

Capitolul 13

MEDITAȚIA

Ce este meditația?

Ce este meditația? Este oare o tehnică ce trebuie practică? Un efort care trebuie făcut? Un obiectiv pe care trebuie să-l atingă mintea? Nu. Nu este nimic din toate acestea.

Orice ar face mintea, aceasta nu poate fi meditație, căci meditația este ceva care transcende mintea. Mintea este un instrument nefolositor în ceea ce privește meditația. Ea nu poate pătrunde în meditație. Meditația începe acolo unde se termină mintea.

Este important să țineți minte acest lucru, căci tot ceea ce faceți în viață, voi faceți prin intermediul minții voastre. De aceea, atunci când vă întoarceți către interior, voi aveți tendința să continuați să gândiți în termeni tehnici, metode și instrumente, căci întreaga voastră experiență de viață v-a arătat că mintea poate realiza orice. Da, ea poate realiza orice, cu excepția meditației, căci meditația nu este o realizare, nu este ceva ce poate fi făcut, este deja acolo, este natura voastră. Ea nu trebuie realizată, ci doar recunoscută. Este suficient să vă amintiți de ea. Ea se află deja în voi și așteaptă să vă întoarceți către ea, să o recunoașteți.

Meditația este natura voastră intrinsecă. Voi sunteți ea, ea este ființa voastră, și nu are nimic de-a face cu acțiunea. Nu o puteți avea, nu o puteți fabrica, nu o puteți poseda. Ea nu este un lucru. Sunteți chiar voi. Este ființa voastră.

De îndată ce veți înțelege ce este meditația, totul vă va deveni clar. În caz contrar, veți continua să rătăciți în beznă.

Meditația este o stare de luciditate, nu o stare mentală. Mintea înseamnă confuzie. Ea nu este niciodată lucidă. Nici nu are cum să fie. Gândurile creează în jurul vostru o ceață, uneori foarte subtilă, iar claritatea se pierde. Când gândurile dispar, tot ceea ce rămâne este starea de ființă, luciditatea, claritatea. Atunci puteți vedea până foarte departe. Puteți ajunge cu privirea până la capătul existenței. Mai mult, privirea voastră devine atunci foarte penetrantă, ea poate pătrunde până în miezul lucrurilor, până în esența lor ultimă.

Meditația este claritate, claritatea supremă a viziunii. Ea nu poate fi gândită. Este necesar să renunțați la gândire. Nu vă grăbiți însă să trageți concluzii pripite auzind că trebuie să renunțați la gândire, căci eu mă folosesc încă de cuvinte. Eu afirm: „Renunțați la gândire“, dar nici chiar această afirmație nu este corectă, căci și ea înseamnă tot un fel de acțiune, iar meditația nu este o acțiune.

„Renunțați la gândire“ înseamnă de fapt să renunțați la orice fel de acțiune, să stați pur și simplu. Lăsați gândurile voastre să se liniștească singure. Lăsați mintea voastră să se calmeze de la sine. Rămâneți astfel, complet relaxați, perfect liniștiți, fără să faceți nimic. Dacă sesizați că aveți tendința să adormiți, treziți-vă. Conștientizați faptul că sunteți complet treji, chiar dacă vă relaxați, chiar dacă trupul vostru a adormit. Păstrați-vă luciditatea interioară, în timp ce corpul fizic pătrunde într-o stare de relaxare totală.

Gândurile se liniștesc singure, nu trebuie să săriți pe ele, nu trebuie să le puneți la punct. Este ca și un canal care s-a colmatat. Ce faceți? Săriți în el și faceți valuri? Nu veți reuși decât să aduceți și mai mult noroi la suprafață. Cel mai bine este să stați pe mal și să așteptați. Mâlul se va depune de la sine. Nu trebuie decât să stați liniștiți pe margine. Nu este nimic de făcut. Orice acțiune nu face decât să tulbure și mai mult noroiul. Fluxul de apă va continua astfel să curgă, mâlul se va depune, frunzele moarte de la suprafață vor fi duse de curent, iar apa se va limpezi.

Și astfel, după o vreme, veți deveni brusc conștienți. Apa va deveni clară ca și cristalul.

Ori de câte ori vă trece o dorință prin minte, curentul se tulbură. De aceea, așteptați. Nu faceți nimic. În Japonia, această așteptare fără să faci nimic se numește *zazen*. Și într-o bună zi, meditația apare. Nu dumneavoastră ați ajuns la ea; ea vine la dumneavoastră. Iar atunci când apare, o recunoașteți imediat. A fost întotdeauna acolo, dar voi nu priveați în direcția justă. Comoara a fost întotdeauna în voi, dar voi erați preocupați de altceva, de gânduri, de dorințe, de o mie și una de treburi. Singurul lucru care nu v-a interesat a fost... chiar ființa voastră.

Când energia se întoarce către interior, când ea revine la sursă, claritatea apare subit. Atunci puteți vedea norii la o mie de mile distanță, și puteți auzi muzica pinilor din vechime. Atunci, totul devine cu puțință⁶⁶.

Meditația vă ajută să deveniți conștienți de potențialul vostru, de ceea ce puteți fi, de ceea ce puteți face, de ceea ce nu ați făcut, de calitățile de care nu v-ați folosit. Psihologii

afirmă că omul nu își folosește decât 5% din potențialul său. 95% se pierde prin nefolosire, iar oamenii își doresc să trăiască foarte mult. Pentru ce?

Dacă v-ați folosi 100% potențialul, ați putea trăi atât de intens în această viață scurtă! Ar fi oricum o viață mai bună decât 10.000 de vieți în care nu vă folosiți decât de 5% din potențialul vostru. 70 de ani de viață ar fi suficienți dacă v-ați folosi potențialul la capacitatea lui maximă. Viața voastră ar deveni atunci o flacără, o fericire intensă⁶⁷.

Atunci când nu faci nimic, pe nici un nivel – nici corporal, nici mental, etc. – când întreaga ta activitate a încetat, iar tu ești pur și simplu, atunci te afli în meditație. Meditația nu este ceva care poate fi practicat; ea nu poate fi decât înțeleasă.

Ori de câte ori aveți timp pentru existență, renunțați la orice acțiune. Gândirea este și ea o formă de acțiune, concentrarea la fel, chiar și contemplarea este o acțiune, deși foarte subtilă. Dacă nu faceți absolut nimic, chiar și numai pentru o singură clipă, dacă vă situați chiar în centrul ființei voastre, complet relaxați, atunci vă aflați în meditație. După ce îi veți prinde gustul, veți putea rămâne în această stare oricât de mult veți dori. În cele din urmă, veți putea rămâne în meditație 24 de ore pe zi.

După ce ați început să înțelegeți maniera în care ființa voastră nu mai poate fi tulburată de nimic, veți putea reîncepe – treptat – să acționați, fără să mai pierdeți din vedere conștientizarea ființei dumneavoastră. Aceasta este cea de-a doua fază a meditației. În prima fază trebuie să învățați să fiți. În cea de-a doua puteți trece la mici acțiuni:

să curățați podeaua, să faceți un duș, păstrându-vă însă autocentrați. Puteți trece apoi la lucruri mai complicate.

Spre exemplu, eu vă vorbesc, dar meditația mea nu este tulburată. Eu continui să vorbesc, dar centrul meu nu este tulburat de nici un val, cât de mic.

Așadar, meditația nu se opune acțiunii. Nu este o formă de escapism față de viață. ea vă învață pur și simplu un nou fel de a trăi. Vă plasează în centrul ciclonului.

Viața continuă, chiar cu o intensitate mai mare, cu mai multă bucurie, cu mai multă claritate, cu o creativitate mai mare, dar voi rămâneți singuri, un simplu privitor pe vârful colinei, care contemplă ce se petrece în jurul lui. Nu mai sunteți acum cel care face, ci cel care contemplă.

Acesta este secretul meditației: transformarea celui care acționează în cel care contemplă. Acțiunea continuă fără probleme, pe nivelul ei; puteți tăia lemne, puteți extrage apă din fântână. Puteți face tot felul de lucruri, mai mari sau mai mici. Singurul lucru care contează este să nu mai pierdeți din vedere centrul.

Această conștientizare, această contemplativitate, nu mai trebuie să fie niciodată tulburată, ocultată, uitată. Meditația este în realitate ceva foarte simplu⁶⁸.

Ne poți explica principalii pași care trebuie făcuți pentru a ajunge la starea supremă de conștiință meditativă?

Primul pas constă în conștientizarea propriului corp. Treptat, omul devine din ce în ce mai conștient de fiecare gest al său, de fiecare mișcare. Pe măsură ce devine tot mai conștient, încep să se petreacă adevărate miracole: multe lucruri pe care obișnuia să le facă înainte dispar pur și

simplic. Corpul devine mai relaxat, prin el începe să pulseze o muzică interioară, și o pace profundă coboară asupra lui.

Al doilea pas constă în conștientizarea propriei minți, a gândurilor. Acestea sunt mai subtile decât corpul, deci mai periculoase.

Când veți deveni conștienți de gândurile voastre, veți rămâne surprinși de ceea ce se petrece în interiorul vostru. Dacă ați nota în scris tot ceea ce vă trece prin minte, clipă de clipă, ați rămâne cu gura căscată. Nu v-ar veni să credeți că aceste lucruri se petrec în interiorul ființei voastre. Este suficient să notați timp de zece minute gândurile care vă trec prin minte. Închideți ușile și ferestrele, astfel încât nimeni să nu poată intra, pentru a putea fi absolut sinceri cu voi înșivă. La sfârșit, ardeți hârtia, pentru ca nimeni să nu afle ce ați scris pe ea. Singurul lucru care vă mai rămâne de făcut este să fiți absolut sinceri, să scrieți tot ceea ce vă trece prin minte.

După zece minute, citiți cele scrise și veți face cunoștință cu nebunia din interiorul vostru! Nefiind conștienți de ea, această nebunie continuă să curgă ca un curent subteran prin mintea voastră. Ea vă influențează în tot ceea ce faceți, vă afectează chiar dacă nu faceți nimic; ea afectează totul. Iar totalitatea ei va reprezenta viața voastră! De aceea, acest nebun trebuie transformat. Iar miracolul conștiinței constă în faptul că nu trebuie să faceți nimic altceva decât să fiți conștienți.

Fenomenul contemplării este atât de puternic, încât poate schimba totul. Încetul cu încetul, nebunul dispare. Treptat, gândurile intră pe un făgaș normal, se structurează; ele nu mai sunt haotice, ci tind să devină un cosmos. Și astfel apare pacea. Când corpul și mintea sunt împăcate, ele încep să comunice, între ele apare o punte. Ele nu mai aleargă în direcții diferite, nu mai călăresc pe cai nărăvași,

care nu pot fi conduși în aceeași direcție. Pentru prima oară, în interior apare o anumită armonie, pe baza căreia puteți face cel de-al treilea pas necesar: conștientizarea emoțiilor, a sentimentelor, a stărilor lăuntrice.

Acesta este palierul cel mai subtil, și implicit cel mai dificil de controlat, dar dacă ați reușit să deveniți conștienți de gândurile voastre, ați făcut deja un mare pas înainte. Pentru emoții, sentimente, stări, este nevoie doar de o conștientizare ceva mai intensă.

Dacă deveniți conștienți de toate aceste trei paliere, ele se unifică într-un fenomen comun. Iar când ele devin una, funcționând împreună, la unison, ele se transformă într-un fel de orchestră, într-o armonie simfonică. Atunci se manifestă cea de-a patra stare, care nu poate fi controlată. Ea apare întotdeauna de la sine. Este un dar al totalității, o răsplată pentru cei care au atins primele trei nivele.

Cea de-a patra stare este conștiința ultimă, trezirea sau iluminarea spirituală. Ființa devine atunci conștientă de propria sa conștiință pură, devine un buddha, o ființă trezită. Abia atunci află ea ce înseamnă beatitudinea. Corpul experimentează plăcerea, mintea experimentează fericirea, inima trăiește bucuria, iar cea de-a patra stare reprezintă beatitudinea. Beatitudinea este scopul tuturor *sannyā*-șilor, al tuturor căutătorilor, iar modalitatea de a atinge acest scop este conștientizarea⁶⁹.

Au femeile nevoie de o meditație specială?

Nu. Meditația are legătură numai cu conștiința voastră, iar conștiința nu este nici masculină, nici feminină. Aceasta este una din premisele fundamentale care trebuie înțelese.

Toate religiile i-au contestat femeii posibilitatea creșterii spirituale, pornind de la ideea că trupul ei este diferit, că biologia ei este altfel decât cea a bărbatului. De aceea, ea nu ar putea – chipurile – să atingă înflorirea supremă a conștiinței. Ciudat este însă faptul că nimeni nu și-a pus problema: cine atinge înflorirea supremă, trupul, mintea sau conștiința?

Corpul femeilor diferă de cel al bărbaților. Dacă trupul ar fi cel care intră în meditație, atunci cu siguranță ar fi nevoie de meditații diferite pentru femei și pentru bărbați. Corpul nefiind implicat însă în meditație, nu se pune problema vreunei diferențe. Spre exemplu, în Yoga, unde corpul fizic este foarte important – căci toate posturile yoghine au fost create pornind de la fiziologie – există numeroase posturi care nu sunt potrivite pentru trupul feminin, și există altele care sunt mult mai potrivite pentru femei decât pentru bărbați, din cauza flexibilității sporite a trupului feminin. De aceea, în Yoga s-ar putea face o distincție: Yoga pentru femei și Yoga pentru bărbați.

Mintea celor două sexe este și ea diferită. Bărbatul gândește logic, lingvistic. Femeia este afectată în mai mare măsură de emoții, de sentimente, care sunt non-verbale. Așa se explică de ce femeile nu sunt înclinate către argumentație, preferând să țipe, să se certe și să plângă. Așa au stat dintotdeauna lucrurile, și femeia câștigă întotdeauna în fața bărbatului, care se simte stânjenit de acest fel de manifestare. El poate avea dreptate din punct de vedere logic, dar mintea femeii nu funcționează în termenii logicii.

Așadar, dacă meditația ar avea ceva de-a face cu mintea, am putea vorbi de o meditație pentru femei și alta pentru bărbați. Dar meditația nu se referă decât la esența cea

mai intimă a ființei noastre, care nu poate fi divizată într-o jumătate masculină și alta feminină.

Conștiința nu este altceva decât conștiință. Oglinda nu este decât o oglindă. Ea nu are sex, sau gen⁷⁰. Rolul ei este pur și simplu să reflecte.

Conștiința este exact ca o oglindă care reflectă obiectele. Iar meditația nu înseamnă altceva decât această reflectare, a minții în acțiune, sau a corpului în acțiune. Nu contează dacă trupul celui care meditează este al unui bărbat sau al unei femei, nu contează felul în care funcționează mintea sa, emoțional sau logic. Indiferent care este cazul, conștiința nu trebuie decât să fie atentă. Această atenție, această luciditate, este meditația.

De aceea, nu se poate face vreo diferențiere între meditația pentru bărbați și meditația pentru femei⁷¹.

Se poate spune că meditația este un proces de „purificare“?

Meditația este un proces de eliminare a întregului trecut, cu toate bolile sale, cu tot acel puroi care s-a adunat de-a lungul timpului în voi.

Procesul este dureros, dar el este purificator, și nu există o altă cale pentru a vă purifica⁷².

Orice meditație este un instrument de purificare a ființei interioare. Întreaga știință a religiei tinde către același scop: purificarea ființei interioare a omului, renunțarea la trecut, la povară, la ceea ce este mort în el, la ceea ce este inert, transformarea omului într-o ființă vie. Cu cât el devine mai sensibil, cu atât mai profund va putea pătrunde el în miezul

⁷⁰ N.T. În limba engleză, majoritatea substantivelor nu au gen.

⁷¹ Lumina pe cale, Cap. 35.

⁷² Cum să mergi în Zen, cum să stai în Zen, Cap. 14.

existenței. Iar Dumnezeu se află chiar în centrul ultim al existenței. Până când nu vom reuși să pătrundem în propriul nostru centru, va fi imposibil să putem contacta sursa întregii vieți⁷³.

Primul lucru care este necesar este un *catharsis*, o eliberare a tuturor acelor lucruri din interiorul vostru care sunt greșite, care sunt reprimat acolo. Este necesar să eliminați tot ce ați reprimat de-a lungul timpului, să eliberați aceste energii. Metodele tradiționale sunt bune, dar ele au fost inventate cu mii de ani în urmă, așa că a apărut un decalaj, și ele trebuie completate cu multe altele. Iar din perspectiva mea, cel mai important lucru care trebuie adăugat este acest *catharsis*. În cazul occidentalilor sunt necesare încă și mai multe lucruri, tot felul de experiențe noi. Eu însumi încerc tot felul de lucruri⁷⁴.

De ce pui un accent mai mare pe meditația haotică decât pe cea sistematică?

Eu prefer metodele haotice mai degrabă decât pe cele sistematice pentru că o metodă haotică este extrem de utilă pentru a împinge centrul ființei dinspre creier în jos. Centrul nu poate fi împins în jos prin nici o metodă sistematică, pentru că sistematizarea este o activitate a creierului. Aplicarea unei metode sistematice nu face decât să întărească poziția creierului, să trimită mai multă energie la acest nivel.

Metodele haotice permit anularea creierului. Acesta nu mai poate face nimic. Metoda este atât de haotică încât

⁷³ Dați-vă drumul!, Cap. 6.

⁷⁴ Eterna căutare, Cap. 4.

centrul este automat împins dinspre creier în jos, către inimă. Dacă veți aplica viguros, nesistematic, haotic, Meditația Dinamică pe care v-am recomandat-o, centrul vostru se va deplasa în inimă. Atunci se va produce un *catharsis*.

Catharsis-ul este necesar deoarece inima voastră este îngrozitor de reprimată, din cauza creierului vostru. Creierul a preluat controlul într-o măsură atât de mare încât a ajuns să vă domine complet. În ființa voastră nu mai există loc pentru inimă; de aceea, aspirațiile ei sunt reprimare. Voi nu ați răs niciodată din inimă, nu ați trăit niciodată din toată inima, nu ați făcut niciodată nimic din inimă. Creierul s-a impus întotdeauna, sistematizând lucrurile, ordonându-le într-o manieră matematică. Și astfel, inima a fost reprimată.

De aceea, voi aveți nevoie mai întâi de toate de o metodă haotică, pentru a împinge centrul conștiinței dinspre creier către inimă. Aveți apoi nevoie de un *catharsis* pentru a despovăra inima, pentru a o deschide. Când inima devine ușoară, centrul de conștiință coboară încă și mai jos; el ajunge la nivelul ombilicului. Ombilicul este sursa voastră de vitalitate, sămânța din care s-a născut întreaga voastră ființă, inclusiv trupul și mintea.

Am motive serioase să aplic această metodă haotică. Metodologia sistematică nu vă poate ajuta prea mult la ora actuală, căci creierul vostru o va folosi ca un instrument personal. Nici incantarea *bhajan*-urilor nu vă poate ajuta prea mult la ora actuală, căci inima voastră este atât de împietrită încât nu se va deschide la auzul unei simple incantații. Incantațiile, rugăciunile, nu pot fi decât o formă de escapism pentru ea. Inima voastră nu poate încă înflori în rugăciune, căci este copleșită de reprimări de tot felul. Personal, nu am cunoscut nici măcar o singură persoană

care să poată pătrunde adânc în rugăciune. Rugăciunea a devenit imposibilă, deoarece iubirea însăși a devenit imposibilă.

Așadar, conștiința trebuie împinsă în jos, către sursa ei, către rădăcini. Numai în acest fel poate apărea posibilitatea unei transformări. De aceea, eu folosesc metodele haotice, pentru a împinge în jos conștiința, pentru a o scoate de sub influența creierului.

Ori de câte ori vă aflați în haos, mintea voastră se oprește. Spre exemplu, în cazul în care conduceți o mașină și cineva vă sare în față, reacția voastră este atât de bruscă încât nu poate fi pusă pe seama minții. Mintea are nevoie de timp. Ea se gândește ce trebuie să facă și ce nu trebuie să facă, ia în considerație diferite argumente. De aceea, atunci când apare posibilitatea unui accident, senzația pe care o simțiți este în apropierea abdomenului, ca și cum stomacul vostru ar fi cel care reacționează. Din cauza accidentului, conștiința voastră este împinsă în jos, către ombilic. Dacă accidentul ar putea fi calculat dinainte, creierul ar putea să-l prevină, dar atunci când se petrece, el apare fortuit. Ori de câte ori în viața noastră se petrece ceva neobișnuit, ceva necunoscut, conștiința se deplasează în zona ombilicului.

Dacă întrebați un călugăr Zen: „Cu ce parte a corpului gândești?“, el își va așeza mâinile pe burtă. Când occidentalii au intrat pentru prima oară în contact cu călugării Zen, ei nu au înțeles nimic: „Ce nonsens! Cum poți gândi cu burta?“ Dar răspunsul Zenului este cât se poate de semnificativ: conștiința se poate folosi de orice centru al corpului, iar centrul cel mai apropiat de sursa ei este ombilicul. Creierul este centrul cel mai îndepărtat de sursa conștiinței, ceea ce explică de ce el devine centrul de

manifestare a conștiinței atunci când energia vieții este orientată către exterior. Când energia vieții curge către interior, centrul conștiinței va coborî până la nivelul ombilicului.

Metodele haotice sunt necesare pentru a putea împinge conștiința către rădăcinile ei, căci transformarea nu este posibilă decât de la acest nivel. În caz contrar, omul nu face altceva decât să teoretizeze și nu se produce nici o transformare. Nu este suficient să știi ce ai de făcut. Ca să te schimbi cu adevărat, este necesar să umbli la rădăcini...

În viziunea mea, omul modern s-a schimbat atât de mult față de strămoșii săi încât are nevoie de metode noi, de tehnici noi. Metodele haotice pot ajuta mintea modernă, căci aceasta este ea însăși haotică. Acest haos din interiorul omului modern se explică prin revolta corpului împotriva minții și a represiunii sale. În termeni yoghini, am putea vorbi de revolta centrului inimii și al centrului ombilicului împotriva creierului.

Acești centri se împotrivesc creierului deoarece creierul a monopolizat întregul teritoriu al sufletului uman. Situația a ajuns atât de departe încât nu mai poate fi tolerată. Nu este deloc întâmplător faptul că universitățile au devenit de atâtea ori centre ale revoltelor studențești. Dacă privim întreaga societate ca pe un tot organic, capul ei, creierul, va fi – desigur – universitatea.

Datorită înclinației către revoltă a minții moderne, omul este predispus astăzi către metodele haotice. Meditația Dinamică vă poate ajuta să vă deplasați centrul de conștiință mai jos de creier. Persoana care o aplică își va pierde astfel predispoziția către revoltă, căci însăși cauza revoltei a fost satisfăcută. Ea va cunoaște astfel o ușurare.

De aceea, eu cred că meditația nu este utilă numai pentru mântuirea individului, pentru transformarea lui; ea poate fi folosită și ca temelie pentru transformarea întregii societăți, a tuturor ființelor umane. Umanitatea nu mai poate continua astfel; ea va trebui fie să se sinucidă, fie să își transforme energiile⁷⁵.

Am auzit vorbindu-se despre meditație ca fiind ba o artă, ba o știință. Tu cum o privești?

Meditația este o capacitate; ea nu este o artă, nu este o știință, nu este un meșteșug; ea este o capacitate. Pentru a medita, este necesar să ai capacitatea de a intra într-o tăcere spontană. Tăcerea poate fi cultivată, dar o tăcere cultivată nu este o tăcere adevărată; ea înseamnă doar reprimarea gândurilor, a agitației tale, o ținere a lor sub presiune. Vulcanul rămâne însă activ, chiar dacă reușești să-l ții cât de cât sub control. Acest gen de meditație nu este foarte profundă, nu are cum să fie. Mulți oameni practică rugăciunea, dar o numesc meditație; ei își reprimă procesul gândirii, care continuă, dar în subteran. Gândurile dispar de la suprafață și continuă în subteran, dar sunt încă prezente. Este suficient un moment de uitare și ele revin. Este nevoie de o energie uriașă pentru a le reprima, și întregul proces se dovedește inutil.

Adevărata meditație reprezintă o capacitate, nu o artă: capacitatea de a intra într-o tăcere spontană. Dacă ai puterea de a contempla 24 de ore pe zi, apar câteva momente în care intri automat în starea de tăcere de care vorbesc eu. Ele apar singure, și în aceste momente, cel care contemplă

⁷⁵ Psihologia esotericului, Cap. 4.

dispare. Așadar, primul lucru la care trebuie să fim conștienți este apariția acestor momente... iar când apar, este important să ne oprim complet din ceea ce facem, să rămânem liniștiți, să curgem cu ele. Procesul se petrece natural, nu poate fi forțat, așa că nu poate fi vorba de nici un fel de reprimare. Lăsați această stare să vă învăluie. Aceste momente apar în mod natural; ele reprezintă ferestre către Realitate, care se deschid singure în viața fiecărui om, dar noi suntem de regulă prea ocupați pentru a fi atenți la ele și la briza proaspătă care pătrunde în noi, la soarele care ne luminează ființa. Noi avem alte lucruri de făcut.

Aceste deschideri nu pot fi forțate să se petreacă atunci când vrem noi. Oamenii încearcă să mediteze în anumite perioade, așa că uneori, foarte rar, se pot produce coincidențe; în caz contrar, aceste stări nu apar, iar „meditația“ continuă ca un fel de ritual.

De aceea, tot ce aveți de făcut este să contemplați... Dimineața devreme, după un somn lung și odihnitor, când întreaga natură se trezește, păsărelele încep să cânte, iar soarele se ridică pe cer... dacă simțiți atunci un moment special, un spațiu care se deschide în voi, lăsați-vă atrași în el. Rămâneți tăcuți sub un copac, pe malul unui râu, sau pur și simplu în camera voastră, și... existați. Nu trebuie să faceți nimic special. Savurați spațiul respectiv, dar nu încercați să prelunghiți momentul dincolo de durata sa naturală. După ce dispare, ridicați-vă și continuați-vă activitatea; nu mai e nimic de făcut. Și nu tânjiți după el; când va veni clipa, el se va întoarce de la sine. El vine întotdeauna neinvitat. Este foarte sfios. Dacă îl invitați, nu vine niciodată. Dacă îl vânați, dispare complet.

Această stare pe care o numim meditație este foarte delicată și foarte sfioasă; este extrem de feminină. Dacă știți să așteptați cu răbdare, ea va veni, și încă de mai multe ori pe zi.

Uneori, noaptea, când toată lumea tace, veți constata subit că ea este prezentă. Scufundați-vă în ea. Alteori poate apăsarea chiar când sunteți la piață, înconjurați de zgomote de pretutindeni. Vă simțiți dintr-o dată transportați. În voi se lasă o tăcere divină. Nu voi sunteți cei care ați creat-o, ci este un dar de la Dumnezeu, *prasad*; este grația divină.

După ce ați cunoscut această capacitate, veți constata că ea apare din ce în ce mai des. Intrați atunci într-un fel de armonie cu ea. Între voi și acest spațiu numit tăcere, seninătate, liniște, pace, se naște un fel de poveste de iubire. Iar legătura dintre voi devine din ce în ce mai puternică. În final, ea devine supremă, iar starea de meditație nu mai dispare niciodată. Vă veți putea închide atunci oricând doriți ochii, pentru a o privi. O veți putea aproape atinge; va deveni tangibilă. Dar este o capacitate, nu o artă. Nu o puteți învăța. Trebuie doar să fuzionați cu ea⁷⁶.

Care este maniera corectă de meditație?

Primul și cel mai important pas constă în curățarea ființei voastre interioare de gânduri. Nu se pune problema să păstrați gândurile bune și să eliminați gândurile rele. În cazul celui care meditează, toate gândurile sunt un balast; el nu își mai pune problema de bine sau rău. Gândurile ocupă spațiul din interiorul ființei voastre, și din cauza lor, voi nu puteți cunoaște tăcerea absolută. Așadar, gândurile bune sunt la fel de nepotrivite ca și cele rele; nu trebuie să faceți

⁷⁶ Tao poate fi gustat cu vârful limbii, Cap. 17

nici o discriminare între ele. Nu goliți cada numai de apă; aruncați și copilul!

Meditația are nevoie de o liniște perfectă, de o tăcere atât de profundă încât nimic să nu mai miște în interiorul ființei voastre. După ce veți ajunge să înțelegeți exact ce este meditația, nu vă va mai fi greu să o atingeți. Ea este dreptul vostru prin naștere. Orice om are capacitatea de a o atinge. Dar nu le puteți avea simultan pe amândouă: și mintea și meditația.

Mintea este o turbulență. Ea nu este altceva decât o nebunie normală.

Este necesar să pătrundeți dincolo de minte, într-un spațiu în care niciodată nu a pătruns vreun gând, în care imaginația nu funcționează, în care nu se nasc vise, în care pur și simplu sunteți, dar fără să fiți cineva anume.

Meditația este mai degrabă o înțelegere decât o disciplină. Nu trebuie să faceți absolut nimic, doar să înțelegeți cu claritate ce este meditația. Această înțelegere va opri singură funcționarea minții. Ea este ca un stăpân la apariția căruia servitorii își încetează certurile, nu mai îndrăznesc nici măcar să-și vorbească. Subit, stăpânul intră în casă și toată lumea tace. Dintr-o dată, toți servitorii încep să-și vadă de treburi. Cu numai o clipă înainte, ei se certau și argumentau, și nimeni nu făcea nimic.

Înțelegând ce este meditația, voi invitați stăpânul în casă. Mintea este servitorul. În momentul în care stăpânul intră, mintea tace, iar casa se umple de o fericire tăcută și distinsă.

Dacă ați cunoscut odată spațiul meditativ, iluminarea nu mai este decât o chestiune de timp. Nu o puteți însă forța. Trebuie să deveniți o așteptare continuă, intensă, aproape la fel ca foamea sau ca setea, nu un simplu cuvânt...

În meditație, aspirația devine doar o sete de iluminare și o așteptare plină de răbdare, căci ea este un fenomen atât de mareț, iar voi sunteți atât de mici. Mâinile voastre nu o pot cuprinde; nimeni și nimic nu o poate poseda. Ea va veni și vă va copleși, dar voi nu puteți face nimic pentru a o aduce la voi. Sunteți prea mici, energiile voastre sunt prea neînsemnate. Ori de câte ori o veți aștepta însă cu răbdare, cu dor și pasiune, ea va veni. La momentul potrivit, va sosi. Întotdeauna a procedat astfel⁷⁷.

Made by Ingerasul Iubirii

*Extras: Cartea despre femei
OSHO*

⁷⁷ Noul răsărit, Cap. 16.