însă etapa următoare...ce mai faci cu sunetul după ce l-ai găsit, după ce l-ai ascultat? cum se transformă el în energie? Eu înțeleg că această focalizare pe sunetul unei mantră, trezește energia corespunzătoare în ființa ta, dar nu înțeleg care e mecanismul....cum se face trecerea de la sunet la trăire, de la ceva exterior la ceva interior? Mai e ceva de știut sau trebuie aprofundată concentrarea pe sunetul respectiv?*

om_de_jad: Ideea nu este să emiți o mantră și să rafinezi ceva, în felul ăsta nu se ajunge nicăieri. Emisia aia va fi mentală, la fel și ceea ce „recepționezi”. Pentru început, uită complet de mantră și observă fenomenul rezonanței, observă mai întâi rezonanța cu sunetele, apoi rezonanța cu lucruri mai fine – cum ar fi rezonanța cu persoanele de sex opus, rezonanța cu subconștientul colectiv, cu fenomene ale naturii s.a.m.d. Când te lămurești cum stă treaba cu rezonanța, caută reprezentarea sunetului mantră în minte. Abia după ce ai o reprezentare mentală a sunetului poți încerca să rezonezi cu el.

X

Întrebare: *Ce legătură este între starea de bine în tot corpul obținută în urma practicii*

metodei „corpul ureche” și InnerBody cel de care vorbește Tolle?

om_de_jad: Diferă doar metoda. În metoda descrisă de mine este folosită muzica și asta e un lucru destul de bun, pentru că mulți oameni au o anumită sensibilitate la muzică. Tolle este ceva mai direct, în sensul că îți spune că te poți conecta la corpul tău interior mutându-ți atenția din cap în corp. E același lucru, metoda este puțin diferită. Atunci când „îți ascuți” propriul trup, acesta se relaxează și în acea relaxare poți pătrunde în meditație.

Este foarte greu să începi meditația pornind de la observarea gândurilor. Mintea noastră este atât de puternică încât ne controlează aproape în întregime și nu ne va da voie să ne privim gândurile. Este mult mai bine să pornești de la corp, din mai multe motive: corpul nu este viclean așa cum este mintea iar legătura dintre corp și minte este foarte puternică, astfel încât dacă îl liniștești pe unul, automat se va liniști și celălalt (sau dacă îl tulburi pe unul, o să-l tulburi și pe celălalt). Ai văzut, când consumi alcool, deși îl introduci în corp, mintea este afectată imediat. Nici vipassana, de exemplu, nu este o metodă care se adresează minții în mod direct. Ți se spune să îți orientezi atenția către respirații, mintea se va liniști singură, spre deosebire de metoda „nici aceasta, nici aceea” care este o metodă pentru cei cu o minte foarte ageră, o metodă prin care mintea se dezactivează prin propriile puteri.

Întrebare: *Ce legătura este între acest feeling și conștiință?*

om_de_jad: Acest „feeling” apare doar în situația în care conștiința este focalizată în corp. Prin această metodă înveți să-ți „deplasezi” conștiința, să o muți dintr-un loc în altul.

Întrebare: *Ce legătură este între acest feeling și emoții?*

om_de_jad: Se inversează puțin lucrurile. În situații normale, emoțiile pe care le ai dau naștere unor stări de bine sau de rău. În cazul în care practici această metodă de meditație, emoțiile sunt generate de schimbarea punctului de focalizare a conștiinței, deci exact invers. În primul caz ești supus emoțiilor, în al doilea caz emoțiile sunt supuse stării de conștiință.

Scopul este altul, de fapt: când reușești să observi ambele fețe ale problemei, brusc treci dincolo de emoții. Când vei vedea clar că alegerea este a ta, că poți alege ca emoțiile să te poată controla, sau ca poți alege să treci emoțiile pe planul doi, atașamentul față de ele va scădea. Așa cum suntem acum, alergăm după emoții pozitive și căutam să le eliminăm pe cele negative, fără să observăm ce sunt emoțiile de fapt. Emoțiile nu sunt atât de importante cât credem noi, le dăm o așa de mare importanță pentru că trăim cu ajutorul lor.

Întrebare: *Sunt de acord cu faptul că noi nu trăim în prezent fiindcă conștiința noastră funcționează pe baza memoriei și a imaginației; ar fi nemaipomenit să putem face lucrul ăsta, adică să putem să nu ne gândim la nimic ci să trăim doar momentul prezent, sau să putem alege la ce să ne gândim; eu am reușit parțial treaba asta câteva ore doar blocându-mi pur și simplu mintea și într-adevăr m-am simțit grozav (am scăpat temporar de îngrijorări – sunt o persoană anxioasă); întrebarea mea este cum putem face asta în momentele dureroase ale vieții??? Cum poți face asta când știi că tocmai ți-a murit copilul? Sau că ți-ai pierdut serviciul și ești pe cale să-ți pierzi și casa pentru că nu mai ai bani să-ți plătești ratele? Cred că nimănui nu i-ar mai sta capul la vipassane, mantră și altele...hai să fim serioși...văd că doar teoretizează aici pe forum...*

landscape10: E un argument des folosit și foarte valabil. La prima vedere așa este, dar ce anume cauzează acele momente dureroase ale vieții? Dezamăgirile sunt cauzate de așteptările care nu se potrivesc cu realitatea, iar acele așteptări sunt modele mentale. E mult mai greu să alegi ce să gândești, decât să îți blochezi mintea, dar pe de alta parte nu poți sta cu mintea blocată fără să pari un zombie celor din jur. Așa că metoda optimă este să fii conștient că sunt doar modele mentale, și să nu te implicii în gânduri, să nu le dai curs. Lasă-le să treacă pe lângă tine ca o apă...

Întrebare: *ne așteptăm ca persoana iubită să ne iubească la rândul ei toată viața și nu concepem să ne părăsească*

landscape10: Da, așa este, avem pretenții de la alții, însă la rândul nostru și noi procedăm la fel. Că tot veni vorba, în primele zile ale unei relații nici nu am concepe că o vom putea părăsi

vreodată, însă după vreo 2 ani se schimbă treaba. Mai mult, poate că va veni o vreme când vei spune: „măi, da' prost am fost”.

Deci și noi ne schimbăm în funcție de mediu, împrejurări, odată cu trecerea timpului, nimic nu este stabil. De aceea singurul lucru stabil este prezentul.

Iubirea este și ea o nevoie, și, ca toate nevoile, la un moment dat vom suferi din cauza lor. Nevoile sunt accentuate de rememorarea trecutului și de scenariile de viitor, în prezent nu există nevoi care să ne facă să suferim. Prin acest antrenament, chiar și corpul fizic se educă iar nevoile și dorințele se vor diminua.

Întrebare: *Să nu subestimăm iubirea, devoțiunea, respectul partenerului... detașat nu înseamnă fără iubire sau fără responsabilități. Toate aceste calități sunt, există... doar echilibrul este necesar. toate calitățile de bază ale ființei umane și menținerea, respectarea unei structuri sociale demne și implicate sunt necesare [...]. să nu confundăm lipsa sentimentelor și a gândurilor cu Esența.*

om_de_jad: Iubirea, devoțiunea sau respectul față de partener, sunt posibile atâta timp cate există memorie, imaginație și gândire. Sunt cazuri de amnezie în care subiectul nu-și mai amintește nici măcar cum îl cheamă, cu atât mai puțin va recunoaște persoana iubită sau pe cineva din familie. Iar dacă în acest caz mai simte câteva sentimente pentru cineva din familie, o face doar pentru că în memorie mai există, încă, frânturi de amintiri. Așadar, ce spune Land mai sus este perfect adevărat, chiar dacă doare. Iubirea, indiferent cât de sublimă și de rafinată ar fi, este o nevoie fiziologică și psihologică pe care o proiectăm, cu sau fără intenție, către o anumită persoană. În cazul în care memoria, gândirea și imaginația nu mai funcționează, s-a zis cu iubirea, afecțiunea sau respectul față de persoana iubită. Repet, e tragic, dar e adevărat.

Asta nu înseamnă că nu există iubire autentică. Există, dar singurul capabil să iubească este cel treaz. Până când nu ești treaz, orice ai face, o să folosești oamenii din jurul tău pentru a-ți satisface anumite nevoi, fie ele și de natură afectivă. Oamenii îl folosesc și pe Dumnezeu pentru propriile nevoi, așa că nu trebuie să te mire afirmațiile făcute de Land. Atâta timp cât trăiești ca o mașinărie, nu ai cum să iubești. Desigur, te poți păcăli că ceea ce simți e iubire, asta deja e cu totul altă discuție...

Întrebare: *Când ești treaz....deci când ești Dumnezeu. nici amnezia nici iubirea legată de simțuri nu au nimic de a face cu Dumnezeu. dar ca structuri din aceeași structură trebuie să respectăm [spontan ar fi ...perfect] integritatea celorlalte structuri aspirante la Sursă. dacă suntem „detașați” într-un mod greșit înțeles, vom afecta acea structură de lângă noi care nu a atins încă nici un fel de detașare... reală sau falsă.*

om_de_jad: Păi tocmai am spus ce este iubirea legată de simțuri, o nevoie fiziologică și psihologică. Nevoia fiziologică apare ca o nevoie de sex, iar cea psihologică se manifestă ca o nevoie de a primi și de a oferi afecțiune uneia sau mai multor persoane. Problema e alta: nevoia trebuie recunoscută ca fiind nevoie și nu trebuie confundată cu altceva. Dacă ne apucăm și scriem poezii sau cântecelele tâmpițele despre aceasta nevoie – așa cum au făcut oamenii în decursul vremii – este inutil, e ca și când ai scrie poezii despre digestie. Și sunt de acord cu tine, e la fel de rău dacă ne dăm în bărci și ne prefacem că suntem surzi (sau „detașați” în sensul rău al cuvântului) la această nevoie.

XI

Întrebare: *Cum trebuie abordată Iluminarea și implicit meditația?*

om_de_jad: Așa cum am susținut și eu și Land, metodele de meditație prezentate aici nu vor face din practicant un om mai bun, mai înțelept sau mai iluminat, nu îi vor adăuga nimic la structura actuală, ci îl vor aduce în prezent. Imediat ce „ai învățat șmecheria”, îți poți aduce conștiința în

prezent oricând vrei și acesta este lucrul despre care vorbește și Eckhart Tolle. Deci efortul depus pentru practicarea unei tehnici este pentru a învăța cum să trăiești în prezent, cum să treci de pe fostul sistem de conștiință, bazat pe memorie și imaginație (Tolle spune trecut și viitor), pe un alt sistem, bazat pe prezent.

Desigur, după ce ai învățat să trăiești în prezent, metoda de meditație nu mai este importantă, poți renunța la ea, sau o poți practica în continuare. Nici măcar nu este obligatoriu să practici o metodă de meditație ca să trăiești în prezent, dar dacă nu poți să trăiești în prezent, o metodă de meditație te ajută să înveți cum se face.

Întrebare: *trebuie să depun eforturi pentru a-mi opri gândurile? Aceasta este meditația?*

Răspuns: Nu, nu poți să oprești gândurile și nici nu trebuie să încerci să faci asta. Tot ce trebuie este să nu acorzi gândurilor toată atenția ta. De exemplu, când mergi pe stradă, tu nu te lupți cu oamenii care trec pe lângă tine, pur și simplu te strecoari printre ei. Fă la fel și cu gândurile, strecoară-te printre ele.

Întrebare: *Vorbeam despre săritura cu coarda elastică, dar pe un ritm muzical, cu scopul de a integra corpul și mintea omenească, adică a trăi mai mult în propriul corp. Omul modern trăiește într-un fel de vacarm interior, din cauze obiective, adică ambițiile și circumstanțele fiecăruia. Corpul este neglijat, legăturile psihicului cu fizicul slăbesc, cu pierderi pentru amândouă.*

Capacitatea muzicii de a afecta fizicul și psihicul uman bănuiesc că î-ți este binecunoscută. Chanturile călugărilor budiști, ale șamanilor siberici și cântecele liturgice ortodoxe sau catolice au ceva în comun.

Ce este în comun? Frecvența acelor cântece, ceea ce unii numesc „seed sounds” sau sunete-sămânță. Acestea sânt folosite/refolosite de multe culturi. Doctorii și fiziologii au măsurat schimbările fizice manifeste la cei care sânt expuși la sunete/chants. Bebelușii care sânt „îngânați” î-și modifică ritmul respirației și al bătăilor inimii pentru a „urmări” cântecul mamei. La operații, anesteziologul e cel care măsoară de cât de mult medicament e nevoie pentru ca o anumită persoană să fie considerată adormita suficient. Cei care au fost expuși în prealabil la muzică (propria lor alegere) au nevoie de mai puțin medicament pentru a fi adormiți. După operație, cei care ascultă muzica au tensiunea mai joasă, etc etc etc

Revin la întrebarea mea originală: aduce ceva în plus partea „spirituala” a meditației?

Bun, deci nu creșterea calității vieții este scopul principal, ci aceasta ar fi doar ceva extra, un efect secundar al „iluminării”.

Care ar fi scopul acestei iluminări? Cum e ea diferită de examinarea propriei vieți într-un mod „intelectual”? Adică introspecție filozofică? Sau cum diferă aceasta iluminare de un avans etic, adică un fel de moment Raskolnicov?

om_de_jad: Problema nu este ce îți oferă iluminarea, corect este să te întrebi ce ai tu în acest moment și dacă viața pe care o trăiești acum îți este suficientă. Dacă îți este suficientă, n-ai nevoie de nici un fel de iluminare și de nici un fel de cale spirituală.

Poate ai auzit despre Dhamapada lui Buddha, care începe în felul următor: “Îți arde casa și tu râzi?”

Desigur, aceasta este o metaforă, „casa” reprezentând viața ta. Calea spirituală începe în momentul în care vezi că îți arde casa. Până atunci râdeai, te amuzai și te veseleai, dar în clipa în care ai văzut cum casa îți arde, zâmbetul îți îngheață dintr-odată pe față. Când îți arde casa nu mai poți visa că totul este în regulă, pui repede mâna pe o găleată cu apă și încerci să stingi focul, să faci ceva. În acel moment nu mai este timp de pierdut, nu mai poți râde prostește și nu te mai poți veseli, casa TA este în flăcări. Și când casa îți arde nu te mai interesează ce culoare are găleata pe care o folosești ca să stingi focul, a cui a fost cea găleată, dacă cel care a folosit-o înaintea ta a reușit sau nu să-și stingă propriul incendiu. Pui mana pe găleată să stingi focul. Iată care este atitudinea corectă a celui care pornește pe o cale spirituală.

Metodele de meditație sunt precum cea găleată. Trebuie folosite ca să stingi focul, dar dacă tu nu vezi că îți arde casa, vorbim doar ca să ne aflăm în treabă.

XII

Întrebare: *Am încercat vipassana acum ceva timp de câteva ori și apoi am abandonat.*

De ce am abandonat? Pentru că am avut niște ...,mini atacuri de panică”, nu știu din ce cauză. Să detaliez: stăteam pe spate, în pat, începeam să mă relaxez, ritmul inimii scădea, gândurile deveneau mai slabe, începeam să nu mai îmi simt corpul (amorțeam) și, dintr-odată, începea să îmi bată inima tare, mai exact, mă speriam. Nu știu de ce. Nu era controlat. Cum intram în starea asta de relativă nesimțire a corpului, aveam reacția asta.

om_de_jad: Ai avut niște mici atacuri de panică și ai fugit de ele. De ce? Pentru că nu-ți mai simțea corpul. Momentan ai putut să revii la starea obișnuită, dar când vei muri n-o să mai poți face nimic pentru a schimba lucrurile.

Poate că nu-ți dai seama, dar vipassana este foarte bună pentru tine. Dacă ai fi continuat, ai fi văzut ce se întâmplă. Fă-ți curaj și încearcă în continuare, nu se moare de la vipassana.

Întrebare: *Nu am înțeles foarte bine ce ai vrut să spui aici, deși am citit de multe ori.*

Am observat că aerul inspirat este diferit față de cel expirat (diferența este într-adevăr mare). Am înțeles că energia vitală a aerului este denumită „prana” (cea pe care o respirăm), în același timp înțeleg că noi expirăm – tot prin energia vitală din aer, adică prana? Adică respiram ceva ce deja se afla în noi?

landscape10: Nu există nicio energie specială a aerului, nu există prana, sau corp astral decât în imaginația ta. Dar având în vedere că oamenii lucrează foarte mult cu concepte și sunt influențați de ele, noi ne folosim de aceste concepte pentru a atinge un scop. Această metodă ca și multe altele prezentate aici au drept scop neimplicarea în gânduri, și nu putem obține acest lucru în primă fază decât mutând atenția de la gânduri, la altceva. Nu ne putem muta atenția de pe șuvoiul de gânduri direct pe clipa prezentă fără antrenament, de aceea păcălim un pic mintea obligând atenția să rămână fixată doar pe un concept, sau pe o metodă, în loc să fie fixată în mod haotic pe un șuvoi de gânduri.

Procesul e următorul: când o persoană practică o metodă corect, o perioadă de timp, realizează că ceva se schimbă. Inițial, nu cunoaște cauza acestei schimbări. Cauza reală nu este efectul tehnicii în sine, ci al faptului că gândurile și amintirile încep încet-încet să își piardă din importanța pe care noi le-o acordăm.

De aceea, dacă crezi că prana există și ești o fire mai imaginativă, vei alege o astfel de metodă. Eu, fiind foarte sceptic, acum 10 ani când mi-am ales metoda de meditație, am ales vipassana. Nu aș fi putut să aleg metode care implică prana, corpuri astrale, al treilea ochi, pentru că nu credeam în existența lor. Deci nu îți bate capul cu natura pranei, pentru că s-ar putea ca ea să nu existe în realitate, însă ca metodă imaginativă ajută. Pur și simplu, asociezi prana unei inspirații și unei respirații, deci transpui procesul de respirație în mod vizual, astfel reușești să îl execuți la nivel conștient, nu instinctual, așa cum facem de obicei.

Încă o dată punctez următoarele aspecte:

Practicând meditație nu vei obține nicio putere specială, nu veți avea acces la cunoștințe ascunse, nu veți putea conversa cu Dumnezeu (în cazul în care există), nu veți putea învinge moartea. Dacă vă doriți aceste lucruri, duceți-vă la Bivolaru sau la cei care contra unor sume de bani sau prestări servicii în natură (în cazul fetelor) vă vor promite aceste lucruri. Veți rămâne oameni normali, doar că nu veți mai suferi. Suferința provine din gânduri, amintiri, scenarii de viitor. De aici provin și neîmplinirile, date de diferența între așteptările proprii, vise și realitate. În prezent, nu există așa ceva, nu există scenarii, amintiri, deci nici suferință.

Întrebare: *Tot ce am observat până acum respirând... a fost, că inspirul este diferit de expir, am „găsit” cât de cât pauzele dintre inspir și expir, iar ce este în „pauză” nu am descoperit. Însă*

mi s-a mai schimbat respirația, de când o observ... respir mai rar, mai calm, ma lung, abdominal [...]

landscape10: Hmm, ai grijă să nu pierzi din vedere scopul și să transformi acest lucru într-un simplu exercițiu respirator. Scopul nu este respirația în sine, ci să observi ce se întâmplă cu gândurile și cu eventualele angoase pe care le-ai putea avea, în timpul acestui exercițiu. Atenția fiind focalizată pe respirație, gândurile nu prea mai apar, iar amintirile nu prea te mai chinuie. Evident, nu ai cum să oprești șuvoiul de gânduri, dar dacă îți muți atenția de la el, ele devin doar niște zgomote de fond fără conținut. Ideea este să realizezi că noi, prin implicarea în ele, le dăm conținut, și le dăm puterea să ne chinuie (ma refer la amintirile neplăcute, la scenariile negativiste, etc). Dacă nu există implicare, ele dispar înainte de a căpăta substanță.

Întrebare: *Definiția cea mai clară a acestui termen, pentru mine, e cea data de Patanjali în a sa Yoga Sutra.*

Pentru a putea discuta despre ea consider că trebuie clarificat sumar contextul.

Subiectul topicului nu este yoga ci meditația – e adevărat – dar cred că lucrurile o să fie mai clare astfel.

Deci ce zice yoga sutra (scriu din memorie – nu judecați forma celor ce urmează ci sensul; dacă nu o să fie clar e vina mea ... pot însă reveni cu lămuriri dacă le considerați necesare):

1. Yoga este încetarea fluctuațiilor mintii... hai s-o lăsăm pe mai târziu. Interesant e însă faptul că e definită aici yoga atât ca metodă cât și ca țel, scop.

2. Etapele yoga sunt:

- YAMA – ...ce să nu faci...

- NIYAMA – ... ce să faci ...

- ASANA – postura, atitudinea corporală

- PRANAYAMA – controlul respiratei ... al „pranei”

- PRATIAHARA – retragerea simțurilor

- DHARANA – concentrarea

- DHYANA – „meditația”

- SAMADHI – „extazul” ... sau cum s-o traduce.

Cred că e foarte important să fie înțeles faptul că nu se poate sări direct la etapa 7 – „meditația” ... ea nu va produce efecte profunde, nu va produce transformări de durată atâta timp cât, de exemplu, nu ajungi să respecti regulile morale impuse la yama – nonviolenta, nonfurtul, adevărul, controlul energiilor creatoare (nu numai sexuale – dar ajung și alea ...) și nonacumularea.

Degeaba meditezi ca buddha 3 ore pe zi dacă furi, minți, îți bați copii, iepurești fetite ... în restul de 13 ore ale zilei (că 8 le dormi, nu?).

NIYAMA te învață ce tre să faci ... să te apuci de studiu (chiar dacă un gram de practică face cât tone de teorie...), să te purifici, să fii mulțumit, să fi auster, și să te mai gândești și la Dumnezeuul tău nu numai la Dumnezeii mă-sii.

Tot preludiu și asta – deci e de făcut, dacă vrei să iasă treaba bine!

Și apoi putem începe munca:

- asana – zice patanjali – trebuie să fie stabilă și plăcută ... deci dacă vrei să faci meditația în postura lotusului 2 ore ... tre ca lotusul tău să fie stabil și ... plăcut toate cele 2 ore ... să nu-ți amorțească picioarele și să începi după 20 min să-l înjuri pe acela ce l-a inventat și pe mama lui.

- pranayama – un întreg univers ... sunt tehnici „de meditație” ce se focalizează asupra ritmării sau observării respiratei ... ideea e ca la această etapă să fii capabil să-ți controlezi suficient de bine energiile interioare – pentru a nu te distrage în ce va urma/ pentru a te ajuta și susține.

- pratiahara– retragerea simțurilor. păi ce poate fi mai clar de atât ? Deci tunnel vision, amice!

... începe și distractia:

- dharana – concentrarea ... definiție: mintea se zice că oscilează între a fi sau nu fixată pe

obiectul concentrării.

- dhyana – „meditațiaaaa”... la un moment dat se produce o transformare calitativă în „concentrare” – mintea rămâne fixată pe obiectul concentrării, are loc o aprofundare a acestuia, o integrare a sa în ființa meditatorului ce culminează cu Samadhi în care aceasta integrare e trăită pe deplin.

și ne-am întors la:

1. Yoga este încetarea fluctuațiilor mintii.

Hehe ... pervers acest Patanjali, că vine apoi și zice:

“Fluctuațiile mintii este:

- cunoașterea corectă

- cunoașterea eronată

- imaginația

- somnul

- memoria, amintirea”

... pai cum nene? P’astea tre să le opresc? C’mon!

Se pare că așa e ... și se zice că în cel care reușește are loc un fenomen de alchimizare – tot ceea ce el experimentează la nivelul conștiinței este prajna = cunoaștere superioară/perfectă ...

Chestia încă nu mi-e clară, sincer vorbind, trebuie trăit pentru a înțelege ...

Referitor la metode de „meditație” ... mie-mi plac acelea care „utilizează” aspecte care deja sunt prezente în conștiință.

om_de_jad: Patanjali a fost un învățat, nu un iluminat, iar între un învățat și un iluminat este o diferență ca de la cer la pământ. El are meritul că a strâns toate ramurile yoga în acest tratat numit „yoga sutras”, dar cam atât. Te rog să te gândești puțin la următoarea afirmație: un învățat poate să vorbească foarte bine despre iluminare, poate să scrie cărți despre asta, poate să-i convingă pe toți în legătură cu afirmațiile sale pentru că se va exprima coerent, dar nu va putea ajuta pe nimeni, în timp ce un iluminat poate chiar să nu facă nimic și tot îi va ajuta pe cei din jurul său.

Ceea ce eu încerc să fac aici se bazează chiar pe sursa lucrurilor, nu pe sutre citite pe undeva. Eu nu am nevoie de Patanjali pentru a-mi susține afirmațiile. Știu foarte bine că Patanjali a fost un simplu învățat. Cum de știu asta? Compar cele spuse de el cu experiența dobândită prin sursă.

Să nu mă înțelegi greșit, sutrele lui Patanjali sunt corecte, dar au un mare defect: sunt ineficiente pentru omul obișnuit, tot așa cum comunismul sună foarte bine în teorie, însă în practică s-a dovedit a fi un adevărat dezastru. Vei porni pe un drum greșit chiar din start încercând să respecti „yoga sutras”, fiindcă Patanjali a făcut prostia să considere că omul știe ce face. Când el vorbește despre „yama și nyama” el presupune deja că omul are voință și cunoaștere corectă și că se poate abține de la unele lucruri. Realitatea este, de fapt, cu totul alta: în inconștiența în care trăiește, omul va interpreta după cum bate vântul aceste îndemnuri, se va abține de la ce crede el că trebuie și va face ceea ce crede el că trebuie. Rezultatul îl poți vedea atât în jurul tău, pentru că și creștinii au yama și nyama lor, sau în grupurile de yogini de la MISA, unde fiecare respectă aceste principii după cum îl duce capul.

Mai departe – și Land poate confirma spusele mele în legătură cu asta, pentru că știe foarte bine ce spun – Patanjali îl îndeamnă pe om să învețe concentrarea, numai că meditația nu are nici un fel de legătură cu concentrarea. Concentrarea este utilă ca să te descurci în societate, dar te rog să reții faptul că meditația nu se obține prin concentrare. Concentrarea devine în faza finală un ultim dușman al meditației.

Experiența mi-a dovedit, în timp, că se poate ajunge la meditație fără concentrare și că în felul acesta se poate sări peste o grămadă de etape ineficiente, cum este, de exemplu, cea în care trebuie să-ți faci nod la picioare în poziția aia imbecilă denumită „a lotusului”. Din punctul de vedere al lui Patanjali, un om care are 130 kg și care nu poate să stea în „lotus” nu are nici o șansă să mediteze. Va trebui să muncească 10 ani să ajungă la 70 kg, dar știm cu toții că așa ceva este aproape imposibil, și abia apoi va putea să ajungă să practice minunata poziție în care chiar dacă ești un om sănătos și normal, tot îți amorțesc picioarele. Iată de ce spun că Patanjali este pentru yoga ceea ce a fost Marx pentru comunism: a prezentat ideile coerent, frumos, dar n-a ajutat aproape pe nimeni

prin treaba asta.

Metodele de meditație despre care scriu aici dau în mod egal oamenilor șanse de evoluție spirituală. Este foarte urât cum pune Patanjali problema: mi se pare inuman să ceri cuiva să depună 10 sau 15 ani de efort – chipurile conștient – înainte de a-i da voie să încerce meditația. Este aceeași greșeală pe care o fac în mod constant și preoții când îndobitocesc oamenii și-i transformă în păcătoși.

Poate că voi nu știți, dar nu este numai vina omului pentru situația în care se află, o mare parte din „vină” o are chiar natura. Cu cât omul este mai inteligent, cu atât își va da seama mai rapid care este situația în care se află, care sunt posibilitățile sale reale de evoluție și numai în felul acesta va deveni responsabil.

Mă văd nevoit pentru a doua oară să îndemn pe cineva să-l citească pe J. Krishnamurti, un iluminat care explică foarte bine faptul că înflorirea ființei umane se poate produce numai din interior. Dacă se pornește din exterior nu vei obține decât prefăcătorie.

Întrebare: *Meditația nu are legătură cu concentrarea? Deci nu e nevoie ca mintea să stea în loc – să fie concentrată? Păi atunci topicul ar trebui să se numească „metode de închipuire” ... că doar aceea se poate face fără efort de concentrare, dar ce nevoie am avea de metode pentru asta ...?*

om_de_jad: Meditația NU are legătură cu concertarea (uite ce se întâmplă dacă te iei după „yoga sutras”).

Îți scap ceva chiar în acest punct. Fii atent ce zic: meditația nu este nici închipuire și nici concentrare.

Întrebare: *Deci, dacă inițiativa ta e serioasă, definește mai întâi clar termenii la care faci referire, citește cărțile la care faci comentarii (și yoga sutra e un bun ghid de meditație – vorbește și de metode și de rezultate, descrie clar anumiți pași, definește felul final, conturează – în modul său succint – un sistem de transformare interioară trainică), respectă-i pe cei ce știu, pe învățați – chiar dacă nu au acces la „sursa” ta ... etc ... restul concluziilor trage-le singur, după ce meditezi la cele scrise de tine și apoi la cele comentate de mine ... și – poate – mai vorbim!*

om_de_jad: Inițiativa mea este cât se poate de serioasă. Îți spun imediat de ce nu dau doi bani pe învățații tăi: învățații tăi sunt responsabili pentru situația în care tu te afli, ei sunt responsabili pentru necredința și confuzia ta. Tu nu poți să crezi că există sursa despre care vorbesc tocmai din cauza învățaților care ți-au băgat în cap tot felul de aiureli. Peste tot sunt învățați care să-ți spună cum să stai, cum să mergi, ce să gândești, cât să gândești, cum să te porți, ce să mănânci, cum să te porți, cui să-i aduci ofrande s.a.m.d. Și, ca să fie credibili, învățații tăi acumulează tot felul de informații ca să te convingă să-i respecti. În felul acesta, vor pune stăpânire pe mintea ta, pe tot ce simți, îți vor lua orice posibilitate de a mai fi tu însuși. Nu te încrede în învățători, ei sunt mulți și fiecare spune alt lucru, n-are rost să-ți bați capul cu ei. Dacă ești un om curajos, rezolvă-ți singur problemele: n-ai nevoie să mă crezi pe mine când vorbesc despre sursă, caut-o tu, cu posibilitățile pe care le ai.

Mi-ai cerut să-ți dau definiții: tu nu ai nevoie de definiții, ci de ceva credibil. Ești și-așa sătul de definiții, de ce să-ți mai dau și eu altele? Dacă vrei alte și alte definiții, mergi la învățați, ei o să te încarce din ce în ce mai mult cu informații. Tu nu de mai multe informații ai nevoie, fă-ți curaj și aruncă-le la gunoi, oricum nu valorează mai nimic.

Întrebare: *Am găsit un citat din Nisargadatta în care el vorbește de transcenderea stării de „sunt”, care e într-adevăr o etapă intermediară, dar absolut necesară:*

Trebuie să iei o decizie fermă. Trebuie să uiți că ești corpul și să fii doar ideea de „sunt”, care nu are nici nume și nici formă. Doar fii. Când te stabilizezi în asta, starea de a fi îți va dezvălui toată cunoașterea și toate secretele și când secretele ți se vor da, tu vei transcende starea de a fi și tu, Absolutul, vei ști că nu ești nici măcar conștiință. Dobândind această cunoaștere, înțelegând lucrurile cu adevărat, un fel de liniște, o senzație de pace te cuprinde. Starea de a fi este

transcensă, dar este oricând disponibilă.

Problema mea era că eu priveam „sunt” ca pe un concept și era logic că nu puteam transcende un concept cu ajutorul altui concept. Nici acum nu pot pricepe cum se poate mintea înghiți pe sine, dar merg pe încredere. În timp, pe măsură ce crește acest „sunt”, probabil lucrurile se vor clarifica.

om_de_jad: Mintea nu se înghite pe sine, mintea mecanică nu este altceva decât absența lui „sunt”. Înțelegi ce zic? Ea apare atunci când tu nu ești. Privește un nebun: diferența dintre tine și el este că tu, uneori, îți amintești de tine, tu încă păstrezi o mică legătură cu tine, în timp ce nebunul s-a uitat de tot pe sine și a rămas doar mintea care îi funcționează mecanic. De aceea, un nebun poate spune cuvinte fără rost, poate vorbi continuu ore în șir sau poate fi violent fără motiv, acolo nu există nici un sine care să observe ce se întâmplă: mașina umană s-a stricat.

Atunci când cauți să te menții în „sunt”, mintea mecanică încetează să te mai afecteze, vorbăria fără rost din interior se oprește – sau trece pe planul doi ca importanță – și rămâne prezența ta. Acestea nu sunt doar concepte, nu sunt idei, sunt lucruri cât se poate de reale și oricine le poate verifica, cu condiția să fie foarte hotărât în ceea ce face.

Mai vreau să mai spun un lucru: mecanismul minții este bazat pe frică și teroare. Uitarea de sine apare din cauza fricii: frica de moarte, frica de viață, frica în legătură cu viitorul, frica dată de amintirile dureroase. Sinele nu poate fi simțit pentru că frica pune stăpânire pe noi, așa că un bun punct de plecare este chiar studierea propriilor frici, pe care fiecare și le știe, dar le ignoră. Știu că e dureros să-ți observi frica, vor fi momente în care corpul se va contracta de teamă, dar vă rog să mă credeți, merită efortul. Rezistența la fricile personale este foarte importantă, pentru că ea ne fortifică pentru frica cea mare, frica față de moarte. Și fiți atenți, frica se manifestă în diferite moduri, nu neapărat așa cum o știm: de exemplu, unii oameni muncesc foarte mult de teamă că s-ar putea opri și ar vedea realitatea dureroasă în care se află. Alții se plictisesc din același motiv, mintea obligându-i să facă ceva, orice, numai să nu se observe.

XIII

landscape10: S-a vorbit mult despre Centru. Imaginați-vă un punct, iar acel punct este centrul unui cerc. Cu cât cercul este mai mare și mai dezvoltat, cu atât în interiorul lui vor încăpea mai multe puncte, punctul din centru fiind legat de fiecare dintre punctele din interiorul cercului. Punctul suntem noi, atenția este liantul între sinele nostru și preocupările noastre (punctele din interiorul cercului). Cu cât preocupările, visele, temerile, angoasele sunt mai multe, cu atât rămâne mai puțină atenția pentru noi. Cu cât sunt mai puține, cu atât atenția este mai focalizată asupra noastră înșine, ca esență, și ne putem vedea așa cum suntem, și nu prin prisma preocupărilor noastre, și a diferitelor interpretări.

Întrebare: *Nu mi-am propus să fac reclamă practicii yoga, în niciun caz.*

Am adus vorba de ea ca sistem de transformare interioară deoarece consider că în orice abordare serioasă a unor „metode de meditație” este bine să fie înțeleși și asimilați anumiți pași, care după părerea mea sunt strict necesari pentru ca rezultatul să fie unul stabil, de durată și mai ales unificator, care să nu genereze o sciziune interioară.

Adică degeaba ai face vipassana, rugăciunea inimii, yoga sau orice altceva o oră pe zi dacă în celelalte 23 ce-ți rămân nu acționezi în aceeași direcție, controlând înțelept modul în care te porți cu ceilalți, atitudinea ta interioară etc. Dacă totuși se obțin rezultate astfel, ele creează doar o altă „persoană” = „meditatorul” – ce-ți posedă ființa o oră pe zi și cu care te poți lăuda pe forum. În rest ești „lacomul”, „perversul”, „hoțul”, „papagalul” ... etc. Doar mai adaugi o mască ... draguță, e adevărat, dar masca – nu vei fi tu – un întreg!

Și lucrurile pot fi mai dureroase pentru curiosul lipsit de noroc, practicile „mistice” pot să producă un efect dezintegrator, să altereze personalitatea și să afecteze luciditatea nesăbuitului

visător – în zen se vorbește de Makyo = „halucinații” ce pot fi trăite în timpul meditațiilor ... găsim concepte similare și în alte tradiții ce au studiat metodele de transformare interioară – creștinism, buddhism, yoga etc.

Și astfel ajung unii să se creadă iluminați de exemplu – practicând poate ani de zile tehnici dar omițând etape, ignorând semnalele pe care partea încă trează a conștiinței lor le transmite. Într-un final aceasta va adormi, dacă deșteptul nu se oprește, și atunci avem un client pentru ospiciu, un alt iluminat!

Fiind vorba de experiențe subiective, este dificil (nu imposibil) să fie construit un sistem obiectiv de validare a autenticității și valorii lor – nu în sensul confirmării „iluminării” însă.

Una din modalitățile de validare (nu singura – niciodată singura) e legată chiar de aspectele morale ale transformării practicantului ... dar dacă aspectele astea tu nu le iei în seamă încă de la început (aș folosi pe aici cuvântul feedback dar de când a apărut reclama asta mi-e frică să nu fiu înțeles greșit), pentru că nu ai timp (sau chef), atunci te întreb, care crezi că va fi rezultatul „testului de transformare morală a meditatorului”? Ajungi un iluminat imoral? Gata am găsit un nume ... o portiță de ieșire – putem merge mai departe cu meditația și metodele ei?

om_de_jad: Depinde cum privești lucrurile. Ceea ce spui tu acolo este adevărat. Doar că situația din teren nu este chiar ca cea descrisă de tine, fiindcă, dacă observi, viața nu se desfășoară după reguli și etape, ci în salturi.

De exemplu, preoții le spun oamenilor că nu se pot mântui până nu respectă cele zece porunci, ceea ce este perfect adevărat. Numai că cine le respectă? Înțelegi acum de ce nu se mântuiește nimeni? Căutând să respecti reguli, uiți ce este cel mai important și anume să-ți cauți centrul, sau în cazul creștinului, să aprofundezi rugăciunea de la vorbire la simțire, apoi la trăire, iar în final să treci „dincolo”. Din experiență îți spun că până când nu-ți găsești centrul, o să tot greșești. O să minți, o să preacurvești, o să faci tot felul de „păcate”, intenționate sau neintenționate. Nu spun că e bine să faci păcate, spun doar că nu ai cum să nu greșești atâta timp cât nu știi cine ești.

În concluzie, eu am alt punct de plecare. Să mergem pe exemplul tău, cu vipassana, ca să vezi la ce mă refer. Vei începe să practici vipassana și îți vei da seama că nu îți iese. Dacă ești cu adevărat serios în ceea ce faci, te vei întreba de ce nu-ți iese, ce greșești. Și ușor-ușor, vei începe să respecti yama și nyama, vei învăța că fără concentrare nu te descurci s.a.m.d. Yoga pornește de la exterior către interior, eu pornesc din interior către exterior, rezultatul este același.

Partea proastă e că până acum, religia a părut pentru oameni ca un zid de netrecut, tocmai pentru că li s-au impus tot felul de reguli imposibil de respectat. Cel care știe că păcătuiește, de exemplu, se va auto-condamna în loc să se corecteze, pentru că învață încă de mic auto-condamnarea și e mai ușor să te auto-condamni decât să te corectezi. Și iată rezultatul: ori oamenii încep să fugă de religie, ori devin falși și se prefac că sunt credincioși.

Orice cale spirituală este bună. Dacă vrei să fii yogin, poți să fii, este o cale spirituală minunată, numai să te ții de treabă, fiindcă yoga presupune control. Iar pentru control n-ai nevoie nici de Bivolaru și nici de Osho, este fix problema ta, indiferent dacă Bivolaru e un om cinstit sau nu, practica ta yoga trebuie să fie constantă și fermă. Dacă vrei să fii creștin, la fel, e foarte bine, dar trebuie să înveți să separi realitatea de vis și ritualul de încrederea autentică în Dumnezeu. Și nu are importanță dacă patriarhul Daniel bea țuică, dacă ești un creștin autentic nu ai nevoie de nici o față bisericească, încrederea ta va fi mereu în Dumnezeu, ca și gândul, care va fi tot la Dumnezeu. Dacă nu vrei să fii nici yogin și nici creștin, nu e nicio problemă, poți fi ateu, metodele de meditație prezentate de mine aici pot fi folosite de oricine, ba chiar s-ar putea ca atei să se descurce mai bine. Și dacă nu ești nici ateu și nici credincios, îți rămâne a patra cale și atenția cu dublă direcție. Sau poți efectiv să ignori complet orice cale spirituală și să trăiești așa cum vrei, n-o să fie nici un fel de problemă pentru univers.

Întrebare: *Și ce a urmat după 10 ani de disciplinare a minții?...întâmplător, asta este și întrebarea mea de acum: ce ar trebui să urmeze după un antrenament de ani în aceasta direcție? Înțeleg că la tine a urmat ceva... N-o fi la fel pentru toți... poate că mie îmi mai trebuie încă 10, dar măcar vreau să știu ce ar trebui să urmeze.*

landscape10: Dacă îți spun, deja știi ce să cauți, iar căutarea nu ar mai fi obiectivă, pentru că ai avea o așteptare. Și, în plus, nimeni nu îți garantează că vei găsi ceea ce am găsit eu. Tu doar practică la modul serios și vei vedea ce vei găsi, poate nu vei găsi nimic, nu există nicio garanție.

Ce am găsit eu, e total irelevant în contextul de față. Mai ales în cazul în care știu că întrebarea ta e pusă tendențios.

Întrebare: *Uite ce am înțeles eu până acum din tot ce s-a scris pe topic:*

- Nu se poate nega faptul că există o forță a vieții care pătrunde orice formă de manifestare. E suficient să privim o floare atunci când este vie și aceeași floare când e ofilită ca să înțelegem că a dispărut forța vieții din ea.

- Unii spun că nu avem niciodată acces la această forță a vieții, dar, din câte am înțeles eu, tu spui că avem acces la această forță a vieții atunci când ne găsim centrul, Sinele.

- Din moment ce spui că Sinele nu e nemuritor rezultă că această forță a vieții nu e nemuritoare.

- Din ce ai spus tu acum câteva săptămâni referitor la legătura dintre Sine și Pământ deduc că această forță a vieții aparține planetei Pământ și că va dispărea odată cu dispariția Pământului.

- Din experiențele mele menționate anterior, „stările” de „sunt” au fost considerate de tine reflexii ale Sinelui, intrând atunci în comuniune cu forța vieții, care nu este nemuritoare.

- Înțeleg de aici că această stare de iluminare, deși este trecătoare, este mai mult decât un proces cerebral pentru că după ce noi murim (în același timp creierul nostru moare) Sinele nostru continuă să existe, dar pe o perioadă limitată, până când dispăre Pământul.

- Dacă suntem iluminați și suntem astfel în comuniune cu Sinele, suntem conștienți de adevărata noastră natură și după moarte, deși pentru un timp limitat.

- După ce atingem iluminarea, nu ne mai gândim vreodată la viața de după moarte pentru că pentru noi moartea fizică nu există.

E corect ce spun sau nu?

om_de_jad: O mare problemă cu care se confruntă mintea umană, constă în faptul că ea crede în expresii cu valoare absolută. Hitler a zis, de exemplu, că „evreii sunt niște gunoarie care trebuie exterminate”. Iată o fraza care pentru că a fost spusă cu tărie, a făcut ca o grămadă de naivi și de bătuți în cap să pună mâna pe arme și să ucidă oameni nevinovați. Dacă Hitler ar fi câștigat războiul, istoria ar fi arătat acum altfel, Hitler ar fi fost un mare erou internațional, respectat de toată lumea. Și lucrurile astea s-ar fi făcut tot prin anumite fraze cu valoare absolută, spuse cu încredere de niște oameni inconștienți.

Tu crezi, probabil, că afirmațiile mele au valoare absolută și de aici necesitatea clarificării anumitor aspecte ale problemei. Nu este așa, tot ce spun are valoare doar într-un anumit context. Să zicem că cele scrise de tine mai sus, ar fi avut o valoare relativă în contextul unei discuții cu practicantul ultimei metode de meditație. Vă rog să fiți atenți la treaba asta, tot ce am spus în cadrul unei metode de meditații se aplica fix la acea metodă de meditație. Nu trageți concluzii generale, bazându-vă pe ceea ce am spus eu pe parcurs, pentru că asta nu este o idee strălucită. Dacă faceți o analiză riguroasă, veți întâlni în cadrul a două sau trei metode de meditație, afirmații care efectiv se bat cap în cap. Faceți o comparație între acele metode, să vedeți că găsiți lucruri care într-o anumită metodă sunt considerate a fi bune, iar în altă metodă sunt considerate a fi nepotrivite. Acest lucru se întâmplă din cauza faptului că fiecare metoda de meditație prezentată se adresează unui anumit tip de minte. Când scriu despre „rugăciunea inimii” mă adresez unei minți creștine, când scriu despre vipassana, mă adresez unei minți științifice. Nu este corect să tragi concluzii pe baza frazelor pe care le-am formulat, pentru că te vei afla în dificultate. Într-o zi, cineva ar putea să vina să mă acuze: păi uite, când vorbeai de atenția cu dublă direcție ziceai că X, apoi, când ai vorbit despre rugăciunea inimii ziceai că Y, care intră în conflict cu X. Într-o parte spui că sufletul e nemuritor, în altă parte spui că moare odată cu corpul. Când ai mințit, prima dată sau a doua oară? Răspunsul este următorul: niciodată, eu efectiv am prezentat modul de percepție al minții care practică acea metodă de meditație. Lucrurile sunt mult mai complexe decât par la prima vedere și știu că toți ați fi încântați dacă aș folosi în exprimare o linie simplă și dreaptă de urmat, rezultatul final fiind

înțelegerea întregului fenomen al iluminării doar din ceea ce eu am scris pe aici. Nu te poți ilumina dacă nu urmezi o cale, iar dacă urmezi o anumită cale, va trebui să faci anumite lucruri, însă reține, acele lucruri nu au valoare absolută. Odată ce te-ai trezit, toate ritualurile, ideile, practicile, toate acestea se prăbușesc pe podea, efectiv nu mai au nici un fel de valoare. Așadar, rugămintea mea este să iei toate afirmațiile mele fix în contextul în care ele au fost făcute, ele nu sunt informații cu valoare absolută.

Întrebare: *Depinde ce înțelegi prin Sine. Dacă te referi la sinele pe care îl cunoști acum, atunci acesta este sinele fals, sau mai bine zis incomplet. Sinele adevărat, divin, pe care ajungi să îl cunoști prin iluminare este pentru totdeauna.*

om_de_jad: Pe ce te bazezi când spui asta? De unde știi că sinele adevărat, divin (?!?!?) este pentru totdeauna? Și dacă nu este pentru totdeauna și moare atunci când tu încetezi din viață (sau mai rău, moare chiar înainte să-ți moară efectiv corpul), ce te vei face? Ar însemna că toți ăia pe care i-ai citit sau i-ai urmat te-au mințit. Nu crede în absolut nimic din ce ți se spune, nu mă crede nici pe mine și nici pe altul. Dacă ești într-adevăr interesat, ia și verifică singur, încearcă, străduiește-te să afli dacă ai un sine, dacă el este muritor sau nemuritor. Abia atunci vom vorbi despre o căutare spirituală autentică, abia atunci inteligența ta nativă se va trezi, numai atunci vei ști că trebuie să fii atent la fiecare pas pe care îl faci, fiindcă orice mișcare îți va putea fi fatală.

Sau, poți să-ți păstrezi un loc călduț, să citești ce scrie unul sau altul despre iluminare, să stai două ore pe zi cu picioarele încrucișate și să te prefaci că meditezi. Asta este varianta pe care o aleg cei mai mulți, pentru că este lipsită de pericole.

Întrebare: *Însă nu cărțile citite mă fac să cred că există un sine superior ci experiența mea intimă și personală.*

om_de_jad: Acolo unde există centru, nu mai există nimic intim sau personal, pentru că nu mai există nimic de care să te poți separa, nimic despre care să poți spune că e al tău. Iar dacă nu mai există nici un fel de separare, cum mai poți denumi ceva ca fiind personal? Caută până când nu mai găsești nimic intim sau personal, până când chiar și cel care se îndoiește dispăre. Caută, până când chiar căutarea în sine ia sfârșit, fiindcă fără să existe persoana, cine mai caută?

Întrebare: *Cea mai la îndemână și mai eficientă tehnică continuă să rămână pentru mine vipassana. Rugăciunea inimii și pulbere de aur spre exemplu nu le pot practica pt că presupun vizualizare mentală, deci iluzie. Care e scopul lor totuși? Prin vipassana am reușit să mă culeg, să mă strâng, să mă centrez cum spuneți voi. Am început să mă simt mai bine cu mine însumi, mai adânc, mai liniștit.*

Am o viață interioară mai bogată și o imaginație mai fluorescentă. Apropo de asta, și revin la rugăciunea inimii și pulbere de aur. Eu mi-am reprimat și m-am obișnuit să-mi reprim până acum fanteziile, le-am ucis. Le-am lăsat să supraviețuiască doar pe cele sexuale, și pe cele telurice sau practice. Cu toate că la început e plăcut nu vreau să-mi imaginez edenuri sau câmpii elizee, pt că apoi resimt un gol în mine și o nevoie acută de materialitate ca să spun așa, de fizic, de palpabil...

Deci ce rol are imaginația, ajută??? În cazul rugăciunii inimii, e vorba de credință...e isihasm ortodox nu? Eu dacă nu cred în Hristos aș putea-o practica cu succes? Ce se întâmplă practic real?

om_de_jad: Sunt mai multe lucruri de discutat aici. Omul se naște cu un centru, însă nu poate rămâne în el, fiindcă dacă ar face asta n-ar mai putea trăi printre oameni ca ființă socială. Pentru a ne adapta la cerințele societății trebuie să ne „descențăm”. Chestia asta se întâmplă atât de ușor încât nici nu ne dăm seama. Observă cum trag toți de un copil mic să se ridice în picioare, să vorbească, să facă la oliță ș.a.m.d. Acesta este un rău necesar, pentru că dacă acel copil n-ar învăța lucrurile astea, ar fi imposibil pentru el să conviețuiască cu ceilalți oameni.

Pentru că omul nu poate trăi descentrat (dacă ar face asta ar lua-o razna), el își inventează un centru fals. Desigur, nu e nevoie ca fiecare să-și inventeze un centru fals, societatea are deja două

alternative: mintea și inima. Te rog să reții, nici mintea și nici inima nu reprezintă centrul real, sunt doar două alternative pe care societatea le acceptă. Probabil că dacă societatea ar fi arătat altfel, ar fi existat și alți centri, iar în viitor orice e posibil (am văzut mai nou că societatea începe să inventeze și să adopte un centru sexual artificial, dar asta e altă discuție).

Meditația te ajută să revii la centrul natural. De fapt, toate tehnicile de meditație asta fac, se străduiesc să creeze o discontinuitate în sistemul impus de societate. Până și shirshasana, tot de-asta se face: stând pe cap, activitatea mentală se oprește o perioadă. După ce revii din shirshasana, o perioadă starea se menține, apoi mintea se întoarce la activitatea ei normală.

Centrul inimii era adoptat de oameni în trecut, fiindcă inima este mai aproape de natură. Cu timpul, din cauza schimbărilor petrecute în societate, omul a fost nevoit să-și folosească din ce în ce mai mult mintea, așa că în momentul de față, majoritatea oamenilor trăiesc în minte.

A trăi centrat în minte sau în inimă reprezintă avantaje și dezavantaje și de o parte și de cealaltă. Mintea aduce nebunie, gânduri obsedante, orgoliu nemăsurat, inima aduce sentimente contrare, stări emoționale fluctuante, imaginație necontrolată etc.

Cei care sunt centrați în minte se întâlnesc cu următoarele probleme: vorbăria inutilă din interior, gânduri amestecate, imposibilitatea de a ieși din acel cerc vicios mental. Așadar, tehnicile de meditație pentru cei care sunt centrați în minte vor căuta să trateze aceste probleme.

Pe de altă parte, tehnicile de meditație pentru cei care sunt centrați în inimă vizează în primul rând imaginația necontrolată. De regulă, cei care sunt centrați în inimă sunt oameni impulsivi, care acționează doar în funcție de sentiment. Sunt acei oameni aproape total dependenți de senzații. Cum acționează aceste tehnici? Învățându-i pe oamenii în cauză să-și folosească imaginația în scopuri bine definite. De exemplu, în tehnica „pulbere de aur”, trebuie să-ți imaginezi acea pulbere fină, însă acesta este un proces controlat. Trebuie să ții cont de faptul că oamenii centrați în inimă nu pot acționa decât folosindu-și într-un fel sau altul imaginația, tot așa cum cei care sunt centrați în minte nu pot acționa decât folosindu-și într-un fel sau altul mintea.

Scopul este găsirea centrului real, centrul care reprezintă însăși ființa ta, iar acesta nu este nici mintea și nici inima. Avansând pe calea meditației, într-o zi sau alta, cel centrat în minte va renunța la acest centru fals, iar cel centrat în inimă va renunța să-și mai folosească imaginația în scopuri greșite.

Legat de viitor, este posibil ca societatea să impună acest centru sexual fals, fiindcă oamenii au început să se sature de cele două variante pe care le au la dispoziție și ușor-ușor se îndreaptă spre ceva aparent nou. Dacă va fi așa (desigur, acestea sunt doar presupuneri), atunci o cale corectă pentru a ieși din acest centru fals va fi tantra. Mă rog, acestea sunt pure speculații, vă rog să nu le luați prea mult în seamă.

landscape10: E foarte bun și corect modul în care ai abordat vipassana, însă o precizare: nu „omorî” totul cu forța, lasă-le să moară de la sine, în caz contrar vor fi probleme, pentru că vor rămâne reziduuri. Știu că primul impuls e să omori tot, pentru că îți dai seama că sunt iluzii. Așa este, sunt iluzii, însă ele sunt hrănite de către mintea proprie. Dacă sunt retezate prea brusc, rămân reziduuri subconștiente. Tu doar practică și atât, ele vor muri în mod natural, de la sine.

Întrebare: *Te rog să dezvolti afirmația asta dacă se poate. De unde se naște cu acest centru? Acest centru se încarnează? E creat? E doar fiziologie? Dacă se încarnează când? Cum alege să o facă? De ce pe pământ și nu în alt sistem solar spre exemplu? Știu că sunt poate niște întrebări care depășesc bunul simț, dar nu sunt tendențios. Chiar mă interesează viziunea ta.*

om_de_jad: Se poate, însă numai după ce îți găsești acel centru. Te rog să mă crezi, aș face-o cu cea mai mare plăcere, dar nu e momentul. Dacă ți-aș vorbi acum despre acel centru, nu aș face decât să-ți alimentez imaginația, pentru că eu aș spune ceva, tu ai începe să-ți imaginezi, ți-ar apărea fel și fel de întrebări, apoi aș răspunde la acele întrebări și tu ai începe din nou să-ți imaginezi, să diseci, să pui alte întrebări, să argumentezi.... iar scopul meditației este să nu lași imaginația să te influențeze.

Sigur că se poate vorbi despre centru (pentru că la final trebuie să renunți și la acesta) dar numai după ce îl cunoști, altfel eu vorbesc despre ceva, iar tu îți vei imagina acest „ceva”. De-asta

exista Jnana Yoga, tocmai pentru a explica aceste lucruri, însă Jnana este utilă doar pentru jnanin, pentru cel care și-a găsit centrul. S-ar putea să te surprindă câți oameni l-au ascultat vorbind pe Nisargadatta Maharaj și n-au înțeles nimic din ce spunea.

Întrebare: *Spui că adevăratul centru al ființei nu ține exclusiv de minte, după cum nu este subordonat nici emoțiilor sau trăirilor. Pentru a avea o percepție cât mai fidelă asupra realității, nu trebuie să te lași constrâns de rigiditatea minții care, de cele mai multe ori, nu poate trece dincolo de aparențe, dar nici purtat de valul subiectivismului emoțiilor. Atunci, centrul de care vorbești unde este localizat? Și cum îți dai seama că ești în iluzie sau că, în sfârșit, ceea ce percepi este real? Care ar fi reperatele adevăratului centru? Aș fi curioasă să știi și ce este, nu numai ce nu este.*

Cred că e important să ai o imagine intuitivă asupra scopului pe care urmărești să-l atingi prin meditație, asupra destinației, altfel riști să te pierzi pe drum. Nu e suficient să practici, așteptând să vezi ce se întâmplă....mai trebuie ceva, nu foarte mult, dar ceva esențial.

om_de_jad: Acum mulți ani, când mi s-a vorbit în treacăt despre existența unui centru, am rămas uimit. Simplul fapt că mi s-a spus că există așa ceva m-a făcut să caut fără oprire acest centru. Probabil că a contat foarte mult faptul că omul care vorbea despre centru era cât se poate de serios în ce spunea și din tonul discuției se vedea că nu glumește absolut deloc în legătură cu existența acestui centru. Din fericire pentru mine, în acea perioadă despre care vorbesc, România nu fusese încă invadată de tot felul de guruși și de așa-zii învățători spirituali și, ca o concluzie, eu am luat lucrurile așa cum mi s-au spus și m-am pus pe treabă.

Confuzia pe care o ai o înțeleg foarte bine, eu însumi am umblat ca un orb aproape 10 ani, neștiind încotro să mă îndrept, neavând niciun fel de sprijin în afara cărților și a meditației. Singura mea certitudine erau acele puține vorbe spuse de omul respectiv, pe care nu puteam să nu le iau în serios, iar direcția era foarte clară: amintește-ți mereu de tine, fii conștient și fii conștient de faptul că ești conștient.

La început, lucrul ăsta părea o joacă, atunci când îmi aminteam de mine căutam să fiu conștient de propriul meu corp și de lumea din jurul meu. Mai târziu, am văzut cu ochii mei că, fiind într-o stare de inconștiență, facem lucruri de care ori ne pare rău mai târziu, ori îi rănim pe cei din jur fără să vrem, ori ne facem rău cu mâna noastră. Văzând aceste lucruri, am practicat atenția cu dublă direcție din ce în ce mai mult, de data asta nu ca pe o joacă, ci ca pe un lucru cât se poate de serios. Concomitent cu această practică, am pus în aplicare metodele de meditație pe care vi le-am prezentat aici, plus multe alte metode pe care le aflam de prin cărți sau de prin alte locuri. Cu toate acestea, aproape zece ani n-am văzut nici un fel de rezultat concret, parcă lucrurile mergeau din rău în mai rău, mi se părea că devin pe zi ce trece mai inconștient. Nu mai credeam în nimeni, eram irascibil, răutăcios, nu suportam să-mi dea nimeni sfaturi, evitam orice fel de discuție pe teme religioase, dar n-am renunțat nici o clipă la practică.

Acum câteva săptămâni, discutam cu Land la o pizza, și-mi povestea cum practica el atenția cu dublă direcție toată ziua și că seara, deși era rupt de oboseală, practica în continuare aceasta metodă, uneori adormind în timp ce o practica. Și dimineața o lua de la capăt, zi de zi, fără să aibă rezultate concrete, fără să știe dacă merge în direcția bună. Întâmplător și eu am făcut la fel, nici măcar nu știam că mai există oameni care practică atenția cu dublă direcție, sau dacă e bine ce fac. Probabil că acum Land o să ia în bășcălie faptul că l-am dat ca exemplu, dar ceea ce am spus aici este cât se poate de real și n-am exagerat absolut deloc.

Practicând zi de zi atenția cu dublă direcție, ușor-ușor nici un fel de gând nu te mai poate influența. Conștiința va observa orice fluctuație mentală oricât de mică și va ști dinainte care este trucul pe care mintea vrea să ți-l ofere pe post de adevăr. Buddha spune foarte bine “taie răul de la rădăcină” și se referă chiar la acest lucru: la a nu lăsa mintea să dezvolte gânduri nefolositoare. Rețineți, lupta nu este cu gândurile, ci este pentru întărirea conștiinței, astfel încât atunci când apare o formă mentală (un gând), s-o poți observa încă de când e în stadiu incipient.

Am să-ți dau un punct de reper legat de centrul despre care vorbesc: atunci când poți observa un gând de la apariția sa și până la dispariție, vei descoperi centrul. Și n-o să ai nevoie de

confirmarea nimănui, o fii absolut sigură că te-ai trezit. Știu că la nivel mental îți este imposibil să crezi ce spun, fiindcă atâta timp cât trăiești la nivel mental nu poți fi sigură de nimic. E în regulă treaba asta, e normal să fii confuză, important e să nu te oprești din căutare.

*

om_de_jad: Topicul despre metode de meditație se încheie aici. În cadrul acestuia au fost prezentate metode diferite pentru oameni diferiți, de la tehnici bazate pe respirație, până la tehnici bazate pe imaginație, tehnici care folosesc sunete, tehnici diverse de centrare, tehnici pentru transformarea energie sexuale și altele.

Chiar dacă tehnicile sunt diferite, toate au un scop comun: redobândirea centrului ființei. Este adevărat, tehnici de meditație pot fi găsite cu ușurință prin cărți sau prin alte părți, însă maniera în care acestea au fost prezentate aici, îi oferă practicantului libertatea și spațiul necesar pentru a-și rezolva singur problemele. Nici un fel de îndrumător spiritual nu este necesar, nimeni nu poate înlocui efortul constant depus de voi pentru a înțelege mai întâi aspecte obișnuite ale vieții, ca apoi să puteți pătrunde din ce în ce mai adânc în propria ființă, până în momentul în care centrul este găsit. După care, făcând un pas mai departe, trecând dincolo de centru, dincolo de propria voastră ființă, veți afla ce este moartea, veți afla ce exista înainte ca voi să vă fi născut, veți afla adevărul.

Știu că vorbele astea au mai fost scrise și spuse de nenumărate ori. Știu că topicul acesta despre metode de meditație a părut ca fiind scris de „încă unul care vrea să facă pe guru”. Indiferent ce părere aveți despre mine sau despre Landscape, indiferent că aveți încredere în noi sau nu, tehnicile rămân valabile oricând, iar mingea este acum în terenul vostru. Chiar dacă nu vi se potrivește nicio tehnică dintre cele expuse de noi aici, în mod sigur vă veți găsi tehnica potrivită dacă vă străduiți suficient. Până la urmă, meditația înseamnă dehipnotizare, înseamnă oprirea imaginației și a memoriei și pătrunderea în momentul prezent. Dacă rețineți acest mic aspect și căutați să-l puneți în practică, cu siguranță veți reuși să găsiți tehnica potrivită.