

Ce este meditatiea?



Meditația nu este nici o metodă indiană, nici o simplă tehnică. Nu puteți să învățați să o practicați. Ea implică o creștere: creșterea vieții voastre în totalitate, dincolo de ceea ce considerați că este viața voastră în totalitate. Meditația nu este ceva care vine să se adauge personalității voastre, așa cum este ea. Ea nu vine spre voi decât datorită unei transformări fundamentale, a unei mutații. Este o împlinire, o creștere. Creșterea se face întotdeauna în întregime; ea nu este o adăugare. Este o creștere spre meditație. Procesul de înflorire a personalității în totalitate trebuie înțeles în mod corect. În caz contrar jucăm doar un joc cu noi înșine, ne ocupăm spiritul cu iluzii mentale. Iar subtilitățile există într-un număr atât de mare! Nu numai că ele sunt capabile să vă amăgească, nu numai că nu veți câștiga nimic, dar ele vă vor dăuna în mod real. Însăși atitudinea de a crede că meditația poate fi practică datorită unei subtilități, însuși faptul de a concepe meditația în termeni de metodă, sunt - în mod fundamental - false. Și când începem să ne jucăm cu subtilitățile mentale, mentalul însuși suferă o deteriorare.

Mentalul, așa cum există el, nu este meditativ. Pentru ca meditația să se poată naște, mentalul trebuie să se schimbe în întregime. Dar să vedem mai întâi care este situația actuală a mentalului? Cum funcționează el?

Mentalul traduce întotdeauna totul în cuvinte. Puteți cunoaște cuvintele, puteți ști ce este limbajul, structura conceptuală a gândirii, dar toate acestea nu vă spun nimic despre gândire. Dimpotrivă, este un subterfugiu. Imediat ce vedeți o floare, o transpuneti în cuvinte; imediat ce vedeți un om traversând o

stradă, transpuneți acțiunea în cuvinte. Mentalul traduce orice fapt existențial în cuvinte, iar cuvintele devin o barieră, o închisoare. Acest obicei de a transforma întotdeauna lucrurile în cuvinte este obstacolul ce împiedică nașterea stării de spirit meditative.

În consecință, dacă doriți să vă îndreptați spre o stare de spirit meditativă, trebuie mai întâi să deveniți conștienți de obiceiul vostru de a traduce totul în cuvinte și de imposibilitatea voastră de a opri acest proces. Vedeți lucrurile, dar fără să le transpuneți în cuvinte. Fiți conștienți de prezența lor dar nu le traduceți în cuvinte. Lăsați lucrurile să fie, fără să recurgeți la limbaj; lăsați ființele să fie, situațiile să fie, fără să recurgeți la limbaj. Nu este imposibil; este natural. Tocmai situația voastră prezentă este artificială, dar sunteți atât de obișnuiți cu ea, procesul a devenit atât de automat, încât nici măcar nu mai sunteți conștient de faptul că transpuneți fără încetare trăirile voastre în cuvinte. Priviți un răsărit de soare. Voi nu sunteți conștienți de spațiul care separă percepția voastră de punerea în cuvinte. Vedeți soarele, îi simțiți razele calde, și - imediat - transpuneți această trăire în cuvinte. Sunteți inconștienți de spațiul care există între percepție și punerea ei în cuvinte. Este vorba de faptul de a fi conștienți că răsăritul soarelui nu este un cuvânt, ci un fapt, o prezență. Mentalul traduce automat orice experiență în cuvinte, iar aceste cuvinte se interpun între voi și trăirile voastre.

A medita înseamnă a trăi fără cuvinte, a trăi la un nivel extralingvistic. Uneori acest lucru se întâmplă în mod spontan. Când iubiți o persoană, ceea ce simțiți în primul rând este prezența ei și nu prezența cuvintelor. Când doi îndrăgostiți sunt în intimitate unul cu celălalt, rămân în tăcere. Și nu pentru că nu au nimic de exprimat. Dimpotrivă. Cuvintele însă lipsesc; e imposibil să fie prezente. Ele nu apar decât odată cu dispariția iubirii. Când doi îndrăgostiți nu tac niciodată, înseamnă că iubirea lor e moartă. Ei umplu golul lăsat, prin cuvinte. Când iubirea este prezentă atunci, ele, cuvintele, lipsesc. Însăși existența iubirii este atât de copleșitoare, atât de penetrantă, încât bariera limbajului și a cuvintelor cade. Și, de obicei, ea nu cade decât în experiența iubirii.

Meditația este punctul culminant al iubirii, și nu a iubirii pentru o persoană determinată, ci pentru existență, în totalitatea ei. Pentru mine, a medita înseamnă a întreține o relație vie cu întreaga existență care ne înconjoară. Dacă ajungeți să iubiți orice situație din viața voastră, sunteți în stare meditativă.

Nu mă refer aici la o subtilitate mentală, nici o metodă de a liniști mintea. Dimpotrivă; meditația necesită o profundă înțelegere a

mecanismelor mentale. Imediat ce înțelegeți obiceiul automat de a transpune trăirile în cuvinte, se crează un vid - în mod spontan. Vidul urmează înțelegerea, la fel ca o umbră.

Adevărata problemă nu este faptul de a înțelege cum ajungem să medităm, ci aceea de a înțelege de ce nu suntem în meditație, însuși procesul meditației este de ordin negativ. Nu este vorba de a adăuga ceva ființei voastre, ci de a nega un lucru care i-a fost deja adăugat.

Societatea nu poate exista fără limbaj - acesta îi este indispensabil. Existența, dimpotrivă, se poate lipsi de el. Prin aceasta nu înțeleg faptul că trebuie să facem abstracție în întregime de limbaj: uneori este necesar să recurgem la el. Ceea ce trebuie făcut este faptul de a putea pune în mișcare și întrerupe mecanismul transpunerii în cuvinte. În calitate de ființă integrată social, mecanismul limbajului vă este indispensabil, însă atunci când vă aflați în fața existenței el trebuie întrerupt. Dacă nu puteți să o faceți, dacă el se produce fără încetare și sunteți incapabili să îl opriți, în acest caz sunteți sclavii lui. Mentalul trebuie să fie un instrument, nu stăpânul.

Când mentalul este stăpân, voi vă aflați într-o stare nemeditativă. Când sunteți stăpâni voi înșivă - când conștiința este stăpână - sunteți în stare meditativă. A medita înseamnă deci a fi stăpânul mecanismelor mentale.

Mentalul - și funcția sa lingvistică - nu este ultima posibilitate aflată în interiorul vostru. Existența voastră se găsește dincolo de ea; existența trece dincolo. Conștiința transcende planul limbajului, existența de asemenea. Când conștiința și existența nu mai formează decât o singură entitate, se produce o comuniune. Această comuniune este meditația.

Trebuie renunțat la limbaj. Nu prin suprimare sau eliminare, ci astfel încât el să nu mai fie un obicei care să ocupe întregul timp al existenței voastre. Când mergeți, picioarele voastre trebuie să se miște. Dar dacă ele continuă să o facă și atunci când sunteți așezat, înseamnă că sunteți anormal. Trebuie să știți să le imobilizați. Tot astfel, când nu vorbiți nimănui, limbajul trebuie să dispară. Dacă sunteți în măsură să întrerupeți procesul limbajului, sunteți pregătiți pentru meditație.

Meditația este un proces de creștere, nu o tehnică. Nici o tehnică nu este vie, astfel încât să v-o puteți însuși. Însă un proces, dimpotrivă, este întotdeauna viu: el crește, se mărește. Limbajul este indispensabil, dar nu trebuie să-i fim prizonieri, în anumite momente este mai bine să existăm, fără cuvinte. Și aceasta nu înseamnă a vegeta: conștiința este prezentă. De fapt ea este mult mai intensă, mult mai vie, cuvintele nemaifiind prezente pentru a

o sufoca. Limbajul este legat de repetare, de unde și apariția plictiselii. Cu cât limbajul vi se va părea mai important, cu atât mai mult veți experimenta plictiseala. Existența nu este repetitivă. Fiecare trandafir este un nou trandafir, un trandafir absolut nou. El nu a mai fost niciodată și nu va mai fi niciodată. Când pronunțați cuvântul "trandafir", există o repetiție: a fost dintotdeauna și va fi mereu. Astfel voi ucideți noutatea, folosind un cuvânt vechi.

Existența este întotdeauna tânără; limbajul este întotdeauna bătrân. Prin intermediul limbajului fugiți de existență, de viață, deoarece limbajul este un lucru mort. Cu cât sunteți mai mult prinși în țesătura lui, cu atât mai mult vă ucide ființa. Un pandit este complet lipsit de viață, în măsura în care el nu este decât limbaj, decât cuvinte.

Sartre și-a intitulat autobiografia "Cuvintele". Trăim prin cuvinte, altfel spus: nu trăim deloc. În cele din urmă nu mai suntem decât o îngrămădire de cuvinte, nimic mai mult. Cuvintele sunt comparabile cu fotografiile. Aveți în fața ochilor un lucru viu pe care îl fotografiați, transformându-l astfel în ceva lipsit de viață. Apoi îl puneți într-un album care este - la rîndul lui - mort și el. O persoană care nu a trăit starea de meditație este ca un album mort: o serie de imagini verbale. Ea nu a trăit nimic a transpus, totul în cuvinte. A medita înseamnă a trăi în totalitate, și acest lucru nu se poate face decât în tăcere. Tăcere nu înseamnă inconștiență. Cele două pot coexista dar, în acest caz, tăcerea nu este vie. Ați trecut, astfel, pe lângă ceea ce este esențial.

» Vă puteți auto-hipnotiza prin mantras. Repetând un cuvânt, puteți crea o asemenea stare de plictiseală în mintea voastră încât să adormiți. Vă cufundați în somn, în inconștiență. Dacă repetați fără încetare: Ram-Ram-Ram, mintea adoarme. Bariera limbajului cade, dar sunteți în stare de inconștientă.

> > Meditația implică absența barierii limbajului, dar prezența conștiinței. Fără de care nu poate exista o comunicare cu existența, cu tot ceea ce este. Nici o mantra nu este de vreun ajutor, nici celelalte psalmodieri. Auto-hipnoza nu este meditație; ea este - dimpotrivă - o stare de regresie. Prin ea nu depășim planul limbajului, ci ne cufundăm într-un plan inferior limbajului. Prin urmare, renunțați la mantras și la astfel de tehnici. Trăiți clipele fără prezența cuvintelor, fapt care nu se poate realiza prin mantras, deoarece procesul în sine se bazează pe cuvinte. Nu puteți elimina limbajul făcând apel la cuvinte. E imposibil!

Ce este de făcut? În realitate nu trebuie făcut nimic, trebuie doar înțeles. Ceea ce sunteți capabili să faceți nu poate proveni decât din ceea ce sunteți. Iar voi sunteți într-o stare de confuzie, și nu

în meditație. Minteă voastră nu este tăcută, astfel că tot ceea ce va proveni din propria voastră dorință nu va face decât să agraveze confuzia. Deci singurul lucru care sunteți în măsură să-1 faceți este să deveniți conștienți de mecanismele gândirii. A fi conștient este tot ceea ce se poate face. Conștienta nu are nimic comun cu cuvintele. Este un act existențial și nu unul mental. Primul lucru pe care trebuie deci să-1 faceți este să fiți conștienți - să fiți conștienți de procesele voastre mentale, de felul în care funcționează mentalul vostru. Imediat ce deveniți conștienți de funcționarea mentalului vostru, vă separați de el. Treceți, împreună cu conștiința, alături: sunteți liberi, spectatori. Și cu cât conștiința voastră se lărgeste mai mult, cu atât percepeți mai exact spațiul care separă experiența de cuvinte. El este întotdeauna prezent, dar inconștienta voastră vă împiedică să-1 remarcați. Intre două cuvinte există întotdeauna un spațiu, oricât de imperceptibil și de infirm ar fi acesta. Dacă nu, cele două cuvinte vor forma un întreg. Intre două note muzicale există întotdeauna un spațiu, o tăcere. Fie că este vorba de cuvinte, fie de note, ele nu pot fi separate fără un interval. Tăcerea este prezentă întotdeauna, dar pentru a o percepe, trebuie să fiți cu adevărat conștienți, cu adevărat atenți. Cu cât conștiința voastră este mai intensă, cu atât mai mult se atrofiază mentalul. Cele două sunt inseparabile. Cu cât sunteți mai puțin conștienți, cu atât mai mult se întărește mentalul. Când sunteți suficient de conștienți de mintea voastră, aceasta își încetează acti-vitățile și spațiile goale dintre gânduri se măresc. Ele devin perceptibile. Este aproape ca un film. Când aparatul de proiecție funcționează la o viteză mai mică, distingeți spațiile goale dintre imagini. Dacă ridic mana trebuie să descompun mult mișcarea. Fiecare descompunere va fi o imagine. Și dacă aceste multiple imagini trec prin fața ochilor voștri atât de repede încât nu mai distingeți spațiile goale, atunci gestul mâinii mele vă apare ca un proces. Dar dacă aparatul merge mai încet, spațiile devin vizibile. Mentalul este asemănător unui film. Spațiile goale sunt prezente. Cu cât sunteți mai atenți la mentalul vostru, cu atât le distingeți mai clar.

Este ca o imagine gestaltiană care conține două figuri diferite. O vedem și pe una și pe cealaltă, dar nu și ambele imagini simultan. Acestea ar putea reprezenta chipul unei femei bătrâne și, în același timp, acela al unei fete tinere. Dacă priviți una din ele, nu o vedeți pe cealaltă, și viceversa. Chiar dacă știți foarte bine că sunt două imagini, nu le puteți percepe simultan. La fel se întâmplă și cu mintea. Dacă sunteți conștienți de cuvinte, atunci nu sunteți conștienți de spațiile goale, și viceversa. Orice cuvânt

este urmat de un spațiu gol și un spațiu gol de un cuvânt. Dar nu puteți fi conștienți de ambele simultan. Dacă vă concentrați pe spațiile goale, cuvintele vă scapă și intrați în meditație.

O conștiință fixată numai asupra cuvintelor este nemeditativă, în timp ce o conștiință fixată pe spațiile goale este meditativă. De fiecare dată când deveniți conștienți de spațiile goale, cuvintele scapă atenției voastre. Dacă observați cu atenție lucrurile, în locul cuvintelor găsiți spațiul gol.

Puteți percepe o diferență între două cuvinte, dar nu și între două spații goale. Cuvintele sunt întotdeauna la plural, absența este întotdeauna la singular: este absența. Spațiile goale se unesc și se confundă. A medita înseamnă a te concentra asupra absenței. În acest caz, gestaltul se modifică în întregime. Mai trebuie înțeles și un alt lucru. Dacă priviți imaginea gestaltiană și vă concentrați asupra femeii bătrâne suficient de mult timp, dacă o faceți cu toată atenția, apare un moment în care concentrarea se schimbă: brusc, chipul femeii bătrâne dispare și apare cel al tinerei femei. De ce? Pentru că mintea este incapabilă de o foarte lungă concentrare continuă. Ea are nevoie de schimbare, fără de care adoarme. Sunt singurele alternative care îi sunt cunoscute. Fiind un proces viu, ea nu poate rămâne într-un cadru fix. Dacă apare plictiseala, adoarme, pentru a scăpa de stagnarea datorată concentrării. Apoi va continua să trăiască, dar prin intermediul visului.

* GESTALTISM (germ. Gestalt = "structură")

Concepție în psihologia secolului 20 elaborată de M. Wertheimer, W. Kohler, K. Koffka, K. Lewin, care accentuează principiul integralității și structuralității fenomenelor psihice, faptul că ele au un caracter global, neputând fi reduse la o simplă însumare a elementelor componente. G. a apărut ca o reacție față de socianism și, parțial, față de behaviorism. A exercitat o influență și asupra altor domenii ale științei (lingvistica structurală, fiziologie, fizică, ș.a.). Sin. structuralism psihologic. (Vezi Mic dicționar enciclopedic, Ed. II revăzută și adăugită, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1978)

Este meditația practică după metoda lui Mahesh Yogi. Ea vă readuce calmul, vă revigorează; ea contribuie la sănătatea voastră psihică și la echilibrul vostru mental, dar aceasta nu este meditație. Puteți atinge același scop prin auto-hipnoză. Cuvântul sanscrit mantra înseamnă sugestie - nimic mai mult. Și a lua acest lucru drept meditație reprezintă o eroare gravă. Ea nu este meditație. A crede că este vă împiedică să cunoașteți meditația autentică. Aceasta este adevărata greșală datorată unor practici de acest fel și celor ce le propagă. Ele nu sunt decât un fel de

drog psihologic.

Vă sfătuiesc deci să nu recurgeți la mantras. Dacă vreți să alungați cuvintele din conștiința voastră, deveniți conștienți, și mintea se va concentra imediat asupra spațiilor goale.

Dacă vă concentrați asupra cuvintelor, veți trece de la un cuvânt la altul și nu veți observa spațiile goale. Orice cuvânt este o nouă formă pentru concentrare. Mintea continuă să se schimbe, concentrarea de asemenea. Dar dacă nu vă identificați cu cuvintele, dacă nu sunteți decât un spectator: liber, mulțumindu-vă să observați cuvintele ce trec unul după altul, atunci concentrarea voastră se va modifica și veți percepe spațiile goale. Ca și cum ați fi pe stradă, observând trecătorii: cineva tocmai v-a depășit și apoi nu se mai vede nici o persoană. Este o absență: strada e goală. Dacă sunteți atenți, absența poate fi percepută.

Și imediat ce deveniți conștienți de absență, sunteți prinși înăuntru: ați făcut saltul în gol. Este un abis: foarte calm, creator de conștiință. A medita înseamnă a fi suspendat în gol; este o transformare. În acest caz, limbajul își pierde utilitatea: îl abandonați - în mod conștient. Sunteți conștienți de tăcere, de tăcerea infinită. Faceți parte din ea, sunteți unit cu ea. Nu deveniți conștienți de acest abis ca de un ceva exterior; ci îl percepeți ca pe propria voastră ființă. Știți, și voi sunteți cei care știți.

Observați, dar observatorul este - de asemenea - și lucrul observat. În prezența cuvintelor și a gândurilor sunteți spectator - un spectator separat; cuvintele sunt de cealaltă parte. În absența cuvintelor, dimpotrivă, voi sunteți acest spațiu și, în același timp, rămâneți conștienți de existență. Între voi și spațiul gol, absența, între conștiință și existență nu mai există bariere. Vă aflați într-o situație existențială. Iată ce înseamnă meditația: înseamnă a fi unit cu existența, a fi în întregime cu ea, rămânând totuși conștienți. Iată unde este paradoxul, contradicția. Experimentați o situație în care sunteți conștienți și în care rămâneți - în același timp - uniți cu ea.

Osho-Revoluția interioară