

Ivan Antić

MEDITACIJA

PRVI I POSLEDNJI KORAK

OD RAZUMEVANJA DO PRAKSE

Beograd, 2018.

Izdavač:
Samostalno izdanje

Registrovano u JAA - Autorskoj agenciji za Srbiju A.D.
kao autorsko delo.

www.ivantic.info

© Copyright: 2018. by Ivan Antic

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1718809888

ISBN-10: 1718809883

SADRŽAJ

Prvi deo

Ispravno razumevanje meditacije	5
Meditacija i stvarnost	7
Priroda stvarnosti	16
Priroda energije	22
Priroda svesti	27
Svest i energija odražavaju prirodu apsoluta	31
Dimenzije postojanja	33
Čovek je mikrokosmos	38
Svoju bezvremenost spoznajemo kroz vreme	43
Delovanje meditacije i struktura čovekovog bića - odnos uma i svesti duše	47
Zašto nas um obmanjuje kada nas i osvešćava	71
Meditacija i karmička zrelost	78
Korist meditacije u svakodnevnom životu	87
Fizika svesti u meditaciji	89
Greške u meditaciji	94
Potreba za učiteljem u meditaciji	104
Meditacija i smrt - sličnosti i razlike	109

Drugi deo

Praksa meditacije	119
Opšti i posebni preduslovi za meditaciju	121
Četiri dimenzije vežbanja pažnje - Vipassana i Satipatthâna	129
Vipassana meditacija za vreme spavanja	163
Smirenje tela - kako sedeti	165
Smirenje uma u meditaciji ili kontemplacija (<i>dhyânam</i>) ...	171
Rûpa-dhyânam - Četiri stepena mentalnog mirovanja	172
Siddhi - Moći - Plodovi ili posledice meditacije	196
Pet stepena aktuelizacije božanske svesti u postojanju - Arûpa-dhyânam	213
Sažeti pregled prakse meditacije	235

PRVI DEO

ISPRAVNO RAZUMEVANJE MEDITACIJE

MEDITACIJA I STVARNOST

Ovde ćemo koristiti izraz "meditacija" samo zato što je on opšte prihvaćen, iako bi ispravniji naziv za ono o čemu se ovde govori bio 'kontemplacija'. Ta reč potiče od latinske reči *contemplatio* koja etimološki označava dostizanje uzvišenog mesta (*templum*) sa koga je viđenje dovoljno objektivno i tačno. Sastoji se iz prefiksa *con* koji označava povezanost, sinhronizaciju, i *templum*, hram ili sveto mesto u kome je moguća veza sa božanskim, primanje poruka od božanskog. Kako se ne radi o spoljašnjem hramu već o unutarnjem iskustvu, reč 'kontemplacija' praktično označava dostizanje unutarnjeg svetišta, onog stanja uzvišenosti u sopstvenom biću sa kojim je moguće povezivanje sa višom, božanskom svešću duše i usklađivanje sa njom. To je promena stanja svesti u viši nivo. Pretvaranje sopstvenog bića u hram božanske prisutnosti. Upravo takvu praksu dostizanja najobjektivnije moguće svesti u čoveku, koja njegovu individualnu svest povezuje sa objektivnom stvarnošću ili božanskom svešću koja sve omogućava, ovde ćemo nazivati 'meditacijom', jer je taj pojam opšte prihvaćen, iako reč 'meditacija' doslovno označava samo usredsređeno razmišljanje. Ipak nije pogrešno ovde koristiti reč 'meditacija' jer ova rasprava i predstavlja usredsređeno osmišljavanje šta kontemplacija jeste. Ovo je meditacija o kontemplaciji, razumevanje kontemplacije, jer ona je moguća samo sa ispravnim razumevanjem.

Meditacija ili kontemplacija je metod koji čoveka budi u spoznaji stvarnosti ubrzanim putem, tačnije rečeno, metod kojim se uklanja iluzija vremena tokom kojeg zamišljamo da smo nešto drugo a ne ono što u stvarnosti jesmo, da smo odvojeni od najviše stvarnosti. Meditacijom se čovek usaglašava sa stvarnošću. Usaglašavanje sa stvarnošću jeste učenje i praksa meditacije.

Kada se fizički rodi čovek nije istinski i potpuno rođen, on tada još uvek nije istinski počeo da postoji. ***Rođenjem u fizičko telo događa se zapravo nešto suprotno od nastanka: tada se događa ograničenje i zatvaranje u mnogo niže stanje svesti do onog koje smo imali pre rođenja.*** Rođenje u fizičko telo čovek samo koristi za svoje prisustvo u postojanju. Ali i tada njegovo prisustvo ne postaje potpuno samim rođenjem tela, njime se samo otvara mogućnost čovekovog prisustva u fizičkoj realnosti. Kada se rodi fizičko telo je i dalje uslovljeno, ono je samo usko okruženje materice zamenilo širokim okruženjem sveta u kome je rođeno. Taj svet je daleko širi, omogućava više kretanja i veću percepciju, ali ta širina i prividna sloboda kretanja i delovanja

ne treba da nas zavaraju da smo fizičkim rođenjem istinski počeli da postojimo kao slobodno i samosvesno biće. Sva uslovljenost i patnja koju doživljavamo, svi sukobi i nerazumevanja, dokaz su da nismo uistinu slobodni i potpuno svoji. Oni su posledica naše nesvesnosti i uslovljenosti od strane tog šireg okruženja.

Meditacija je metod sa kojim čovek postaje potpuno ostvaren i prisutan u postojanju, u svim dimenzijama, pa i u ovoj fizičkoj realnosti, istinski neuslovljen i autentično svoj. Tek sa meditacijom čovek počinje istinski da postoji - oslobađa se iluzije da je počeo da postoji fizičkim rođenjem, iluzije fizičkog tela. Na taj način on svest svoje duše, koju je imao pre rođenja, dovodi u puno prisustvo za vreme fizičkog života. To je cilj meditacije. U ovoj knjizi videćemo sve detalje tog ostvarenja.

Ceo život je proces rađanja u duhu, u svesti duše. Čin fizičkog rođenja je samo početak, tačnije, samo jedna faza tog dugog procesa rađanja u duhu. Ali čemu uopšte i to rađanje u duhu, ceo taj proces? Čemu uopšte sam život u fizičkom telu? I on mora da je deo nekog šireg konteksta. Svakako da jeste i cilj meditacije jeste da se on spozna, da se spozna ono što daleko nadilazi ceo naš život, sve naše živote. Taj cilj ne možemo ovde izneti jer on se ne daje kao odgovor, do njega svako mora da dođe samospoznajom. Ipak možemo ga nagovestiti u toj meri da nam svrha meditacije, kao i sama priroda stvarnosti bude jasnija. Uostalom, da nema takvog nagoveštaja, niko ne bi imao inspiraciju za praksu meditacije, koja često početnicima donosi mnoga iskušenja i odricanja.

Meditacija je spajanje sa svešću duše koju smo imali pre rođenja u telu, i koju ćemo imati posle smrti tela. Zato je ona tako privlačna ljudima sa zrelim dušama da i najmanji nagoveštaj onoga što meditacija donosi, iako je još nejasan, daje ogromnu energiju i inspiraciju za napredovanjem, za daljom vežbom. Zapravo, mnogo je više praktičara meditacije u svetu kojima nije baš sasvim jasno šta je zapravo meditacija i čemu zaista služi, ali su opčinjeni njome, nego što ima onih kojima je to jasno. Toliko je velika privlačna moć duše. Svako ko ispravno meditira vremenom i iskustvom spozna svrhu meditacije, ali u početku ona nije vidljiva. To je i razumljivo jer ona predstavlja promenu stanja svesti. Započinje se sa nižim stanjem sa kojeg nije moguće videti ono više, do njega se dolazi samo praksom. Oni kojima je postala jasna svrha meditacije završili su sa njenom praksom, ostvarili su njen cilj, jer postići cilj meditacije isto je što i naučiti potpuno ispravno meditirati. Meditacija se praktikuje samo dok se ne postigne njena ispravnost, kada se to postigne, ona je gotova, zato što ispravna meditacija jeste ispravna usaglašenost sa stvarnošću. Stoga, svaka praksa meditacije do tog konačnog trenutka je nesavršena. Meditacija postoji samo kao manje-više uspešan pokušaj usavršavanja kroz trud i disciplinu. U trenutku kada postane savršena ona nestaje zato što se ne razlikuje od najviše božanske stvarnosti, od

svega što jeste, ovde i sada, od suštine samoga postojanja. I sam meditant nestaje u tome jer ničeg nema drugog u najvišoj božanskoj stvarnosti, samo ona postoji i ništa dugo. Tako i meditant koji spozna božansku stvarnost nestaje u njoj i postaje ona sama. Zapravo, meditacijom u čoveku nestaje vreme kao iluzija da je on nešto drugo osim najviša božanska stvarnost i njeno sveopšte prisustvo.

Najviša božanska stvarnost je izvor svesti po kojoj postoji sve što postoji. Sav univerzum, ili svi univerzumi.

Božanska svest je suština svega, pa i naša suština, ili duša.

Sva svest u nama izvire iz svesti duše.

Stoga, spoznaju tog šireg konteksta koji daleko nadilazi naše fizičko postojanje i sva individualna iskustva, donosi svest naše duše.

Moglo bi se reći ne samo da čovek rođenjem fizičkog tela uopšte ne počinje da postoji, budući da je postojao pre i postojaće nakon fizičkog života, već da je rođenjem izgubio svoje pravo postojanje, da je u fizičkom telu najmrtviji što ikada može biti. Ali ako i tada u fizičkom telu ostvari puno prisustvo svesti svoje suštine, duše, koju je imao pre rođenja, onda tek može da postoji kao nikada do tada, onda nikada ne može da izgubi svest svoje duše, ciklus inkarnacije se prekida jer svest njegove duše postaje savršeno podobna sa božanskom svešću tako da joj ništa drugo nije potrebno, ni u jednom obliku postojanja ne može da zaboravi sebe. Metod za ostvarenje punog prisustva svesti duše u fizičkom telu jeste meditacija.

Zato smo rekli da rođenjem fizičkog tela nismo počeli da postojimo, jer smo već postojali ali kao duša, kao deo božanske celine. Rođenjem u telu naša svest postaje ograničena kao individualno biće, koje ima iluziju da je odvojeno od celine i svoje duše. Kada uspemo da i u tako ograničenom stanju, u telu i svoj fizičkoj uslovljenosti, meditacijom osvestimo svest svoje duše i tako je ojačamo i "spustimo" u telo u dovoljnoj meri da postane trajna i nepobediva, tada će i božanska svest, koja je izvor naše duše, biti zaista prisutna u svim svojim mogućnostima. Ona nije prisutna u svim svojim mogućnostima dok je u samoj sebi, ona mora da stvori potpuni privid izdvojenosti od sebe same, a to je čovekov um u telu, i da u njemu ponovo spozna sebe samu, kao sebe u svemu, i u onome što je naizgled potpuno drugačije od božanske svesti. Taj privid nečega što je potpuno drugačije od sveprisutne božanske svesti jeste čovek u svom ludilu egocentričnog uma i života koji je u sukobu sa prirodom, sa celinom, drugim ljudima i samim sobom. I smisao života čovekovog jeste da se izbori u tome da spozna svoju dušu i da tu svest nikada ne izgubi u stalnom tkanju svih suprotnosti života. To je čovekova *tantra* na ovom svetu.

Širi kontekst našeg postojanja se svakako vidi na sve načine i u svemu, i bez meditacije, samo ako se pažljivo i objektivno posmatra (meditacija i nije ništa drugo do pažljivo i objektivno samoposmatranje, ustanovljavanje). Najpre, sam život je tako složen da sama njegova složenosti dokazuje da

postoji nešto daleko više od onoga što vidimo, više od samog fizičkog sveta. Nauka nam pokazuje i dokazuje da mi fizičkim čulima opažamo samo mali deo stvarnosti, prirode koja postoji. Poslovičnih 5 %. Ostalih 95% prirode ne opažamo, ali oni postoje. Taj mnogo veći deo postojanja koji ne opažamo religije nam opisuju kao "više svetove", "carstvo nebesko", a mistička učenja nam ih opisuju kao više dimenzije. Čak nas uče kako da osposobimo svoja opažanja da možemo da postanemo svesni tih viših dimenzija, kažu nam da možemo da izađemo iz tela i uđemo u te više dimenzije. Mnogi ljudi to dožive spontano ali bez pravog razumevanja. Slično nam kazuje i nauka, fizika govori o višim dimenzijama, a kvantna fizika da je sama priroda fizičkog sveta takva da je naše opažanje veoma uslovljeno i pogrešno, a u svakom slučaju veoma ograničeno. Međutim, sve ono što smatramo svojim životom i postojanjem smešteno je u to ograničeno područje našeg opažanja, u tih 5%. Stoga sledi logičan zaključak da ono što nazivamo "smrt" pripada onom daleko širem, nepoznatom području od ovog kojeg opažamo i nazivamo "život". Stoga naše postojanje ne obuhvata samo naš fizički život, već i našu fizičku smrt. Ako naše postojanje obuhvata oba, onda znači da ih oba nadilazi. Ako smo svesni svoje smrti, kao i svoga rođenja, onda ta svest mora da nadilazi oba, mora da je besmrtna.

Širi kontekst našeg postojanja vidimo takođe u velikoj privlačnoj snazi koju ima sve što nas nadilazi, viša dimenzija našeg bića nas privlači uvek kada se žrtvujemo za uzvišeni ideal, dragu osobu, ljubav prema detetu. Pri svemu tome uvek se oslanjamo na ono što nas nadilazi, što je daleko veće od našeg tela i uma.

Složenost života takođe pokazuje i naučno dokazuje da iza svega stoji jasna svest, plan i namera. Život nije slučajan, niti svest može da nastane kao proizvod nečeg nesvesnog. Ma kako bili dugi i složeni, nesvesni i slučajni procesi ne mogu da dovedu do svesti. Svest je po svojoj prirodi transcendentna postojanju i životu. Ona je iznad života i omogućava sav život. Život je plod inteligentnog dizajna. I sav život to dokazuje samim svojim dizajnom.

Dovoljno je navesti jedan osnovni primer. Sam život se zasniva na deobi ćelija, a njoj prethodi deoba DNK, a deoba DNK nije moguća sama od sebe, već taj složeni posao obavljaju proteini. Međutim, kôd za nastanak proteina nalazi se u samoj DNK. Očigledno je da su i DNK i proteini morali nastati istovremeno dizajnirani od strane neke više svesti. Genetičari koji su otkrili DNK tvrde da ona nije mogla ni na koji način da nastane evolucijom, već je nastala inteligentnim dizajnom. Ta inteligencija je svesna namera. Budući da je sav život u kosmosu povezan, u simbiozi - dokazano je da subatomske čestice, pa i ćelije, međusobno stalno komuniciraju, čak nezavisno od vremena i prostora, ćelije našeg tela svesno komuniciraju sa celim kosmosom - to

znači da je ta svest jedna ista. Ne postoji više svesti u prirodi, samo se jedna univerzalna svest deli i grana u individualne oblike i bića, percepcije i akcije.

Kvantna fizika nam dokazuje da postoje više dimenzije i paralelne realnosti. Ako smo mi svesni onoga što nam kvantna fizika dokazuje, onda naša svest mora biti iznad kvantnog polja i svih dimenzija i paralelnih realnosti. Osvešćenje je moguće samo ako svest nadilazi ono što osvešćava.

Sve ovo ukazuje i dokazuje da je ta svest i naša suština ili duša. Sva naučna otkrića dokazuju postojanje svesti duše, dokazuju da naša duša nije nikakav skup energija koje pokreću naše telo niti gomila psihičkih utisaka koji nastaju i nestaju zajedno sa telom, već je naša duša ista ona transcendentálna svest koja obelodanjuje i omogućava samo postojanje, sam život kao takav, sav pojavni svet. Naučni dokaz za dušu je naša svest o pojavnom svetu.

Po tome naša duša ima božanska svojstva. Jedina prava istina o našoj duši je to da je naša duša samo individualna emanacija božanske svesti, svesti koja sve omogućava, koja je jedna ista u svemu. To dokazuje činjenica da možemo da budemo svega svesni, celog postojanja, kao i to da osećamo svoje jedinstvo sa celim postojanjem onoliko koliko smo svesni svoje duše, koliko smo bliži sebi i svojoj suštini. Svesno jedinstvo duše i postojanja uvek doživljavamo kao ljubav. Zato nam je ljubav tako privlačna da posvećujemo ceo život tražeći je na sve moguće načine.

Tako smo došli do odgovora na naše pitanje, čemu ceo ovaj proces života. On je manifestacija božanske svesti, samo je deo velikog osvešćenja postojanja uopšte, koje je nezavisno od vremena našeg fizičkog rođenja i naše fizičke smrti, daleko većeg od našeg fizičkog postojanja. To možemo da naslutimo kada se zagledamo u zvezde. Nešto nas u grudima stegne i oduševi tada. To je posledica trenutnog dodira naše male individualne svesti sa daleko širom svešću naše duše, sa božanskom svešću koja sve omogućava. Ta božanska svest je upravo ovaj kosmos u koga gledamo i u kome postojimo. Zvezde su samo njene elementarne čestice. Spoznaja toga uvek izaziva ekstazu. Međutim, prava ekstaza tek nam sledi kada spoznamo da kosmos postoji zbog onoga koji ga je svestan. Zbog svesnog subjekta. To je čovek. Meditacija je njegovo usavršavanje da bude svesni subjekt celog objektivnog postojanja, kosmosa.

Sada, kada smo došli do toga da je naša suština ili duša sama božanska svest koja sve omogućava, gde je tu mesto meditaciji i kako ona deluje?

U meditaciji se samo ponavlja na mikroplanu našeg individualnog postojanja, ono što se događa na makroplanu samog kosmosa. Ništa drugo. Dolazi do usklađenosti individualnog i apsolutnog. Kada mi u sebi za vreme meditacije uspešno, svesno i namerno, ponovimo ono što se događa na makroplanu kosmosa, onda spoznajemo božansku svest koja sve omogućava i dostigli smo konačnu svrhu postojanja, odnosno osvešćenja. Kada spoznamo svoju dušu, sebe, spoznali smo božansku svest, celinu. Praktično možemo reći

da meditacijom spoznajemo ono što nadilazi naš fizički život, dolazimo do svesti duše koju smo imali pre fizičkog rođenja i koju ćemo imati nakon fizičke smrti, nadilazimo vreme i objedinjujemo božansku svest u sebi. Na taj način ostvarujemo prisustvo božanske svesti u postojanju, ovde i sada. Ni manje ni više, to je svrha meditacije.

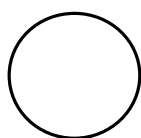
PRIRODA STVARNOSTI

Da bismo razumeli kako se ono što se događa na makroplanu ponavlja na mikroplanu, u nama za vreme meditacije, da bismo razumeli sve korake u meditaciji, treba bar u osnovnim crtama da razumemo prirodu stvarnosti.

Da bismo opisali prirodu stvarnosti moramo početi od najopštijeg i osnovnog izvora postojanja. Njega ćemo ovde, pre svega radi jednostavnosti, nazvati Apsolut.

Priroda Apsoluta je sastavni deo iskustva duhovnosti kod ljudi od najstarijih vremena, na osnovu njega je nastala ideja Boga, ili Božanskog praznina kao osnove postojanja i života. U najvećem delu duhovnosti ona se degradirala i prilagodila mentalnim predstavama raznih bogova za masovnu upotrebu i svakodnevne potrebe ljudi, ali u ezoteričnim školama ova ideja je sačuvana u svom mnogo čistijem vidu, kao princip neispoljene praznine. Na Zapadu i ezoteričnom hrišćanstvu ona je izražavana kao apofatička teologija, o Bogu koga je nemoguće spoznati, a na Istoku kao praznina ili *šunjata* u budizmu.

Priroda Apsoluta se oduvek vizuelno izražavala krugom ili sferom. Krug prikazuje beskraj koji se ne može definisati, koji nema početka ni kraja, stoga je bezvremen, a opet prisutan u celosti. To je suštinska priroda celokupnog postojanja, sve je u svojoj suštini jedno sa celinom i bezvremeno. Ne postoji ništa izdvojeno po sebi i za sebe.



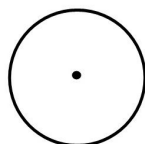
Međutim, u takvom Apsolutu postoji paradoks: iako on sam po sebi ne može biti drugačiji, ni kao takav on ne može da postoji, praznina ne može da postoji, nego mora da se ispolji u prostoru i vremenu. Takvo ispoljavanje prirode Apsoluta jeste svest o sebi. Apsolut kao sve-što-jeste ispoljava se kao sve-što-može-da-bude. Kroz sve-što-može-da-bude Apsolut iskušava svest o sebi i svim svojim mogućnostima i aspektima. Kada se Apsolut ispolji, kao svekoliko postojanje, on ne gubi svoju apsolutnu prirodu, zato svekoliko postojanje uopšte nije različito od Apsoluta. To znači da postojanje nije supstancijalno, stvarno samo po sebi, već je u suštini i ono sama neuslovljenost praznine, koja je suštinsko svojstvo Apsoluta. Postojanje i neuslovljenost praznine su jedna ista stvar, jer ništa nije moguće osim Apsoluta.

Da naglasimo rečeno: sav ispoljeni kosmos ili svo postojanje jeste zapravo svest Apsoluta o sebi samom. Postojanje kao svest o sebi izražava tu svest kroz sve moguće oblike postojanja, od subatomske čestice i ćelija do svih živih bića. Sve to ima svest o sebi. Uključujući i događaje, i oni su svesni sebe. Kroz sva bića i svo postojanje i događaje Apsolut aktuelizuje svest o sebi kao sebe samoga. Svekoliko postojanje, od minerala preko biljaka i životinja do ljudi, nije ništa drugo do spektar svih mogućih oblika percepcije i spoznaje. Percepcija je u osnovi svake evolucije i razvoja, celog života, kao i razlog svih događaja.

Kako Apsolut to postiže? Kako se ispoljava?

Budući da je bezvremen i besprostoran on može da se ispolji samo na jedan jedini način: kao svoja suprotnost.

Suprotnost Apsolutu je tačka. Tu tačku ćemo ovde nazvati 'božija čestica'. Euklid je tačku definisao po svim svojstvima Apsoluta. I bio je u pravu. **Tačka ili 'božja čestica' u sebi sadrži sva svojstva Apsoluta, a jedino njegovo svojstvo je da je bezvremen i besprostoran.**¹ Tako dobijamo krug sa tačkom, poznati solarni simbol, izvora svetlosti, svesti i života.



Kako se onda ta tačka ili 'božja čestica' manifestuje ako je i sama bezvremena i besprostorna?

Krajnje jednostavno. Budući da je u svojoj malenkosti i ona Apsolutna, **ona stalno mora da izražava svoju Apsolutnu prirodu** tako što se manifestuje kao sav kosmos, ona vibrira na sve moguće načine, ne samo mnogo brže od svetlosti, već se **trenutno, na sve moguće načine, nalazi u svim mogućim položajima koji su za postojanje mogući.** U apsolutno svim položajima. Trenutno. Tačnije: bezvremeno.

Dakle, ne postoji mnoštvo čestica i elemenata u prirodi. Postoji samo ta jedna jedina tačka, odraz Apsoluta, 'božja čestica' koja trenutno vibrira i te njene vibracije sačinjavaju svo moguće postojanje.

Kada se nešto kreće brzo, kao kada brzo okrećemo zapaljenu baklju, tada to brzo okretanje vidimo kao krug. Slično je se brzim vibracijama piksela na ekranu koje vidimo kao stabilnu sliku, fotoni vibriraju tako brzo da naše ograničeno i usporeno opažanje to doživljava kao neku boju ili čvrst objekat. Tako je sa svim oblicima postojanja, od subatomske čestice do atoma, molekula i do svih fizičkih objekata koje vidimo u prirodi. **Svi su oni projekcija**

¹ Izraz koji ovde koristimo, 'božanska čestica', nema ništa zajedničko s knjigom: "Božanska čestica", iz 1993., koju su napisali Leon M. Lederman i Dick Teresi. To je mejnstrim nauka. Ovde je 'božanska čestica' najbliža tački iz Euklidove geometrije, koja nema dimenzionalnih svojstava, ali zato ima sva svojstva apsoluta.

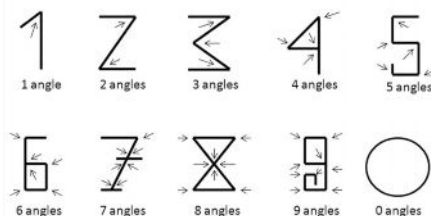
vibracija te jedne jedine 'božje čestice' koja se kreće, čak ne bi bilo tačno reći brzinom mnogo većom od svetlosne, već trenutno.

Zato što je ta 'božja čestica' bezvremena i besprostorna, ona nije uslovljena prostorom i vremenom u svom kretanju i manifestaciji.

Zato što je sam Apsolut bezvremen i besprostoran njemu je dovoljna samo ta jedna jedina tačka kao odraz njegove suprotnosti. I nije dovoljno reći da je ona dovoljna, tačnije bi bilo reći da *druga čestica ili tačka nije ni moguća, jer u Apsolutu nema ničeg drugog*, samo on postoji i ništa dugo, ništa nije moguće izvan njega. Inače ne bi bio Apsolut. I u njemu samom nema ni prostora ni vremena. Zato ta jedna tačka može, zapravo mora, da se nalazi u svim mogućim položajima, da trenutačno pokriva sve moguće oblike postojanja. Ta tačka ili 'božja čestica' jeste sam Apsolut koji se manifestuje kao sve.

Vibracije 'božje čestice' se šire i postaju sve složenije prateći princip jednostavnosti, a to znači da se šire **po zakonima fraktalne geometrije i zlatnog preseka** na kojima se zasnivaju svi fizički zakoni, i sam život.

Širenje frekvencija energije u obliku fraktala oblikuje prostor i zasniva se na međusobnom ukrštanju pod uglovima. Ti uglovi određuju veličine prostora a samim tim i svih zbivanja. Tako nastaju brojevi u prirodi. Zapravo, postoji samo jedan broj, jedinica, i njena suprotnost, nula, a to nije ništa drugo do tačka i krug, osnovno i prvobitno ispoljavanje Apsoluta, koje se na isti način ispoljava kao sve ostalo. Tako su i svi ostali brojevi samo njihov zbir. Zato su svi prirodni zakoni zasnovani na brojevima, a brojevi na uglovima.



Otuda je prostor zasnovan na geometriji a ona na uglovima, odnosno protežnosti, svim mogućim protežanjima ili prostiranjima. Budući da su uglovi osnova za brojeve, aritmetika i geometrija su jedno isto, samo u različitim razmerama.

Zajedno sa prostorom nastaje i vreme, ne bi moglo biti protežnosti bez intervala u kome će se dogoditi. Interval omogućava protežnost, i obratno.

I vreme i prostor nastaju na isti način na koji krug Apsoluta postaje tačka ili "božja čestica". Otuda je prostor beskrajn i neuslovljen, kao i vreme, otuda ujedno postoji i vreme i bezvremenost, večna sadašnjost kao i iskustvo zbivanja u vremenu. To postoji simultano na isti način na koji Apsolut postoji simultano kao svoja suprotnost, tačka ili "božja čestica", jedno kao mnoštvo pojava.

To je način na koji se Apsolut manifestuje kao postojanje. Na taj način je sve povezano u Jedno. Zato su mogući rezultati kvantne fizike (eksperimenti sa dvostrukim prorezom, nelokalna komunikacija, čestice postoje na dva

mesta istovremeno...) rezultati koji pokazuju da čestice postoje ujedno i kao talasi i kao čestice, zavisno kako ih posmatramo. **Da nije tako, da čestice realno postoje kao entiteti i kao mnoštvo, ti rezultati ne bi bili mogući. Subatomske čestice ne bi postojale i kao talasi i kao čestice, niti bi mogle trenutno da komuniciraju nezavisno do vremena i prostora, da su realne kao mnoštvo objekata. To je moguće samo zato što je sve postojeće, svi elementi i objekti, manifestacija jedne jedine 'božje čestice' koja je nezavisna od prostora i vremena i koja ima sva svojstva božanskog Apsoluta, koji je sve i ništa ujedno.**

Samo zahvaljujući tome postojanje postoji kao hologram, svaka čestica odražava celinu.

Samo zahvaljujući tome postojanje ne postoji u vremenu i prostoru već vreme i prostor postoje u postojanju, to znači da sve postoji paralelno, sve realnosti, sve mogućnosti već postoje paralelno. Kada se bića i stvari kreću i menjaju, onda se ne menjaju same stvari jer one ne postoje supstancijalno, kao objekti, same po sebi i za sebe, već se samo smenjuju paralelne realnosti, one koje su već postojale skrivene postaju otkrivene.

U celom postojanju ne događa se ništa novo već sve što se pojavljuje jeste samo ispoljavanje iz skrivenog u neskriveno stanje.

Ovo nam sve govori ne samo da postoje brzine veće od svetlosne, što se u mejnstrim nauci skriva svim silama, **nego i ovo što nazivamo materijom i fizičkim svetom postoji samo zahvaljujući brzini mnogo većoj od svetlosne, zahvaljujući trenutnom kretanju jedne jedine 'božje čestice'.**

Sve ovo otkrivamo meditacijom jer ona se sastoji iz svesnog vraćanja u izvorno stanje Apsoluta, u spoznaji jedinstva svega.

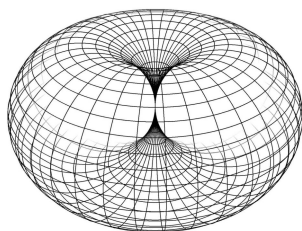
PRIRODA ENERGIJE

Energija je sama vibracija 'božje čestice'. Energija je po definiciji postojanje ili biće u kretanju. Postojanje postoji na osnovu vibracija jedne jedine 'božje čestice'. Njene trenutne vibracije daju energiju kretanja celom postojanju. Otuda se svo postojanje izražava u frekvencijama, sve boje se razlikuju samo po frekvencijama fotona, svi atomi svih elemenata razlikuju se samo po frekvencijama svojih subatomske čestice koje se opet razlikuju samo po lokalnoj frekvenciji jedne jedine 'božje čestice' koja sve sačinjava. Iz tog razloga je svo postojanje ujedno i energija koja je neuništiva.

Frekvencije se razlikuju od okolnosti i potreba. Ceo Apsolut vibrira samo zato da bi izrazio sve svoje mogućnosti. Zato njegove frekvencije nigde nisu iste i ne ponavljaju se. Izvorno stanje energije je svetlost. Sva energija je ujedno i životna energija. Tako su svetlost i život povezani.

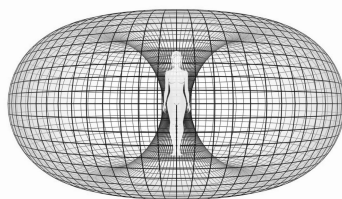
Pogledajmo malo detaljnije šta je zapravo energija i kako nastaje.

"Božja čestica" ne postoji kao neka čestica, ona je zapravo fina vibracija u obliku torusa.



Sve u prirodi jeste samo vibracija, a osnova za vibraciju je oblik torusa. Ceo univerzum vibrira uvek u obliku torusa. Galaksije, zvezde, planete, sva živa bića, svi molekuli i atomi, svi elektroni imaju oblik torusa. Elektron je samo koherentna rezonanca u toroidnom polju, nije nikakva čestica, to su takođe i atomi, i sve ostalo što ima složeniju strukturu, sve je u osnovi samo rezonantno polje i nema nikakvu materijalnost. Vibracije stvaraju torusna polja, a torusna polja u svom kretanju stvaraju elektromagnetizam i električnu energiju, sve to počiva na torusnom obliku. U svom grubljem izrazu on se manifestuje kao svetlost, zvuk i kao magnetizam koji postoji svuda oko nas i u svemu. Nama je poznat feromagnetizam, koji ima gvožđe, ali skriva se činjenica da postoji i paramagnetizam i diamagnetizam u svim materijalima. Oni su slabiji i drugačiji, ali sačinjavaju svu dinamiku života u kojoj postojimo, od životne i električne energije do gravitacije. Magnetska polja su toroidna polja. U njima nema polova, torus je pozitivan i negativan sa obe strane, to je jedno polje koje deluje u suprotnim smerovima, centrifugalna i centripetalna sila koje deluju suprotno jedna drugoj. Između se stvara ekvatorijalno područje u obliku diska. To ima svaka planeta, pa i Zemlja, zato se sva torusna polja međusobno kreću u obliku diska, počevši od solarnog

sistema do galaksija, koje su takođe velika torusna polja. I naše telo ima torusno energetska polje.



U središtu svakog torusa nalazi se "nulta tačka" ili mala "crna rupa" koja je zapravo eter, odnosno sam Apsolut. Na taj način Apsolut vibrira u obliku 'božje čestice' koja opet vibrira u obliku torusa, a torusna polja daju svu energiju, od životne i elektromagnetne do gravitacije.

Zašto uopšte Apsolut vibrira u obliku torusa? Zato što vibrira u samom sebi, ništa nije moguće izvan njega. Torus je jedini mogući oblik kružnog kretanja vibracija koji nije potpuno zatvoren i statičan kao krug, već može i da deluje na sve moguće načine, a da uvek ostane celovit.

Zbog torusnog oblika prvobitne vibracije apsoluta u 'božju česticu', univerzum postoji kao hologram u kome se prvobitna vibracija 'božje čestice', ponavlja u svim varijantama na sve moguće načine. Na taj način zbog torusnog oblika Apsolut uvek ostaje u samome sebi dok ispoljava sve relativne pojave. Ovo dokazuju podaci merenja pozadinskog zračenja (satelitom Planck 2013. godine) koja su dokazala da je univerzum hologram jer posmatrano sa Zemlje izgleda da se Zemlja nalazi u središtu kosmosa. Zapravo, merenja pozadinskog zračenja su pokazala da ceo univerzum postoji po modelu torusa na isti način kao i Zemlja, da ima ekvatorijalno područje po sredini svoje sfere koje je poravnato sa Zemljinom ekliptikom i ravnodnevnicom (koje su astrofizičari nazvali "osa zla", Axis of Evil - možda zato jer ti rezultati prete da sruše sve njihove dosadašnje izmišljotine o prirodi stvarnosti na kojima su izgradili svoje karijere), i da svo pozadinsko zračenje ide ka Zemlji sa svih strana. Sve to dokazuje da se nalazimo u središtu kosmosa, a to opet dokazuje ključnu ulogu posmatrača ili svesnog subjekta. Ali to ne dokazuje da postoji neko središte i da smo mi baš u njemu. Zato što je univerzum hologram, svaki posmatrač iz svakog drugog ugla kosmosa može da vidi istu sliku kosmosa kao što je mi vidimo sa Zemlje. Zbog hologramske prirode univerzuma svaka tačka posmatranja njegove celine jednaka je svim ostalim tačkama, za hologramsku celinu ne postoji gore i dole, levo i desno, središte i periferija.

Meditacija je metod koji otkriva da nema ni razlike spoljnog i unutarnjeg. Činjenica da smo mi svesni prirode univerzuma, makar i samo preko saznanja koje imamo o pozadinskom zračenju, dokazuje da svest u nama nadilazi sam pojavni univerzum. Svest mora biti iznad onoga što osvešćava. Upravo takvu suštinsku, transcendentalnu svest jačamo meditacijom.

U meditaciji osveščavamo energiju, spoznajemo da je ona samo delatni izraz svesti božanskog Apsoluta. Meditacija se sastoji iz mirovanja celog bića. ***Kada sednemo prekrštenih nogu i sklopljenih ruku, potpuno opušteni od svakog zbivanja, mi zatvaramo energiju svoga bića u polje torusa, vraćamo ga u izvorno energetsko polje.*** Svesno mirovanje nije ništa drugo nego upravo osvešćenje suštine kretanja, osvešćenje prirode postojanja kao vibracije. Stoga neka vas ne zavarava um sa svojim suprotnostima, jer on vrlo često prikazuje stvari suprotnim od onakvih kakve zapravo jesu. Mirovanje u meditaciji nije negacija kretanja već cilj sveg kretanja kosmosa, najviši vid osvešćenja sveg kretanja i delanja, osvešćenja postojanja kao vibracije svesti, božanske energije. Kada postanemo jedno sa božanskim pokretom kojim ispoljava sebe samoga, onda pokret nestaje, ostaje samo Božansko, onda smo mirni i spokojni, pronašli smo sebe u božanskom Apsolutu pri svakom njegovom pokretu. Tačnije rečeno, meditativnim mirovanjem prelazimo iz iluzije individualnog postojanja, u kome jedino postoji iluzija kretanja, i prelazimo u ono u čemu se svi pokreti događaju, u krajnju, najširu celinu sveg zbivanja, u područje Apsolutnog. Kretanje nestaje zajedno sa vremenom i prostorom onda kada spoznamo da samo božanski Apsolut postoji kao on sam, jer ništa izvan njega samoga nije ni moguće. On je svaki pokret, sva energija. Sve se kreće ka nekom ishodu. U meditaciji taj ishod svega otkrivamo u sebi samome. Iz takvog mirovanja se sastoji meditacija. U takvoj meditaciji nestaje razlika između pokreta i mirovanja zajedno sa nestankom razlike između svega pojavnog i samog božanskog Apsoluta. Tada nestaje i sama meditacija jer i ona postaje samo postojanje. Ali do te svesti se dolazi prvo nadilaženjem kretanja i smirenjem. Meditacija se sastoji iz jačanja svesti koja nadilazi sav pojavni univerzum sve dok ne spoznamo da je ta svest sam pojavni univerzum. Tada konačno spoznajemo sebe na taj način što uviđamo da smo mi bili jedini činilac koji je pravio razliku između svesti i pojavnog univerzuma, da u Apsolutu ne možemo postojati 'mi' jer nema dvojstva, nema ničeg drugog. Kada nema ničeg drugog, onda nema ničeg, pa ni nas. Tek tada je naš pogled na stvarnost čist i jasan, očišćen od svih nejasnoća kojih jedino može biti u samom posmatraču. Kada je posmatrač tako čist da ne postoji ništa između posmatrača i posmatranog, onda se posmatrano vidi samo kao energija, a energija samo kao svest; vidi se da posmatrano nije različito od posmatrača; da je sve samo svest o sebi.

PRIRODA SVESTI

Videli smo da se osnovna frekvencija postojanja zasniva na osnovnoj projekciji Apsoluta na svoju suprotnost, tačku ili "božju česticu", koja vibrira mnogo brže od svetlosti, zapravo trenutno, i tako oblikuje sve u prostoru i vremenu, sav univerzum. Pretvaranje Apsoluta u svoju suprotnost, tačku, je osnovna suprotnost od koje nastaju sve suprotnosti u prirodi, svi polariteti, ta prvobitna suprotnost omogućava samu vibraciju "Božje čestice" od koje nastaje sve postojeće. Ona se zasniva na polaritetima. U osnovi svega je elektromagnetizam koji se zasniva na polaritetu. Prvobitni polaritet Apsoluta i tačke odražava se u svemu postojećem kao energetski polaritet koje se izražava kao nula i jedinica, kao informacija. Tako vibracija postaje ujedno i informacija. Informacija je u osnovi svih vibracija i sva vibracija kosmosa je u suštini jedno globalno informaciono polje.

Svaka informacija postoji zbog onoga koji je spoznaje. Bez njega ne bi postojala. Oni su u osnovi jedno, ali se izražavaju kao odvojeno, kao prostor i vreme. Kada se prostor i vreme sažmu i nestanu, onda je informacija stigla do svesnog subjekta i postala svest. Vrhunski subjekt spoznaje svega jeste sam božanski Apsolut. Zato iz njega sve izvire i u njemu sve nestaje. Na potpuno isti način kao što se Apsolut projektuje u mnoštvo pojava preko svoje suprotnosti 'božje čestice', i sve informacije se projektuju radi onoga ko ih je svestan. To nisu dve različite stvari: Apsolut koji se projektuje u mnoštvo vibracija koje su informacije, i spoznaja informacija u svesnom subjektu su u osnovi jedno isto. Svesni subjekt je razlog i cilj ispoljavanja svih informacija, svih vibracija kosmosa, svih oblika kosmičkog zbivanja.

To nam kazuje i kosmološka teorija Jačeg antropičkog principa (Strong Anthropic Principle ili SAP) po kojoj sve vidljive osobine svemira, ovakve kakve su u svemu, nisu proizvod slučajnosti ili prirodne selekcije između više mogućnosti, već su posledica sasvim određene svrhe: stvaranje uslova za nastanak svesnog subjekta. Taj princip kaže: „Vasiona mora imati takva svojstva koja dozvoljavaju razvoj života u nekom stadijumu njenog postojanja.” Iz ovoga se dalje izvodi da je vasiona stvorena sa ciljem nastanka i opstanka posmatrača, i ti posmatrači su nužni za postojanje vasiona.

Ne samo da Jači antropički princip kaže da priroda postoji baš ovakva kakva je, a drugačija ne može postojati, zato da bi stvorila svesnog subjekta, već prirode ne može ni biti bez svesnog subjekta. ***On je primaran. On izaziva u postojanje celu prirodu.***

Svesni subjekt na makro planu je Apsolut, a na mikro planu je čovek. Oni su u osnovi jedno isto jer u božanskom Apsolutu nije moguće ništa drugo, izvan njega samoga.

Na taj način postojanje nije različito od svesti, i svest nije različita od postojanja, i sve postoji, sve vibracije koje su sva energija i sve informacije, zbog svesnog subjekta, koji je u osnovi sam božanski Apsolut. Koji smo mi sami, u onoj meri u kojoj sve ovo možemo da razumemo.

Osnovna informacija sledi jednostavnost ispoljavanja Apsoluta, od apstraktnog i sveobuhvatnog kruga do svoje suprotnosti, tačke. Ta univerzalna suprotnost se ispoljava kao informacija u obliku jedinice i nule (1 i 0), i plusa i minusa, (+ i -) elektromagnetskog polariteta. Sva životna energija se ispoljava po principu polariteta muškog i ženskog pola, sva fizička energija počiva na elektromagnetnoj sili u obliku + i -, a sva informaciona tehnologija na 1 i 0. Otuda je elektromagnetizam u osnovi svih prirodnih procesa, od subatomske do kosmičke. Otuda je elektromagnetizam u suštini informacioni proces, i zato je sav život zapravo svesni proces. Nema života bez svesti. Životna energija je u osnovi informacioni proces, jer energija je vibracija, a svaka vibracija je ujedno i informacija, vest za svest. Život postoji zbog osvešćenja, zbog percepcije. Svest je u osnovi sveg ispoljavanja i razvoja života prirode. Sve ćelije našeg tela su žive i mogu biti žive samo zato jer trenutno komuniciraju sa svim ostalim ćelijama našeg tela, one sve predstavljaju simbiotičku celinu. I ne komuniciraju trenutno samo sa svim ostalim ćelijama našeg tela, već i sa celom prirodom. Život i počiva na toj svesnoj celini. Život je svest. Svest Apsoluta o sebi samom.

U osnovi svega stoji svesna namera Apsoluta da se ispolji u svim oblicima, u obliku svih fizičkih stvari koje vidite pred sobom, i kao ova knjiga koju držite i čitate (da, naročito kao ona), kao svako moguće iskustvo i pojava. Zemlja kojom hodate jeste božanska svest koja vas podržava i daje vam tlo na kome možete da živite, vazduh koji udišete je božanski dah koji vam daje život, kamen koji stoji odbačen pored puta jeste božanska svest koja želi da bude kamen. Misli koje imate u glavi uopšte nisu vaše već su informacije božanskog o samome sebi i svim njegovim detaljima i mogućnostima. Svi događaji koje doživljavate jesu pokreti i akcije božanske svesti koje vas vode u dramu iskušavanja svih mogućnosti postojanja i njegovog osvešćenja, razumevanja smisla svega što se dešava.

Svest o razumevanju božanskog mistici su izražavali rečima da "Boga uvek vide licem u lice", u svemu gde god da pogledaju, u sebi kao i u svemu oko sebe. Oni ga uvek gledaju i dodiruju, ništa nije različito od njega, zato uvek osećaju strahopoštovanje i blaženstvo prema svemu, jednako poštuju i stvari i događaje i bića, uvek imaju mir i spokoj u božanskoj prisutnosti koji ništa ne može da uzdrma i zaseni.

Meditacija je sistematsko osvešćenje koje se inače nikada u prirodi i postojanju ne događa spontano ili samo od sebe. Samo u svesti Apsoluta događa se slična svesnost sebe samoga kao što se događa u čoveku koji je u dubokoj meditaciji, u samadhiju. Čovek u meditaciji, dakle, ponavlja suštinsku svesnost Apsoluta po kojoj postoji sve što postoji, vraća se izvornoj božanskoj svesti. Budući da nikada nije ni mogao biti izvan nje, jer ona je sve što jeste, to vraćanje se doživljava samo kao probuđenje.

SVEST I ENERGIJA ODRAŽAVAJU PRIRODU APSOLUTA

Primordijalni čin Apsoluta, da se pretvara u svoju suprotnost, tačku ili 'božju česticu', i da to čini svakog trenutka, kreira svu ostalu stvarnost postojanja i odražava se u svemu. Energija počiva na tom osnovnom polaritetu, on daje pokret celokupnom postojanju kojeg vidimo kao energiju i život.

Svest takođe počiva na istoj suprotnosti, ali ovde treba malo bolje objasniti prirodu svesti. Svest je, naime, sam božanski Apsolut, on je jedini izvor svesti koja se javlja u svi oblicima u postojanju. Međutim, Apsolut vibrira svakog trenutka u svoju suprotnost, 'božju česticu' i to tako što se **svaki trenutak sastoji iz ispoljavanja Apsoluta i njegovog vraćanja u svoje neispoljeno stanje**. Na taj način priroda Apsoluta ostaje uvek ista, inače ne bi bila apsolutna; na taj način sve ispoljeno postojanje nije različito od Apsoluta; na taj način izvor svesti, sam Apsolut, nikada nije odvojen od sveg ispoljenog postojanja, svest je tako uvek u osnovi sveg postojanja, prisutna u svemu bez ikakvog prenošenja, ona u suštini nije različita od postojanja; na taj način svest se u postojanju ispoljava kroz dijalektiku suprotnosti ispoljenog i neispoljenog Apsoluta, **ona se probija između dva trenutka koji se sastoje od ispoljavanja i vraćanja u neispoljeno stanje Apsoluta**. Iako se ona probija između dva trenutka primordijalnih suprotnosti postojanja, te suprotnosti manje-više utiču na prisustvo svesti. Zato je u prirodi svesti da učestvuje u igri suprotnosti, do njenih krajnjih mogućnosti, ali i da bude jedina osnova nadilaženju svih suprotnosti, transcendencije postojanja. Zato je svest neutralna, nezavisna od svih stanja postojanja, nikada se ne nameće, može lako da se potisne grubljim vibracijama, ostaje snažna samo onoliko koliko se otkrije njena apsolutna priroda, uvek čeka da se otkrije i otkriva se samo u smirenju svih suprotnosti bivanja. Svest ne može da se ojača jer ona je uvek autentična, ista u svemu, njeno prisustvo se jača uklanjanjem suprotnosti neautentičnog postojanja koje je zasenjuju.

Meditacija se u celosti sastoji u ustanovljavanju i jačanju takve izvorne svesti disciplinom uklanjanja svih suprotnosti ispoljenog postojanja u području mikrokosmosa, čovekovog tela. Meditacijom se ne jača svesnost već smiruje telo i um da bi svesnost mogla jače da se ispolji. Tako se kroz čoveka u meditaciji osnažuje i jača prisustvo božanskog Apsoluta u ovom relativnom svetu.

Zbog svega ovoga svest se takođe može razumeti kao percepcija. Svest je osnova postojanja iz istog razloga zbog kojega je božanski Apsolut sebe izrazio kao svoju suprotnost, tačku, i tako pokrenuo sve ispoljavanje, celokupno

postojanje: radi samospoznaje, iskustva svih svojih mogućnosti, svo postojanje odražava sve mogućnosti božanskog Apsoluta. On se, kao sve-što-jeste, ispoljava i postoji kao sve-što-može-da-bude. Otuda je razlog postojanja u percepciji, osnova svesti je u percepciji, percepciji samog Apsoluta o svim svojim mogućnostima, koja se izražava kroz celo postojanje, od subatomske energije kao informacionog polja, do percepcije svih živih bića. Božanski Apsolut spoznaje sebe kroz percepciju svih bića, kroz celokupno postojanje. Na taj način su svest i postojanje jedno, i to jedno je božanski Apsolut. Nema ničeg drugog.

Budući da je izvor svesti sam Apsolut, i ova naša svest koju svakodnevno koristimo jeste samo mali odraz te iste svesti Apsoluta, svesti koja omogućava samo postojanje. Zato i možemo svešću da ustanovljavamo svako moguće postojanje. Svest je svuda jedna ista, nema više svesti kao što nema ni više Apsoluta i više postojanja.

DIMENZIJE POSTOJANJA

Postojanje se prostire od najfinijeg kvantnog polja do grubih oblika koje vidimo u prostoru i vremenu fizičkog sveta. I tu postoji princip jednostavnosti, vibracije se razvijaju od najsuptilnijeg do najgrubljeg oblika.

Ezoterično znanje je ovu najsuptilniju dimenziju postojanja, informaciono polje prirode simbolički predstavljalo kao elemenat vazduha.

Informaciono polje se izražava kao životna energija, a ona simbolički kao element vatre.

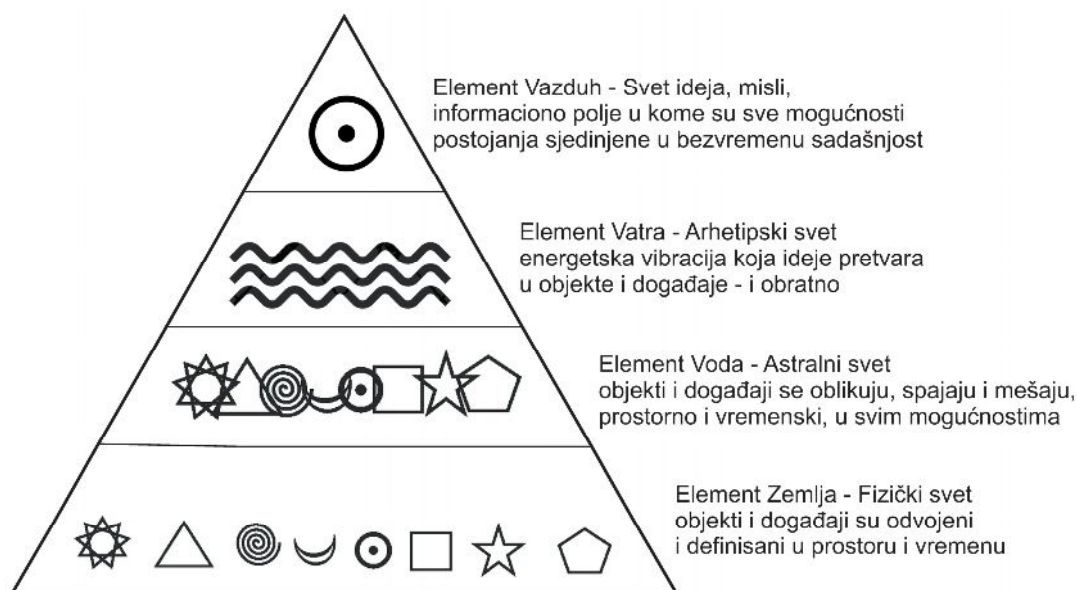
Udružena informacija i energija moraju da daju neki oblik, ali još uvek ne konkretan fizički oblik, već fluidan oblik koji se na sve načine priprema da se materijalizuje. To je svet astrala, koji je simbolički predstavljen elementom vode.

Kada se svi ovi elementi i dimenzije udruže nastaje konkretan fizički oblik koji se i simbolički i realno predstavlja kao element zemlje.

To je četvoropolni princip stvaranja svega, od najfinije vibracije, informacije i energije, do konkretnog ostvarenja.

On je u ezoteričnoj nauci poznat kao tetragramaton, ime božje, JHVH.

Dok su u najvišoj dimenziji, vazduhu, sve mogućnosti postojanja sažete u bezvremeno jedno, u implicitni informacioni poredak kvantnog polja, kako se "spuštaju" u niže dimenzije oblici (informacije) postaju sve više eksplicitne, sve grublje i konkretnije u prostoru i vremenu. To ima piramidalnu shemu.



Piramidalna struktura ispoljavanja svih dimenzija postojanja predstavlja zapravo promenu frekvencija, od najfinije izvorne koja ima

nehercijanska svojstva bezvremene celovitosti, do najgrublje hercijanske frekvencije sa svojstvima trodimenzione realnosti. Vrh piramide je nehercijanska bezvremena sadašnjost, a osnova hercijanska odvojenost objekata.

U našem iskustvu ova piramidalna struktura pokazuje da je sve jedno ali da to jedinstvo vidimo na različit način, zavisno sa koje dimenzije ga posmatramo, odnosno sa kojeg stanja svesti. Svaka od ovih dimenzija predstavlja određeno stanje svesti u čoveku. Samo na fizičkom planu sve stvari, pojave i događaji izgledaju kao da su odvojeni jedni od drugih. Samo tu postoji otuđenje čovekovo i to je ono što svesni um doživljava na javi, dok je na ovom svetu u fizičkom telu. Već u astralu stvari, pojave i događaji mogu da se mešaju na način na koji u fizičkom svetu nije moguće, mogu i da se kreiraju na nov način. U još višim dimenzijama sve postaje sve više sjedinjeno u Jedno. Sve zapravo i jeste Jedno, samo se ispoljava kao mnoštvo mogućnosti radi iskušenja i osvešćenja. Stvari i događaji nam samo ovde, na fizičkom planu izgledaju odvojene i nepovezane, ne vidimo im smisao, ali ako bismo se uzdigli u više dimenzije spoznali bismo povezanost svega u smisaonu celinu. Samo ovde vidimo fragmente i prividnu odvojenost svih objekata i događaja, samo ovde živimo u iluziji otuđenja i zato postavljamo pitanja tipa "zašto Bog dozvoljava zlo" i slična. Ako bismo se uzdigli u više dimenzije, a to u principu uvek možemo ako ovladamo svešću tih dimenzija, svešću čiji potencijal je u nama, i kada bismo stvari sagledali iz najviše dimenzije, elementa vazduha, gde se vreme i prostor potpuno sjedinjuju i nestaju, videli bismo da ne postoji nikakav svet izvan nas samih, da smo mi svesni subjekt objektivnog sveta, da je sve savršena Celina, Apsolut, i da je ona naša suština, Sopstvo, da je sve samo odraz Celine, našeg Sopstva, i da je zato sve savršeno, da univerzum ne bi mogao da postoji da u njemu ima ičega pogrešnog.

Kao što prizma prelama jednu svetlost u sav spektar duginih boja, tako i piramidalna struktura frekvencija stvarnosti prelama jednu stvarnost u različite dimenzije i mnoštvo mogućnosti postojanja.

U kontekstu dimenzija postojanja meditaciju treba razumeti kao uzdizanje u sve više dimenzije, od grubog sveta odvojenih objekata u prostoru i vremenu ka sve finijem polju u kome se vreme i prostor sažimaju u Jedno, u svest o sebi. U čoveku koji meditira vreme i prostor sveg postojanja sažimaju se u svoj ishod.

Iznad cele ove piramidalne strukture svih dimenzija postojanja nalazi se etar ili akaša, po starim nazivima, a noviji naziv je Univerzalno kvantno polje. U njemu je potencijal sveg postojanja sabran u bezvremeno Jedno. Sve se iz njega ispoljava u vremenu prostoru, i na taj način ne postoji ništa novo, već sve što se pojavljuje u postojanju već je postojalo u Univerzalnom kvantnom polju, ili etru. Događa se samo ispoljavanje već postojećeg, ne i stvaranje nečeg novog. Na taj način postojanje postoji na dvojak način: neispoljen i ispoljen.

Našem fizičkom, čulnom opažanju je poznat samo ispoljeni aspekt. Neispoljeno i ispoljeno postoje istovremeno, tačnije bezvremeno. Oni su analogni istovremenom tj. bezvremenom ispoljavanju Apsoluta u svoju suprotnost, božju česticu.

Etar ili akaša je izvor i osnova sveg ispoljavanja, i zbog njega celo postojanje u svim dimenzijama ima piramidalnu strukturu, odnosno ono se sažima u vremenu i prostoru. Piramidalna struktura pokazuje kako je moguće istovremeno postojanje mnoštva bića u vremenu (osnova piramide, element Zemlja) i jedinstvo svega u bezvremenoj sadašnjosti (vrh piramide, element Vazduh).

Na taj način sve je u suštini bezvremena sadašnjost. Iz tog razloga ne postoji neki proces tokom kojeg se jedno pretvara u drugo, već sve ove dimenzije istovremeno postoje, sve se trenutno manifestuje u svakoj od njih, dok se njihovo razlikovanje događa jedino u umu čovekovom, dok boravi na najnižoj i najsporijoj dimenziji.

Ne postoji nikakva razlika u božanskoj svesti koja je u elementu Vazduha i u elementu Zemlje, ona se istovremeno ispoljava u svim elementima. Sve razlike postoje jedino u umu posmatrača, u čoveku dok je identifikovan sa telom, samo sa jednom dimenzijom, fizičkom, koja je i najviše ograničena. Koliko čovek nadilazi identifikaciju sa telom i umom toliko upoznaje više dimenzije sve dok ne prepozna jednaku prisutnost božanske svesti u svim dimenzijama istovremeno. Drugim rečima: Univerzalno kvantno polje sadrži sve postojeće, ispoljeno i neispoljeno. Stari naziv za eter ili kvantno polje je *akaša*, a to na sanskritu znači prostor. Dakle, kvantno polje nije neki daleki mikro svet do kojeg samo fizičari mogu da dopru, niti neka apstraktna viša dimenzija - mi smo uvek u kvantnom polju kao u prostoru u kome se događa sveukupno postojanje. Sve što vidimo je to polje, od njega je sačinjeno sve što dodirujemo i sve što jeste u nama i oko nas. Ono je najviša božanska stvarnost

Meditacija je sistematski metod s kojim osposobljavamo svoju svest da postane otvorena za tu stvarnost, koja već jeste ovde i sada.

Meditacijom se ne uzdižemo iz jedne stvarnosti u neku drugu, koja je viša ili bolja, već samo bolje upoznajemo ovu jednu jedinu stvarnost kakva jeste. Kada je osvestimo kakva jeste onda u njoj samoj vidimo najvišu božansku stvarnost. Recipročno tome i sama stvarnost postaje božanska, prestaje da biva destruktivna, jer takva je bila zato što je ogledalo božanskog uma, i čovekovog. Ona je odražavala stanje svesti svesnog subjekta kome je služila kao ogledalo. Bila je destruktivna tačno onoliko koliko je čovekov um bio otuđen od božanske svesti. Ona je kao ogledalo odražavala tu iluzornu odvojenost. U jedinstvu čovekovog individualnog uma sa apsolutnom božanskom svešću nije moguće ništa destruktivno.

Spoljašnji fizički svet i život će postati savršeni onda kada ih čovek osvesti u svim dimenzijama, kada kroz osvešćenog čoveka božanska svest bude svoja i prisutna u svim aspektima i mogućnostima.

Meditacija je sistematsko osveščavanje svih dimenzija.

ČOVEK JE MIKROKOSMOS

Sve dimenzije postojanja progresivno sačinjavaju ceo kosmos i sva bića. Dok se u svojoj ostaloj prirodi one izražavaju manje ili više delimično, iskušavajući sve svoje mogućnosti i kombinacije, one se ponovo sve spajaju i objedinjuju u jedinom biću koje ima svu percepciju postojanja, ne samo opažanja već i sposobnost razumevanja smisla opaženog i samog zbivanja: u čoveku.

Čovek je završni čin ispoljavanja kosmosa. On je kosmos u malom ili mikrokosmos.

Čovek ima sposobnost mišljenja koje spada u element vazduha. Mišljenje je sposobnost sažimanja informacija nezavisno od vremena i prostora, mišljenjem možemo da osmišljavamo smisao svega u vremenu i prostoru, prošlo, sadašnje i buduće, u svim aspektima i mogućnostima.

Čovek idejama i mislima usmerava energiju ostvarenja, nameru i volju. To je element vatre.

Onome što je zamislio i namerio čovek daje oblik u svojoj imaginaciji, u astralu, na javi i u snu. To je element vode.

Čovek ideje i namere, ono što je u imaginaciji zamislio ostvaruje kroz konkretan rad i delo na fizičkom planu. Element zemlje.

Sve dimenzije prirode su unutarne dimenzije čovekove. Čovek se sastoji od svih dimenzija prirode. Otuda čovek, nošen slobodom svoje svesti, može da napusti svoje telo i da boravi u tim višim dimenzijama i tada otkriva sopstvenu unutrašnjost, svoje nesvesno. Naime, takva iskustva boravka u višim dimenzijama čovek spontano doživljava kroz spavanje i sanjanje, i doživljava ih kao sopstveno nesvesno. To je otuda što čovek nije svestan svoje prave prirode, da su sve dimenzije prirode njegova unutarne stanja. Sve je u njemu. Čovek je nesvestan samo zato jer nešto traži izvan sebe.

Sve to, sva stanja svesti i svi oblici postojanja postoje paralelno jer ništa nije supstancijalno i sve je hologram sačinjen od jedne jedine "božje čestice". Ali čovek može da postane svestan svoje prave prirode i tada, prema rečima *advaita vedante*, vidi sve u sebi i sebe u svemu, ili prema svedočenjima gnostičkih posvećenika, "kako je gore tako je i dole, ništa nije samo spolja niti je išta samo iznutra, sve što je spolja to je iznutra", vidi Boga (carstvo nebesko) u sebi i svuda izvan sebe.

Kada napusti svoje telo čovek ulazi u svoje više dimenzije koje paralelno već postoje. Stoga nije sasvim tačno reći da on napušta telo, u suštini nema šta da napusti jer sve je Jedno. Celo postojanje je telo čovekovo. On samo prolazi iz jedne paralelne realnosti u drugu prelazeći iz jednog stanja svesti u drugo.

Zato celo postojanje može biti predmet svesti čovekove, radi otkrivenja smisla postojanja. Čovek do smisla postojanja dolazi kroz dramu iskušenja svih mogućnosti postojanja, kroz karmu i sudbinu. Kroz čoveka božanski Apsolut dolazi do pune svesti o sebi, do smisla sveg ispoljavanja i postojanja, kao sebe samoga. Bog spoznaje sebe kroz čoveka. Čovek spoznaje Boga kroz sebe. To je jedan isti čin.

Šta sve to znači biće nam jasnije kada ovde iznesemo još jednu činjenicu pored svih do sada iznetih. Naime, rekli smo da 'božja čestica' trenutno vibrira na sve moguće načine i tako izražava sve mogućnosti ispoljavanja božanskog Apsoluta, i na taj način postojanje jeste svest božanskog o sebi samom. Sve te vibracije su trenutne, a svaki trenutak se sastoji iz potpunog resetovanja 'božje čestice' na početno stanje, na stanje neispoljenog Apsoluta. Drugim rečima, ***božanski Apsolut se svakog trenutka ispoljava kao svekoliko postojanje i svakog trenutka se vraća samome sebi, u neispoljeno stanje.*** Na taj način je svekoliko postojanje neodvojivo od samoga Apsoluta. To je sve moguće jer je suština postojanja iza vremena i prostora. Zahvaljujući tom stalnom navraćanju i rastvaranju Apsoluta u sebe samoga, između svaka dva trenutka postojanja svega, svest Apsoluta je uvek dostupna u celom postojanju. Ne mora da putuje nikuda. Ona je tu zajedno sa svakim trenutkom, sa svakom vibracijom 'božje čestice'. To je način na koji su svest i postojanje jedno.

Sad, ***budući da je čovek mikrokosmos***, odnosno oličenje svih mogućnosti percepcije postojanja, sve do sposobnosti spoznaje smisla zbivanja uopšte, samog Apsoluta, i ***čovek u svom postojanju odražava zbivanje Apsoluta. I čovek se kao mikrokosmos stalno resetuje iz ispoljenog postojanja u svoje nemanifestovano stanje. To su faze smene jave i dubokog sna bez snova.*** One su analogne pretvaranju neispoljenog Apsoluta u svoju suprotnost, 'božju česticu', ili ispoljeno postojanje, i vraćanja u neispoljeno stanje samog Apsoluta. ***Dubok san u čoveku je analogan nemanifestovanom Apsolutu, a java je analogna manifestaciji Apsoluta kao mnoštvo pojava i ispoljeni kosmos.*** Ono što se događa na globalnom planu događa se i na mikropplanu, u čoveku, zato što je univerzum hologram. Reći da je univerzum hologram znači reći da se u celom ispoljavanju univerzuma ne događa apsolutno ništa drugo osim primordijalnog ispoljavanja Apsoluta u svoju suprotnost, tačku ili jednu 'božju česticu'. To jedno jedino ispoljavanje, taj jedan jedini trenutak, samo se ponavlja u svim mogućim varijantama po modelu zlatnog preseka koji svojom sve većom složenošću gradi sve moguće oblike postojanja. Zato se u svim oblicima postojanja vidi zlatni presek, jer se u svemu odražava sam Apsolut.

Tako se i kroz čoveka Apsolut ponavlja i spoznaje na sve moguće načine, i povrhu toga dolazi do smisla o sebi, svom ispoljavanju. Spoznaja smisla je krajnji domet ispoljavanja sveta, krajnji domet i svrha postojanja. Ona se ostvaruje kroz čoveka. Čovek to ostvaruje kada svesno dođe do svog izvornog,

autentičnog stanja u koje inače nesvesno zapada u dubokom snu bez snova. To je stanje *samadhija* ili duboke meditacije u kome se svest potpuno prepoznaje kao samo postojanje i postojanje kao svest - a sve to zajedno kao čovekova suština, duša ili Sopstvo.

Svrha meditacije jeste da sve to što se događa spontano u čoveku, postane svesno. Onda kada meditant postigne da bude uvek svestan i budan, i na javi i u dubokom snu, onda postaje jednak Apsolutu koji je prisutan u svemu, i kao ispoljen i kao neispoljen. Kao što postojanje uvek postoji, tako i svest u čoveku treba uvek da postoji jer je ona jedno sa postojanjem. Kada to postigne čovek je prosvetljen.

Tada, za tog čoveka, prostor ispoljenog sveta nestaje jer ga on ne razlikuje od sebe samoga, svoje suštine. Nestaje i vreme u kome stvarnost nije ono što jeste. Vreme i prostor postoje samo kao iluzija da je stvarnost nešto drugo, a ne sam bezvremeni Apsolut, ovde i sada. Tada, prema rečima Nagardune, oblik ('božja čestica') postaje praznina (Apsolut), a praznina oblik, *samsara* i *nirvana* su jedno. Svrha svega ovoga je da sve što se zbiva nesvesno i spontano postane svesno. To samo čovek može kroz sebe samoga da ostvari sopstvenom voljom i razumevanjem, osvešćenjem sebe samoga. Stanje jedinstva sa postojanjem koje spontano i nesvesno doživljava u dubokom snu bez snova, treba svesno da ostvari u meditaciji. Stoga samo osveščavajući sebe samoga čovek osveščava svet, usavršavajući sebe usavršava svet. Drugačije nije moguće jer čovek je mikrokosmos, holografski odraz kosmosa.

U čoveku koji meditira, u samadhiju, jedinstvu svesti i postojanja, dovršava se i ostvaruje svrha celokupnog ispoljavanja univerzuma. Otuda smirenje u samadhiju: tu je ispoljavanje Apsoluta dostiglo svoju krajnju svrhu i nadiđeno je kretanje univerzuma. Sav univerzum se kreće ka sebi samome, u sebi samome, jer u holografskom univerzumu nema ničega izvan njega samoga.

U čoveku koji je spoznao sebe, u meditaciji, u samadhiju, svest Apsoluta o sebi samom najpotpunije i najsavršenije ispoljava sebe samu.

Sva ostala njena ispoljavanja su izraz neke neravnoteže i nepotpunosti. Sav ispoljeni univerzum je izraz neravnoteže svesti u igri suprotnosti. Zato sav univerzum nestaje u meditaciji. Zato čovek tek tada počinje da postoji u stvarnosti.

SVOJU BEZVREMENOST SPOZNAJEMO KROZ VREME

Definicija nastanka prostora bila bi da je prostor trenutno pretvaranje Apsoluta u svoju suprotnost, 'božju česticu'. Ona takođe daje i definiciju vremena, jer za svako prostorno oblikovanje potreban je interval.

Iako smo rekli da je 'božja čestica' sama bezvremena kao i sam Apsolut, i da se trenutno ispoljava u svim svojim mogućnostima, iako je stvarnost u suštini bezvremena, ne mogu svi različiti složeni i grubi oblici koji su nastali od jedne čestice da postoje istovremeno svi na jednom mestu. Oni se u svom najgrubljem ispoljavanju, u trodimenzionalnom fizičkom obliku, preobražavaju kroz intervale koji sačinjavaju vreme. U skladu sa dimenzijama ispoljavanja svaki grubi trodimenzionalni oblik (element zemlja) je u najvišoj dimenziji (element vazduh) samo informacija. Ta informacija je u čoveku ideja ili misao. Informacije o oblicima ne mogu postojati istovremeno, već se sukcesivno smenjuju zbog razlučivanja. Taj linearni sled informacija ili misli stvara privid vremena. Tako jedna misao nastaje pre, a druga kasnije, na isti način kao što se jedan oblik javlja posmatraču kao bliži, a drugi kao dalji,

Stoga definicija vremena moguća je samo kao mentalno ili "duhovno" iskustvo intervala u kome Apsolut izgleda kao da nije ono što jeste. Zato nije opravdano govoriti samo o prostoru i samo o vremenu kao odvojenim kategorijama, već samo o prostor-vremenu kao jednoj kategoriji.

Budući da ništa nije izvan Apsoluta, pa ni mi sami, vreme je za nas stanje tokom kojeg nam mentalno izgleda kao da nismo ono što (u apsolutnom smislu) jesmo.

Budući da vreme postoji samo kao iluzija da je stvarnost nešto drugo, a ne sam bezvremeni Apsolut, ta iluzija se događa kao naša sudbina i karma. Vreme je prostor dešavanja sudbine i karme, to je period u kome smo u iluziji da je najviša stvarnost nešto drugo, a ne ono što jeste, samo bezvremeno postojanje svakog trenutka, ovde i sada. Zato je naš život u vremenu nalik na san, iluziju, egzistencijalno neznanje, *maya*. Takođe vreme postoji i kao sredstvo samospoznaje. Treba nam vreme da spoznamo šta smo učinili i zašto, da preispitamo i ispravimo greške i tako ojačamo svesnost, da sazrimo i u životnom prostoru uradimo šta treba i spoznamo procese svakog rada i dešavanja, smisao svega. Da bi spoznali smisao zbivanja moramo da spoznamo prirodu same svesti, spoznajom svesti spoznajemo samo postojanje, jer oni su u najvišem ishodu jedno. Drugim rečima, svest je sve-što-jeste, Apsolut, i ona se ispoljava kao sve-što-može-da-bude, kao svo zbivanje.

Čovekova sudbina i karma se spolja u prostoru i vremenu manifestuju kao sva materijalna kultura i civilizacija, sav rad i stvaralaštvo čovekovo na ovom svetu. Čovekova sudbina i karma spolja oblikuju sav prostor, svet u kome čovek živi. I sve to postoji zbog spoznaje smisla svega. Spoznaja smisla jeste sažimanje vremena u sadašnji trenutak.

Unutar čoveka se vreme i prostor sažimaju u njegovu karmičku zrelost i samospoznaju. Prostor-vreme našeg postojanja jeste stanje u kome nismo ono što jesmo. Otuda je svojstvo našeg postojanja stalna potraga za sobom, svojom suštinom, dušom, spolja se ona izražava kroz traženje ljubavi i razumevanja u drugima, srodne duše, kroz traženje i stvaranje idealnog mesta i uslova za život. Sva naša stanja u prostor-vremenu svode se na potragu spoznaje sebe, sve naše civilizacije izgrađujemo kao posledice naših težnji ka razumevanju postojanja i sebe samih, kroz iskustvo kreiranja spoljašnjih oblika, a sve naše kulture su posledica naših težnji ka međusobnom razumevanju i razumevanju samoga postojanja. Svi naši međuljudski odnosi svode se na spoznaju sebe samih; sva naša psihodinamika je težnja ka razumevanju sebe. Tako mi izgubljeni u vremenu oblikujemo sebe i sav svoj životni prostor. Svi naši životi, sve inkarnacije u prostoru i vremenu svode se na traganje za samospoznajom.

Naše duše se utelovljuju samo zato da bi u telu izrazile sebe same, da bi i u tim krajnjim, najgrubljim uslovima i ograničenjima izrazile svest o svojoj božanskoj suštini.

Kada se dogodi čovekova samospoznaja kao bogospoznaja, spoznaja svesti duše o sebi samoj, vreme i prostor u njemu nestaju u bezvremenoj sadašnjosti koja se probuđenom čoveku pokazuje kao božanska prisutnost. Nestanak prostora i vremena nije ništa drugo do prisustvo svesti da nema ničeg izvan božanskog Apsoluta; da je sve on sam i da smo to mi sami.

Prostor-vreme sveg našeg postojanja sažima se u meditaciji. Meditacija je fizičko mirovanje, prestanak kretanja kroz prostor i svakog delanja. Meditacija je mentalno mirovanje, tako da prestaje i vreme. Prestanak lutanja kroz prostor-vreme moguće je jedino kao buđenje u pronađenosti sebe samoga, svoje apsolutne suštine ili duše. Nije moguće drugačije meditativno smirenje osim kao opuštenost u ostvarenju sopstvenog ishoda, ishoda samog postojanja, ka kome su se kretali svi naši životi, ka kome se kreće sav život uopšte. Sve drugo je ukočenost koja je nasilna i protivna životu.

U pravom meditativnom smirenju je "carstvo nebesko" prisutno na zemlji kao i na nebu. Može biti prisutno samo kroz čoveka, kroz njegovu svest i delanje. Takav je čovek naučnik budućnosti, on manifestuje jedinstvo svesti i postojanja, on postojanje spaja sa smislom. To je prava suština tehnike i nauke uopšte. Prve takve naučnike opisao je Patanjđali u delu *Izreke o jogi*, u samom osvitu civilizacije na ovom svetu, tu je naučno prikazano jedinstvo svesti i postojanja kroz čoveka koji meditira u samadhiju. U novijem dobu takav

naučnik, koji je kroz sebe spajao u jedinstvo svest i postojanje, bio je Nikola Tesla. On je svojim životom i delom pokazao da je jedina prava nauka prirodna nauka, ona koja spaja svest i postojanje, koja osvešćava postojanje, zato nas je on osvestio da je sva energija već prisutna u samom postojanju. Teslina dela su bila samo odraz njegovog bića i uma, i kao takva su bila isključivo u službi postojanja i svesti. Takav mora biti naučnik budućnosti ili budućnosti neće ni biti. Čovek koji spaja svest i postojanje kroz sebe i svoja dela, jedini je pravi naučnik budućnosti. Samo je takav spoj prava nauka. Bez tog spoja čovek samo stvara destrukciju.

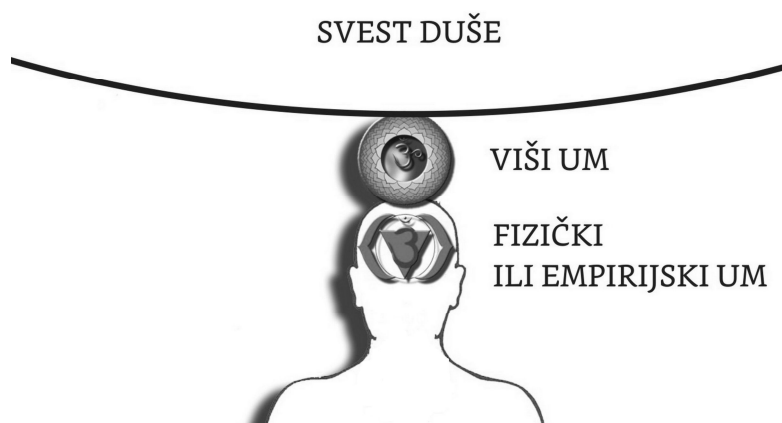
Na samom početku civilizacije Patanjđali je čoveku pokazao kako da spoji svest i postojanje u sebi, kroz samadhi u samospoznaji, u nauci joge i meditacije. Konačno ostvarenje pravog smisla nauke, civilizacije i materijalne kulture na ovom svetu biće jedino moguće kao spoljašnje ostvarenje jedinstva svesti i postojanja u čoveku. Tada će to biti ostvarenje čovekove suštine, duše, a kroz nju i ostvarenje božanske svesti na ovom svetu.

DELOVANJE MEDITACIJE I STRUKTURA ČOVEKOVOG BIĆA - ODNOS UMA I SVESTI DUŠE

Videli smo da čovekovo biće daleko nadilazi fizičko telo. Telo je najniže stanište svesti duše. Svest naše duše izvire iz božanske svesti koja sve omogućava i koja sve jeste. Od svesti naše duše potiče i svest našeg uma, ali sa svim mogućim ograničenjima. Zato je svest uma uvek povezana sa razumevanjem prirode stvarnosti. Da bismo razumeli prirodu stvarnosti moramo najpre razumeti prirodu našeg bića, kako je ono organizovano. Najjednostavniji prikaz organizacije našeg bića, koji svako u svom iskustvu može prepoznati, jeste podela na niži i viši um, i na svest duše.

Osnovna struktura božanske svesti koja sve omogućava, u čovekovom biću jeste:

1. **Svest duše** (koja je transcendentálna i samo se delimično utelovljuje)
2. **Viši um** (ili više Ja, stoji između fizičkog tela i božanske svesti duše kao njihova veza)
3. **Svest fizičkog uma** (ili Ego, smešten u mozgu fizičkog tela)



Svest duše je toliko ogromna da ne može i ne treba cela da stane u fizičko telo. U telo se inkarnira samo mali deo svesti duše, koliko je dovoljno za život. I samo telo ima svoju svest ali elementarnu, onu koja upravlja metabolizmom i autonomnim nervnim sistemom. Često dolazi do nesklada između svesti duše i tela jer nije svako telo idealno za određenu svest duše koja se inkarnira. Tu je često potrebno prilagođavanje koje nekada i ne uspe u potpunosti. To su svi oni slučajevi nestabilnog života kada je čovek u sukobu sa samim sobom, sukobu koji se često opisuje kao sukob "niže" i "više" prirode u čoveku, nagona i duha, morala i nemorala, dobra i zla.

Svest duše koja se inkarnira određena je prirodom karmičke zrelosti i planom za tekući život, temama za osveščavanje. Svest, karakter i temperament tela određeni su širom celinom njegovog nastanka, jer univerzum je hologram, odnosno vremenom i prostorom rođenja tela, a to

pokazuje nauka astrologije. Takođe i genetikom, kulturom i klimom. Klima veoma utiče na temperament i karakter ljudi. Svest duše uvek je ista, a svest tela raste zajedno sa telom i jača zajedno sa skupljanjem utisaka iz života. Na taj način svest tela vremenom potiskuje svest duše koja sve više slabi. Svest duše u dečijem uzrastu je bila jaka zato što je telo bilo slabo i čisto od utisaka, ali nije umela da se izrazi osim kroz jednostavne i neposredne reakcije, mada vrlo često i kaže nešto što zapanji odrasle. Deca zato vide i predosećaju sve što odrasli ne mogu. Snagu prisustva duše u slabom telu deteta osećaju svi odrasli, to je ona duševnost koja se iz nas spontano ispoljava prema deci, bezuslovna ljubav, plemenitost, odgovornost i duševnost koja u odraslim ljudima spontano jača samo zato što su u kontaktu i odnosu sa decom. Ljudi koji se loše odnose prema deci su "bezdušni", odnosno u njima je veoma potisnuta svest duše, u meri da ne može da se izrazi. Potisnutost svesti duše u ljudima jeste mera zla i nerazumevanja za koje su ljudi sposobni. Ispoljavanje svesti duše je mera dobrote i razumevanja.

Odnos svesti duše i svesti tela/uma vremenom se menja i varira, tokom godina, ali i svakodnevno. Njihova dijalektika je uvek jedinstvena i sačinjava ono što se naziva 'ličnost čovekova'. Varijacije njihovog odnosa stvaraju svu psihodramu čovekovu na ovom svetu.

Važno je razumeti da nije cilj svesti duše da se neizmenjena inkarnira u telo i da deluje nesmetano na ovom svetu. Tada se ništa novo ne bi događalo, ne bi bilo iskustava koja kristališu samu svest duše. Takođe nije svrha ni svesti tela da deluje potpuno samostalno, jer to konačno i ne može, osim da bude kao životinja. Svrha je spajanje svesti duše i tela, što se uostalom i događa. Dakle, nema ničeg pogrešnog u tome što se svest duše vremenom potiskuje od strane tela, to daje svesti duše potrebnu zaborav i priliku da u stanju što veće potisnutosti dođe do sebe, da razume što više suprotnosti izražavanja same božanske svesti, odnosno samog postojanja.

Važno je, dakle, razumeti da usled velike privlačnosti svesti duše ne zaboravimo zašto smo ovde, da nemamo odbojnost ni prema čemu, posebno ne prema telu i materijalnom životu. Svrha cele ove igre jeste razumevanje kroz iskustvo, a ne sukobljavanje i odricanje. Cilj je razumevanje svega, a ne pobeda bilo čega. Međutim, priroda uma jeste da deluje samo u relacijama suprotnosti pa on upravo i nameće takav pogled na stvar, kao da je u pitanju sukob duše i tela. Zato sav sukob koji uopšte i postoji između duše i tela nastaje samo usled neuravnoteženog delovanja uma. Duša samo teži razumevanju i izmirenju suprotnosti, ona uvek donosi samo nadilaženje suprotnosti, odnosno osvešćenje.

Svest duše je ovde upravo zato i došla, da iskusi sve suprotnosti i mogućnosti postojanja. U stalnom potiskivanju i osvešćenju svesti duše kristališe se ličnost čovekova koja spaja sve suprotnosti i samim tim ih osmišljava, privodi razumevanju. Samo se ispravno razumevanje svih

suprotnosti postojanja vraća božanskom preko svesti duše. To je bio cilj inkarnacija duša: da obezbede takvo razumevanje postojanja koje će biti podobno božanskoj svesti; da sažvaću postojanje kako bi božansko moglo da ga proguta. Božanska svest već postoji kao samo postojanje, kao priroda, ali bezlično. Svrha je da božanska svest o postojanju objedini sve svoje izražajne mogućnosti u individui, da se lično izrazi, a to znači sa punim razumevanjem sebe samoga i svih mogućih suprotnosti, svih mogućih detalja. Razumevanje svih suprotnosti znači razumevanje svih mogućnosti. Individua koja ima puno razumevanje suprotnosti jeste celovita ličnost. Razumevanje svih mogućnosti jeste vrhunac kreativnosti. Celovita ličnost se uvek izražava kreativno; ne uvek epohalno, već u svim malim detaljima koji obogaćuju život. Na taj način celovita ličnost čovekova jeste najviši domet kreativnosti božanskog stvaranja, odnosno ispoljavanja. I krajnji domet. Božansko više nema šta da radi. To je tačka povratka božanske svesti sebi samoj. To je početak meditacije.

Taj mali deo svesti duše koji se inkarnira nije direktno prisutan u fizičkom telu već ima posrednika, to je viši um, koji takođe nije u telu već malo iznad njega, u višem astralu. **Viši um i svest duše deluju na telo samo svojom blizinom, kao svedoci.** Viši um mora da bude nezavisan od tela jer da bi bio dobar posrednik za svest duše, ne sme biti ometan od strane tela. Ali opet dovoljno je blizu da može da bude u stalnoj vezi sa telom i umom.

Viši um deluje na niži um tako što mu daje višu i širu perspektivu, on vidi iz više dimenzije svako zbivanje u širem kontekstu, nezavisno od vremena i prostora, i zato može da daje informacije nižem, fizičkom umu ili Egu koji ima vrlo ograničenu perspektivu, vidi samo ono što se čulima opaža. Te informacije iz višeg uma fizičkom umu pristižu kao inspiracija ili intuicija, iznenadni uvid, na javi ali i preko snova, kada je fizički um potisnut i viši um može lakše da deluje na čoveka. Te informacije mogu biti i nezavisne od vremena i prostora pa zato izgledaju i kao vidovitost.

Sva religijska i mistična iskustva čovekova jesu odraz povezivanja fizičkog ili empirijskog uma sa svešću duše preko višeg uma. Nekada se ta povezanost pogrešno prikazuje kao "razgovori sa Bogom" ili sa "anđelom čuvarom". Ukratko, sve objektivno znanje koje čovek ima na ovom svetu pristiže odatle, od višeg uma koji prosleđuje svest duše u telo i niži um. Sva disciplina i kultura čovekova na ovom svetu jeste osposobljavanje nižeg uma da bude otvoren i podoban za uvide koji mu pristižu od višeg uma. Mada mora se reći i to da postoje kulture koje rade suprotno, koje sprečavaju vezu sa višom svešću. I one su u funkciji dijalektike suprotnosti koja kristališe svest duše.

Praktično taj uvid preko višeg uma deluje tako da, na primer, ako sretnemo neku osobu koja je počinila neki zločin ali je ostala neotkrivena jer ume da vrlo vešto obmanjuje, pri samom susretu sa tom osobom osetićemo da sa njom nije sve u redu, da nešto krije. Deca to mogu da osete odmah. Iako naš

racionalni, fizički um ne vidi ništa i nema nikakve informacije o prošlosti te osobe, viši um će slati signale upozorenja koje će niži um da protumači kao intuiciju ili predosećaj koji ukazuje da ima neke druge istine od one koja se fizički prikazuje. Emocionalno će osećati nelagodnost prema toj osobi. Zato se kaže da "nebo vidi sve", to je posredan način da se kaže da svest našeg višeg uma, koji je u vezi sa svešću duše, vidi sve što fizički um ne vidi.

Signali koje viši um šalje nižem umu imaju različite oblike i jačinu. Mogu biti poslani na javi i preko snova. Mogu biti slabi i nejasni osećaji slutnje, intuicije; mogu biti poslani fizičkom umu kao slike i vizije u imaginaciji; poruke mogu biti prosleđene preko nekog posrednika, ili preko delovanja neke druge osobe, koja često nije svesna svoje posredničke uloge; ali kada su posrednici životinje onda su one savršeno svesne svoje uloge; preko pisane ili izgovorene reči koje čujemo ili pročitamo u pravom trenutku bilo gde, na bilbordu ili u Bibliji; i tada su uglavnom na delu čudesni sinhroniciteti u događajima. Zapravo, sinhroniciteti su vrlo čest metod slanja poruka višeg uma i duše našem ograničenom fizičkom umu. Svakako, ako viša svest proceni da je fizički um sposoban da primeti i prepozna sinhronicitet, a ne da ga protumači kao slučajnost i da se sve završi na detinjem čuđenju. Na kraju, svest duše može u retkim slučajevima kada je život fizičkog tela ugrožen, ili ako je ugrožena predviđena putanja razvoja života, da deluje i grubim merama; može da se jasno i glasno javi i rečima stavi do znanja šta treba um da zna. On će to čuti kao jasan glas, ili u glavi, ili kraj uha, ili izvan sebe na maloj udaljenosti.

Ako bude potrebno, viša svest će na telo delovati i fizičkom silom: ako čovek sa ograničenim fizičkim umom krene krivim putem koji će ga ugroziti, i ako duša proceni da neće pomoći ni intuicija ni inspiracija, da će glasovi biti pogrešno protumačeni, i ako u blizini nema nijednog posrednika da pomogne, duša će izazvati neki fizički efekat da spreči telo da ide u pogrešnom smeru, možda će ga u pravom trenutku saplesti u hodu i načiniti neku lakšu povredu, ili će ga jednostavno snažno gurnuti natrag kao neka nevidljiva sila - što se i dogodilo jednoj mojoj prijateljici, inače dobroj duši. Uplašena, vratila se natrag i izbegla loše posledice. Te intervencije mogu ići i do teleportacije. To se dogodilo Heleni Blavackoj (Helena Petrovna Blavatsky), velikoj duši koja je prenosila važne informacije iz viših sfera na ovaj svet, osnivaču Teozofskog društva, kada je na nasilnim uličnim demonstracijama bila životno ugrožena; odjednom se teleportovala u sporednoj i mirnoj ulici.

Zaista, svest duše može da deluje kao neočekivana sila koja se iznenada javlja i rešava stvar.

Što smo bliže svesti duše to nam više postaje jasnije da ne živimo u materijalnom svetu kome se događaji odvijaju samo mehanički ili slučajno. Svakako, dobar procenat događaja jeste takav, jer je tako potrebno za život prirode, ali sve nam jasnije postaje da božanska svest duše može uvek da

deluje i svime da upravlja, ljudima, životinjama i događajima, da ih prema potrebi sinhronizuje u jedinstvenu dramu u kojoj je božanska svest režiser, scenarista, statista, i celo pozorište.

Koliko smo otuđeni od svoje duše i identifikovani sa umom, toliko nam svet deluje tuđ, događaji mehanički i slučajni, suprotstavljeni našem biću i životu, toliko smo u sukobu sa prirodom i drugim ljudima, i sami sa sobom. Materijalisti su ljudi koji nemaju dovoljno izraženu svest duše.

Kada se okrenemo k sebi, svesti svoje duše, božanskoj svesti, tada se i ona okreće k nama. *To se događa paralelno, kao u ogledalu.* Celokupno postojanje nam se sve više pokazuje kao živa i sveprisutna sila, kao bezuslovna ljubav. Kada jednom u meditaciji doživimo čistu svest o sebi, svest duše, tada božanska celina odgovara na našu svesnost, sa puno izazova koji imaju za jedini cilj da nam učvrste svesnost, očiste od iluzija. Koliko nam je samosvest čista u meditaciji, toliko sve teškoće i izazove vidimo kao eliksir koji pročišćava našu samosvest, eliksir koji sva zbivanja kakva jesu, stanja bolesti, sukoba i ropstva, trenutno pretvara u zdravlje, razumevanje i slobodu. Ali eliksiri često deluju kroz dijareju i druge oblike neprijatnog čišćenja organizma. Kada se okrenemo k sebi, svojoj duši, kada ispravno praktikujemo meditaciju, svi prividni sukobi i životni izazovi pretvaraju se u dijalektiku svesti o sebi. Koliko nam je meditacija nečista i daleka, toliko izazove u životu i sva zbivanja vidimo kao teškoće i otpor našoj meditaciji. Samo u najčistijoj meditativnoj svesti o sebi možemo videti da nas božanska celina kao majka uvek radosno dočekuje kada se samo okrenemo k njoj, ka sebi i svojoj duši, komunicira sa nama kroz sva zbivanja, da bi se kroz našu svest prepoznala i ostvarila. Raduje nam se i smeši kroz sve, kao majka detetu koje se budi.

Kada čovek rasuđuje samo na osnovu nižeg uma i ega, on tada uvek rasuđuje na osnovu sile i interesa, jer u osnovi njegovog rasuđivanja je težnja za očuvanjem ega, odbrana od nepoznatog i suštinsko neznanje i nepoverenje u moć više sile, u svest duše. On živi u strahu za svoj opstanak koji vidi samo u materiji, sva njegova delanja su zasnovana na tom egzistencijalnom strahu. To su oni ljudi koji ne veruju u dušu, u zagrobni život i u Boga. Oni su bezobzirni borci za svoje interese i ne znaju za oproštaj i milosrđe. Oni uvek trguju sa svime što imaju i rade, čak i sa osećanjima, uvek računaju šta dobijaju. To su svi oni koji čine fizičko nasilje.

Sva milost i dobrotu na ovaj svet dolaze od svesti duše, svaki mir i spokoju donosi svest da telo nije sve što postoji, da su život i postojanje nešto daleko više od tela i trenutnog sadržaja uma, da je sve povezano preko višeg, zajedničkog činioca. Prisustvo ljubavi i mira punog oproštaja jeste kompas koji nepogrešivo ukazuje na prisustvo svesti duše, ili na njeno odsustvo, kada rasuđuje samo fizički um i ego putem grubosti i nasilja, ili proračunate trgovine.

Duhovnost koju omogućava svest duše koja nadilazi um, jeste izvor i duhovitosti. Smisao za humor u svim okolnostima, pa i onim najtežim po čoveka, jeste odraz svesti duše koja je uvek iznad svih zbivanja i uslovljavanja uma i tela. Duhovitost je inače sposobnost spajanja onoga što je uslovljenom umu nespojivo, sposobnost viđenja stvari i događaja iz više perspektive i dimenzije, nezavisno od vremena i prostora, duhovitost je poigravanje sa svakim prividom sa kojim je um ograničen. Zato se istinski duhovni ljudi prepoznaju po tome što su ujedno i duhoviti. Duhovnost bez smisla za humor je samo mrtvilo uma. Bezdušni ljudi nemaju smisla za humor.

Zbog privida odvojenosti od svog božanskog izvora svi ljudi osećaju usamljenost i otuđenost na ovom svetu. Ali to je samo stanje prividne odvojenosti fizičkog uma od višeg uma i od svesti duše. Ta prividna odvojenost je uzrok sve negativnosti na ovom svetu, u samom čoveku i među ljudima. Prividna odvojenost od božanskog izvora takođe stvara istinski poriv ka jedinstvu sa njim, stvara sav kreativni potencijal svesti u čoveku da se vrati u svoje izvorno stanje božanske duše, da razume stvarnost. Zbog tog privida odvojenosti od duše svi traže utočište na sve moguće načine, u svim oblicima, u kreiranju boljih okolnosti, boljeg života, u stvaralaštvu koje poboljšava stvari, tako nastaju civilizacije i kulture; u odnosima sa drugim ljudima uvek tražimo savršenstvo razumevanja duše - sukobi i nerazumevanja su samo deo tog složenog procesa; sve do traženja utočišta u smislu postojanja. Ta težnja ka jedinstvu sa božanskim izvorom je prava osnova ljubavi i svakog stvaralaštva. To je pokretačka snaga svake civilizacije i kulture. To je suštinska težnja svih naših inkarnacija. Suština te težnje jeste u povezivanju uma koji je u fizičkom telu sa višim umom i sa svešću duše, i preko nje sa božanskim izvorom svega. To je ono što svi ljudi zapravo rade tokom celih svojih života, tokom svih svojih inkarnacija. Samo u povezanosti sa svešću duše ljudi imaju pravu slobodu, razumevanje i utočište u ovom svetu.

Takva povezanost uma sa svešću duše direktno se ostvaruje meditacijom. Meditacija oduvek postoji samo da bi ljudi ostvarili direktnu povezanost sa dušom. Svi životi su tome posvećeni, ali bez meditacije ta se povezanost ostvaruje mnogo dužim i težim putem.

Sav rast čovekov u svesti i spoznaji jeste rast prisustva svesti duše u telu. Iako ne može cela da se otelotvori ona može da poveća svoje prisustvo u fizičkom telu toliko da se telo pretvori u svetlost. Mada je veće prisustvo svesti duše u čoveku jasnije vidljivo kao dobrota, ljubav, mudrost i prosvetljenje.

Treba razumeti da odnos uma u telu i svesti duše deluje u paralelnim stvarnostima koje su trenutne. To znači da trenutno možemo da se iz zatvorenosti u telo, um i ego preobrazimo u transcendentalnu svest duše, samo ako se steknu ogovarajući podsticaji za to. Ne postoje nikakva spoljašnja ograničenja da se to dogodi, postoje samo subjektivna ograničenja samoga uma, samo je on taj koji iznutra zatvara vrata ka slobodi. Međutim, taj odnos

uma u telu i duše predstavlja i ceo spektar svih mogućih ljudskih iskustava, svih ljudskih drama i svega što sačinjava ovaj svet koji je čovek stvorio i izgradio u ovoj inertnoj fizičkoj realnosti. Za prelazak preko tog spektra potrebno je više života. Često jedan ljudski život predstavlja boravak u iskustvu samo jednog malog opsega iskustava u tom spektru. Svaki čovek živi na određenoj frekvenciji svesti između uma u telu i svesti duše, na određenoj udaljenosti jedne od druge stvarnosti. Može da provede ceo život samo u jednoj frekvenciji tog spektra iskušavajući sve njene mogućnosti, ali može i tokom jednog života da napreduje ka sve višim frekvencijama, ili ka sve nižim. To zavisi od njegove karmičke zrelosti, odnosno zrelosti inkarnacijskog ciklusa. Ima ljudi koji ceo jedan život provedu nepokretni na određenom nivou svesti, udaljenosti od svesti duše, a ima ih koji u jednom životu skakuću napred-nazad iskušavajući različita stanja svesti i na taj način napreduju ka sve većoj svesti duše. Zapravo, načina oslobođenja od iluzija uma i ograničenja tela i otvaranja ka svesti duše, ima tačno koliko i ljudi na ovom svetu. To je individualno.

Međutim, svi ljudi mogu da koriste i jedan jedini direktan put, a to je meditacija.

Svest duše i višeg uma u nama postaje jača kroz disciplinu, to je pre svega disciplina meditacije, ali zajedno s njom i kroz pozitivan odnos prema životu uopšte približavamo se svesti koja je u osnovi života, a to je svest naše duše. Nema druge svesti u postojanju. Ona je svuda jedna ista samo se individualno koristi i izražava. Ako je kroz pozitivan stav prihvatamo u sebi i izražavamo kroz sebe, onda ćemo se približiti istoj svesti koja sve omogućava. Na taj način i do razumevanja svega, i sebe i sveta.

Najsnažnije izražavanje veze uma sa svešću duše, koja nije ostvarena meditacijom, pored безусловne ljubavi, jeste savest i pravednost. ***Sposobnost da delujemo u skladu sa svojom savešću i pravedno jeste sposobnost da delujemo sa svešću višeg uma, i svešću duše.*** Zato je savest uvek odraz ispravnog delovanja, a snaga svesti duše koja se time ispoljava dokazuje se time što delovanje po savesti često zahteva neku žrtvu, ponekad i žrtvovanje samoga života. Svi oni koji su na ovom svetu radije žrtvovali svoje živote nego da urade nešto protiv svoje čiste savesti i nepravedno, ostvarili su jasnu vezu sa svešću duše. Zato se u mnogim jezicima za njih kaže da se 'nisu ogrešili o svoju dušu', da su 'sačuvali svoju dušu'.

Oni koji su počinili neku grešku kojom su došli u sukob sa svojom savešću, svešću duše, sama ta greška ih je učinila još svesnijim svesti duše i važnosti njenog očuvanja. Oni su uvek željni da se iskupe za svoju grešku da bi 'olakšali svoju savest', da im 'savest bude mirna'.

Osoba sa jakim svešću duše, odnosno sa snažnom savešću, uvek deluje ispravno i pravedno, to je za nju jedini način delovanja, jedini način života. Sve neispravno vidi kao nenormalno i nepodnošljivo, protivno životu. Njoj

nije potreban ni moral ni etika iz neke religije koja će da joj govori šta je ispravno da čini. Ona čini ispravno iz sebe same, iz svesti svoje duše. Ona je uzor za moral i etiku u ma kojoj religiji se rodila, makar bila i neobrazovana.

Moral, etika i kultura zapravo postoje kao slabe spoljašnje zamene za svest duše koja jedina na ovom svetu donosi sve što je dobro i ispravno, kao pomoć mladim i nezrelim ljudima dok ne steknu svest duše u dovoljnoj meri da može sama da deluje. Bez svesti duše, moral, etika i sva kultura mogu biti, i često bivaju, zloupotrebjeni.

Sazrevanje svakog pojedinog čoveka i celog čovečanstva sastoji se samo u tom omogućavanju svesti duše da dela na ovom svetu nesmetano. Kada duša nesmetano dela na ovom svetu, u telu karmički zrele i prosvetljene osobe, takva osoba zrači blagorodno na svu okolinu i to se jasno oseća u njenom prisustvu.

Savest je vezana za pamćenje, a priroda pamćenja nam može biti jasna samo u kontekstu razumevanja kvantnog polja (*akaše*), svesti i uma. Rekli smo da je u univerzalnom polju, *akaši*, ili kvantnom polju sve već prisutno u svom potencijalnom ili neispoljenom stanju. To je univerzalna božanska svest pre ispoljavanja u svekoliko postojanje, u kosmos. Sva svest u prirodi koja postoji je jedna ista svest koja potiče od *akaše*, kvantnog polja. Otuda potiče i svo naše pamćenje. Pamćenje nije smešteno negde u mozgu, mozak služi samo za zaborav kvantne svesti, za prividno odvajanje od trenutne bezvremene povezanosti svega u jednu celinu. ***Svo naše pamćenje jeste zapravo samo delimična povezanost uma sa univerzalnim kvantnim poljem u kome sve već postoji, sa akašom, gde je sve već pohranjeno.*** Drevno znanje nam govori o tome, da postoje "hronike *akaše*" u kojima je sve bezvremeno "zapisano", sve što je bilo, jeste i što će biti. Zato se nakon smrti tela, kada se približimo svešču duše koja je jedno sa univerzalnim poljem, *akašom*, suočavamo sa tom svešču i doživljavamo svaki detalj svoga života u jednom bezvremenom trenutku. Na tome počiva ideja "strašnog suda" sa kojim nas plaše kontrolori uma na ovom svetu. Na tome počiva i telepatija i natčulno opažanje. To je samo veza našeg uma sa kvantnim poljem u kome sve već postoji, veza uma sa svešču duše koja je u tom polju. Koliko je naša svest bliža tom polju, toliko više može da opaža sve što ne može kada je ograničena samo na fizičko telo.

Zato što je sav ispoljeni kosmos sadržan u kvantnom polju (*akaši*, etru), a veza našeg uma sa tim univerzalnim poljem je ono što nazivamo 'pamćenje', ništa ne nastaje kao novo u postojanju, već se samo ispoljava iz skrivenog u otkriveno. Priroda postojanja je potpuno odsustvo nepostojanja. Univerzum je hologram kvantnog polja u kome ništa ne može da nestane, u postojanju sve bezvremeno postoji, a ***sva raznovrsnost postojanja zasniva se samo na razlikama u ispoljavanju iz skrivenog u otkriveno, i u opažanju te razlike.*** Pri tome ***opažanje povratno deluje na ispoljavanje.*** Tako se zatvara krug svesti i postojanja. U ljudskom iskustvu se ovaj zakon izražava kroz zakon *karme*, da

se svako suočava sa svim svojim delima i nedelima, sa svim posledicama svojih dela. Niko ne može pobeći od svojih dela kao što ne može ni od samoga sebe. Čoveka sačinjavaju njegova dela. Takva je priroda ovog holografskog univerzuma: sve je sadržano u svemu.

Verovatno najizraženije delovanje svesti duše jeste spontanost. Spontanost i iskrenost u delovanju najočiglednija je kod dece. Kod dece je svest duše najizraženija iz prostog razloga jer je telo deteta malo i nezagađeno karmičkim delovanjem, a svest duše ne raste zajedno sa telom, uvek je ista i mnogo veća od tela. Zato deca zrače duševnošću jer je ona mnogo veća od njih. Zrače bezrazložnim blaženstvom, smehom i igrom. I spontanošću. To je odlika duševnih ljudi i duševnih naroda. Spontanost je povezana sa životnom radošću. Međutim, spontanost može biti toliko privlačna, jer je svest duše izuzetno privlačna, da može lako da potisne racionalnost. To se najčešće i događa. Kod dece se to reguliše vaspitanjem i učenjem, ali kod naroda i društava koja su sklona spontanom životu često prevladava nedostatak racionalnosti u kulturi življenja i u radu. Sa druge strane, postoje društva, kao što su anglosaksonska i protestantska, koja veoma naglašavaju racionalnost u kulturi življenja i stoga potiskuju spontanost, pa zajedno sa njom i duševnost. Velika je mudrost naći ravnotežu između tih suprotnost, spontane duševnosti i racionalnosti u radu na ovom svetu. To je i pravi cilj rađanja duše, kao što smo već rekli o celovitoj ličnosti. Stoga bi to trebalo da bude i pravi cilj svake kulture.

Meditacija nije ništa drugo do veština postizanja idealne ravnoteže između svesti duše i delovanja na ovom svetu kroz telo i um.

Sva raznovrsnost životnih iskustava ljudi je igra nižeg uma koji ovde živi kao u snu. U stvarnosti svest svoje duše ne možemo nikada da izgubimo, mi nju i ne držimo, svest naše duše drži nas same, celo naše biće i sam naš život, kao malo vode na dlanu. Zapravo, cela priroda je njena imaginacija. Sve što se događa jeste to da u iskušavanju svih svojih mogućnosti božanska svest duše iskušava i zaborav sebe same, kao vrhunsku mogućnost, najkreativniju. Da bi tu zaborav sebe ostvarila stvorila je ovakvo fizičko telo, kao mesto u kome može da boravi, ali u kome će i da se zaboravi. Telo zato ima energetske centre ili čakre, koji predstavljaju subordinaciju stanja svesti, od najvišeg do najnižeg.

Ispod fizičkog ili empirijskog uma svest se još više ograničava prema psihoenergetskim centrima ili čakrama. Sve čakre predstavljaju stanja svesti kao egzistencijalna stanja. To su svi nivoi na kojima možemo da postojimo, od elementarnog nagonkog (prva čakra) do najviše otvorenosti za svest duše i božansku svest (u najvišoj, sedmoj čakri).²

Svest duše sve više usporava i postaje grublja što više zalazi u niži um i telo, u sve nižim psihoenergetskim centrima ili čakrama. Telo, mozak i um

² O čakrama i stanjima svesti videti u mojoj knjizi "Samadhi - jedinstvo svesti i postojanja".

nisu ništa drugo do mehanizmi koji usporavaju božansku svest duše. Ona je trenutna, kao i ona 'božja čestica' koja trenutno sačinjava svekoliko postojanje, sav kosmos i sav život. Sva njihova zbivanja i odnosi su objektivno gledano trenutni i bezvremeni. Telo tu trenutnu brzinu usporava do tog nivoa da ono što je u suštini bezvremeno postaje usporeno tako da ga vidimo u lineranom vremenu, vibracije jedne 'božje čestice' koje su daleko brže od svetlosti, zapravo trenutne i sveprisutne, vidimo kao inertni objekat u vremenu i prostoru koji je poseban i izdvojen od ostalih objekata. Takvo usporeno opažanje stvara naš nervni sistem. Mozak i nervni sistem, dakle, ne služe da proizvedu svest već, naprotiv, da je uspore i umrtve dovoljno da ne opažamo bezvremenu božansku prisutnost, uvek u sadašnjem trenutku, već otuđeni svet objekata u prostoru i vremenu; da opažamo samo postojanje a ne i svest, ne i božanski Apsolut, da nam svest izgleda odvojena od postojanja, osvojena od božanskog Apsoluta. Zato što nervni sistem i mozak samo usporavaju i ograničavaju svest, kada na neki način nadiđemo ograničavajuća uslovljavanja tela i mozga, bilo transcendencijom u meditaciji, bilo smrću tela, bilo vantelesnim iskustvom, nekim narkotikom, mi automatski doživljavamo prošireno stanje svesti, suočavamo se sa bezvremenom sadašnjošću božanske svesti Apsoluta. Sve je ovo u potpunoj suprotnosti sa predstavama mejnstrim nauke da svest nastaje iz mrtve materije. Ovo je veoma važno zapamtiti jer će biti osnova za razumevanje prakse meditacije.

Takva je struktura našeg bića.

Zato u njemu postoji najviša božanska inspiracija i najniži nagoni u borbi za opstanak. Otuda i svi sukobi suprotnosti u čoveku.

Razlog zašto sve to tako postoji jeste u već rečenoj težnji božanskog apsoluta da iskusi sve svoje mogućnosti, a da bi u tome uspeo mora da stvori i svoju suprotnost, individualnu svest koja će prividno da bude odvojena od same sebe, od božanske celine. To je čovekov fizički um u telu ili ego. Tek kada u njemu dopre svest duše, odnosno božanska svest, onda su spoznate zaista sve mogućnosti božanskog prisustva, tek tada je božanska svest sveprisutna, uvek i svuda, čak i u najneverovatnijoj pojavi, potpuno otuđenoj od celine postojanja, kao što je jedan naučnik materijalista koji ne veruje ni u Boga ni u dušu.

Razumevanje strukture čovekovog bića bilo nam je neophodno da bismo razumeli strukturu delovanja meditacije. Zaista, struktura i mehanizam delovanja meditacije ne mogu biti različiti od strukture delovanja našeg bića. To mora biti jedinstveno i usklađeno jer inače meditacija ne bi služila ciljevima našeg bića. Takva meditacija, koja bi bila različita od strukture našeg bića, bila bi zapravo metod otuđenja od sopstvenog bića i božanske suštine, a takve meditativne tehnike postoje. Iskušenja svih suprotnosti postoje u svemu, pa i u tehnikama meditacije.

Struktura našeg bića koju smo opisali, kao niži i viši um, može se ispravno razumeti i kao priroda različitih frekvencija. Sve je u vibracijama, počevši od primarne vibracije samoga apsoluta u svoju suprotnost, tačku ili 'božju česticu', koja proizvodi sve ostale vibracije, pa do najgrublje ili najsporije, koju vidimo kao fizički svet i materiju. Svaka pojava nastaje vibracijom. Pojave i jesu samo vibracije, ništa drugo, ništa supstancijalno.

Kada meditiramo mi zapravo samo menjamo vibracije, smirujemo svoje biće, činimo da njegove vibracije postanu što finije ili suptilnije. Na taj način se u meditaciji krećemo od grubog ka finom i suptilnom, od nižeg ka višem stanju svesti, a to praktično znači od svesti grubog uma u telu ka svesti višeg uma i svesti duše (od hercijanskih do ne-hercijanskih frekvencija).

Kako vibriramo tako nam je i postojanje. Kad vibriramo grubo (u hercijanskim frekvencijama) onda smo u grubom telu i iskušavamo gruba iskustva, puna suprotnosti i izazova. Kada vibriramo na finiji način (ne-hercijanskim frekvencijama) onda smo u višim vibracijama koje mnogo brže razmenjuju informacije, u vibraciji višeg uma koji mnogo brže iskušava mnogo kvalitetnija iskustva, tako da ih sažima u prostoru i vremenu, može da ih odmah razmenjuje i ispituje sa svih aspekata, da im otkriva smisao. Kada vibracije našeg bivanja (telo-uma) postanu najfinije koliko je to moguće dok smo u fizičkom telu, onda smo u meditaciji i onda postajemo otvoreni za višu svest naše duše. Viša svest naše duše ne može da uđe u naš um kada je on obuzet svojim grubim vibracijama, koje preuzima od još grubljeg tela. Telo i um moraju da se smire od svojih grubih vibracija da bi najfinije vibracije više svesti duše mogle da dopru u naše telo i da prodru u um.

Zato je meditacija u suštini samo mirovanje celoga bića, tela i uma. Ništa drugo. Mirovanjem naše biće postaje suptilno i fino u dovoljnoj meri da svest transcendentalne duše može da dopre do njega i da ga prožme u meri dovoljnoj da ovlada njime.

To je način na koji se struktura našeg bića poklapa sa načinom delovanja meditacije.

Mirovanje u meditaciji postaje sve lakše kako svest duše više prodire u telo i um. Naime, tako sve više čoveku postaje jasnije da je svrha i smisao svakog kretanja, od primarnog pretvaranja samog apsoluta u jednu česticu (kruga u tačku), do svakog pokreta našeg uma, zapravo jedno isto dolaženje do ishoda u božanskoj svesti, u svojoj apsolutnoj suštini. Sve se kreće ka tome, ceo kosmos, sav život, sva bića, sve ljudske sudbine, svi napori i snovi. Sve je to jedan zajednički pokret ka svome ishodu. Pokreti našeg uma i tela nisu uopšte različiti od pokreta univerzuma, samog apsoluta, jer univerzum je hologram, tako da apsolutno ništa u njemu nije odvojeno, sve je zapravo jedan isti pokret koji se fraktalno deli i umnožava prema zlatnom preseku.

Kada svoju svest pretvorimo u misao, a to činimo svakog trenutka kada nismo u potpunosti svesni sebe, učinili smo isto što i Apsolut kada se

projektovao u tačku, 'božju česticu' i sav pojavni svet. Zato je nastanak misli identičan sa nastankom pojavnog sveta. Nestankom misli nestaje i pojavni svet.

Samo kada to uvidimo makar i u samo jednom trenutku, onda zaista možemo da budemo mirni i opušteni u meditaciji. Meditacija i nije ništa drugo do takav uvid, proširenje i utvrđivanje takvog uvida.

Ali svakako da svrha svega nije da sve stane, da se vrati svom apsolutnom ishodu i da stane. Takvu pogrešnu predstavu bi samo relativni um mogao da smisli. U skladu sa svime što smo rekli o prirodi Apsoluta i o njegovom ispoljenom postojanju, svrha svega je da se u svakom ispoljenom trenutku i obliku postojanja prepozna sam božanski Apsolut kao takav. Da nestane razlika između neispoljenog i ispoljenog Apsoluta, pokreta i mirovanja. To je moguće samo čistom svešću, odnosno svešću očišćenom od svih razlika ispoljenog postojanja, svešću koja sama po svojoj suštini nadilazi sve razlike. Zapravo, nikakve razlike nije ni bilo između neispoljenog i ispoljenog, Apsolutnog i relativnog aspekta božanskog. Niti može da je bude. Ta razlika postoji samo u umu koji nije svestan svoje prave prirode, izvora svoje svesti, koji nije nikada bio u meditaciji. Sve razlike su samo projekcije uma.

Samo kada božansku svest zaista spoznamo kao svoju suštinu onda meditaciju nećemo razlikovati od svakog pokreta bića, i svog sopstvenog, i celog kosmosa. Naša meditacija će biti sjedinjenje naše svesti sa tim zajedničkim pokretom cele egzistencije, nepogrešivo centriranim u sopstvenom božanskom ishodu. Takva transcendentalna svest jeste nadilaženje vremena. U njoj su pokret i mirovanje apsolutno jedno isto. Nadilaženje vremena jeste uvid da je svaki trenutak večan, da je svaki oblik praznina božanskog Apsoluta, da je svaki pokret zapravo zbivanje božanskog u sebi samome; svaki pokret kosmosa, od atoma do galaksija, nije ništa drugo do način na koji se svest božanskoga Apsoluta aktuelizuje i ustanovljava u sebi samoj; da njegova stvarnost nije bila nekada niti će to postati u budućnosti, već da to uvek jeste ovde i sada; da postoji samo sadašnji trenutak koji se na sve moguće načine zbiva u sebi samome.

Govoreći o strukturi našeg bića i meditaciji, kao i o odnosu uma i svesti duše, pažljiv čitalac može da primeti nešto što se ne uklapa u tradicionalna učenja o meditaciji. Naime, ovde detaljno predstavljamo budističku meditaciju, iz ranog budističkog učenja, a istovremeno govorimo o svesti duše i božanskom Apsolutu, da se meditacijom čovek povezuje sa njim. Prema tumačenju budizma koje je doprlo do nas i koje se uči u svetu, Buddha nije učio o duši i božanskom, o Apsolutu. Zaista, Buddha nije koristio te termine, ali je u mnogim govorima opisivao stanja izvan tela i nakon smrti što podrazumeva svest višu i trajniju od tela. U vreme Buddhe vladao je kaos od religijskih i metafizičkih učenja, od najcrnjeg materijalizma i demonizma do najvišeg idealizma i slepe vere u razna božanstva, pa i u samo ništavilo.

Buddha je sva učenja svoga doba odbacivao i kritički se odnosio prema njima. Dovoljan je jedan primer iz Buddhinih govora gde se on raspravlja sa čovekom koji veruje da će imitiranjem psa postići besmrtnost duše (*Kukkuravatika Sutta, Majjhima Nikaya 57*), pa da nam bude jasno sa kakvim se shvatanjima duše on susretao i morao da ih odbacuje.

Buddha je bio higijeničar patnje, njegovo učenje je samo disciplina buđenja čovekovog od svih ograničenja tela i uma, a ne bilo kakvo metafizičko učenje sa kojim bi se čovek obmanuo i gubio vreme. Zato nije izričito govorio o duši i božanskoj svesti i Apsolutu jer bi se svaki neprobuđen čovek uhvatio za te pojmove i od njih napravio religiju za obožavanje, umesto da ih razume samo kao smernice za praksu za sopstveno ostvarenje. Buddha je dobro znao da govoriti o cilju onome ko cilj nije dostigao jeste kontraproduktivno, jer um to uvek predstavi kao nešto što već poseduje.³ Kako se to događa sa umom, zašto nas on obmanjuje, videćemo u sledećem poglavlju. Ubediti nekoga ko je identifikovan sa umom da ima besmrtnu dušu je kontraproduktivno jer on tada prestaje sa naporom da dušu osvesti, jer svest je suštinsko svojstvo duše, svest izvire iz duše. Duša je i došla u telo da bi u njemu postigla pun potencijal svesti o sebi. Mnogo bolje je reći čoveku da tek treba da se osvesti i kako to da uradi. Buddha je zato uvek govorio samo o metodi i disciplini za postizanje cilja i odvrćao je svakoga od bavljenja metafizičkim pitanjima sa kojima se ljudi lako zanose kao da su cilj već postigli. Više od svega ljudi su skloni da pitanja o svojoj suštini i same svesti projektuju u metafiziku i predmet obožavanja. To je očigledno i danas kod svih ljudi, svi znaju za reč 'Bog' i 'duša' i svi podrazumevaju da to poznaju kao cipele koje nose svaki dan. A kako se odnose prema samoj egzistenciji i drugim ljudima? Sasvim suprotno od ponašanja koje bi neko ko zna za Boga i dušu trebao da ima. Zapravo, oni koji najglasnije prizivaju Boga najviše ubijaju u njegovo ime. Buddha je predvideo verski fundamentalizam još u svoje vreme. Kao probuđen dobro je znao koliko su i na koje sve načine ljudi nesvesni. Zato nije otvoreno govorio o duši i božanskoj stvarnosti već samo o putu za njihovo osvešćenje. Rani budizam je u prvim vekovima bio samo to, put pročišćenja (*Visuddhimaggo*), nije bio ni religija, već samo zajednica koja složno radi na sebi, na putu pročišćenja svoga bića od svega što uslovljava svest i budnost. Šta je to nečisto što se čisti u tom pročišćenju? Videli smo da je to telo sa umom. Šta je to što treba da bude čisto u tom pročišćenju? Videli smo da je to svest duše. Ona jedna jedina koja sve omogućava. Nema druge svesti. Sam budizam je dobio svoj naziv od pojma 'probuditi'. Na šta bi se buđenje u budizmu odnosilo osim na svest koja omogućava samo postojanje? Buđenje je sama svesnost. Duša je izvor koji sprovodi božansku svest u individualnom biću. To je sve. Budisti su nenasilni prema svim živim bićima ne zato jer glume dobrotu, već zato jer vide jednu

³ O svim zamkama ovakvih mentalnih projekcija videti u knjizi J. Krišnamurti: Duh i sloboda, (Jiddu Krishnamurti: The First and Last Freedom).

istu svest božanske duše u svim bićima. Ubijaju samo oni koji nisu svesni duše.

Sve što Buddha negira u svojim govorima u vezi nečeg trajnog u čoveku jesu sačinioći bića na ovom svetu ili pet *skandha*: materijalni oblik tela (*rūpa-skandhâ*), čulne sposobnosti (*vedana skandhâ*), opažanja (*samāna*), izražavanje podsticaja ili volje za reaktivnim delovanjem (*karmendriye*) i um (*manas*), odnosno identifikacija sa umom. Ništa drugo. On jasno razotkriva njihovu uslovljenost, nepostojanost i prolaznost. Za svaki od tih činilaca postojanja on savetuje da se pažljivo osveste i spoznaju kao različiti od nas samih, on uči o razlikovanju svih činilaca bića od naše svesti, koje se izražava rečima: "to nisam ja, to nije moje, to nije moje trajno svojstvo". Buddha je tu formulaciju stalno ponavljao u svojim govorima o meditaciji. To je upravo ono što se vidi spoznajom svesti duše koja sve to nadilazi ili transcendirira. ***Da se ne pretpostavlja svest koja sve to nadilazi ili transcendirira, ni sam Buddha ne bi mogao da bude svestan prave prirode tih sačinioća bića.*** Svest koja nadilazi sve prolazno, i zahvaljujući kojoj možemo biti svesni prolaznosti kao takve, i svakog predmeta opažanja, jeste jedina ispravna predstava duše. Međutim, tih pet *skandha* su bili ono što se u Buddhino vreme smatralo za svojstva čovekove suštine, *atta*, ili *atma*, a što je u metafizičkim spekulacijama identifikovano sa dušom. To psiholozi čine i danas kada dušu identifikuju sa psihofizičkim funkcijama tela i uma. Buddha je kritikovao i odbacivao sve te spekulacije.

U *Sutta-nipato*, 1076. Buddha izričito kaže da za onoga ko postigne krajnju svrhu, *nirvanu*, ne može se reći da ne postoji, već samo da za njega nema više nikakvih merila od ovoga sveta. On naglašava da smrt nije rešenje niti *nirvana*, stoga je jasno da postoji nešto što ide iz života u život, a što se mora pročistiti da bi došlo do *nirvane*.

Na više mesta Buddha govori da njegov put vodi iz središta, između svih suprotnosti, između krajnosti nihilizma, koji je osuđivao, i eternalizma, mentalnog ubeđenja u večnost bilo čega. Njegov put je put racionalnosti spoznaje stvarnosti ovde i sada, kakva ona sama jeste, a ne kakvom je zamišljamo.

Konačno, okosnica učenja Buddhine o suštini postojanja i čovekovog bića jeste pojam praznine, pali *sunnam*, sanskrit *sunyam*. To je, međutim, isti pojam koji se u njegovo doba koristio za matematičku oznaku nule. Buddha je, dakle, govorio o 'nulitetu' a ne o negaciji ili ništavilu, govorio je o nultom stanju na isti način na koji smo ovde opisali ne-hercijanska svojstva neispoljenog (kvantnog) aspekta postojanja i svesti. Pojam nule smo opisali na početku ove knjige kao suštinsko svojstvo božanskog Apsoluta. Nula ne sadrži ništa od negacije bilo čega, već predstavlja osnovu za sve ostale brojeve, odnosno veličine. To je jedini ispravan način na koji se Apsolut može razumeti. Sve drugo je metafizika neprosvetljenog uma.

Sve posledice probuđenja nakon prakse budističke meditacije jasno pokazuju da se radi samo o svesti duše koja se potpuno izrazila na ovom svetu

i u telu. Budista koji je probuđen odnosi se prema svome telu, umu i svetu potpuno isto kao što se svest duše odnosi prema njima. Ako želite da vidite kako izgleda potpuno pročišćena svest duše ostvarena na ovom svetu, u telu, samo pažljivo proučite samog Buddhu i budističke svece, njihovo ponašanje i držanje.

Međutim, na ovom svetu su na delu sile koje se bave skrivanjem svesti duše i svesti o božanskoj stvarnosti. Te sile lažno predstavljaju Buddhino učenje kao da je ono 'religija bez duše' i 'učenje o ništavilu'.⁴

⁴ Lažiranje izvornog budističkog učenja sastavni je deo zavere prema ljudima od strane elite koja vlada ovim svetom. O svim detaljima toga pitanja videti u mojoj knjizi "Istorija galaksije, Zemlje i ljudskog roda".

ZAŠTO NAS UM OBMANJUJE KADA NAS ISTOVREMENO I OSVEŠĆAVA

Poznate su nam priče da je sva iluzija sveta u umu, da je *maya*, iluzija u umu, činjenica je da um sa svom svojom lucidnošću i inteligencijom može da učestvuje u najvećem zlu, kao i najvećem dobru, da je jednak u stvaranju kao i u destrukciji, zavisno od raspoloženja. Zapravo sva meditacija se sastoji u nadilaženju, odnosno u transcendenciji uma, jer to je uslov za samospoznaju, a opet bez uma smo izgubljeni u svetu i ne možemo ni doći do meditacije.

Zašto je to tako?

Zato jer je um savršen u svom radu.

On je najsavršeniji deo bića čovekovog, mali odraz savršenstva božanske svesti. Svest je u svemu jedna ista, a mi u telu i umu koristimo samo njen mali potencijal. Svest deluje kao ogledalo, ona omogućava percepciju svih zbivanja i svih mogućnosti zbivanja. I um deluje kao ogledalo. Zato je tako jasan i tako neutralan u svom delovanju.

Prema dimenzijama postojanja um spada u element vazduha, on je na vrhu piramidalne strukture postojanja, u njemu se sažimaju vreme i prostor. Sve niže dimenzije predstavljaju progresivno sve veće ispoljavanje vremena i prostora. U elementu vazduha ili umu vreme i prostor sveg zbivanja se sažimaju u ovde i sada. Zato u umu možemo da sagledavamo sva zbivanja virtuelno ovde i sada, nezavisno od vremena i prostora, da osmišljavamo i razumemo prošlo i buduće, daleko i blisko. **Um je virtuelna realnost.** Kao takav on je izuzetno korisna alatka. Najkorisnija u celom postojanju. Um je kao takav moguć zato jer je univerzum hologram, u svakom pa i najmanjem delu ogleđa se sve, celina. Tako i u umu može da se ogleđa celina univerzuma i spoznaju svi njegovi zakoni.

Ako je celokupno ispoljeno postojanje ogledalo za svest Apsoluta o sebi samome, onda je um u nama mali delić tog ogledala. Problem sa njime je u tome što on savršeno radi svoj posao, savršeno ogleđa stvarnost na svoj virtuelan način. Zato dolazi do paradoksa da što smo pomoću uma bliži sagledavanju stvarnosti, što je jasnije vidimo na svoj virtuelan način, to nam ona više deluje kao stvarna u samom umu, odnosno virtuelna realnost našeg uma deluje kao sama stvarnost utoliko više i jače što smo bliži tom ogledalu, što jasnije sagledavamo pojavnu stvarnost.

Dakle, događa se paradoks da što um jasnije virtuelno sagledava stvarnost, to se stvarnost sve manje razlikuje od njenog virtuelnog odraza u umu. Tako u umu dolazi do fine zamene virtuelne stvarnosti sa pravom objektivnom stvarnošću - zbog same blizine i jasnoće ogledanja stvarnosti u umu. Što smo bliži uvidu u stvarnost to smo više ubeđeni da smo je već

spoznali. Ali nikada ne dolazi do spoja uma sa stvarnošću. Um može da se približi do stvarnosti poslovičnih 99%, ali onaj 1% razmaka uvek ostaje dokle god um opstaje. To je zato jer sama blizina i jasnoća stvarnosti u umu daje finu iluziju da je to svih 100% stvarnosti, da je sama stvarnost već postignuta u umu. Zato je moguće da čovek bude samo mentalno ubeđen da nešto zna iako to nije zaista iskusio, i što bolje nešto zna ta iluzija je jača. Zato postoji razlika između objektivne stvarnosti i subjektivne. Zato takav čovek nikada ne postaje sama stvarnost već uvek ostaje u virtuelnoj stvarnosti svoga uma, koja mu usled savršenog rada uma u ogledanju stvarnosti, izgleda isto, kao sama stvarnost.

Taj paradoks je neminovan zbog prirode samog uma i prirode stvarnosti.

Na zamenu prave stvarnosti sa virtuelnom stvarnošću zasniva se sva iluzija u kojoj ljudi žive.

Um je virtuelna realnost koja može sve, pa tako može biti i u stanju nalik snu i za vreme dok je na javi, u fizičkom svetu, da deluje sasvim racionalno, ali da bude u totalnoj zabludi. Ljudi sa takvim umom žive cele svoje živote kao u snu. U tom snu mogu da uče i da rade, da se bave politikom i naukom, mogu i religiju da naprave od svoje slike stvarnosti (sve religije i jesu slike koje zamenjuju stvarnost) - um će učiniti sve da opravda sebe i svoju virtuelnu realnost. Virtuelna realnost uma sposobna je za sve, i da odražava najvišu božansku stvarnost i da istovremeno ostane u iluziji da je odvojena od božanske svesti koja sve jeste, da je ne vidi i ne doživljava. Paradoksalno stanje uma čini da mu paradoks izgleda kao normalno stanje. Um će elegantno, sa svim naučnim, religijskim i filozofskim argumentima da odbaci sve dokaze svog paradoksalnog stanja. Um vidi paradoks samo kada to njemu odgovara.

To je upravo definicija iluzije i života u snu: ne biti svestan da je jedina stvarnosti božanska svest i da je ona prava priroda postojanja, daleko većeg od čulnog opažanja.

Da bi čovek premostio taj paradoks uma, da bi prešao iz svoje virtuelne mentalne stvarnosti u samu stvarnost, potreban je skok koji za um izgleda kao skok preko ponora, kao mala smrt. Sve inicijacije koje sadrže iskustvo smrti i ponovnog rođenja odnose se na nadilaženje tog paradoksa uma. Taj skok je transcendencija celoga uma, a ona je moguća samo savršenim razumevanjem rada celoga uma, razumevanjem koje vodi u transcendenciju, a to nije analiza u kojoj se um i dalje vrti i igra sam sa sobom, već svedočenje, objektivno osvešćenje kroz ustanovljavanje svakog pokreta uma, svake misli i celoga bića. Takođe se taj paradoks uma nadilazi potpunom predajom, odustajanjem od uma i predajom celini. Iako izgledaju suprotne, te dve metode su u osnovi iste. Samospoznaja uma odgovara introvertnim ljudima, koji su karmički zreli za odvajanje od sveta, a predaja ekstrovertnim, koji još imaju karmičkih veza sa ispoljenim svetom.

Svaki pokret uma jeste stvaranje virtuelnog postojanja u vremenu. To je ono što um radi: reflektuje postojanje u virtuelnom vremenu. To je uvek prošlost i stečeno iskustvo. Um nije stvoren da vidi buduće, da vidi celinu, on samo skuplja utiske i samo reaguje na njih. Po tome se svest uma razlikuje od svesti duše, um je uvek reakcija i vezanost za prošlost, za stečene utiske i navike. Svest duše je sve suprotno od toga, ona je nezavisna od svih utisaka i uvek daje uvid u celinu, uvek je pozitivna kao što je i samo postojanje pozitivna pojava. Um je uvek negativan a može da bude pozitivan samo u kratkim trenucima kada je povezan sa svešću duše. Svest duše nas otvara ka večnoj, tj. bezvremenoj stvarnosti koja je ovde i sada u svemu; um nas uvek muči vezivanjem za vreme, sa nečim prošlim i imaginarnim budućim. Po tome se prepoznaje delovanje uma i delovanje duše. Zato što je um u suštini negativan i ograničen, iako je neophodan za razumevanje u fizičkom svetu, probijanje svesti duše u telo i fizičku realnost je moguće samo kada se um potisne i smiri, preko osećaja, a ne razuma. Osećaji su ono što nas povezuje sa svešću duše, um se uvek bavi utiscima i preispitivanjima, sumnjama. Osećaj povezanosti sa svešću duše jeste onaj osećaj kad apsolutno znamo da smo u pravu, koji obuzima celo naše biće blaženstvom da smo našli sebe, svoje pravo utočište i smisao.

Meditacija je metod sa kojim čistimo i oslobađamo prave osećaje, čistimo se od uticaja uslovljenog uma i misli na osećaje koji nas povezuju sa svešću duše. Do tih pravih osećaja dolazimo oslobađanjem uma od vezanosti za objekte i njegovim okretanjem ka svom izvoru, ka svesti koja ga omogućava, kao i sve ostalo. Ka svesti duše. To je meditacija.

Lako je prepoznati te osećaje na koje je delovao uslovljeni um. To su svi negativni osećaji, koji nas odvajaju od celine, dovode u sukob sa drugim ljudima i bićima i sa samom celinom, sa postojanjem. Kada osećamo samo ono što nam daje um i fizička realnost, tada uvek osećamo patnju. Tada smo u sukobu sa realnošću. Kada smo u sukobu sa realnošću onda želimo da izađemo iz toga, ali to želimo samo kao reakciju na negativno stanje. Na taj način, sukobom sa sadašnjom realnošću samo umnožavamo sukobe, samo dajemo još energije da negativno stanje dalje opstane. Kao kod takmičenja natezanja užeta. Na taj način smo preko uma i negativnih osećaja uvek u sukobu sa realnošću i u patnji. Jedni način da izađemo iz negativnog stanja jeste da mu se ne opiremo pukom reakcijom, da ne težimo nečem boljem samo na osnovu odbijanja sadašnjeg koje je loše, jer tada uvek dajemo više energije onome što ne želimo, tako se delimo i ostajemo zaglavljani u mestu, već razumevanjem da je sve celina koja smo mi sami, da sve radimo sami sebi, da budemo samo pozitivni bezuslovno, jer jedna je ista svest i energija koja sačinjava sva stanja, celo postojanje. Ako su dva čoveka u sukobu oni koriste istu životnu energiju i istu svest koja sve omogućava. Jedino pomirenje i nadilaženje svih sukoba moguće je uvidom u tu istu zajedničku svest koja ih

sačinjava. Do toga se dolazi samo meditacijom koja je prestanak svih sukoba i podela u nama samima.

Još je lakše prepoznati prave osećaje koji nas povezuju sa svešću duše, sa božanskom stvarnošću. Oni su pre svega mnogo jači, savršeno su pozitivni i uvek deluju u cilju našeg povezivanja sa samim postojanjem na sve načine, kroz događaje, ljude, i sva bića. To uvek doživljavamo kao bezuslovnu božansku ljubav. Naša povezanost sa božanskom svešću duše preko osećaja postaje kompletna kada i sami delujemo samo na osnovu bezuslovne ljubavi. Kada drugima činimo ono što želimo da bude nama. To se događa kada i um saobrazimo da bude usklađen sa osećajima koji nas ispunjavaju blaženstvom i smislom. Takvo usklađivanje uma sa ispravnim osećajima koje imamo od svesti duše događa se samo disciplinom meditacije kojom smirujemo samovolju uma, nadilaženjem ili transcendencijom uma. Da bismo došli do svesti duše nije potrebno ništa činiti sa umom, jer on uvek čini sve što može da sebe očuva, već samo smiriti um. Um se smiruje uvidom da mi nismo um, kada u meditaciji postanemo tako smireni celim bićem da jasno vidimo da um ostaje aktivan kao neko strano telo koje nam je instalirano. Ako ostanemo dovoljno nezavisni i spokojni u svom pravom stanju, um će se smiriti sam od sebe jer ćemo prestati da mu dajemo energiju za aktivnosti svojom identifikacijom sa umom. Um takođe deluje na osnovu iskustva i vezanosti za prošlost, za vreme, i zato da bi došao do svoje transcendencije neophodno je da dođe do iskustva sopstvenog ograničenja. Tome služi inteligencija i karmička zrelost. Takođe i iskustvo patnje. Kada upoznamo šta ne treba, onda se okrećemo onome što treba. Samo kada iskusimo sve suprotnosti onda možemo da ih nadiđemo u transcendenciji, da imamo svest višeg uma koji je svedok svih mogućih stanja nižeg uma, u telu, svih suprotnosti. Takvo svedočenje transcendentalne svesti je suština meditacije.

Suština meditacije jeste u prestanku razlikovanja svesti svoje duše, svoga Sopstva, od sebe samoga. Mi uvek projektujemo svoju svest i sebe samoga u neku virtuelnu realnost. To isto radi i Apsolut kada se svakog trenutka projektuje u tačku ili 'božju česticu', u ispoljeni kosmos. To je jedan isti događaj samo u različitim razmerama, u makro i mikrokosmosu.

Svakog trenutka mi svoju suštinu razlikujemo od sebe samoga, isto kao što čini Apsolut kada se projektuje kao kosmos. Od tih projekcija se i sastoji san ili iluzija u kojoj čovek živi na ovom svetu. Mi smo na taj način otuđeni od sebe samoga. Suština meditacije i same budnosti jeste u prepoznavanju da smo mi ta svest sa kojom smo svesni svega, sa kojom uopšte postojimo, suština je u sjedinjenju sa samim sobom, sa svešću koja sve omogućava, jer nema mnoštva svesti. Na isti način je suština postojanja u tome da iako se Apsolut projektuje kao kosmos u mnoštvo pojava, ni jednog trenutka ništa nije različito od samog Apsoluta. Na taj način spoznaja "Ja sam To" - ta božanska svest koja je svesna sebe, koja sve omogućava, koja je samo

postojanje - jeste kraj meditacije. To je krajnji smisao izjava "biti onaj koji jesi" ili "ono što jesi", "biti svoj", "Ja jesam" ili "spoznaj sebe"; "videti sebe u svemu i sve u sebi".

Razlikovanje svesti i sadržaja svesti jeste početak meditacije.

Prestanak svakog dvojstva (advaita) između svesti i sadržaja svesti jeste kraj meditacije.

MEDITACIJA I KARMIČKA ZRELOST

Božanska svest se ispoljava u sve individualne oblike koji svedoče svakom zbivanju. Na najvišem nivou to su monade božanske svesti koje se dele slično drvetu. Postoji jedna lepa parabola u kojoj se poreklo duše i svesti poredi sa drvetom koje je postavljeno naopako, kome je korenje na nebu a granje i lišće na zemlji. Zajednički koren cele egzistencije jeste na najvišem nebu, u univerzalnom kvantnom polju, odakle sve izvire kao pojedinačna pojava u prostoru i vremenu. Iz tog zajedničkog božanskog korena razvijaju se individualne monade svesti, kao stablo i grane, koje se u ezoteričnom znanju nazivaju arhandeli i anđeli, dok je ovde na zemlji svako svesno individualno biće u toj paraboli kao jedan list. Ti pojedinačni listovi su individualne duše u svakom čoveku. To je sturktura postojanja svesti i ljudskih duša koje su svesni subjekti koji opažaju svo postojanje, i sve postoji radi svesnih subjekata, da bi bilo osvešćeno i doživljeno. Celokupna egzistencija jeste ogledalo u kome se ogleda božanska svest, svest koja je sužena i individualizovana u čoveku.

U svom najvišem vidu mi smo, kao duše, kao monade božanske svesti, kreirali sav ovaj univerzum, sve galaksije i zvezde. To bi bio koren i stablo drveta. Daljom individualizacijom svesti kreirali smo planete i sav organski život. To bi bile grane drveta. Na kraju, sve smo to kreirali da bi mogli svoju svest da individualno izrazimo u individualnom biću, fizičkom telu. To bi bilo lišće našeg drveta života. Probuđen čovek bio bi cvet, a njegova svest plod koji sadrži i odražava život celog drveta.

Ceo ovaj proces se zbiva radi sprovođenja božanske svesti u sve mogućnosti postojanja. Duše kao principi svesti osvešćavaju svekoliko postojanje, sve njegove mogućnosti, i na taj način ga vraćaju samom božanskom kao svest o sebi. Sve se događa zbog percepcije i samospoznaje, u svim razmerama, od najviše božanske, do najniže ljudske, sve teži spoznaji i razumevanju sebe i postojanja.

Ljudske duše su principi božanske svesti koja ulazi u krajnje suprotnosti sebe same, u zaborav same sebe, u fizičku realnost da bi tako spoznale svoje krajnje mogućnosti, da bi unele božansku svest u celo postojanje i tako postojanje spojile sa božanskim, odnosno da bi uklonile iluziju vremena tokom kojeg nešto postoji izvan božanskog. Duše su donosioci svetlosti svesti u sve moguće kutke postojanja, u sva moguća zbivanja, i na taj način vraćaju božansku svest u sebe samu, pomažu božanskoj svesti da se izrazi na sve moguće načine kroz svekoliko postojanje. Duše same ne rade ništa osim što postoje i svedoče zbivanju. Sve se zbiva samo zato da bi duše mogle tome da svedoče kao svesni subjekti. Zato se i zbiva sve što izgleda besmisleno i zlo, svrha je samo iskustvo besmrtne duše u relativnom postojanju. Svrha je samo

svesno ustanovljavanje svake mogućnosti postojanja, svakog događaja, svake moguće akcije. Svrha je percepcija. To je smisao zbivanja. Zbivanje nam izgleda besmisleno ili zlo samo ako smisao tražimo u nečem drugom, u nekom obliku postojanja, u objektu, a ne u svesnom subjektu zbog kojeg sve postoji i zbiva se.

Smisao i problemi života ne mogu se razumeti na onom nivou na kome se manifestuju, u telu i fizičkom svetu. Oni se mogu razumeti samo iz više perspektive, iz šireg konteksta, iz onoga što omogućava život i sva zbivanja, iz svesti duše koja prethodi fizičkom rođenju i nezavisna je od njega. Nijedan oblik života ne može postojati bez svrhe i smisla, a osvešćenje smisla nije moguće bez svesnog subjekta koji je nezavisan od svih oblika života, bez transcendentalne svesti duše.

Tako se duša rađa u telu da bi nešto doživela; ne samo jedno iskustvo, već seriju smislenih iskustava; svaka duša ima jednu ili više tema koje namerava da iskusi u fizičkom životu, ne sama već u sinhronizaciji sa drugim dušama; i ne uvek planirano iskustvo, već i svo bogatstvo slučaja i neizvesnosti. U igri između planirane namere i izloženosti slučaju i riziku, kristališe se svest o transcendentalnoj slobodi i nezavisnosti duše, svest o smislu.

Svrha zaborava svesti duše o sebi dok je u telu jeste da kroz ponovno osvešćenje sebe same duša čovekova obnavlja samu božansku svest da bude prisutna na ovom svetu. Slično biofidbek efektu; fizičko telo i život na ovoj planeti na dušu deluju slično kao DDFAO biofidbek aparat za osvešćenje svih svojih funkcija, za osvešćenje onoga što ona jeste pre i nezavisno od rođenja u telu.

Takođe zaborav svesti duše u fizičkom telu i životu dokaz je da rođenje u telu nije početak života za čoveka, već njegov pad u niže stanje. Svaki čovek je "pali anđeo". Neko manje, a neko više. Sećanje na svoje božansko poreklo i daleko više stanje svoje prave prirode čovek nosi oduvek na ovom svetu, i svom svojom snagom i kreativnošću ga iskazuje kroz sve religije i stvaralaštvo. Fizičkim rođenjem čovek ne počinje da postoji već samo zapada u san i zaborav sebe samoga. Zato se život svakog čoveka svodi na veliko buđenje i otkrivenje sebe samoga. Svedočenje čovekove duše na ovom svetu sprovodi se, overava i potvrđuje kroz rad i stvaralaštvo, kroz kulturu i civilizaciju.

U tom procesu postoji progres koji je tako složen i velik da ne samo da nije dovoljan jedan svedok, već mora da ih ima mnogo istovremeno, i jedna individualna duša mora da se inkarnira u fizičku realnost više puta. Svaka duša stoga ima svoj ciklus inkarnacija.

Na početku jednog takvog ciklusa, u prvoj fazi, duša samo sakuplja iskustva postojanja tokom svojih inkarnacija u telu. To sakupljanje se odvija putem akcije i reakcije, delanja i spoznaje rezultata delanja, na sve moguće

načine. To se naziva *karma*. Ta početna faza sakupljanja iskustava je tako snažna i privlačna da svest duše zapadne u zaborav sebe same kada se nađe inkarnirana u telu. Svest o objektima i iskustvima sa njima mnogo je jača. Ta zaborav je potrebna da bi svest duše uopšte učestvovala u toj igri kao da je stvarna.

Kada dosegne kritičnu masu iskustava zasnovanih na akciji i reakciji onda počinje da postojanje povezuje sa svešču, sa svesnim subjektom i njegovoj ulozi u zbivanju, da osmišljava postojanje i otkriva mu smisao, da uviđa da je jedna ista božanska svest u osnovi sveg postojanja i svih zbivanja.

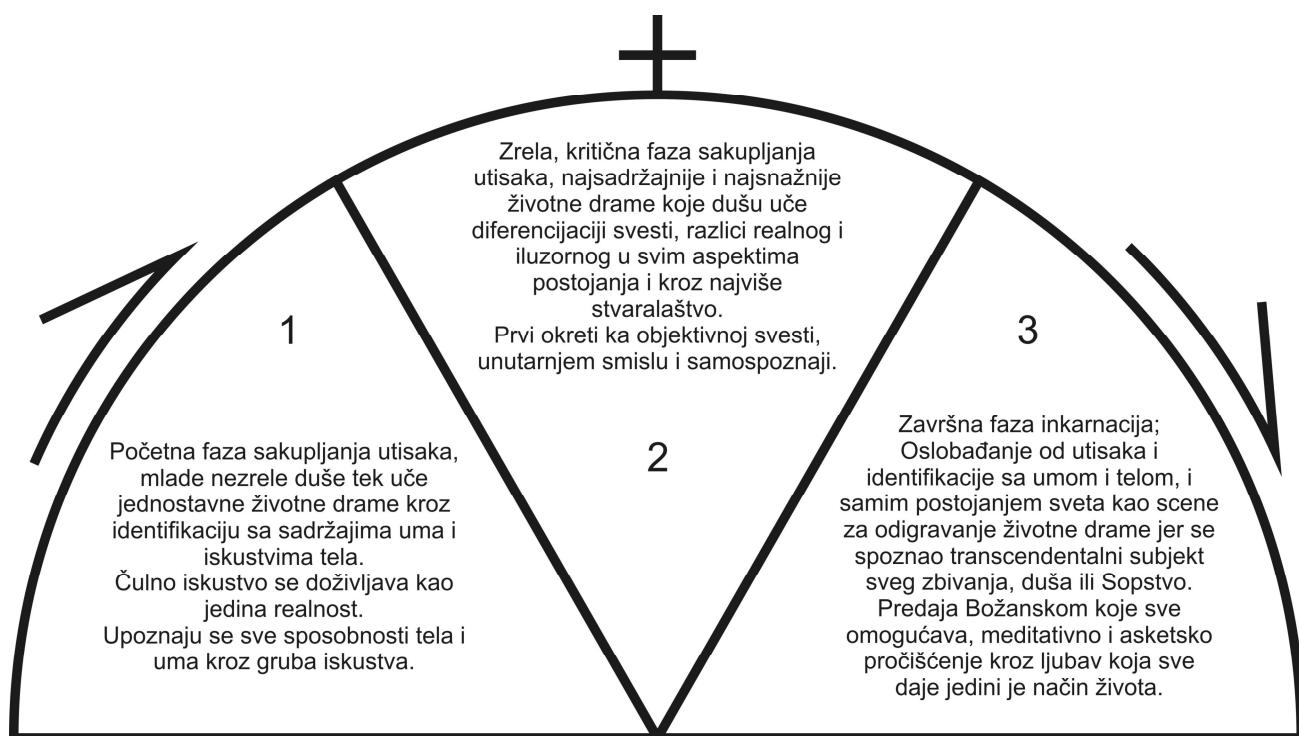
Kada u tome dovoljno sazri onda počinje da nadilazi identifikaciju sa postojanjem dok je u telu, da se oslobađa stečenih utisaka i da jača prisustvo svoje nezavisne svesti, svesti duše u telu. ***To postiže meditacijom.*** Time nadilazi i karmu zasnovanu na akciji i reakciji jer jača svest koja nadilazi sve suprotnosti, objektivnu svest o prirodi stvarnosti. Što više nadilazi vezanost za utiske i reakciju na njih, to više jača objektivnu svest koju ima kao duša dok nije inkarnirana.

Kada uspe da potpuno zadrži svest svoje duše koju ima nezavisno od tela i svih ograničenja i iskušenja fizičkog sveta, kada više ne može da se rodi sa zaboravom sebe same, onda se ciklus inkarnacija prekida i duša se vraća u svoje autentično, božansko stanje.

Inkarnacije postoje sve dok postoji i najmanja mogućnost zaborava duše ili svesti o sebi. Inkarnacije postoje kao *tantričke* vežbe iskušavanja svesti o sebi u svim ekstremnim situacijama. Život na planeti Zemlji je zapravo poligon za obuku duša da sačuvaju i iskuse svest o sebi u svim mogućim stanjima i okolnostima, pa i onim najneprirodnijim.⁵ Kada svest duše više ne može da izgubi sebe ni u najgorim i najneverovatnijim iskustvima i stanjima, tada je postigla trajnu budnost ili svest o sebi, svojoj transcendentalnoj, božanskoj suštini i inkarnacije tada više nisu moguće. Duša se uverila da ne postoji ništa osim nje same, ništa osim božanske svesti o sebi, i da je ta božanska svest sve što može da postoji na bilo koji način, bilo u telu ili ne, u svim dimenzijama.

Tri faze inkarnacijskog ciklusa duša:

⁵ Može se reći da je za dušu život u telu na Zemlji sličan praksi *Aghori tantr*e.



Horizont karmičkog sazrevanja kroz sve inkarnacije individualne duše.

Kritična je druga faza, kada postepeno prestaje identifikacija sa spoljnim svetom objekata usled sazrevanja svesti duše, kada unutarnja zrelost postaje snažnija od sveta čula. Tada se događaju prvi okreti od spoljašnjeg ka unutarnjem, isprva samo asocijativno i u obliku nagoveštaja. Tu spadaju sve priče o značaju unutarnjih vrednosti, o spoznaji sebe, otkrivanja vere u sebe i svoje moći, o individualnosti i procesu individuacije kao putu ka Sopstvu ili Jastvu. Kritičnost ove faze sastoji se u samoj nepotpunosti iskustava, u nepotpunom napuštanju sveta iluzija i nepotpunom upoznavanju stvarnosti. Jedna od najtežih grešaka iz ove faze jeste idealizovanje svega što predstavlja svest duše i božanskog i potpuno nerazumevanje svega što predstavlja fizički svet. Naime, tada se fizički svet doživljava kao suprotnost božanskoj stvarnosti i čovekovoj duši, kao nešto što je neprijateljski suprotstavljeno čoveku, što čoveka porobljava. Svet se doživljava kao negativno mesto koje treba prevazići. To je težnja nekih religija (Pravoslavlje, Islam, budizam, hinduizam, judaizam). Iako u ovoj fazi započinje uvid u svet iluzija i prirodu koja čoveka uslovljava, tu nema dovoljno uvida u stvarnost tako da se ne uviđa da je ovaj svet upravo božanska prisutnost i njegova 'materijalizacija'.

Vremenom ovi nagoveštaji sazrevaju u pravu duševnost i budnost, u pravi okret ka svesti o sebi odnosno svojoj duši. Ta promena od spoljnog ka unutarnjem se u ciklusu inkarnacija može odvijati tokom više života, ali on vodi konačno do meditativne discipline gde se konačno ostvaruje. U meditaciji se potpuno prekida identifikacija sa spoljnim svetom. Meditacija predstavlja najkonkretnije i konačno okretanje ka svesti svoje duše, u meditaciji se ponavlja isto ono okretanje koje smo doživljavali tokom mnogih života, ali bez aluzija i metafora, bez filozofiranja i religijskih izobličenja, u

meditaciji se direktno i konačno suočavamo sa svešću svoje duše. Zato se meditacijom okončava ciklus inkarnacija. Zato je za meditaciju zreo samo onaj ko je ciklus svoje inkarnacije priveo u zrelu fazu.

Međutim, zato što je priroda postojanja sačinjena od svih mogućih paralelnih realnosti i bezvremena, vreme kada ćemo postati zreli za konačan okret ka sebi, ka svesti duše, kada ćemo biti zreli za meditaciju, jeste relativno. Ne postoje nikakve objektivne prepreke da sve to ostvarimo ovde i sada, svako od nas, osim prepreka mentalnih obrazaca koje mi sami održavamo svakog trenutka. I ta prepreka je dovoljno jaka da ljudi provedu više života samo u odlučivanju na okret ka sebi, samo u uveravanju u iluzornost spoljašnjih objekata.

Konačna svrha okreta ka sebi i završetak ciklusa inkarnacija postignut je onda kada nakon ostvarene meditacije, tj. ovladavanjem i nadilaženjem svake vezanosti za svet objekata, svešću svoje duše spoznamo da nikada nije ni postojao neki svet objekata koga smo trebali da se odvrćamo, pa čak ni da ga iskušavamo, da nema razlike između spoljašnjeg sveta i unutarne svesti o sebi, da je sav spoljašnji svet zapravo svest božanske duše o sebi samoj, njena aktuelizacija. Više ne možemo da se rađamo kada spoznamo da je sve božanska svest, i najgrublja materija i najgore iskustvo u životu. Kada spoznamo da je sve svest, tada više ne možemo da budemo nesvesni. Zato se više i ne rađamo u telu jer telesno rođenje nije ništa drugo do zapadanje u stanje nesvesnosti svesti duše, božanske svesti koja sve jeste, pad u privid da svet postoji kao nešto drugo.

Svu budnost i svesnost koju čovek ima na ovom svetu, svu sreću, blaženstvo i svu ljubav, dobija od svesti svoje duše. Svuj patnju koju čovek doživljava na ovom svetu dobija od gubitka svesti svoje duše, njenog pomračenja.

Ipak, najveću sreću i blaženstvo duša doživljava kada je u fizičkoj realnosti a istovremeno svesna sebe same nezavisno od tela i inkarnacije u njemu. To može da bude samo kada iskusi sve aspekte postojanja i nauči da ih se oslobodi. Oslobađa ih se savršenim razumevanjem njihove prave prirode, svesti koja je u osnovi svega i koja sve nadilazi. Tada doživljava najveće blaženstvo zato jer tada, kada je potpuno osvestila sebe u svim pa i najmračnijim oblastima fizičkog postojanja, duša spaja svoj izvor, božansku svest Apsoluta, sa svim mogućnostima postojanja, pa i onima koje su prividno najdalje od nje same, sa fizičkom realnošću.

Kada duša iskusi i u svesti i razumevanju spoji, odnosno ukloni sve prividne suprotnosti postojanja, onda se božanska svest otkriva u samom postojanju kao samo postojanje.

Tada se postojanje otkriva kao savršeno, božansko ovde i sada, nestaje iluzija vremena da je takvo bilo nekada, iluzija prostora da je takvo samo po negde, a nikada ne i u našem iskustvu ovde i sada. Sadašnjost savršenog

božanskog prisustva postaje za tu dušu jedina moguća stvarnost svakog trenutka i u svim oblicima postojanja, uvek ovde i sada.

Meditacijom čovek kroz sebe spušta božansku svest u postojanje, carstvo nebesko na zemlju, i u svom iskustvu i delanju postiže primordijalno jedinstvo božanske svesti i postojanja. U njemu se spajaju krug i tačka, Apsolut i sav ispoljeni svet. On dela božanskom svešću. Božanska svest dela kroz njega. Tu nema razlike ni dvojstva.

Tokom svih inkarnacija duša se priprema za tu sposobnost i to savršenstvo, da jedinstvo božanske svesti i postojanja izrazi kroz sebe i svoja dela. Zbog toga se ljudi rađaju i duše inkarniraju.

Samo oni ljudi čije duše su ušle u završnu fazu inkarnacija, koji se oslobađaju utisaka i uslovljenih reakcija na zbivanja, zreli su za meditaciju, zreli da prestanu da traže spolja, da sednu i napuste sve iluzije života, da dozvole božanskoj svesti da se ispolji kroz njih.

Samo oni u meditaciji spoznaju da se to ispoljavanje oduvek događalo i da se ništa drugo ne događa svakog trenutka. Za njih prostor i vreme nestaju i samo božanska prisutnost postoji.

Meditacija je u suštini samo dozvoljavanje božanskoj svesti da se ispolji kroz čoveka, ona je smirenje svakog pokreta bića i uma koji svojim kretanjem sebi samom stvara iluziju da je nešto drugo, da postoji nešto drugo, a ne sama božanska svest.

KORIST MEDITACIJE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Bilo bi pogrešno zaključiti da se meditacija odnosi samo na uzvišene i krajnje ciljeve. Sve stvarnosti su paralelne u holografskom univerzumu, sve se prožima. Zato su efekti i koristi meditacije dostupni u svim oblastima života. Zapravo, ako ona rešava temeljno egzistencijalno pitanje, koliko će tek rešavati sva ona manja!

I zaista, praksa meditacije već je naučno dokazana kao najdelotvornija u psihoterapiji, i kod najtežih psiholoških oboljenja, šizofrenije, a daleko više kod blažih poremećaja, neuroza i depresije, u terapiji međuljudskih odnosa. Svi mentalni poremećaji su posledica nedostatka objektivne svesnosti i razumevanja delovanja samoga uma. Ne postoji metod koji donosi više razumevanja uma od meditacije. Svaka uspešna psihoterapija sastoji se od prestanka identifikacije sa sadržajima uma, sa traumama iz prošlosti i ubeđenjima koja nemaju uporište u stvarnosti koja je ovde i sada. Ispravnom meditacijom se direktno postiže prestanak identifikacije sa sadržajima uma i nalaženje uporišta u jedinoj stvarnosti, koja obuhvata sva iskustva i sve moguće sadržaje uma.

Meditacija izuzetno pomaže u učenju. Eksperimentalne primene meditacije u školama dale su izvanredne rezultate. Takođe i u bolnicama pri lečenju organskih oboljenja.

Meditacija je direktan metod koji osvešćava celo biće i ceo um. Nije potrebno ništa drugo činiti sa svesnošću, ona sama rešava sve nesporazume. Pod njenom svetlošću sve dolazi na svoje pravo mesto samo od sebe.

Osnovno delovanje meditacije jeste usaglašavanje čovekovog bića sa svojom suštinom i okolinom.

Takva usaglašenost je osnovni uslov za uređenje budućeg normalnog ljudskog društva.

Takva usaglašenost čovekovog bića sama će od sebe doneti normalno ljudsko društvo.

FIZIKA SVESTI U MEDITACIJI

Ono što se u meditaciji događa posmatrano sa stanovišta frekvencija postojanja, odnosno postojanja kao energije i svesti, jeste samo prelazak iz hercijanske frekvencije u ne-hercijansku.

Ispoljeni svet grubih "materijalnih" oblika jeste stanje frekvencija energije koje su hercijanske. Njegov neispoljeni aspekt, univerzalno kvantno polje, sastoji se od ne-hercijanskih frekvencija. Svest odražava njihovu razliku pomoću mehanizma uma. *Um stoji tačno između ne-hercijanske frekvencije kvantnog polja ili neispoljene božanske svesti, i hercijanske frekvencije ispoljenog sveta - um nastaje kao kontrast tih dvaju frekvencija.* One negde moraju da se prelamaju. Tačka njihovog prelamanja jeste ono što nam je poznato kao um. Zato um može da odražava obe frekvencije, u njemu može virtuelno da se ogleda sav ispoljeni svet kao i neispoljeni, telo i duša, "ovaj" i "onaj" svet. Um sve odražava. Zato se um ponaša kao entitet, ego, iako zapravo ne postoji, ili postoji samo kao iluzija, privid, kada ga tražimo njega nema nigde. O tome govori sav budizam kada govori o ispraznosti svih pojava, o nepostojanju uma i čvrstog subjekta sa umom. To je tačno, ali tačno je i da um postoji, jer da on uopšte ne postoji to sve ne bismo mogli znati. Um je samo kontrast koji spontano nastaje između dve suštinske oblasti postojanja, neispoljene, ne-hercijanske i ispoljene, hercijanske. U tome je tajna kako to um postoji iako ga nema nigde. On postoji samo kao kontrast a ne kao entitet, kao senka koja je neuhvatljiva.

Ako izvor božanske svesti ili ne-hercijansko kvantno polje *akaše* vidimo kao svetlost, a hercijansko polje kao neki grubi fizički oblik, onda nam senka koja nastaje u kontrastu svetlosti i oblika može dati jasnu sliku šta je um. Um je kao ta senka. Da nije senke ne bismo razlikovali oblik od svetlosti. Sva diferencijacija svesti i razumevanje prirode zbivanja počiva na tom razlikovanju svetlosti od oblika zahvaljujući senci. Ta senka je um. Zato je um mehanizam razlikovanja Apsolutnog od relativnog, ne-hercijanskog od hercijanskog, duhovnog i materijalnog. Um je samo mesto svesnog razlikovanja svih frekvencija.

Ali, zbog holografske prirode stvarnosti u kojoj ništa nije odvojeno i sve je povezano, ono što razlikuje to ujedno i spaja. Mora biti jedan isti mehanizam koji razlikuje i spaja. To je um. Um istovremeno razlikuje i spaja, osvešćava i zavodi u iluzije, samo zato jer stoji tačno između hercijanske i ne-hercijanske frekvencije stvarnosti, kao njihov kontrast, i kao njihova tačka dodira, koja je ujedno i tačka njihovog razlikovanja - razlikovanja kome je jedina svrha

prepoznavanje jedinstva božanske svesti u svim frekvencijama, svim izrazima.⁶ Tako um nestaje: kada do kraja prepozna da ne postoji ništa drugo osim božanske svesti i da je on samo njen odraz. Tada nema nikakvog dvojstva, kontrasta, nikakve suprotnosti koje bi stvarale um.

Uloga uma u spajanju neispoljenog i ispoljenog je njegov kreativni aspekt. Nije dovoljno samo prosto spajanje ne-hercijanske i hercijanske frekvencije, neispoljenog i ispoljenog kosmosa, potrebno je da se taj spoj izrazi kao kreativnost. Samo kroz kreativnost se pokazuje nadmoć i jedinstvo transcendentalne božanske svesti u svim aspektima i frekvencijama. O toj kreativnosti se govori u ezoteričnoj filozofiji kao o božanskom umu, Nous ili Logos. Um prosečnog čoveka je samo još bleđa i manja senka od te senke, ali ipak dovoljno moćna da bude činilac koji određuje kakve će frekvencije da se ispolje iz neispoljene osnove svega. I to je ono što um sve vreme i radi: ***on samo fokusira ispoljavanje određenih ne-hercijanskih frekvencija***. Te frekvencije zatim postaju sve složenije dok se ne materijalizuju u krajnjem hercijanskom obliku. Drugim rečima, tako se ostvaruju ideje, misao postaje reč, delo (telo) i stvar ili pojava. U tome je stvaralačka moć uma: on iz univerzalnog ne-hercijanskog kvantnog polja fokusira određene frekvencije kojima daje oblik ideja ili misli (zato um nije različit od misli), koje se zatim spuštaju u sve niže dimenzije dok se ne materijalizuju. Ono što se tako kreira uvek je nešto novo, to je suština kreativnosti, da bude uvek nova ali ne bez smisla, već novo koje izražava i otkriva smisao svih pojava, koje ispoljava neispoljeno na uvek originalan način - zato jer u osnovi neispoljenog stoji božanska svest, a priroda svesti je transcendentalna, bezvremena što znači da svaki njen izraz mora uvek biti originalan. Ponavljanje i imitacija jesu suprotnost svesti. Zato nema ničeg istovetnog u celom ispoljenom kosmosu.

Zato što u umu postoji i funkcija spajanja i razdvajanja božanskih frekvencija, on istovremeno pored svoje kreativne funkcije ima i ograničavajuću funkciju, on usporava i ograničava spontano ispoljavanje svega, svih ne-hercijanskih frekvencija tako što se bavi ponavljanjem i imitacijom. On je uslovljen obrascima mišljenja i delovanja. Ali i to je kreativna funkcija, jer ako bi se neispoljeno ispoljavalo nekontrolisano, bez ograničavajuće i usporavajuće funkcije uma, onda ništa novo ne bi nastalo, ne bi bilo razlike, a to znači ni samog ispoljenog kosmosa. Zato ne postoji ništa negativno niti pogrešno u celom postojanju. Pogrešno je nemoguće.

Upravo sukob i protivrečnost tih dvaju funkcija uma daje snagu za kristalizaciju više transcendentalne svesti u umu, i ona zato može da se izrazi samo u umu.

⁶ Um je sačinjen od celog bića čovekovog, od sedam psihoenergetskih centara ili čakri. Sve čakre predstavljaju raspon frekvencija između potpuno ne-hercijanske, a to je najviša čakra (*sahasrara*), i najniže (*muladhara*), koja je potpuno hercijanska. Detaljnije o načinu kako se svest i postojanje spajaju i prelamaju kroz čoveka, kroz čakre, tačnije kroz stanja svesti, energije i uma, videti u mojoj knjizi "Samadhi - jedinstvo svesti i postojanja".

Ovakva definicija uma izneta je ovde po prvi put na ovoj planeti u celoj njenoj istoriji. Ispravna praksa meditacije pomoći će vam da je razumete do kraja, jer meditacija i nije ništa drugo do razumevanje prave prirode uma do njegovog kraja, tj. okončanja. Nije moguće razumeti pravu prirodu uma, a da on opstane i dalje. Um je kao čamac koji nam služi da pređemo na drugu obalu. Ne nosimo ga dalje sa sobom.

Ako postoje dve frekvencije, onda mora da postoji i neka zajednička osnova koja ih obe omogućava. Budući da je um kontrast dvaju frekvencija, on ima sposobnost da obe odražava u celosti, i kada uspe da ih odrazi u celosti onda automatski vidi i njihovu zajedničku osnovu, jednu božansku svest duše koja je sve. Kada tako nestanu svi kontrasti, nestaje i um i ostaje samo božanska svest koja nije različita od samoga postojanja. Zato tada postojanju nije potrebno osmišljavanje od strane uma. Osmišljavanje postoji samo u senci, u mraku neznanja.

Kada u meditaciji smirimo celo svoje biće, pa i um, tada ga prevodimo u ne-hercijansko stanje, svo hercijansko polje nestaje i ostaje samo izvorno stanje božanske svesti Apsoluta, koja je ne-hercijanska. Zato u meditaciji nestaje objektivni svet jer nestaje hercijanska frekvencija. Smirenje u meditaciji je zapravo samo prestanak hercijanskog stanja zbivanja našeg bića. Tačnije rečeno, pošto nije moguće poništenje jednog za račun drugog, mi usklađujemo te dve frekvencije, izmirujemo ih i usklađujemo smirenjem koje je zapravo rast razumevanja da su one u osnovi jedna ista frekvencija jedne 'božje čestice', nestaje kontrast između njih i tako nestaje um u meditaciji.

GREŠKE U MEDITACIJI

Meditacija je povezivanje uma sa svešću duše. Svest naše duše je naša povezanost sa izvorom samog postojanja, sa božanskim Apsolutom.

Ova činjenica se u vezi meditacije ispoljava dvojako: prvo, svest duše je najveća privlačna sila koju čovek doživljava na ovom svetu, ta privlačna sila uvek deluje, i kada je čovek nije svestan; i drugo, priroda te sile je da deluje u paralelnim realnostima, da deluje na sve moguće načine i uvek je dostupna.

Kada čovek u meditaciji prvi put doživi čistu svest, odnosno svest očišćenu od iluzija telesnog uma/ega i poveže se sa svojim višim umom, i preko njega sa svešću duše, a to u početku traje samo za trenutak, to je dovoljno da ostavi neizbrisiv trag na um. To stvara ogromnu privlačnost. Mnoge ljude to iskustvo definitivno menja na bolje, inspiriše ih da dalje rade na sebi i da meditiraju, uverili su se definitivno šta je pravi put. Ali ako se ne razume da je to samo prvi utisak koji ima veliku privlačnu snagu a ne konačna spoznaja, ako se on pomeša sa obrascima uma, ako se ne nastavi sa redovnom disciplinom meditacije da bi se to iskustvo produbilo i bolje razumelo, onda postoji velika opasnost da um taj prvi utisak pretvori u poslednji i konačan, da um od njega napravi neku svoju religiju ili opsesiju.

Spoznaja višeg stanja uma ili svesti duše mora da prati objektivno znanje i razumevanje šta se zapravo događa u svemu tome, kakav je poredak stvari u samom postojanju, zašto se to događa i u kakvom kontekstu.

Odgovor na sve to daje nauka *Sânkhya* koja detaljno iznosi sve kategorije postojanja (*prakrti*) i njihov odnos prema svesti duše (*puruša*).⁷ Njeno poznavanje neophodno je svakom meditantu.

Međutim, nauka *sânkhya* malo je poznata upravo zato jer je potpuno objektivna i tačna, a ovo je svet kojim vladaju iluzije. Zato su ljudi skloni mnogim pogrešnim konceptima u težnji da razumeju šta se zapravo događa.

Pored objektivnog znanja koje daje nauka *sânkhya*, meditacija se vežba zajedno sa svakodnevnim jačanjem pažnje i uvida u pravu prirodu zbivanja, a to se u budizmu naziva *vipassana* i *satipatthâna*.

Kada jednom nadiđe ograničenja uma čovek je izložen višim stanjima svesti koja mogu da se nekontrolisano oslobode i deluju. Viša svest sa sobom donosi i uvide koji imaju veliku privlačnu snagu, ali bez razumevanja i konteksta mogu samo da uvećaju konfuziju. Mnogi ljudi i bez meditacije dožive kontakt sa višom svešću, putem droga ili spontano, nekim događajem koji blokira mozak da usporava percepciju, kao što je klinička smrt. Tada se

⁷ Sve o nauci *Sânkhya* videti u mojoj knjizi "Sânkhya - drevna nauka o prirodi i čovekovoju duši".

iznenada otvori percepcija više svesti i um biva preplavljen uvidima koje ne razume, koje su nove a koje imaju ogromnu energiju i privlačnu snagu. Takav čovek može da vidi više dimenzije, bića koja ih nastanjuju, i može da vidi uzroke događaja koji su fizičkom umu nevidljivi. To je često previše za um i tako nastaju neki mentalni poremećaji. Problem je u tome što je um zadržao svoju staru strukturu a bio je izložen višoj svesti koja nema nikakve strukture, koja je sveobuhvatna.

Rešenje tog problema je u paralelnom radu na znanju i na biću, kao što je rekao Gurđijev, na poznavanju same prirode postojanja pored prakse meditativnog zadubljenja. Rešenje je u redovnoj meditaciji kojom će se ojačati i produžiti početna iskustva sa višim stanjima svesti, i u sticanju objektivnog znanja o kontekstu u kome se sva stanja svesti mogu naći, a to je znanje *sânkhye*.

Paralelni rad na znanju i na biću jeste u suštini osveščavanje svih dimenzija postojanja, od kojih je istovremeno sačinjeno i naše biće. Zato se ovde preporučuje upravo takva meditacija koja radi sa svim dimenzijama bića, kojom se osveščava telo, osećaji, volja i um. ***Sve konfuzije u meditaciji, i osveščanju uopšte, nastaju kada se radi samo sa jednom dimenzijom i zanemaruju ostale, u preteranom naglašavanju jedne za račun ostalih.*** Na primer, samo sa disciplinom tela i fizičkog života (etika), ili samo sa umom (mantre, molitve), ili samo sa osećajima i verskom predanošću. Da bi se takva neprirodna jednostranost održala, uvek su potrebni fanatizam i isključivost. To je redovan slučaj kod svih verskih sekta.

Neophodno je raditi sa svim aspektima ljudskog bića, paralelno i jednako, da bi se došlo do njihovog razumevanja. Zapravo, svo ljudsko neznanje i nastaje samo usled podele svesti i nepostojanja jedinstva u celom biću. Takav čovek je uvek u nekoj konfuziji i neravnoteži. Onaj ko paralelno osveščava sve dimenzije svoga bića uvek izgleda savršeno skladno i uravnoteženo. Rani budisti su takvog meditanta opisivali rečima da su njegovi pokreti savršeni i skladni kao ulje koje se prelijeva.

Nikakav izlet u viša stanja svesti nije od pomoći ako se ne razume priroda i kontekst tih viših stanja, priroda samoga postojanja, ako se nema objektivno znanje o postojanju i zašto se stvari dešavaju tako kako se dešavaju. Svakako, taj uvid je moguć samo sa višom svešću i svest ga sama po sebi donosi, ali on mora biti prilagođen umu i njegovom razumevanju. Ako se to razumevanje ne prilagodi umu i praktičnom životu u telu, onda on ne vredi mnogo za takvog čoveka. Zapravo može biti kontraproduktivan. Ta viša svest i božanska stvarnost oduvek postoje izvan uma, ali kao apstraktna sila božanskog Apsoluta. Sav problem i zadatak meditacije jeste u tome da se ta apstraktna božanska sila prilagodi umu, da se um saobrazi sa stvarnošću, a ne da um jednostavno nestane u sudaru sa stvarnošću.

Kada se um saobrazi sa božanskom stvarnošću onda božanska stvarnost deluje kroz čoveka sa svom svojom kreativnošću. To se krije iza hrišćanske ideje da 'Bog postane čovek' i da se čovek saobrazi sa Bogom. 'Sin božiji' nije samo Hristos već svaki čovek koji transcendirira um.

Ako se um sudari sa stvarnošću i nestane pred njenom bezličnom energijom, onda čovek postane ili mentalno poremećen, ako ima nesreću da živi negde na Zapadu, ili poštovan kao "božanski ludak" - ako živi na Istoku ili među sufijima (kao *masti*, 'opijen bogom'), u sredini koja razume šta mu se dogodilo. U svakom slučaju on ne može kreativno da deluje, ne može racionalno da izrazi božansku svest, iako može da izražava neka 'natprirodna' stanja i moći, ali uglavnom na nepraktičan način.

Svako ko ostvari višu percepciju bez meditacije uvek je vremenom izgubi, tokom vremena ona bleedi i menja se, i zato takva osoba pokušava da zadrži prvobitno sećanje na nju pomoću rituala, verovanja ili neke droge, ako je pomoću nje došao do više percepcije.

Koliku moć ima božanska svest nad slabim umom pokazuju nam svi verski fanatici, koji radi nje bez razmišljanja žrtvuju svoje živote, a koliki nedostatak razumevanja pri tome imaju, pokazuje se kada žrtvuju i tuđe živote.

Fundamentalizam u svim religijama je najbolji primer kakvu snagu privlačnosti ima težnja ka božanskom bez ikakvog razumevanja i bez prave prakse meditacije. Gde god nema meditacije tu ima slepog ritualizma i programiranja uma kroz religiju.

Sila božanskog Apsoluta je bezlična, um je sposobnost da joj se da oblik koji će odraziti neke njene mogućnosti. Početna iskustva uma sa božanskom prisutnošću spontano vodi nestanku u njoj, gubitku ličnosti, njena privlačna snaga je ogromna i teško je odupreti joj se. Onaj ko iznenada i nepripremljen spozna najvišu stvarnost gubi svaku vezanost za ovaj svet i život, postaje "otkačen". Jedino razumevanje prave prirode božanske prisutnosti, kroz sve dimenzije postojanja i našeg sopstvenog bića, može pomoći da se um ne izgubi u njoj, a to je razumevanje da ne postoji ništa izvan božanske stvarnosti, da je sve ona sama i da um postoji samo da bi se kreativno izrazila na sve moguće načine. Zato uopšte nije potrebno nestati i poništavati sebe i svoj um prilikom predaje božanskoj stvarnosti. ***Naša duša se nije ovde rodila u telu samo zato da bi odavde pobegla prvom prilikom.*** Čovekovo biće i um postoje da bi se božanska stvarnost, kroz našu dušu, što detaljnije i najkreativnije ispoljila, da bi se osvestila kroz sve dimenzije postojanja i kroz sva iskustva. Mi smo ovde došli da bi spojili sve mogućnosti postojanja sa božanskom svešću, da kreativno ispoljimo božansku svest koja omogućava samu prirodu. Drugim rečima, da postojanju damo smisao. Svakako, on uvek postoji, i bez nas, ali ako nije osvešćen onda nije aktuelizovan. Smisao postojanja jeste u aktuelizaciji smisla kroz osvešćenje. Poništavanjem bilo čega poništavamo smisao samog

postojanja. Svojim osvešćenjem moramo da učestvujemo u postojanju, a ne da bežimo od njega.

Postoje dve vrste buđenja: iznenadno i postepeno. Iznenadno može da se dogodi svakome, ali se brzo izgubi. Ostane samo u sećanju. Zen budizam se zasniva na negovanju svesti nakon iznenadnog buđenja, koje je uvek dostupno. Ali izvan stroge discipline zena naglo buđenje je najčešće opasno i štetno za čoveka jer ne razume smisao svega što mu se dogodilo..

Postepeno buđenje je kultura razumevanja cele egzistencije kroz rad na sebi. Tome je posvećena nauka meditacije u Patanjđalijevim *Joga sutrama* i u ranom budizmu. To je nauka koja je svakome dostupna i koja čoveka uvodi u najvišu svesnost postepeno, sa punim razumevanjem celoga procesa i smisla, kroz prilagođavanje sebe samoga toj stvarnosti. Tu mi sami postajemo stvarnost koju tražimo i spoznajemo spolja.

Mnogi meditant, i oni koji su spontano doživeli transcendenciju uma, izgubili su kompas u sudaru sa višom svešću. Čovek zaista treba da zna šta radi, a u meditaciji, kao suštinskom radu na sebi, to je važnije nego igde.

To znanje je uvek dostupno, kada se okrenemo ka božanskom i ono se okreće ka nama, daje nam apsolutno sve što nam je potrebno, kroz događaje, ljude i knjige, sve potrebne informacije, samo je problem u spremnosti i fleksibilnosti uma da ih prihvati, u njegovom oslobađanju od koncepata i obrazaca kojima je ranije robovao.

Teškoća u tom oslobađanju je u strahu koji um/ego spontano ispoljava kao odbrambeni mehanizam pri suočavanju sa silom višom od sebe koju ne razume. Usled takvog straha um/ego je sposoban da se brani i svoj opstanak racionalizuje na sve moguće i nemoguće načine. Filozofiranje i religijske teme su mu omiljeno oružje u toj borbi za opstanak. Odbijanje same meditacije takođe. Treba mu pomoći ispravnim razumevanjem šta se zapravo događa.

Mnoge greške koje nastaju usled meditacije odnose se i na pitanje brzine. Ako prebrzo napredujemo u praksi meditacije, i ako pored toga imamo jaku moć predanosti, može nam se dogoditi da nam se otvore uvidi za koje nismo spremni. Meditacija otvara vrata percepcije za više dimenzije, to se može često dogoditi i kroz vantelesna iskustva. Zato je neophodno imati objektivno znanje o svim dimenzijama prirode, o prirodnom poretku stvarnosti koje je najtačnije izneto u nauci *sânkhya*. Zato je temeljni priručnik za meditaciju, Patanjđalijeve 'Joga sutre' zasnovan na nauci *sânkhya*.

Bez takvog objektivnog znanja o višim, natčulnim dimenzijama prirode, čovek koji je brzo stekao natčulnu percepciju može da zapadne u zamku nekritičkog i pogrešnog rasuđivanja da ono što natčulno opaža smatra za natprirodno i stoga a priori duhovno i istinito. Samo u nauci *sânkhya* izneto je znanje da su i više, natčulne dimenzije (astralni svetovi) takođe deo prirode, iako ih ne opažamo čulima, iako u njih ulazimo tek sa vantelesnim iskustvima. To još uvek nije autentična duhovnost i krajnji cilj buđenja. Ali te

više dimenzije imaju veliku privlačnu snagu i lako je pasti pod ubeđenje da smo otkrili 'carstvo božije' samo ako smo se našli izvan tela, ako smo stekli moć uvida koja čula nemaju.

Prirodna uslovljenost nije samo materijalna već obuhvata i više, nematerijalne dimenzije, koje se u nekim drugim religijama predstavljaju kao viši svetovi ('carstvo nebesko' ili 'raj') u kojima žive nebeska bića i pogrešno se predstavljaju kao krajnji cilj kome treba težiti. Nadilaženje fizičkog sveta čula samo je prvi korak na putu oslobođenja. Mnogi su se sapleli na tom prvom koraku i svoj pad sebi racionalno protumačili kao da su došli do cilja, kao otkrovenje.

Zapravo sve institucionalne religije se sastoje iz takvih pogrešnih gledišta: više dimenzije same prirode koja i dalje uslovljava čoveka one predstavljaju kao najviše božanske svetove i cilj religioznosti. Jedino budizam koji nije religija i sastoji se samo iz prakse meditacije, ispravno uči da viši svetovi nisu krajnji cilj već konačno buđenje ljudske duše od svih dimenzija prirode koja nas uslovljava.

To je sve izrečeno u Patanjđalijevim Joga sutrama kada se govori o uklanjanju podsvesnih utisaka, *samskara* i *vasana*, utisaka i obrazaca koji su nas dotle vodili kroz život i sve inkarnacije. Naša podsvest jeste upravo ono što deluje na nas iz tih viših, natčulnih dimenzija prirode. ***Više dimenzije prirode jesu naša unutrašnjost, naše nesvesno - jer čovek je mikrokosmos, sačinjen od svih dimenzija prirode.*** Zato utisci koje nosimo sa sobom nadživljavaju telo i prate nas u sve inkarnacije. Meditacija služi samo tome da se one sagore pod vatrom svesti tako da ne mogu dalje da deluju kroz um, odnosno da ne mogu dalje da oblikuju karmu i vezuju svest duše za telesne inkarnacije.

Postoje razne individualne prepreke koje se javljaju u početku praktikovanja meditacije. Mogu se javiti svetlosni ili zvučni efekti, koji privlače pažnju ili je ometaju, koji navode meditanta da se bavi njihovim sadržajima, ili koji jednostavno ometaju meditaciju. U svakom slučaju sve to treba odbaciti kao smetnje, i zavodljive prizore raznih božanstava kao i ometajuće bezlične pojave. Treba ih potpuno ignorisati i oni će nestati. Opstaće samo onoliko koliko im mi sami dajemo pažnje.

Sama meditacija povećava svesnost i snižava razinu nesvesnog. To je nalik na isušivanje jezera. Kako se nivo vode spušta tako se postepeno otkriva sve ono što je bilo skriveno na dnu. Slično sa povećanjem svesnosti i osvešćenja dotle nesvesnih sadržaja na videlo se pojavljuju sadržaji koji su dotle bili nesvesni, potisnuti, iz ovog a možda i drugih života. Ti sadržaji imaju svoju energiju i kako se koji sadržaj osvesti, tako se njegova energija oslobađa. To deluje na nas na različite načine, zavisno od prirode osvešćenog sadržaja. Može da deluje samo kao sećanje i vizija koja se odnosi na taj sadržaj. Može da deluje samo kao nejasan osećaj, prijatan ili neugodan, zavisno od sadržaja, možda kao bol, fizički ili emocionalni, kao jak stres ili iznenadno

oduševljenje, ili samo kao sadržaj koji se uporno ponavlja. Sve to treba posmatrati samo kao smetnju ispravnoj meditaciji. U meditaciji se ne bavimo nikakvim sadržajima već samom svešću, transcendencijom svih sadržaja, samo svedočenjem i ustanovljavanjem. Nikakvim vezivanjem.

Jedna od možda najvećih grešaka u vezi meditacije jeste da sama meditacija nije ni potrebna, da postoje druge kraće i lakše metode. To se najčešće odnosi na korišćenje psihoaktivnih supstanci. Njihovo delovanje je, međutim, suprotno delovanju meditacije. Ali one deluju tako suptilno da mogu da stvore pogubnu iluziju da meditacija nije ni potrebna. Zapravo, ispravnom meditacijom se postižu najviša stanja svesti, uvida i blaženstva, koja ni najbolja psihoaktivna supstanca (DMT) nije sposobna da pruži, i to trajno i sveobuhvatno, odnoseći se na ceo život, ne samo privremeno i subjektivno kao što to čine supstance.

Još manje će korišćenje psihoaktivnih supstanci da omogući ispravno razumevanje svih dimenzija našeg bića i postojanja, da nam donese savršenstvo razumevanja i delanja. Po tome se razlikuju meditant i korisnik droga: jedni su savršeni u delovanju, a drugi rastrojeni, jedni postaju bolji ljudi, a drugi ostaju isti samo su im ubeđenja izmenjena. Ukratko, supstance deluju pre svega na um i stanja uma, dok meditacija deluje na celo biće čovekovo u svim dimenzijama i na sav način života koji osvešćava u svetlosti svesti duše. Korisnik supstanci se oslanja na supstance kao na spoljašnje sredstvo za ostvarenje unutaršnjeg cilja i njegovog razumevanja, i utoliko je zavisn od njih. On pomoću supstance *traži da dobije razumevanje*. Meditant se oslanja isključivo na sebe samoga i moć sopstvene promene i *delovanja ka dolaženju do razumevanja*, a to dolaženje do razumevanja jeste ono jedino što donosi potpuno razumevanje, i tela, i uma, i svesti duše, kao i njihovog međuodnosa.

Jedna od najčešćih grešaka u vezi meditacije jeste da osoba koja ima malo početnog iskustva transcendentalne svesti i uvida, bez kompletnog rada na sebi i objektivnog znanja, usled velike privlačne snage više svesti koju je otkrila uобрази da je otkrila sve što treba, ili bar dovoljno da može da bude učitelj drugima, da širi znanje i daje instrukcije za meditaciju. Takve osobe se poznaju po tome što svoju "duhovnost" nameću svima. To je velika greška.

Većina ljudi nije došla na ovaj svet da se probudi, već da sanja neki san, da odživi neki karmički sadržaj koji je nasledila, neku temu i program iskustava koji je suviše jak za prekidanje, koji im je potreban upravo radi sazrevanja svesti duše. Ako takvim osobama pokušate da ukažete na istine i za oslobođenje za koje nije spremna, i koje ne želi, mogla bi žestoko da se pobuni protiv vas što joj tresete kavez. Ljudi koji su spremni za pouku i disciplinu uvek je sami traže i to vrlo uporno. Zato duhovnost i istinsko znanje nikada nije potrebno nametati. Uvek je pre potrebno da se štiti od zloupotrebe ljudi niže zrelosti.

Rešenje od svih grešaka u meditaciji je samo u redovnoj meditaciji i disciplini, a ne u stvaranju opsesije sa početnim iskustvima meditacije; u prestanku mešanja discipline meditacije sa verskom predanošću i filozofiranjem, ili sa bilo čime drugim. Rešenje je u disciplini meditacije na svim dimenzijama, ne samo na mentalnom planu već i na fizičkom i emocionalnom. To je praksa koju ćemo ovde izneti.

POTREBA ZA UČITELJEM U MEDITACIJI

Ovo je jedno od najvećih pitanja u meditaciji. Ona se mora odnekud naučiti, stoga je odgovor na ovo pitanje veoma važan.

Odgovor se sam nameće već sa razumevanjem šta je zapravo meditacija, o čemu smo govorili na početku. To je povezivanje svesti nižeg uma sa svešću višeg uma i svešću duše. To se postiže kroz disciplinu nižeg uma. Disciplina se sastoji iz jednostavnog smirivanja nižeg uma zajedno sa telom kako bi svest višeg uma i duše mogla da se ispolji kroz telo i niži um. Dok je niži um zajedno sa telom dominantan, aktivan i vođen svojim subjektivnim principima i porivima, svest višeg uma i duše ne može da dođe do izražaja. Stoga početak meditacije nije moguć ako se o tome pita samo niži um. Znanje o potrebi za meditacijom mora doći od višeg uma i svesti duše. Znanje o tome svakako postoji i ono je prošlo test vremena i mnogih praktičara. Ono je postojalo od najstarijeg doba, kada su ljudi imali mnogo veću povezanost sa svešću duše. To znanje je sistematski zapisano od strane Patanjđalija u drugom veku n.e. i danas nam je poznato kao Yoga Sutre. Međutim, to su samo sažete izreke mnogo starijeg znanja, izreke koje služe kao smernice i podsetnik praktičarima meditacije. Dakle starost i tradicija Yoga Sutri ukazuju da je to delo autentični izvor za upućivanje u praksu meditacije.

Iako je u tim izrekama rečeno sve što je potrebno znati za praksu meditacije, niži um je prepreka da se sve to odmah i razume. Čoveku je stoga potrebna i podrška od strane nekog drugog ko je taj put već prošao, potrebno je i ohrabrenje primerom da je taj put ispravan, osoba koja će primerom svoga bića da svedoči o ispravnosti meditacije. Takve osobe su bile prirodni učitelji novim meditantima. Ti učitelji meditacije nisu ništa radili sami od sebe niti nešto po svome nahodjenju. Oni su samo zahvaljujući sopstvenoj vezi sa višom svešću i svešću duše uspostavljali kontakt sa svešću duše učenika i tako dozvoljavali da svest duše učenika preko njihovog bića utiče na obuku za praksu. Najbolji primer su sufi učitelji.

Dakle, pravi učitelj u meditaciji je svest duše samoga čoveka. Kada on načini korak ka svesti duše, bilo pokušajem meditacije ili zrelošću koja je u skladu sa tom svešću, svest duše kreće ka njemu. Svest duše deluje iznutra i spolja. Iznutra ga inspiracijom privlači ka sebi, a spolja ga gura ka sebi. Svest duše spolja deluje raznim sredstvima kako bi čoveka okrenula ka sebi, deluje režiranjem raznih događaja, preko drugih ljudi i preko raznih životnih iskušenja, koje mogu biti prijatne i poželjne, a često i veoma teške, zavisno od toga koliko je niži um tvrdoglav. Zato kada svest duše učenika može da se posluži drugim meditantom koji je ostvario praksu meditacije, povezivanja sa

svešću duše, onda ona ima lak posao, može preko njega kao instrumenta da najefikasnije utiče na učenika. Takav instrument je tada poznat kao 'učitelj meditacije'. Taj učitelj u stvarnosti ne radi ništa, samo je svesno preuzeo ulogu višeg uma učenika, u kontaktu je sa njim, i pomaže višem umu učenika kao posrednik i tumač njegovih poruka koje su namenjene nižem umu učenika.

U suštini svest duše je jedini učitelj. Ona nas vodi i uči od rođenja na sve moguće načine. Većinu tih načina doživljavamo kao iskušenja koja su tačno onoliko teška i bolna koliko je naš niži um/ego jak i tvrdoglav.

Kada postanemo zreli za meditaciju ta obuka se maksimalno pojačava i postaje mnogo detaljnija i preciznija. Svest duše nam daje sve potrebne informacije za meditaciju, kakvih ima i u ovoj knjizi.

Dovoljno je samo iskreno započeti praksu meditacije iako nesavršeno, i svest duše će odmah odgovoriti višestruko jače. Da bismo prepoznali tog jedinog učitelja koji je u nama, moramo ga videti u svemu što činimo i opažamo spolja. Svest našeg učitelja, svest duše, je ona ista svest koja omogućava samu egzistenciju. Zato njeno delovanje moramo prepoznati u svemu, a pre svega u svemu što činimo i opažamo. Sam život postaje naš učitelj meditacije.⁸ Sva iskušenja su predmet i sredstvo ostvarenja meditacije. Postajući bolji čovek postajemo bolji meditant.

Takvi su učitelji bili u davnim vremenima, ali danas je malo takvih učitelja. Ima ih još u zemljama gde prevladava budizam i zen. Današnje učenje meditacije velikim delom je podvrgnuto praksi kontrole uma od strane raznih sekti. Ako nije u pitanju otvoreno delovanje neke sekte, onda je to isto ali skriveno delovanje preko New Age ideologije, koje je projektovano da deluje kao sektaško, ali na neformalan način, kako bi se zaveli i oni koji ne vole sekte. Da li je u pitanju pravo učenje o meditaciji ili sektaško programiranje lako je prepoznati po posledicama, ali i mnogim detaljima. Sektaško je sve što ukida slobodnu volju pojedinaca, ili slobodu lažno prikazuje kao razuzdanost najnižim nagonima, i ropstvo autoritetu. Tu su česte i grupne meditacije kojima se manipuliše energijom pojedinaca. Sve grupne meditacije koje se izvode u zakazano isto vreme pod izgovorom 'slanja pozitivne energije', jesu zapravo krađa energije i programiranje uma. Sam motiv je besmislen jer energija je u osnovi samoga postojanja i svesti i nema potrebe da se negde šalje u određeno vreme, svako je ima koliko mu je potrebno i koliko je zalužuje. Ali zato se može ukrasti od naivnih ljudi. Postoje i fizički i nefizički entiteti koji žive od ukradene energije. Neki od tih entiteta su i osnovali mnoge sekte koje se bave programiranjem uma i krađom energije. Krađa energije se najčešće sprovodi kroz buđenje kundalinija. Kundalini se može probuditi određenim metodama, ali ako je ne prati zrelost svesti i uvida ona je samo destruktivna sila u čoveku kojom se služe razni entiteti. Kundalini je pun potencijal energije

⁸ O tome videti detaljno u delu P. D. Uspenski: *Četvrti put* (P. D. Ouspensky: *The fourth way*; Beograd: Esoterija, 1994)

u čoveku. Ako se on pokrene samo će se dati energija onome što je u čovekovoј psihi. Međutim, neprosvetljen čovek nema skoro ništa dobro u svojoj psihi. Tu energiju će dobiti sve gluposti i zablude koje se tamo skrivaju i izbiće van na najgrublji način. Zato su duševne bolnice pune ljudi koji su prerano i na veštački način probudili kundalini. Čovek sa probuđenim kundalinijem je prava poslastica takvim entitetima. Oni su direktno inspirisali mnoge sekte samo sa tim ciljem.

Veštačko buđenje kundalinija nekim tehnikama je najtipičnije i najčešće izvrtanje prave prirode duhovnosti koja se sprovodi kroz New Age sekte. Tu se zamenjuju uzrok i posledica. Prikazuje se da ako prvo otvorite percepciju i dosegnete uvid u više dimenzije (često i uz pomoć droga) bićete i "prosvetljeni" ili bar bliže tome. Istina je obrnuta: prvo morate postati prosvetljeni, probuđeni, da bi vam se otvorila percepcija za više dimenzije, za objektivnu realnost. Jer, kako možete da bilo šta razumete od te više, objektivne realnosti, ako ste ostali neprobuđeni i subjektivni? Pravo buđenje kundalinija sledi pravo buđenje svesti duše u čoveku. Sama svest budi i podiže kundalini, jer je svest u osnovi energije. Energija bez svesti je destruktivna sila.

Sledeća zajednička osobina hohštaplera je naplaćivanje. Jedina cena koju na duhovnom putu treba čovek da plati je vlastiti trud i rad na sebi. Sve drugo je krađa.

Međutim, sve je to u sklopu iskušenja svesti i sazrevanja. Naivni, lenji i nezreli treba da plate lažnim guruima koji im zadovoljavaju potrebu za lakim i lažnim ciljevima; oni ih uče na greškama. Svako dobija ono što zaslužuje. U svemu tome se zapravo samo sprovodi ekonomija energije. Ona ne može da stoji, ako je ne koristimo mi sami, koristiće je neko drugi. Ako nismo svoji gospodari, neko će da nam nametne svoju volju. Na sve te načine nam se otkriva nesvesno, svi ti entiteti i lažni gurui koji nam krađu energiju i zavode u zablude, samo nam na taj način otkrivaju čega nismo svesni, obelodanjuju nam i materijalizuju naše nesvesno, i na taj način pomažu nam da postanemo svesniji.

Sve to koristi svest naše duše kao naš učitelj, i meditacije i života.

MEDITACIJA I SMRT - SLIČNOSTI I RAZLIKE

Na početku smo rekli da je meditacija ili kontemplacija metod koji čoveka budi u spoznaji stvarnosti ubrzanim putem, tačnije rečeno, metod kojim se uklanja iluzija vremena tokom kojeg zamišljamo da smo nešto drugo a ne ono što u stvarnosti jesmo, da smo odvojeni od najviše stvarnosti. Meditacijom se čovek usaglašava sa stvarnošću. Usaglašavanje sa stvarnošću jeste učenje i praksa meditacije.

Ovo se sve zasniva na činjenici da najviša stvarnost daleko nadilazi jedan individualan život čovekov.

Zato se suština meditacije, koja je usaglašavanje sa stvarnošću, zasniva na činjenici da fizičkim rođenjem čovek nije počeo da postoji, niti je njegovo postojanje ograničeno samo fizičkim telom. Ovo podrazumeva da kontekst, odnosno razlog postojanja meditacije obuhvata i period pre rođenja i posle smrti. Da čovek nastaje rođenjem i nestaje smrću meditacija bi bila potpuno nemoguća i nepotrebna, jer tada ne bi bilo ničega što nadilazi fizički život. Činjenica je da fizičkog života ne bi moglo biti da nije svega onoga što ga nadilazi. Taj nevidljivi duhovni deo koji ga nadilazi daleko je veći i moćniji, toliko veći da sva fizička egzistencija izgleda samo kao njegova bleđa senka.

Budući da stvarnost daleko nadilazi fizički svet, meditacija je metod sa kojim čovek postaje potpuno ostvaren i prisutan u postojanju, istinski neuslovljen i autentično svoj (sopstven) u svim dimenzijama, ne samo u ovoj fizičkoj realnosti. Tek sa meditacijom čovek počinje istinski da postoji, tačnije rečeno, tada i svojim umom koji je ograničen na fizičko telo, otkriva svoje istinsko postojanje. Te više dimenzije su one u kojima čovek postoji pre fizičkog rođenja i posle smrti. Ovo znači da čovek počinje istinski da postoji samo kada nadiđe iluziju smrti i sve iluzije života, iluziju da je on samo telo i um, kada njegov um identifikovan sa telom (ego) umre. Drugačije rečeno, gledano sa naše tačke gledišta, iz fizičkog uma i ega koji sada koristimo, mi istinski počinjemo da postojimo u stvarnosti tek kada nestanemo. S te tačke gledišta i meditacija takođe izgleda kao proces nestajanja individue. U tome je njena velika sličnost sa umiranjem. Gledano 'odozdo', sa stanovišta uma i ega, meditacija je umiranje uživo, a gledano 'odozgo', sa stanovišta transcendentalne duše čovekove, koja je odraz božanske stvarnosti, to je veliko buđenje i povratak čoveka u autentično stanje, koje ima pre i posle procesa inkarnacije, pre rođenja i posle smrti tela.

Na taj način meditacija obuhvata i smrt čovekovu i veoma je povezana sa njome. Zapravo veći deo iskustva meditacije odnosi se na razumevanje i iskušenje smrti, život je samo osnova za to iskustvo.

Sličnost meditacije sa smrću nije ništa drugo do iskušenje odnosno osvešćenje one šire dimenzije našeg postojanja koju smo imali pre rođenja i koju ćemo imati posle smrti fizičkog tela.

To je osnovni uslov spoznaje stvarnosti: nadilaženje fizičkih ograničenja koja imamo telom i umom.

Sva meditacija se svodi na nadilaženje psihofizičkih ograničenja, na nadilaženje tela i uma. Sva disciplina koja nas uvodi u meditaciju jeste osvešćenje i obuzdavanje tela i uma.

Zapravo, kada malo bolje pogledamo možemo videti da nas sam život upravo to isto uči, celog života mi učimo o svim aspektima nadilaženja tela i uma. Od Šeherezadinih priča preko sve kulture, religije, nauke i stvaralaštva stoji jedna ista težnja: nadilaženje smrti i prolaznosti, svih ograničenja tela i uma, spoznaja onoga što nas nadilazi.

Ova činjenica je tako jasna i tako snažno deluje na sve ljude koji streme duhovnosti da se vrlo često dešava, u ranoj i nezreloj fazi njihovog duhovnog sazrevanja, da se spoznaja najviše božanske stvarnosti, vrednosti i najviše istine, doživljava bukvalno kao poziv na smrt ili žrtvovanje (svog ili tuđeg) života.

Kada se iluzije života nadilaze na spontan, nesvestan i traumatičan način, onda se dolazi do pitanja samoubistva. Svaki samoubica koji je zakoračio preko ivice ambisa spontano je došao do istog iskustva nadilaženja svih iluzija života do koga dolazi meditant u *samadhiju*. Svaki meditant da bi došao do *samadhija* mora da ima istu odlučnost kao samoubica koji je zakoračio ka smrti. Mora da ima potpunu odvojenost od celog života.

Zapravo, da bi čovek uopšte bio zreo za meditaciju mora da ima takvu odvojenost. Slično kao što umetnik ne stvara istinska dela po narudžbini, ili kada je raspoložen, već samo kada ne može više ništa drugo da uradi, ni mi ne možemo da sednemo u meditaciju onda kada smo raspoloženi i kada imamo vremena, već naprotiv: u pravu meditaciju možemo da sednemo tek onda kada više nemamo vremena ni za šta drugo, kada ne možemo više ništa da uradimo., kada je naš dotadašnji život gotov.

Samo sa disciplinom meditacije može se doći do uvida da je samoubistvo apsolutno pogrešan čin koji je zapravo krajnja potvrda identifikacije sa telom i umom, da je direktno suprotan principu meditacije. Samo u meditaciji postaje jasno da telo i um ne postoje, da nikada nisu bili naše svojstvo, da je sve vreme bila samo u pitanju naša identifikacija kao nesvesnost i prestanak identifikacije kao buđenje. To je jedino pravo nadilaženje tela i uma, i svih životnih drama, iskušenja i nevolja. U pravom buđenju vidimo da se nikada nije ni radilo o telu i umu, ni samom životu u telu, još manje o bilo kojoj životnoj drami koju smo proživljavali u telu i umu.

Sva patnja koja nas dovodi do pitanja o samoubistvu dobija svoj smisao i svrhu kada nas dovede do zrelosti za meditaciju, do uvida da je stav svesti

prema sebi samome jedini problem u tom pitanju, i prema samom životu. Stoga stav prema meditaciji potpuno je isti kao stav prema smislu života. Meditacija dolazi sa zrelošću da sve treba da rešavamo u sebi, u svom odnosu prema postojanju, a ne samo spolja, u samom postojanju. Postojanje je uvek savršeno jer drugačije ne može ni da bude. Treba sami (u sebi) da budemo ona stvarnost kojoj težimo spolja. U krajnjoj stvarnosti unutarne i spoljašnje su jedno isto.

Detaljnije rečeno, kada smo identifikovani sa umom onda smo identifikovani sa telom. Ali identifikacija sa umom je mnogo suptilnija i dublja, i od nje se teže oslobađamo. Zapravo, identifikacija sa umom je uzrok svakog pokušaja da se oslobodimo tela i života. Um će uvek pre da okrivi telo i sve drugo, sav spoljašnji život, ubijaće sva tela, svoja i tuđa, samo da bi sebe sačuvao. Um uvek projektuje sve svoje sadržaje spolja. ***Um sam po sebi i nije ništa drugo do sama projekcija svesti spolja, u prostor i vreme.*** Tako, samo zbog identifikacije sa umom, prostorom i vremenom, čovek dolazi do ideje da telo treba ubiti, svoje ili tuđe, da bi se rešio neki problem, neko fizičko ograničenje, da bi se doseglo ono što je iznad tela i uma. Vreme je jedina smrt koja postoji. Samo kada u meditaciji nadiđemo um i vreme vidimo da telo nikada nije ni postojalo kao naše telo, da je u bezvremenoj sadašnjosti neraskidivi deo celine prirode, božanskog Apsoluta.

Svesnom nadilaženju identifikacije sa telom i umom oduvek je pored meditacije služila i ideja vaskrsenja, svuda u svetu, od najstarijih vremena, kao okosnica sve prave duhovnosti kod ljudi. Ali i vaskrsenje počiva na identifikaciji sa telom i umom, ono je spoljašnja projekcija rešavanja identifikacije sa telom i umom koja nastaje zbog nerazumevanja smisla meditacije i nemanja njene prakse, i zbog toga što zaista treba iskusiti smrt da bi se spoznao "Bog" - ali ostati živ. U svakoj pravoj meditaciji čovek umire i vaskrsava. Svaki meditant je 'sin božiji' jer spoznaje da smo svi potekli iz istog božanskog izvora.

Od unutaršnjeg svesnog iskustva nadilaženja identifikacije sa telom i umom u meditaciji, spolja je projektovanja religija vaskrsenja, hrišćanstvo, sa 'sinom božijim' u glavnoj ulozi. U jednakoj meri moglo bi se reći da je to sve projektovano da bi se ljudi obmanuli i da vaskrsenje ne traže u sebi već da ga večito održavaju u iluziji vremena kao ritual - kao što bi se moglo reći i da je ideja spoljašnjeg vaskrsenja 'sina božijeg' podsetnik za dušu svakog čoveka šta zapravo treba da uradi sam sa sobom.

Identifikacija sa telom i umom je jedina smrt koju čovek treba da iskusi na ovom svetu. To je i jedina smrt koju može da iskusi. Jedina smrt koja uopšte postoji je ono što naša duša iskušava kada se rodi u telu. Ne postoji nikakva drugačija smrt, koja bi se odnosila na telo i um, jer telo i um ne postoje sami po sebi i za sebe, oni su samo odraz božanske svesti koja je sve-

što-jeste. Telo i um nisu nikada ni bili čovekovi i zato ne može ni da ih izgubi, kao što ne može ni da ih sačuva zauvek.

Sav fizički život je kao ogledalo za svest duše. Ali to ogledalo ne samo da savršeno ogleda stvarnost, nego daje obrnutu sliku stvarnosti: ono što je naša unutarinja suština, svest božanske duše, izgleda nam u tom ogledalu, u fizičkom svetu, kao spoljašnji svet i život. Zapravo, kada bismo u spoljašnjem svetu i životu videli samo obrnuti odraz svesti božanske duše bilo bi idealno, na samo jedan korak do božanske samospoznaje ili prosvetljenja; ali taj odraz je tako realističan da mi zapravo u njemu gubimo svest o sebi i doživljavamo ga kao grubo materijalni svet u kome smo izgubljeni i otuđeni i od sebe i od božanskog prisustva. Mi ulazimo u to ogledalo gde je sve uvrnuto, kao u snu. Ta projekcija božanske svesti u sopstveni odraz postoji zato da bismo mogli svoju suštinu da iskusimo sa svim mogućim detaljima, objektivno, da čeprkamo po njoj kao mala deca. Krajnja posledica svesti o sebi koju dobijamo preko ogledala uma i spoljašnjeg postojanja jeste izvrtnje stvarnosti, da smo rođeni u tom svetu i da tek u njemu postojimo, iako je sve suprotno: mi smo sada, u ovom fizičkom svetu, najmrtviji što možemo biti. Rođenje fizičkog tela je naše jedino iskustvo umiranja, smrt tela je buđenje duše. Prema rečima sufi mistika Mevlana Dželaludin Rumija: "Ovaj svet je san. Samo spavači ga smatraju stvarnim. Kada smrt dođe poput zore ti se probudiš smejući se onome za što si mislio da je tvoja tuga."

Onaj ko postigne cilj meditacije, *samadhi*, odnosno buđenje, smejaće se iz istog razloga ovde, u ovom životu, i to mnogo jače.

Sav fizički život je zapravo odnos prema smrti. To se vidi u tome da se vrhunac smisla života dostiže samo u odnosu na smrt i žrtvovanje života radi nekog ideala koji nas nadilazi. Sve što radimo u životu jeste odnos prema smrti, borimo se za život na sve načine, stvaramo potomstvo, nove stvari i oblike postojanja, nove mogućnosti; stalno se borimo za svetlost znanja i razumevanja protiv mraka neznanja i zaborava. Svaka spoznaja nečega sastoji se u osvešćenju šireg konteksta, onoga što to nadilazi i omogućava, a najširi kontekst svega, smisao života je ono što nadilazi život. Svačiji život je život ratnika koji svoj život posvećuje višem smislu i idealu koji ga nadilazi, samo je manje ili više uspešan i dostojanstven u toj borbi. Samuraj koji je pre svake borbe već napustio svoj život kao uslov za uspešnu borbu, samo je najčistiji izraz te svesti o smrti i nadilaženju fizičkog tela i života. Svaki pravi ratnik iznad svega želi da ima "dobru smrt", vrednu življenja. Svako ko se preporodio i doživeo "otkrivenje" prethodno je morao proći kroz smrt, da bi se "rodio u novom životu" morao je da "umre za stari život". Sve tradicionalne inicijacije koje mladu i nezrelu osobu osposobljavaju za novi zreli život sadrže iskustvo smrti i ponovnog rođenja.

Zapravo, izgleda kao da ratovi na ovom svetu i postoje da bi bili krajnji izraz, katarza te borbe za život koju stalno vodimo u svim svojim životima, na

sve načine, u kući, na poslu, u društvu, sa drugim ljudima, i ponajviše sami sa sobom. Smisao svih tih borbi je u tome da kristališe svest naše duše da nikada nije ni bila sva u telu i ovom životu, već da ga daleko nadilazi. Sve su to, moglo bi se reći, empirijski načini da se osvesti duša.

Kada nemamo praksu meditacije onda nam izgleda da zaista treba tako da se borimo, da iskusimo fizičku smrt da bismo nadišli uslovljenost i neznanje o pravoj prirodi tela i uma (vaskrsenje).

Jedino sa ispravnom praksom meditacije spoznajemo stvarnost koja nadilazi telo i um bez njihovog ubijanja, tj. žrtvovanja, direktno, bez lutanja u patnji; spoznajemo da fizička stvarnost nije prepreka spoznaji najviše božanske stvarnosti; da je najviša božanska stvarnost sveprisutna kao sama fizička stvarnost; da je fizička stvarnost zapravo najkonkretnija i najbliža božanska stvarnost koju možemo da iskusimo. Jedino sa praksom ispravne meditacije uklanjamo neznanje i vidimo da samo božanska stvarnost postoji i da ništa drugo osim nje ne može da postoji ni na koji način; da naša fizička odvojenost od božanske stvarnosti nije nikada ni bila moguća, pa stoga nismo nikada ni bili rođeni niti ikada možemo umreti. Meditacija je jedino ispravno umiranje, odnosno spoznaja svesti duše. Sve drugo je mučenje kroz teške indirektno metode ka tom istom cilju. Zato je meditacija u svemu suprotna borbi i svakoj akciji.

Govoreći jezikom fizike, sav ispoljeni fizički svet sačinjen je od hercijanskih frekvencija, njegov neispoljeni aspekt, univerzalno kvantno polje, je od ne-hercijanskih frekvencija. Stvarnost je sačinjena od obe, ona je sve-što-jeste i što može da bude. Naš um je činilac koji razlikuje te dve frekvencije, on je zapravo samo posledica koja nastaje na tački prelamanja tih dvaju frekvencija. Ništa drugo. Mi, kao biće koje je mikrokosmos, sačinjeno od svih dimenzija prirode, iskušavamo obe frekvencije, ispoljenu hercijansku, i neispoljenu ne-hercijansku. ***Kada um nije svestan svoje prave prirode, on ih razdvaja. Kada je svestan, on ih razume i prepoznaje kao celinu.*** Neispoljena ne-hercijanska frekvencija je izvor svesti i duha u nama, a ispoljena hercijanska je izvor fizičkog tela sa svim ograničenjima u prostoru i vremenu. Takođe i uma/ega koji koristi neispoljeni potencijal svesti samo u granicama tela i čulnog opažanja. Zato je za um svako iskustvo transcencije jednako iskustvu smrti, jer on mora da nestane (tačnije: njegove hercijanske frekvencije) da bi se ne-hercijansko polje univerzalne svesti otvorilo. Otuda, ***na toj razlici frekvencija, počiva svako iskustvo smrti za čoveka***, uključujući i pravu, fizičku smrt.

Iskustvo smrti je samo psihološki utisak koji nastaje usled promene frekvencija svesti iz hercijanske u ne-hercijansku. Iskustvo rođenja je takođe samo psihološki utisak koji nastaje promenom frekvencija svesti iz ne-hercijanske u hercijansku.

Meditacija je praksa sistematskog i kontrolisanog prelaska iz hercijanskih u ne-hercijanske frekvencije postojanja i njihovo usaglašavanje sa opštom stvarnošću u ljudskom iskustvu. Zato je spoznaja koja dolazi sa meditacijom po svemu jednaka iskustvu smrti ljudi na ovom svetu, potpunom nadilaženju individualnog života i svih vezanosti za sve njegove sadržaje. Ali zato je ona i metod isceljenja celog života čovekovog u univerzalnoj, božanskoj stvarnosti, jer u meditaciji se kontrolisano i svesno, kao u malom eksperimentu, događa ono što se našim dušama spontano događa tokom inkarnacija, kada prelaze iz fizičkog u nefizički svet, iz hercijanskog u ne-hercijansko polje postojanja. Sve naše inkarnacije, sva naša karma i delovanje, na ovom svetu i na onom, jeste samo spontano smenjivanje ne-hercijanskih i hercijanskih frekvencija, interakcija svesti i postojanja, duha i materije. ***Meditacija je svesno eksperimentalno iskustvo celog tog procesa u malome.*** Zato što je svesno, iskustvo meditacije okončava nesvesno smenjivanje tog procesa, okončava karmu i preporađanje, objedinjuje božansku stvarnost u bezvremenu sadašnjost, kakva ona sama i jeste. Zapravo, ne objedinjuje nju samu, ona to uvek i jeste i ništa drugo ne može ni da bude. Objedinjuje mikrokosmos čovekovog bića i postojanja, da bude celovito i usklađeno sa božanskom stvarnošću, sa svim njenim frekvencijama.

Jednostavnije rečeno, meditacija i smrt su u svemu slični osim po jednom detalju: nakon ostvarenja cilja meditacije (*sahađa samadhi*) čovek nastavlja da živi i dalje kao da se ništa nije dogodilo. Kao da se nije ni rodio.

Takav čovek se u *advaita vedanti* naziva *điva mukta*, što označava dušu koja je spoznala svoju pravu prirodu za vreme fizičkog života.

DRUGI DEO

PRAKSA MEDITACIJE

Praksa meditacije koja će ovde biti izneta zasniiva se na izvodima tekstova iz Patanjđalijeovog dela *Joga sutre*, ili *Izreke o jogi* (YS), Buddhinom *Velikom govoru o temeljima sabranosti* (*Mahasatipatthâna sutta*), i *Kratak govor o praznini* (*Culasunnata sutta*, M. 121); uputstvima za sedenje u zen meditaciji Jasutani-rošija (1885-1973) i mom sopstvenom iskustvu meditacije tokom 37 godina.

OPŠTI I POSEBNI PREDUSLOVI ZA MEDITACIJU

Meditacija počiva na tri principa i osam uslova.

Prvi princip je u tome da kada je um miran, neispravna gledišta nestaju sama od sebe. Sve iluzije same spadaju sa nas kada smo mirniji od njih. Jer sve aktivnosti potiču od zaborava stvarnosti božanskog Apsoluta, počevši od uma do celog kosmosa. Tako se sama od sebe otkriva naša izvorna, bezvremena, apsolutna priroda. Ako na neki drugi način pokušavamo da uklonimo iluzije ili dosegemo našu pravu prirodu, onda je to uvek aktivnost našeg uma i ega. Tako se samo vrtimo u krug unutar sadržaja uma.

Prvi princip je iskazan već na početku dela *Joga sutre*:

I, 2: Yoga je u obustavljenosti [zamućujućih partikularnih] »obrta u svesti« (*cittavrtti*).

I, 3: [Samo] tada [u toj obustavljenosti partikularnih obrta] »onaj koji vidi« (*draštr*) biva u skladu sa svojom pravom prirodom (*svarupa*).

I, 4: Inače se [»Čovek«] poistovećuje sa [partikularnim] obrtima (*vrtti*) [vlastite svesti, uma].

Ukratko, samo pri smirenju od aktivnosti uma, svest duše u čoveku pokazuje svoju pravu prirodu. Uvek kada se identifikuje sa aktivnostima uma, čovek postaje nesvestan svoje prave prirode, svesti duše.

Drugi princip je da mi već jesmo ono najviše, Božanska stvarnost, što kroz um težimo da postanemo ili bar spoznamo. Um nam samo neprekidno stvara iluziju da to nismo, da smo odvojeni. Zato sve što je potrebno jeste biti miran i svojim smirenjem smiriti i um. Ovde i sada. Zato se u meditaciji radi samo o buđenju, a ne o objektivnom dostizanju nekog stanja kojeg nismo imali.

Treći princip se odnosi na etiku. Da bismo um nadišli u smirenju, najpre mora telo da nam bude mirno, a da bi telo bilo mirno naše ponašanje ne sme da bude destruktivno. Dakle, radi se o istinskom smirenju celog bića, a ne nekom delimičnom, privremenom i prisilnom mirovanju, ukočenosti. Mirovanje u meditaciji je suprotno od ukočenosti, to je potpuno opuštena predanost, pomirenje sa celim postojanjem, sa celim svojim životom. Samo sa takvim pomirenjem dostižemo nezavisnost od svega, nezavisnost koja je upravo sama meditacija. Da bismo se doveli u tako mirno stanje, da bismo se pomirili sa postojanjem, neophodno je imati čist i ispravan život, mirnu savest. Svaki nemir bića zasniva se na neispravnom životu i nesvesnim reakcijama, na nerazumevanju i vezanosti. Ispravnost života se postiže kroz etičke principe koji su izneti kao *yama* i *niyama* u Patanjđalijevim *Joga sut-*

rama i *Sila*, Osmostruka staza u budizmu. Bez čistog i ispravnog života nema smirenja. A bez smirenja nema probuđenja.

Patanđalijeva Joga, koja je izvor budističke meditacije, ima osam delova:

Y.S. II, 29: [Opšta] Pravila [ispravnog postupanja] (*yama*), [specifično jogističke] obaveze (*nyama*), [jogističke] sedeće pozicije (*asana*), kontrola daha (*pranayama*), uzdržavanje [čula] (*pratyahara*), zadržanost [pažnje] (*dharana*), kontemplacija (*dhyana*) i usredsređenost [bića] (*samadhi*) predstavljaju osam članova [joge].

Yama je regulisanje ispravnog i zdravog odnosa sa drugim ljudima i svetom oko sebe, tu su na prvom mestu nenasilje i bezuslovna ljubav:

Y.S. II, 30: Uzdržavanje od nasilja (*ahimsa*), istinoljubivost (*satya*) neposezanje-za-tuđim-dobrom (*asteya*), kontrola vlastite čulnosti (*brahmacarya*), odricanje od posedovanja [svega što nije neophodno] (*aparigraha*) predstavljaju [opšta] pravila [ispravnog ponašanja] (*yama*).

Tek tada je moguća *niyama*, regulisanje ispravnog i zdravog odnosa sa samim sobom, čestit život čiste savesti, disciplinovan i zdrav život:

Y.S. II, 32: Higijena, zadovoljstvo [u posedovanju samo onog neophodnog] (*samtoša*), askeza (*tapas*), misaono usvajanje poruke tradicionalnih tekstova i formula (*svadyaya*), predanost Uzvišenom predstavljaju [specifično jogističke] obaveze.

Askeza ovde znači samo kristalisanje svesti u izazovima radi upoznavanja svojih pravih potreba i odbacivanja lažnih. Gladovanjem postajemo svesni svega što nam je suvišno u ishrani; izlaganjem ekstremnim uslovima života odbacuje se komfor kojim se ugađa telu i egu; ćutanjem se osveščava značenje reči; izlaganje bolovima upoznaje se telo i njime se ovladava, itd.. Askeza uvek služi osveščanju i nikada u pravoj duhovnosti (kako je postavljena u Patanđalijevoj jogi i budizmu) ne sme da ugrozi telo i um, niti da postane sama sebi svrha.

Tek tada je moguća *asana* - smirenje tela, regulisanje odnosa sa telom i samim položajem za meditaciju.

Da bi telo moglo nesmetano da sedi dugo u položaju za meditaciju, mora da bude zdravo i vitko. Zato su stari praktičari meditacije razvili telesne vežbe, *hata jogu*, uglavnom vežbe istezanja, sa kojima se telo ravnomerno ispunjava energijom i održava u zdravlju. *Hata joga* je samo pomoćni deo meditativne prakse koji omogućava telesne uslove za meditaciju.

Sedenje u meditaciji ili *asana* obuhvata ne samo položaj tela u meditaciji već i mesto gde se meditira, okruženje. U početku mesto za meditaciju treba da bude jedno isto, neka prostorija u kojoj nas niko neće ometati. Prostorija je bolja nego mesto na otvorenom, u prirodi, jer u zatvorenoj prostoriji ćemo imati manje mogućnosti da nas nešto ometa, bilo buka, sitni insekti ili drugi ljudi. Sa rastom iskustva možemo meditirati bilo gde i tada je svaka *asana* koja opušta od vezanosti za um ispravna. Takođe je bolje meditirati sam nego u

grupi, jer u grupi može doći do nesvesne imitacije. Sa druge strane, meditacija u grupi može početnicima pomoći da se disciplinuju. Rad u grupi je potreban i ima smisla samo u tome: da izgradi potrebnu disciplinu u meditaciji. Kada se više ljudi udruži u radu na istom cilju, onda jedni druge mogu da koriguju. To je sav smisao monaških zajednica. Kada čovek radi sam lakše sebe zavarava da nešto radi iako je skrenuo sa puta i to sebi opravdava na sve moguće načine. Kada se postigne disciplina onda je grupni rad nepotreban i samo može odvesti u imitaciju ili neki kolektivni obrazac življenja. Postoje i kolektivna zavaravanja, ne samo individualna.

Konačno, *asana* je smirenje tela, a smirenja tela nema bez čiste savesti i ispravnog življenja, čemu su i posvećeni svi ovi preduslovi za meditaciju. Smirenje je suprotnost uznemirenju, svaka uznemirenost je odraz nečiste savesti, sukoba i neuravnoteženosti, to je ispadanje iz svog pravog stanja. Meditacija je vraćanje u svoje pravo autentično stanje. Otuda je ona smirenje.

Uznemirenost je hercijanska frekvencija, a smirenje ne-hercijanska.

Tek tada je moguća *pranayama* - regulisanje svoje životne energije, jer smirenje uma i daha, osvešćenje energetske aktivnosti, je uzajamno, bez njihove ispravnosti nije moguća meditacija.

Pranayama je regulisanje životne energije, *prane*, i postiže se vežbama disanja kojima se bavi *hata joga*, ali i drugim oblicima unošenja energije u telo, a to je ishrana. Ishrana predstavlja grubi oblik unošenja energije u telo, najfiniji oblik je direktno unošenje od vazduha i sunca, koju apsorbuje hlorofil, u čoveku isto radi hemoglobin (krv) koji je isti kao hlorofil osim po jednom elementu (gvožđa umesto magnezijuma). Pluća od vazduha proizvode sve belančevine potrebne organizmu, sunčeva svetlost preko kože i očiju dolazi do hemoglobina i proizvodi sve drugo što je potrebno telu (to je solarna joga). Jedini oblik grube ishrane koji je povoljan za meditanta jeste biljna ishrana (veganska). Sva druga ishrana hranom obrađenom na bilo koji način spada u grublje oblike ishrane i ona deluje na um da postane grublji. Kvalitet hrane određuje kvalitet uma. Što je hrana finija i um je finiji, svesniji. Stoga je oduvek bilo pravilo da osvešćenje uma i oslobađanje od grubih stanja i identifikacije zavisi od lagane i fine hrane, a najviše od gladovanja ili posta.

Tek tada je moguća *pratyahara* - prvi okret ka unutaranjem Sopstvu i spoznaja potrebe za nezavisnošću od spoljnog sveta, objektivan odnos prema svim čulnim objektima; to su prvi okreti od empirijskog uma ka višem umu i svesti duše.

Koliko nam je svest duše jasnija, toliko nam je jasnija opasnost prepuštanju čulima. Ta jasnoća je *pratyahara*. Meditant, prema Budinim rečima, ***nikada ne prekoračuje prag svojih čula***. To čini tako što ***svako čulno opažanje, vida, sluha, dodira, mirisa i okusa, osvešćava kakvo ono samo jeste, i ništa drugo***. Niti se vezuje za njega, niti ga odbacuje. On ne negira, ne blokira niti osuđuje nijedno čulno iskustvo, naprotiv, svako osvešćava kakvo ono

sámo jeste, bez vezivanja i bez odbojnosti, bez ikakvih asocijacija. Kada bi negirao ili osuđivao bilo šta u vezi čulnih iskustava, onda ih ne bi mogao biti objektivno svestan i na taj način nezavisan od njih. Nezavisnost od čulnih iskustava se postiže samo objektivnim osvešćenjem, a ne odbacivanjem.

Sa *pratyaharom* prvi put nam postaje definitivno jasno da je **svedočenje suština meditacije**. Zašto je svedočenje suština meditacije postaće nam jasnije ako se podsetimo da cilj inkarnacija duša u telo jeste da u tim maksimalno ograničenim uslovima (u fizičkom telu) duša sačuva svest o sebi. Ona tokom inkarnacija "sazreva" u toj svesti o sebi i kada uspe da potpuno osvesti sebe u svim mogućim stanjima u kojima se telo i um mogu naći, onda svest duše ostaje nezavisna od tela i uma, odnosno prepoznaje svoju bezvremenu nezavisnost, svoju pravu prirodu koja je povezuje sa božanskim. To se naziva buđenje ili prosvetljenje. Sve to pokazuje da je duša u suštini svedok života, ona nikada nije bila potpuno u telu i identifikovana sa njim. Da je svest jedno sa umom i telom nikada ne bi mogla da ih bude objektivno svesna. Samo zato što nije potpuno u telu i umu ona može da bude svedok telu i umu, mi možemo da imamo svest o telu i umu, jer sva svest dolazi od duše. Čovekovo buđenje, kultura i sva evolucija čovečanstva sastoje se od osvešćenja tela i svih zbivanja sa telom, ovladavanja telom i materijom uopšte.

To se isto događa u meditaciji. Osvešćavamo telo, osećaje i um, i u tom osvešćavanju spoznajemo da nismo ni telo, ni osećaji, ni um, već svest koja ih nadilazi. Tako se budimo. Meditacijom samo ubrzavamo ceo proces zbog kojeg postoji sam život, sve naše inkarnacije. Taj proces se ubrzava samo svešću o njemu, svešću svedočenja.

Tek tada je moguća **dharana** - usredsređenost i posvećenost jednom cilju, meditaciji, svesti o sebi; tek tada imamo jedno Ja i jedan cilj na kome radimo ("magnetski centar" o kome uči Gurđijev). Kada jednom za trenutak iskusimo svest duše onda znamo čemu trajno da težimo.

Kada definitivno kroz *pratyaharu* postanemo svesni da je naša suština nezavisan svedok sveg zbivanja na ovom svetu, tela i uma, samo onda možemo postati svesni šta je naša prava priroda i čemu treba da težimo, da je jedini cilj u jačanju svedočenja, nezavisne transcendentalne svesti duše.

Tek tada je moguća **dhyana** - meditacija, povremeno ali sistematsko, uvežbano iskustvo *samadhija*, Sopstva, čiste budnosti ili svesti transcendentalne duše za vreme dok sedimo u vežbi meditacije.

I tek na osnovu svih prethodnih koraka moguć je **samadhi** - ishod meditacije koji nije povremen već je trajno i bezvremeno stanje ostvarenja Sopstva ili svesti duše u svim aspektima života.

Bez ispunjenja ovih preduslova čovek ne može ni pet minuta sedeti miran, a još manje ostvariti cilj meditacije. Svakako, ovi preduslovi se ne mogu prvo ispuniti pa zatim započeti sa praksom meditacije. Oni se ispunjavaju zajedno sa prvim pokušajima meditacije. Meditacija je izlazak iz

linearnog vremena pa zato sve ovo postoji paralelno (sve stvarnosti postoje paralelno), sve preduslove i ciljeve meditacije iskušavamo i ostvarujemo paralelno, pomešano i sve zajedno. Zapravo cilj meditacije je ostvaren onda kada je ona ispravno sprovedena, sve dotle postoje samo pokušaji i usavršavanje meditacije, zajedno sa etičkim usavršavanjem, što može potrajati i više godina.

Zato što su neophodni za čovekovu samospoznaju, ovi etički i fiziološki preduslovi za meditaciju i duhovno ostvarenje se u Novom Dobu sistematski potiskuju i negiraju kroz popularisanje Nju Ejdž sekti i raznih "tehnika" meditacija i "spiritualnih tehnologija". Zato ljudi danas ne mogu mirno da sede u meditaciji. Uzrok tome je potpuno poremećen život u čoveku i među ljudima. To remećenje se nad ljudima sprovodi planski i sistematski, preko medija, obrazovanja i politike stalnih ratova i sukoba, i putem otrova u hrani, vodi i lekovima. Zato im se kao spasonosno rešenje nude nove tehnike, sve brže, bolje i lakše, s kojima nije potreban napor i žrtvovanje kao u starim vremenima, a još manje etički kodeks.

Ovde ispravljamo taj nedostatak.

ČETIRI DIMENZIJE VEŽBANJA PAŽNJE VIPASSANA i SATIPATTHĀNA

Već smo videli od kojih je sve dimenzija sačinjena priroda, kroz opis četiri elemenata. Njihove različite vibracije stvaraju različite gustine zbivanja i brzine vremena koje oblikuju sav kosmos. One su mikrokosmički sažete u ljudskom biću tako što sačinjavaju njegovo fizičko telo (zemlja), osećanja (voda), opšta stanja uma, volju ili nameru (vatra), i svaku misao (vazduh). ***Od svih dimenzija kosmosa sačinjen je, dakle, i čovek, pa on zato svoju budnost kroz meditaciju mora ustanovljavati u skladu sa njima, a ne nekako drugačije.***

Dakle, svoju budnost čovek mora osnaživati na četvorostruki način, naspram

- (1) tela,
- (2) osećanja,
- (3) opštih stanja uma, volje ili namere i
- (4) svake misli.

To su četiri osnove na kojima se pažnja u meditaciji mora postojano sabrati i učvrstiti u razumevanju svake posebno. Svaka se od ovih dimenzija bića svesnim upoznavanjem rastvara od iluzije supstancijalnosti i svodi se na njen ishod - *akašu*. Kada se to učini sa svima zajedno, nastaje trajna budnost ili čista svest.

Postoje različite metode meditacije ali sve one su nepotpune u odnosu na ovu, budističku metodu. Svaka druga meditacija naglašava neku posebnu dimenziju čovekovog postojanja, ili samo kontrolu uma, pomoću *mantri*, ili samo tela, ili samo emocija. Sve su one jednostrane i nepotpune, pa su i njihovi efekti jednostrani, čak i štetni ako se primenjuju duže vreme. Njihova jednostranost se često nadoknađuje nekom ideologijom ili fanatizmom. Samo je ovde izneta budistička praksa sveobuhvatna i kao takva ne dozvoljava nikakvu ideologiju niti religijski fanatizam i jednostranost.

Čovekov je život u tolikoj meri nesvestan i neuravnotežen da on i ne uviđa šta ga određuje i sačinjava, gotovo nikada ne razlikuje prirodu svoga mentalnog stava od osećaja i fizičkog stanja, a kada to i čini, onda samo privremeno i bez trajnog ustanovljenja. Međuzavisnost ovih sačinitelja uslovljava svest da se smatra identičnom s njima i sadržajima njihovog iskustva o svetu. Njihovo ***razumevanje putem međusobnog razlikovanja*** samo po sebi uravnotežuje neujednačene tokove životne energije (*prâna*) u svakoj dimenziji zbivanja, i time oslobađa prisustvo svesti duše. Za to nije potrebno ništa drugo do objektivno razumevanje. Ono ima dve faze.

Prva je *razlikovanje* (*viveka*) četiri dimenzije našeg postojanja koje su dotle delovale međuzavisno i zato uslovljavajuće, i temeljno upoznavanje svake od njih posebno. Za to razlikovanje potrebna je stalna ili **postojana pažnja**, objektivno osvešćenje sopstvenog bića i svega što se u njemu zbiva. To je značenje reči **satipatthâna**.

Druga je spontana **primena uvida** (*vipassana*) o ova četiri sačinitelja onako kako se u životu spontano zbivaju svi zajedno. Sama postojana pažnja ne znači mnogo bez razlučivanja smisla onoga što se opaža. Primena uvida jeste praktično jačanje svesti duše u svim mogućim aktivnostima koje činimo telom i umom. *Vipassana* se ovde, prema izvornom Budinom učenju, primenjuje u svim dimenzijama od kojih je čovekovo biće sačinjeno: (1) tela - zemlja, (2) osećanja - voda, (3) opštih stanja uma, volje ili namere - vatra i (4) svake misli - vazduh.⁹

Ovde se mora naglasiti da Buddha izričito naglašava u svakom segmentu vežbe pažnje da se ona drži samo svoga predmeta. Ako je to telo, onda samo na telo, ako disanje, onda samo na disanje, samo na osećaje, itd. Nipošto se pažnja ne sme mešati sa drugim predmetima vežbanja dok se bavi jednim predmetom; mora se držati samo svog predmeta. To je važno zbog njihovog razlučivanja. Osvešćenje je razlikovanje. Buddha kaže da osvešćavamo 'telo u telu', 'osećaje u osećajima', 'stanja uma u stanjima uma' - dakle ovde i sada, bez ikakvih apstrakcija i mešanja.

Razlikovanje svih ovih činilaca koji nas sačinjavaju jeste ključno za buđenje ili spoznaju svesti duše. Mi nikada nismo dovoljno svesni kako telo deluje na um, um na telo, osećaji na um i telo, i kako je sve to zajedno povezano. To je, zapravo, ta veza koja vezuje našu dušu za telo, koja uslovljava našu svest: nerazlikovanje, koje stvara nerazumevanje onoga što nas sačinjava.

Nerazumevanje onoga što nas sačinjava stvara sva ostala nerazumevanja, u ljudima i u međuljudskim odnosima. Kada naučimo da razlikujemo ono što nas sačinjava, onda naučimo da razlikujemo i osvešćavamo sva ostala nerazumevanja. Time se bavi i savremena psihologija i psihoterapija. Samo kada sve te povezanosti i međusobna uslovljavanja ustanovimo i razlikujemo, možemo biti objektivno svesni svoga postojanja, biti slobodni, a to znači imati punu svest duše.

⁹ Detaljnije uputstvo za vežbanje uvida ili vipassane videti u delima Satya Narayan Goenka. Posebno je korisna knjiga William Hart: *The Art of Living: Vipassana Meditation, As taught by S. N. Goenka*. Problem je, međutim, što se praktikovanje vipassana meditacije kod Goenke ograničava samo na telo i disanje, iako i to ima velike pozitivne efekte. Više detalja o osvešćenju emocija može se naći u knjizi John Ruskan: *Emotional Clearing: Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness*.

1. Osvešćenje tela

Telo je zbirno mesto svih zbivanja bića, svih osećaja i mentalnih stanja. Stoga, da bismo bili svesni osećaja i uma, moramo najpre biti savršeno svesni tela. Kada smo obuzeti osećanjima i mentalnim sadržajima uvek zaboravljamo na samo telo, tako da ono ostaje najnesvesnije područje bivstvovanja, iako je osnovno. Uvek smo svesniji onoga što zamišljamo nego svog disanja ili sitnih pokreta lica i ruku. Da bi se ovaj temeljni zaborav bivstvovanja nadišao i svest po prvi put u životnom iskustvu sjedinila sa njegovim zbivanjem, sa svim telesnim postupcima, najpre je treba vezati za disanje.

a) Sabranost pažnje na dah

Osvešćenje disanja služi kao visak koji usmerava pažnju na telo i odvraća je od dotadašnjeg lutanja za psihomentalnim sadržajima i drugim objektima. Sabranost pažnje na dah održava težište svesti na objektivno sagledavanje celine samog područja svakog zbivanja, na telo, i odvraća je od stare navike da bude opčinjena i zavedena apstraktnim sadržajima pojedinih zbivanja. Ovde se događa začetak potpune odvrćenosti duše od uslovljenog bivanja u vremenu, svesnost disanja sigurno nas drži u sadašnjosti, u stvarnosti ovde i sada. Zato ga treba dobro usaditi. Sabranost pažnje na dah, nezavisno od ostalih vežbi, donosi obilne plodove u duhovnom pročišćenju ako se istrajno primenjuje. Sama po sebi ova je vežba dovoljna jer direktno izaziva odvrćenost duše od uplitanja u sadržaje prirodnog zbivanja i uz istrajnost može dovesti do prepoznavanja potpune nezavisnosti duše od tela. Naime, samo disanje je automatski, prirodan proces. Njegovim osvešćenjem spoznajemo da to nije naš proces, ne možemo ni da ga zaustavimo, uviđamo da mi uopšte ne dišemo nego priroda diše u obliku "našeg" tela, i da tu ništa nije naše. Tako se jača svest o nezavisnosti duše od tela. Dakle, ***suština osvešćenja disanja je u spoznaji da mi ne dišemo, već da je disanje jedan od spontanih procesa celine, da priroda sama diše kroz 'naše' telo. Da smo mi tu samo svedok.*** Uvid da nijedan dah nije naš, jeste početak svake mudrosti.

(Pored vezivanja pažnje za disanje postoje i drugi metodi da se svest odvrati od sadržaja misli i objektivnog sveta. To se može učiniti koncentracijom na određeni oblik, kao što je *yantra*, ili na određenu reč, *mantru*. Iako su efikasni, ti metodi su, međutim, vezani za određenu tradiciju i ideologiju, dok je osvešćenje disanja nezavisno od svih ideologija i ubeđenja i prirodno je dostupno svakom čoveku.)

Vežba se obavlja na izdvojenom i mirnom mestu, par puta dnevno, najmanje pola časa, sedeći u ispravnom položaju, a to znači pravih leđa, ali udobno. Budnog uma treba opažati disanje bez ikakvog remećenja, onako

kako se ono samo odvija. Jasno treba ustanoviti svaki udisaj i svaki izdisaj, kada je dah kraći, a kada je duži. Dah treba pratiti ili po strujanju u nozdrvama ili po kretanju grudi i stomaka. Najbolje oboje. Ustanovljavanje se obavlja ravnodušno, bez ikakvog mentalnog uplitanja i prosuđivanja. Osvešćenje disanja služi da odvрати svest od stalne i opterećujuće vezanosti za psihičke sadržaje koji se tiču ličnog iskustva ili sveta, prošlosti ili budućnosti, i smiri se u bezazlenosti samog bića koje opušteno miruje i diše ovde i sada. Disanje je put kojim se vraćamo iskonskoj nevinosti našeg bića, bezazlenom postojanju, bezvremenoj sadašnjosti, i oslobađamo se svih tereta životnog iskustva. Svakim udisajem telo treba da postane svesnije, svakim izdisajem opuštenije i mirnije. To je osnovni zahtev ove vežbe.

U osnovnom tekstu Buddhinog učenja o kontemplaciji i meditaciji uopšte, u *Sati-patthana-sutti* (D. 22 i M. 10) polazno je pitanje: "Kako isposnik sprovodi vežbu promatranja tela u telu? - Otišavši u šumu, u podnožju nekog stabla, ili u praznoj prostoriji, isposnik sedi skrštenih nogu držeći telo u uspravnom stavu, s ustaljenom pažnjom. On uz potpunu pažnju udiše, uz potpunu pažnju izdiše, Udišući dugi dah zna: 'Udišem dugi dah'; udišući kratki dah zna: 'Udišem kratki dah'. Izdišući dugi dah zna: 'Izdišem dugi dah'; izdišući kratki dah zna: 'Izdišem kratki dah'. 'Udahnuću svestan celoga tela', tako se vežba, 'Izdahnuću svestan celoga tela', tako se vežba, 'Udahnuću smirujući telesne funkcije', tako se vežba. 'Izdahnuću smirujući telesne funkcije', tako se vežba.

b) Osnovni položaji tela

Svesnost cele površine tela, koja je stečena u polučasovnoj vežbi sabranosti pažnje na dah, mora se zadržati i u svakodnevnom kretanju. Da bi se u tome uspelo, najpre treba razviti sposobnost da se uvek bude svestan četiri osnovna položaja tela: hodanja, stajanja, sedenja i ležanja. Svaki od ovih osnovnih položaja mora biti jasno ustanovljen, a prelazak iz jednog u drugi mora se obavljati kao unapred svesna namera.

c) Svi pokreti

Kada smo bez napora postali svesni smenjivanja četiri osnovna položaja tokom celog dana, možemo lakše preći na osnaženje prisustva pažnje na sve važnije pokrete koje činimo svojim telom. (Oni najsitniji u početku nisu važni za vežbu.) Kada menjamo pravac hodanja; kada gledamo pravo, a kada u stranu; kada savijamo a kada ispružamo svoje udove; kada oblačimo i svlačimo odeću i šta nosimo u rukama; dok jedemo, pijemo, žvaćemo doživljavajući ukus i gutamo, kada obavljamo sve fiziološke potrebe tela, kada

nameravamo da zaspimo i kada se budimo; kada govorimo i kada ćutimo, primenjujemo sabranost pažnje.

Da bi se osvešćenje svih pokreta lakše uvežbalo, u početku se može vežbati samo **meditacija u hodu**. Ona se radi u posebnom prostoru gde nema smetnji, duž određene staze. Potpuno svesno polagano stupamo svakim korakom, svesni svih faza koračanja, osećaja pritiska od pete do nožnih prstiju, celog prostora oko sebe, zvukova, svetlosti i drugih pojava ako ih ima. Zajedno sa svim tim stalno smo svesni disanja.

Ravnodušno ustanovljavajući sve opisane postupke stičemo jasan uvid u svrsishodnost i opravdanost svakog postupka, da li je samo proizvod mehanizma navike ili je objektivno opravdan, pa tako prestajemo da gubimo energiju u nepotrebnim i često besmislenim aktivnostima. Zatim stičemo jasan uvid u najprikladniji način obavljanja svakog postupka u skladu sa trenutnim okolnostima, nezavisno od stečenih navika i običaja, plahovitosti i žudnji. Osvešćenje nam samo od sebe daje ispravnost u svim postupcima. Ustanovljavanje svih postupaka tela treba da nas održava sabranim i samosvesnim za sve što činimo tokom celog dana; svaka aktivnost može i mora biti uključena u sabranost pažnje, makar u osnovnim elementima. Ne postoji nijedna aktivnost tela koja ne bi mogla da bude predmet svesne pažnje. Ako smo žrtve nekih prinudnih i nepovoljnih aktivnosti ili navika, svesna pažnja će ih sigurno ukloniti. Nije moguće raditi ništa nepovoljno i loše pod svesnom pažnjom svesti duše. Sama svest uklanja sve loše aktivnosti.

Po prvi put u životnom iskustvu ovakvim vežbanjem dolazimo do spoznaje: „Ja sam činilac svakog svog pokreta i dela.” To je integracija svesti iznad tela i čula u jedno Ja. Ovo znači da je ujedno integrisan i um. Dotle je svest o sebi kao jedinom činiocu svih ponašanja bila prisutna, ali um je bio dezintegrisan na sadržaje pojedinih zbivanja, u mnoštvo Ja, i zato je takva svest bila slaba i pasivna, nije bila prisutna u celosti kao odlučujući i odgovorni činilac. **Stalnim osveščavanjem svih svojih pokreta mi jačamo jedno Ja u sebi, naš um postaje celovit. Tada postajemo i odgovorni za sve što činimo.** Ranije nismo bili odgovorni, sve je činila nesvesna priroda pomoću podeljenog i pasivnog uma. Ali kada dođemo do jednog Ja tada mi postajemo odgovorni za činjenje jer tada po prvi put dobijamo i moć delanja. Odgovornom spoznajom sebe kao jedinog tvorca svakog postupka u mislima, rečima i delima, stiče se objektivna svest o sebi s kojom se uviđa da je i onaj koji čini dela uslovljen i sačinjen kao i sama dela. Tako se na samom sebi praktično uviđa istina da je svaka individualna tvorevina u prirodi zavisna, nepostojana i prolazna, dok je svest duše koja to opaža nezavisna od tela i njegovih dela. Dakle, potpunim osveščanjem i ustanovljenjem psihofizičkog činitelja (tela i uma) nužno dolazi do njegovog nadilaženja, zato što je svesnost uvek sám čin nadilaženja ustanovljenog sadržaja, dok je nesvesnost oduvek bila poistovećenost s njim. Tako potpuna integracija svesti o činjenju dovodi

do nadilaženja subjektivne poistovećenosti sa činiteljem (telom i umom). Važno je razumeti da ovo nadilaženje dolazi samo kao potpuna zrelost i odgovornost subjekta za svoje aktivnosti, a ta zrelost je upravo nadilaženje subjektivnosti. Subjekt koji je poistovećen sa sobom nikada ne može imati odgovornost za svoje postupke niti objektivnu svest o njima. Jedino kada se telo i um potpuno osveste, svest duše u nama postaje objektivno svesna tela i samim tim prepoznaje svoju nezavisnost od njega.

Kada bi svest naše duše bila u jedinstvu s telom ne bi mogla da se razlikuje od njegovih delanja. Sposobnost osvešćenja tela dokazuje samoj svesti duše da je nezavisna od tela, i tako je budi da bude u svom autentičnom stanju.

Identifikacija svesti sa telom izaziva napor koncentracije, koja nije meditacija. U tom slučaju svest se samo neumorno deli na posmatrača i posmatrano ili učinjeno. Nedostatak odgovornosti i objektivnosti za učinjeno, svedočiće o ovakvoj šizoidnoj podeli. Dejstvo svesti se ogleda u sposobnosti preobražaja svih navika u kretanju i mišljenju, u moći odustajanja od njih, kao i adekvatnog učešća u njima.

Napuštanjem poistovećenosti duše čovekove s telom, osećajima i umom, njihove aktivnosti nastavljaju svrsishodno da se odvijaju i to sa još snažnijom i čistijom energijom i inteligencijom prirode kojoj su u celosti oduvek i pripadali. Za nezavisnu dušu kretanje tela i mišljenje pripadaju istom području svih ostalih prirodnih fenomena. Nikada se priroda ne pokazuje tako zdrava i potpuna u svom savršenstvu kao u nesputanom pogledu izdvojene i nezavisne čovekove duše. Suvišno je pitanje da li priroda postiže svoju svrhu i savršenstvo tek s buđenjem neuslovljene duše u čoveku, ili probuđeni tek tada zapaža iskonsko savršenstvo i potpunost prirode. Zbog relativnosti vremena prirodnog zbivanja oba ova događaja su uzajamna, oni se istovremeno događaju zato što su podjednako stvarni. Nema suštinske razlike u tome da li priroda postaje savršena tek u probuđenom čoveku, ili je on postao probuđen zato što je uvideo savršenstvo prirode. U trenutku probuđenja sabija se sve vreme razvoja prirode u jedan događaj.

d) Odvraćanje od tela

Što se više naslućuje sloboda, više se duša odvrća od tela kao od sopstvenog bića. Ojačana objektivna svesnost je takvog kvaliteta da sve manje identifikuje dušu sa telom, sve manje idealizuje telo kao nešto svoje, celovito i postojano i sve ga jasnije uviđa kakvo zaista jeste, kao biološki mehanizam zatvoren u kožu koji se sastoji od raznih organa: kostiju, mesa, creva, jetre, srca, pluća, bubrega, krvi, mokraćne, pljuvačke, izmeta, malja, noktiju, zuba, mozga u lobanji i ostalog. Baš kao da se radi o vreći ispunjenoj raznim predmetima.

Na ovaj način treba bar jednom dnevno sagledati svoje telo, u svome duhu ga ravnodušno secirati na sastavne organske delove. Ne samo kao živu celinu već i kao leš u svim fazama raspadanja, što će se kroz izvesno vreme toj živoj celini neminovno dogoditi. To vreme treba jasno da bude predočeno. Tako se duša polako odvraća od privrženosti telu, kao i nepotrebne odbojnosti od tela. Ko stalno ima smrt u vidu, na ovakav, objektivan način, neće pogrešiti ni u čemu, neće gubiti vreme, uvek će uvidati život kakav jeste jer će ga uvek doživljavati u potpunosti i s ljubavlju.

e) Osvešćenje osnovnih elemenata tela

Na kraju sabranosti pažnje na telo stoji uvid o osnovnim elementima koji sačinjavaju ono što smatramo našim telom. Ovo je finiji način odvratanja od prethodnog. To su element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha. Oni simbolično prikazuju osnovne osobine materije: čvrstinu, prijanjanje, toplotu i kretanje. Objektivan i bezličan pogled na telo otkriva da je to biće samo njihova kombinacija na delu, i da se uvek može prepoznati kao takvo. Što češće svoje telo treba prepoznavati na ovaj način, sve dok ne postane i jedini. Tako će se uvideti jedinstvo tela sa celom prirodom u svim njenim dimenzijama koje su prikazane istim elementima.

Na ovako opisan način treba praktikovati osvešćenje tela. Pri tome treba imati na umu činioce nastanka tela, a to su spontana delatnost uzročnog nastajanja svega u prirodi i hrana, odnosno cirkulacija *prâne*. Dok se to čini, ne treba mešati predmet svoje sabranosti sa drugim područjima bivstvovanja, sa osećanjima ili stanjima uma za koja postoje posebne vežbe, već se isključivo držati tela. Tek sa njegovim osvešćenjem svesnost treba proširiti sledećom vežbom. Da bi se osvestile više dimenzije bića, osećanja i misli, mora se najpre svesno ovladati osnovom njihovog dešavanja, samim telom. Za početak je dobro da se sabranost pažnje na telo u svim vidovima (a, b, c, d, e - svaka posebno) intenzivno vežba samo u određeno vreme tokom dana u odabranim uslovima, pri čemu se pokreti mogu izvoditi malo usporeno radi lakšeg održavanja pažnje na njima. Kada svesnost svih telesnih zbivanja postane lakše prisutna, može se osnaživati u svakodnevnom radu neprimetno za druge. Pri tome ne treba prisiljavati pažnju niti prilagođavati pokrete, nego održavati njihovo jedinstvo. To što se događa, treba da bude predmet budnog opažanja: kada se hoda, onda hodanje; kada se radi nešto rukama, onda ruke; kada se govori, onda govor, a kada se sedi i ne radi ništa, onda sedenje i disanje.

Potpuno osvešćenje tela biće već na početku olakšano ako svoju pažnju stalno vezujemo za središte njegovog zbivanja, za gravitacioni centar u donjem stomaku (pri osnovnim položajima), kao i na celu površinu tela (pri svim pokretima). Osobina nesvesnog delovanja tela je njegova nepostojanost i

necentriranost u svom prirodnom središtu, težište njegovog delovanja podignuto je naviše, ka glavi i mislima, i stoga je neuravnoteženo kao kod iskrivljenog točka kome osovina nije uglavljena u središtu. U gravitacionom središtu bića i vitalna energija nalazi svoj oslonac za kretanje i odatle deluje kroz celo telo. Kada je taj proces delovanja iz središta kristalisan svešču, vreme njegovog delovanja je brže, što se ispoljava kao veća snaga i moć ostvarenja.

Dosadašnji opis vežbanja prisutnosti svesti (pod a, b, c, d, e) i usredištenje u gravitacionom centru predstavlja samo unutarnji i stoga nepotpuni vid osvešćenja bića. Svest duše u našem biću postaje potpuna tek kada dobije svoj spoljni izraz koji se pokazuje tako što pri kretanju kroz prostor (hodanju, vožnji...) uvek imamo duboko iskustvo da se mi, sa svojim središtem, svešču duše, ne krećemo, nego ostajemo apsolutno nepokretni dok se sav prostor, sva bića i ceo univerzum kreću i okreću kraj nas.

Svest duše se u nama uvek prepoznaje kao bezvremena sadašnjost nezavisna od prostora.

Meditacija pokreta je potpuna tek sa spoznajom da se nijedno biće ne kreće svojom voljom, već da je sastavni deo svekreta kosmosa (*jagrat*), da se to priroda kreće, da je svaki naš pokret koji smo u životu učinili nošen opštim kretanjem životne energije (*prane*) kao list maticom potoka.

Ovo uverenje o ne-delanju usred delanja treba ostvarivati i u vežbama osvešćenja osećaja i uma, kao da se oni kreću u svom događanju, a ne mi. Potpuna autentičnost i nezavisnost svesti duše biće ispoljena onda kada jasno doživimo da se naša suština ili duša ne kreće u životnom zbivanju, da čak nikada nije ni učestvovala u njemu, u životnoj drami, nego da se telo, osećanja, raspoloženja ili stanja uma, i sve misli, sami zbivaju i kreću svojim putem kao oblici prirode, vođeni istim zakonima kao i sve ostalo u prirodi. S postizanjem konačne diferencijacije svesti duše i prirode ovo stanje će biti trajno i prirodno.

Sabranost pažnje na telo primenjuje se na sebi i na drugome, naizmenično a zatim istovremeno i na sebi i na drugome. Koliko smo svesniji svojih postupaka, toliko ćemo bolje opažati koliko su drugi toga nesvesni, i uočavati razliku u plemenitosti koju donosi svesnost, od bede i ružnoće koju izaziva nesvesnost. Glavna odlika osvešćenog tela je opuštenost i ujednačenost govora i svih pokreta. Svesnost harmonizuje sve tokove energije poništavanjem svih afekata, pa takav čovek smirujuće deluje i na okolinu.

Sabranost pažnje na telo je toliko uspešna koliko osnažuje nezavisnost duše od tela. Njena svrha je da se postigne ***sposobnost da se prisustvo transcendentalne, nezavisne svesti duše sačuva pri svim mogućim zbivanjima i sklonostima tela, u svim stanjima u kojima se telo može naći.*** Suština ove vežbe je u tome da se svest oslobodi svih umišljenih predstava o telu i dovede do uvida da ne postoji drugačiji telesni opstanak od ovde opisanog. Zato sabranost pažnje na telo treba ustanovljavati sve dok ne iščeznu sve iluzije o

nekakvom drugačijem opstanku i jedino preostane ovde opisani, uvek savršeno jasan u neposrednom uvidu.

Uvidevši da je to sve delatnost prirode a ne njegova, čovek se više ne brine za ono što nije njegovo, on više ne prianja za telesni oblik koji živi u svetu, kao što iz istog razloga nema ni odbojnost prema svetu niti telu, ravnodušan je i smiren u nezavisnosti sopstvenog pročišćenja (*kaivalya*).

2. Osvešćenje osećanja

Nešto finija dimenzija bivstvovanja od grubog tela jesu osećanja. Ona su direktno vezana za iskustvo telesnog zbivanja. Postoje samo tri stanja u kojima se osećanja ispoljavaju: prijatno, bolno i neutralno. Svako od ovih stanja može biti ovozemaljsko, odnosno vezano za život u svetu (čulne prirode), ili uzvišeno, što znači naklonjeno odvraćenosti od uslovljenog bivstva u svetu (duhovne prirode). Slično fizičkom telu i astralno, o čijem je dejstvu ovde reč, može u svom kretanju biti naklonjeno nečemu (zbog prijatnog stanja), odbojno od nečega (usled bolnog iskustva) ili neutralno u nekim periodima.

Ovde se ne radi o emocijama i upoznavanju njihovih beskrajnih nerazrešivih složenosti, već o sámmim osećanjima kao takvim, ovde i sada. Uvek problematične emocije su složene tvorevine koje nastaju tek mešanjem osećanja sa fizičkim zbivanjem, opštim stanjima uma, voljom i pojedinačnim mentalnim sadržajima, koji su ovde predmet posebnih vežbi.

Treba uvek jasno prepoznati kakvo je osećanje na delu: da li je to prijatno, bolno ili neutralno osećanje; da li je to prijatno ovozemaljsko osećanje ili prijatno uzvišeno osećanje (zadovoljstvo zbog uvida u stvarnost bića i nezavisnost duše); da li je bolno ovozemaljsko ili je bolno uzvišeno osećanje (kajanje zbog svojih slabosti koje ometaju izbavljenje); da li je neutralno ovozemaljsko ili neutralno uzvišeno osećanje (ravnodušnost zahvaljujući uvidu u nezavisnost duše i neugroženosti ishoda sveg postojanja).

Tako se vežba postojana sabranost ili trajna prisutnost pažnje u sebi i u drugome, uočavajući razliku u plemenitosti i smirenju kada su osećanja jasno ustanovljena u nama prema opisanom modelu, i bedi koju izazivaju kod drugih kada su konfuzno izmešana i poistovećena sa raznim sadržajima uma i telesnim iskustvima. Pri tome se jasno moraju imati na umu činioci nastanka osećanja, a to su uzročno nastajanje svega u prirodi, želja i čulni utisci, kao i razlaganje svih ovih činilaca tokom vremena. Osećanja su, kao i telo, nepostojana i prolazna, pa se zato treba osloboditi iluzija o njihovim trajnim svojstvima. Vežbamo tako što sebi konkretno predočimo: „U meni je sada takvo osećanje.” U prijatnom osećanju treba napustiti sklonost ka pohlepi; u neprijatnom osećanju treba napustiti sklonost ka odbojnosti i mržnji; a u

neutralnom sklonost ka neznanju i tupoj lenjosti. Dok se ovako ustanovljavaju osećanja kao takva, onako kako se sama javljaju u svakodnevnom iskustvu, ne treba lutati na ostale predmete sabranosti pažnje (telo, stanja uma) već se isključivo držati osećanja kao odabranog predmeta za ustanovljavanje. Zato što ne postoje drugačija osećanja od ovde opisanih, jasno ih treba razlikovati i ustanovljavati sve dok ne iščeznu sve iluzije o raznim osećanjima i njihovim svojstvima, koja nastaju konfuznim mešanjem osećanja sa umom i telesnim stanjima, i ne preostanu samo ovde opisana, uvek jasna uvidu.

Jasan uvid da ne postoje drugačija osećanja osim ovde opisanih sastoji se od spoznaje šta su zapravo osećanja. Ona su isto što i misli, samo malo sporije i gušće vibracije. Misli su najfinije vibracije zbivanje prirode koje je pretvoreno u informativno osmišljavanje zbivanja. To osmišljavanje se događa u našem telu jer je ono stvoreno kao pogodno mesto za to. Ali ono je samo po sebi suviše brzo i nepostojano, ono je trenutno, potrebno mu je neko vezivno tkivo, materijal koji će da ima ulogu cementa ili lepka u očuvanju svesti radi dugotrajnog osmišljavanja informacija, radi mogućnosti poređenja sa drugim informacijama u vremenu i prostoru. To su osećanja. Ona su dakle, takođe informacione vibracije, ali sporije i zato se teže menjaju. To je dobro kao vezivni materijal, osećanja nam pomažu ne samo da dublje vidimo neki sadržaj, nego i da ga vidimo iz više aspekata, u odnosu na druge sadržaje, ali je problem što vezuju sve utiske, tako da svaki čovek ima manje ili više neke emocionalne traume iz prošlosti koje je nakupio tokom sazrevanja. Zbog prirode osećanja i za njih se vezujemo više nego što je potrebno, i njih takođe proživljavamo iz više aspekata, što je nekada potrebno, ali često i nepotrebno. To je prava priroda trauma. Objektivnim ustanovljavanjem osećaja i osećanja kakva ona sama jesu, u sadašnjem trenutku, čiste se sve emocionalne traume iz prošlosti koje nas blokiraju.

Sabranost pažnje na osećanja, kakva ona sama jesu, bez prosuđivanja o njima, toliko će biti uspešna koliko osnažuje nezavisnost duše od osećanja, njeno neprianjanje ni za šta bivstvujuće u vremenu preko osećanja, kao i neprianjanje za odbojnost od bilo čega; njenu ravnodušnost i smirenost u pročišćenju. Njena svrha je da se postigne ***sposobnost da se prisustvo transcendentalne, nezavisne svesti duše sačuva pri svim mogućim zbivanjima i sklonostima osećanja, u svim stanjima u kojima se osećanja mogu naći.***

3. Osvešćenje opštih stanja uma ili izraza volje

Kao što se prve dve vežbe uspostavljanja pažnje bave isključivo kretanjem i opstankom tela na grubljem (fizičkom) i finijem nivou (osećanja), tako se i sledeće dve vežbe bave grubljim (opštima) i finijim (svakim pojedinačnim) stanjima uma koje se manifestuju kao namere ili izrazi volje.

Ispoljavanje volje ili namere kreće se od najmanje odluke da nešto učinimo, da se pomerimo svojim telom u svakom trenutku, do odluke da učinimo delo koje će imati dalekosežne posledice, delo koje je proizvod trenutnog stanja uma ili raspoloženja.

Kada se u umu javi *požuda*, treba je jasno ustanoviti, a kada je nema, ustanoviti da je odsutna; kada se javi *mržnja* treba je jasno ustanoviti, a kada je nema, treba predočiti njenu odsutnost; kada se u umu javi *obmanutost*,¹⁰ treba jasno ustanoviti takvo stanje, a kada je nema, osnažiti jasnoću u kojoj svest obasjava predmet ili objekat svog opažanja (telo, osećanja ili um) bez fiktivnih obmana koje ga krivotvore svojstvima koja ne postoje i odvrćaju od stvarnosti sámog objekta ili zbivanja.

Požuda (vezanost), mržnja (odbojnost) i zabluda (neznanje ili nesvesnost) tri su osnovna stanja uma i usmerenja volje koja porobljavaju čoveka.

Takođe, kada se u umu pojavi strepnja treba jasno ustanoviti da je to strepnja (od nečeg posebnog što izaziva napetost i sputanost uma); kada se pojavi rastresenost, da je to rastresenost (usled nepovoljnog uticaja mnoštva sadržaja ili objekata, što izaziva uznemirenost i stalnu potrebu za promenom); kada se u umu javi proširena svest, da je to svest nastala izvan iskustva trodimenzionalnog tela (pisane ili vančulne informacije, sećanja, ideje, stečeno znanje iz udaljenih mesta, prošlosti ili budućnosti); kada se javi sužena svest, da je svest sužena (na neko posebno i čulima dostupno opažanje iz neposrednog okruženja u sadašnjem trenutku); kada se u umu događa svesnost koja nadilazi čulna iskustva i kreće se u astralu, da je to svest koja nadilazi telesno iskustvo (tokom vizije ili astralne projekcije), a kada je u umu svest koja ne nadilazi fizičko iskustvo da je to svest koja zavisi od tela i čula; kada je um koncentrisan na ono što se događa, da je koncentrisan, a kada je dekoncentrisan, da svest deli na više procesa koji se smenjuju; kada je svest oslobođena svih sadržaja kojim je um uslovljen (u meditaciji, *dhyânam*), da je oslobođena (od misli i prisutna je u biću bez njih), a kada nije oslobođena, treba jasno ustanoviti da je neoslobođena i uslovljena mislima (koje objekti izazivaju u umu - izvan kontemplativnog zadubljenja, *dhyânam*).

Tako se osnažuje postojanost pažnje na sva opšta stanja u kojima se um uopšte može naći. Na ovaj način treba ih ustanovljavati sve dok ne iščeznu sve iluzije da stanja uma mogu biti drugačija, beskrajno različita ili uvek ista, i ne preostanu samo ovde navedena, uvek izložena znanju i jasnom uvidu.¹¹ Samo tako se postiže svrha ove vežbe da omogući prepoznavanje čovekove nezavisnosti od svih stanja uma i izraza volje. Osvešćenje se primenjuje na sebi i drugome, naizmenično, a zatim istovremeno na sebi i drugome. Pri tome se uočava razlika između osvešćenih stanja u nama i njihovog nesvesnog

¹⁰ U obmane spadaju sećanja, fantazije, i nametanje fiktivnih svojstava predmetima i zbivanjima.

¹¹ Ima ih, dakle, pored tri osnovna, ukupno deset.

smenjivanja kod drugih. Treba uočiti smenu stanja uma u nama samima, kada se um nalazi u uzvišenom i svesnom stanju, a kada u niskom i nesvesnom stanju. Tada treba trenutke uzvišenosti i svesnosti rekapitulacijom zapamtiti i povezati, i na osnovu te veze jasnije će se uočavati periodi pada svesti i oni će se tako skraćivati sve dok ne nestanu. Takođe treba jasno uočiti činioce koji omogućavaju um, a to su opšta delatnost prirodno nastalog tela, neznanje o nezavisnosti i želja za ličnim učestvovanjem u bivstvovanju kroz vreme, i da će um opstajati samo dok su njegovi činioци na okupu.

Osvešćenje svih opštih stanja uma toliko je uspešno koliko omogućava prepoznavanje *nezavisnosti čovekove duše od svih mogućih stanja u kojima se um može naći sledeći svoju volju, njeno neprianjanje za svet objekata preko uma, kao i neprianjanje za odbojnost od sveta objekata i uma*; koliko osnažuje njenu ravnodušnu prisutnost u slobodi koja omogućava i svet objekata i um koji ga spoznaje.

4. Osvešćenje uzroka nastajanja svakog pojedinog mentalnog sadržaja (svake misli)

U ovoj, četvrtoj dimenziji vežbanja *vipassane*, prisustvo budnosti konačno se čisti i od najfinijeg uplitanja mentalnih sadržaja i ličnih iskustava.

Za razliku od dosadašnjeg neutralnog ustanovljavanja, ovde se zahteva *obustavljanje* ustanovljenih uzroka koji su nepovoljni i *podsticanje* povoljnih. Dakle, trajno preuzimanje odgovornosti i slobodne volje.

Uzroci svakojakih misli dele se na povoljne i nepovoljne, kao što postoje povoljna i nepovoljna psihofizička iskustva (*karma*) koja oni proizvode.

Nepovoljni uzroci ovde su predstavljeni kao: pet prepreka, pet vrsta prianjanja i šest unutarnjih i šest vanjskih osnova čula; dok su povoljni uzroci sedam činilaca probuđenja i četiri osnovne istine o prirodi postojanja koje objedinjuju i razotkrivaju ishod zbivanja uopšte.

a) Pet glavnih prepreka (*nivarana*) koje su smetnje oslobođenju svesti od mentalnih sadržaja

Prva prepreka je *želja za čulnim iskustvom* sa bilo kojim od šest oblika čula (razum ili um se ovde vodi kao šesto čulo tela). Kada se bilo koja čulna želja javi, treba je jasno ustanoviti kao takvu, a kada je nema, ustanoviti da je nema. Treba dobro uvideti kako još nepostojeća želja za čulnim iskustvima nastaje i deluje na misao, kako se postojeća čulna želja napušta i kako se napuštena želja u budućnosti više ne pojavljuje, kao ni misli na njihovoj osnovi.

Druga prepreka je **ljutnja i mrzovolja**. Kada se javi, treba je jasno ustanoviti kao takvu, a kada je nema, biti svestan da je odsutna. Dobro treba uvideti na koji način još nepostojeća ljutnja i odbojna mrzovolja nastaju i obuzimaju misao, kako se postojeća ljutnja napušta i u budućnosti više ne javlja, kao ni misli koje nisu milosrdne.

Treća prepreka je **lenjost i tromost**. Jasno ih treba ustanoviti kada su tu i kada ih nema, kako nastaju i oblikuju mišljenje i kako se napuštaju da se ni u budućnosti više ne jave.

Četvrta prepreka je **uznemirenost i zabrinutost za svoj opstanak**. Kada se oni jave, treba ih jasno ustanoviti kao takve i kako deluju na mišljenje, a kada ih nema, jasno ustanoviti da je um oslobođen od njih. Dobro treba uočiti kako se još nepostojeća uznemirenost i zabrinutost javljaju i deluju na um, kako se postojeća napuštaju i u budućnosti više ne pojavljuju.

Peti i najteži uzrok psihomentalnog uslovljavanja nastaje kao **sumnja da je sloboda moguća** i da uopšte postoji. Kad god se takva sumnja javi, treba je jasno ustanoviti, a kada je nema, uvideti da je nema i ostati nepokolebljiv. Treba uvideti kako se još nepostojeća sumnja javlja, kako se postojeća napušta i kako se napuštena sumnja u budućnosti više ne pojavljuje.

Tako se vežba postojanost pažnje na pet prepreka koji su uzrok nastanka psihomentalne uslovljenosti, u sebi a zatim u drugome, naizmenično pa istovremeno u sebi i u drugima. Pri tome se mora imati u vidu da su uzroci prepreka u opštoj prirodnoj uslovljenosti i nepostojanosti. Vežba se dosledno obavlja na opisani način sve dok neposredno ne omogući celovit uvid u prepreke i spoznaju da nema drugih prepreka za pročišćenje svesti duše od psihomentalnog uslovljavanja do ovih pet. Tako čovek oslobađa svest duše od vezanosti za pojavni svet kao i odbojnosti od sveta, smirujući je u duhovnom pročišćenju.

b) Pet vrsta prijanjanja za postojanje tela

Postoji pet vrsta međusobnog prijanjanja koja sva zajedno čine tvorevinu (*skandha*) koja se privremeno ponaša kao telesna ličnost jedne prosečne individue, ili empirijsko iskustvo ja-stva, uverenje „Ja sam telo.” Vezana za njih, individualna svest uzrokuje preporadanje i održava individualno životno iskustvo na okupu.

Prvo prijanjanje odnosi se na sam **materijalni oblik tela** (*rūpa-skandhâ*). Jasno treba predočiti kako telo nastaje sticanjem za to neophodnih uzroka, kako traje u nepostojanim uslovima i kako nestaje, da bi tako i privrženost za njega bila napuštena.

Drugo se prijanjanje odnosi na **čulne sposobnosti** (*vedana skandhâ*). To su: sluh, vid, dodir, okus, njuh i mišljenje (razum). Jasno treba predočiti kako

čulne sposobnosti nastaju i uslovljene opstaju, i kako nestaju, da bi se i privrženost za njih napustila.

Treće prianjanje tiče se **opažanja** (*samāna*) na osnovu šest čula (*buddhindriye* i *manas*). Treba jasno predočiti prirodu opažanja, kako ona nastaju u zavisnosti od čula i kako će nestati zajedno sa njima. Tako će i privrženost za nepostojana i uslovljena čulna opažanja biti napuštena, a svest postati nezavisna od njihovog ograničenog delovanja.

Četvrto prianjanje događa se u vidu **izražavanja podsticaja ili volje za reaktivnim delovanjem** (*karmendriye*) zasnovanom isključivo na podsvesnoj zavisnosti od individualnog čulnog opažaja (*buddhindriye*). Jasno treba ustanoviti kako je svaka nesvesna reakcija (*samskara*), kao izraz volje za bilo kakvim zbivanjem tela (da nešto učinimo u datom trenutku), uslovljena područjem čulnog iskustva, kako nastaje i kako nestaje. Zatim, treba uočiti da se volja za uslovljenim reagovanjem i delanjem održava iluzijom da ćemo biti u gubitku ako joj ne udovoljimo; to ne važi samo za opsesije i navike (fizička dela), već, u blažem obliku, i za svaku misao. Takvim uvidom se napuštaju podsticaji za učešćem u prolaznom i nepostojanom postojanju u iluziji.

Peto prianjanje se odnosi na **identifikaciju svesti sa umom** (*manas*), njegovim zaključcima, predstavama i koncepcijama. Takva je svesnost (*vidnana*) direktno zavisna od područja čulnog i delatnog iskustva. Tu zavisnost svesti od uma treba jasno ustanoviti kada postoji, kako nastaje i kako nestaje. Jedino tako se čovek oslobađa privrženosti za nepostojani i zavisni empirijski um.

Tako se vežba sabranost pažnje na pet vrsta privrženosti koje uslovljavaju i sputavaju čistu svest duše u telu, a koje uvek deluju zajedno kao skupina koja se ponaša kao privremeni entitet u vidu Ja (ego). Ne postoje drugi činioци empirijskog Ja-stva osim ovih pet prianjanja, i samo dok su svi oni na okupu Ja opstaje u svom prepoznatljivom ponašanju. Dok je ova skupina neosvešćena kao takva, dakle pre ove vežbe, i Ja koje ova skupina sačinjava bilo je dezintegrisano i podeljeno, nikada nije moglo biti celovito jer je njegova životna energija bila neuravnoteženo ulagana u različite privrženosti, zavisno od okolnosti i izazvanog ponašanja tela. Ovakvim osvešćenjem se po prvi put Ja integriše uravnoteženjem svih energetskih tokova, i postaje celovita ličnost (*aham-kâra*) koja nadilazi neautentičnu privrženost za telo (*indriyâni*). Integracija i individuacija ličnosti (*aham-kâra*) nemaju drugu svrhu do nadilaženja individualne izdvojenosti (*indriyâni*) i oslobođenje čoveka od svih spona koje sputavaju dušu u njemu.

Jasno treba ustanoviti na sebi a zatim na drugome, naizmenično kao i istovremeno na sebi i na drugome, kako sve ove privrženosti uvek međusobno deluju jedna na drugu, kako pokret jedne (tela) povlači sve ostale (osećaje i um) i u međusobnoj dijalektici se ispoljavaju kao Ja. Treba vežbati dosledno na opisani način sve dok se ne dođe do celovitog uvida kako deluje

petostruko prijanjanje kao uzrok mentalne uslovljenosti, i da nema drugačijeg prijanjanja čoveka za neautentično postojanje od ovde opisanog prijanjanja za telo.

c) Šest unutarnjih i šest spoljašnjih osnova čula

Sledeći uzrok za nastanak mentalnih sadržaja odnosi se na povezanost između čulnih sposobnosti (*buddhindriye*) sa svojim spoljašnjim prototipovima (*tanmâtrâ*).

Ovde se ustanovljavaju kao uzajamni: oko sa vidljivim oblicima, uho sa zvucima, nos sa mirisima, jezik sa ukusima, telo sa dodirima i um sa objektima uma (fizičkim ili imaginarnim). Jasno treba uvideti kako svako od ovih čulnih sposobnosti postoji nerazdvojivo od svojih spoljašnjih osnova i kako zajedno stvaraju **deset okova** za svest kojim porobljavaju slobodnu dušu čovekovu:

1. verovanje u postojanost tela i uma u njemu;
2. sumnja u oslobođenje;
3. verovanje u mogućnost oslobođenja na osnovu metafizike, dogme, morala i rituala;
4. strasti;
5. zlovolja i mržnja;
6. žudnja za egzistencijom u idealnim uslovima na ovom svetu u telu;
7. žudnja za večnom egzistencijom u idealnim nebeskim svetovima (astralu);
8. taština;
9. nespokoјstvo i
10. neznanje o neuslovljenoj duši kao imanentnom ishodu sveg bivstvovanja.

Ovih deset okova svesti mogu se javiti kroz nekontrolisano opažanje putem bilo kog od šest čula. Jasno treba ustanoviti kako se nepostojeći okov pojavljuje, kako se postojeći napušta tako da se napušteni okov u budućnosti više ne pojavi.

Ova se kontemplacija obavlja u sebi i u drugome, naizmenično kao i istovremeno. Pri tome se zna da su činoci nastanka fizičkih osnova čula neznanje, želja za postojanjem u vremenu, hrana i opšte osobine uzročnog nastajanja svega u prirodi, i da će čula postojati sve do razlaganja njihovih činilaca. Takvo osvešćenje oslobađa čoveka i od želje za svetom i od žalosti zbog iskustava u svetu, omogućava mu prepoznavanje prisustva nezavisne duše u njemu, kao i u svemu.

d) Sedam činilaca probuđenja duše u telu

Sedam je činilaca koji pročišćavaju svest duše i bude čoveka od svih sadržaja psihomentalnog uslovljavanja.

1. **Sabranost pažnje** (*satipatthâna*, ovde opisana vežba meditacije, osvešćenja četiri dimenzija bića). Uvek jasno treba znati kada je prisutna a kada nije, dobro treba ustanoviti kako se još nepostojeća sabranost pažnje javlja i kako se nastala pažnja dalje do savršenstva osnažuje tako da uvek bude prisutna.

2) Putem sabranosti pažnje istražuje se stvarnost i jača uvid u prirodu svih fizičkih i mentalnih pojava. Jasno treba uočiti razliku kada je **istraživanje stvarnosti**, kao činilac probuđenja, prisutno a kada nije, i dobro ustanoviti kako se istraživanje započinje i sve više i više razvija.

3) Kao posledica sve dubljeg uvida u stvarnost raste **volja** za nezavisnošću, kao treći činilac probuđenja. I takvu volju treba svesno ustanoviti, kada je ima i kada je nema, kako se nepostojeća volja jačanjem uvida razvija i kako se postojeća dalje do savršenstva osnažuje.

4) Osnažena volja za nezavisnošću izaziva sve veće duhovno **ushićenje** i prijetnost usled jasne vizije transcendentale duše, jedinog ishoda i slobode. I ushićenje kao činilac probuđenja treba ustanoviti kada je prisutno a kada nije, kako se ushićenje začinje sabranošću pažnje, i kako se postojeće dalje do blaženstva u slobodi osnažuje.

5) Kada čovek jednom prepozna slobodu i nezavisnost svesti duše, telo se smiruje i um stišava. Tada se **smirenost tela i uma**, kao peti činilac probuđenja duše, učvršćuje. Treba jasno ustanoviti kako se ovo tihovanje ostvaruje, kada ga ima i kada ga nema, i kako se, na osnovu prethodnih činilaca, potpuno učvršćava.

6) Kada telo i um miruju i tihuju, vreme i prostor sveg zbivanja sabiru se u jedno (*samadhi*) kao čista svest o sebi. To je svesna **sabranost** sveg iskustva postojanja u jedinstvu prostorvremena, u 'Ja jesam' kao šesti činilac probuđenja. On se ostvaruje samo u praksi meditacije. Jedinstvo prirode i svesti već postoji u njenoj osnovi, zbog tog jedinstva nema ničeg novog. Kada svoje individualno biće dovedemo do svesnog jedinstva, tada automatski vidimo i celu prirodu kao jednu, i ne razlikujemo je od sebe samoga, od iskustva 'Ja jesam'. Od presudnog je značaja da se ovakva sabranost ustanovi u sebi, da se jasno vide posledice odsustva sabranosti, da se nepostojeća sabranost na osnovu prethodnih činilaca ostvari i ostvarena dovede do savršenstva.

7) Kada je jedinstvo svih dimenzija i prostorvremena postalo svestan događaj, kao jedina stvarnost sveta i čoveka u 'Ja jesam', kada čovek tu stvarnost jasno prepozna kao svoju sopstvenu suštinu i jedinu sudbinu, kao sebe samoga, on tada budno i ravnodušno (*upekkha*) gleda na iluziju razdeljenog postojanja mnoštva oblića u vremenu. Tako **ravnodušna pročišćenost** (*kaivalya*) od svih uslovljenosti prolaznog postojanja (*prakrti*), kao sedmi činilac kojim se ostvaruje probuđenje duše, postaje prepoznata od strane čoveka jednom zauvek.

Svi aspekti postojanja (prakrti) za nas tada postaju jednaki, više se ne dešava da nam neki zavode svest u identifikaciju manje (meditacija), a neki više (akcija). Svi su jednaki jer uviđamo da su svi samo prakrti, i da smo uvek nezavisni od sveg zbivanja (kao duša ili puruša). Otuda ravnodušnost.

Za razliku od ostalih činilaca probuđenja, ravnodušna pročišćenost od svake uslovljenosti postojanja ne može se ustanoviti kada je ima, a kada je nema, nego se ostvaruje s prethodnim činocima i jednom ostvarena zauvek ostaje u čoveku kao prvi uslov i svesti duše u njemu i samog postojanja spolja.

Na ovaj način se postojano ustanovljavaju sedam osnovnih činilaca koji bude i oslobađaju čoveka od svakog psihomentalnog uslovljavanja prirode.

e) Četiri osnovne istine o postojanju

Nakon dosadašnjeg osvešćenja uzroka svih mentalnih sadržaja može se doći jedino do ***prve istine*** o postojanju, a to je da su svi njegovi činoci lišeni bilo kakvog trajnog svojstva, da su sačinjeni, uslovljeni i nepostojani, pa je otuda i psihomentalna vezanost čoveka za bilo koji oblik postojanja uzaludna, iluzorna, protivprirodna i zato u svom krajnjem ishodu uvek izaziva jedino patnju i gubitak, i za čoveka i za prirodu.¹² Jer, kako je već rečeno, suština prirode ima i nalazi svoj smisao samo u nezavisnoj i transcendentalnoj duši koja sve omogućava, kroz dušu čovekovu, a nije potrebno da duša čovekova traži utočište u prirodi. Duša je spasitelj, ovde je da bi kroz sebe oplemenila i uzdigla celu prirodu, samo postojanje, ka božanskoj svesti, a ne da bi pala i zarobila se u onome što treba da uzdigne. Ako to čini, čovek iskušava patnju rađanja i starenja, bolovanja i umiranja, biva združen s onima koje ne voli, a razdružen od onih koje voli, ne postiže ono što želi, a događa mu se ono što ne želi. Ukratko rečeno, pet vrsta prijanja (b) za životno iskustvo izazivaju patnju: za telo, osećaje, opažanje, izraze volje i um. Oni su privremeni entiteti prirodnog zbivanja i ne dotiču dušu čovekovu. Sami po sebi ovi entiteti nisu problem, nego je vezanost čovekova za njihovo područje problematična. To su samo sredstva za život, a ne ciljevi. Čoveku je bolno samo ono što mu nije primereno i autentično, naime, to da prijanja uz nepostojanost i prolaznost pojedinačnih oblika postojanja, i to najpre onih koji su mu iskustveno najbliži, koji sačinjavaju telo. Kada sagleda celinu procesa prirode, čovek ne prijanja više uz njih, jer istovremeno vidi da je nezavisan, da to nije on i da ništa tu nije njegovo, da uopšte i može biti svestan prirodnog zbivanja kao jedinstvene

¹² Patnja, kao prva istina, ovde je izneta iz *Buddhinog* termina *dukha* koji u najširem smislu označava neautentičnost, nesavršenstvo, da bez pune svesti duše stvari nikada nisu u idealnom stanju već uvek malo drugačije, malo nesavršene, da se nikada ne ispunjavaju do kraja po ljudskim željama. Zato je ovaj termin Buddha upotrebio da označi osnovnu činjenicu života, da je on poput točka (*kha*) koji je netačno (*du*) centriran na osovinu. Tek s duhovnim naporom osvešćenja duše o kome je ovde reč, život postaje ispravno (*su*) centriran i zato ugodan (*sukha*).

celine zato što je njegova duša nadilazi. ***Da duša čovekova ne nadilazi celu prirodu, čovek nikada ne bi mogao da bude objektivno svestan sveta kao celine.***

Patnja, kao izraz neuviđanja jedinstvene prirodne uzročnosti i poistovećenja s njom, može biti trovrсна: subjektivno izazvana, objektivno nametnuta, ili ispoljavanje sudbine. Ako je neko biće i srećno, ta će sreća biti samo privremena i potpuno zavisna od svojih uzroka. Pored toga, uvek se može naći više onih koji nisu zadovoljni životom, koji život u mnogo većoj meri trpe nego što uživaju u njemu - i zato beže u iluzije. Čovek može uživati jedino u estetskom doživljaju objektivne prirode, u njenim lepotama, a nikako u ličnim željama i prohtevima. Koliko je opušteniji i jednostavniji, toliko jasnije uviđa jednostavnu lepotu prirode. S potpunom opuštenošću može uvideti i krajnju istinu o patnji, a to je da patnja nema objektivnu realnost; ona je samo reakcija na prisilno potiskivanje ega i iluzija od strane Božanskog. Naime, Božansko ne može da čeka da se sam ego preobrazi i nestane - jer on to nikada i neće sam da učini zato što je svaka njegova kretnja u cilju očuvanja sebe - već božansko mora da stvara situacije u kojima će čovek hteo ne hteo biti suočen sa stvarnošću u kojoj će nadići ego, sa jedinstvom postojanja u kome individue ne postoje izdvojene same za sebe. Takve situacije razbijaju iluziju ega, koncepcije o individualnosti i supstancijalnosti, i to se doživljava kao patnja. Ona, dakle, postoji samo za ego. Samo postojanje je božansko i zato ne može biti u njemu ničeg pogrešnog i negativnog. Svaka patnja je iluzija ega, posledica pogrešnog pristupa prema stvarnosti, a ne sama stvarnost. Da je patnja stvarnost, onda za božansko tu ne bi bilo mesta. Međutim, zbog prirode trodimenzionalnog fizičkog sveta, iluzije mnogih individua dobijaju akumulativnu moć i u svojoj ravni deluju savršeno realno. Stoga, iako nastaje iluzijom, patnja postoji i deluje na ljude.

U suštini, identifikacija subjekta sa objektom, sa životom, je patnja zato što čovek tada gubi čistu i stabilnu vezu sa svojom suštinom, dušom. Naime, kada bi stvari bile tako postavljene da čovek može da nađe večno utočište, ispunjenje i ljubav u drugome, spolja, u vanjskim objektima, tada bi sebe i svoju duševnost potpuno zapustio i zaboravio, potpuno bi se degenerisao, nikada se ne bi okrenuo ka unutaršnjem smislu, ka srcu svega, ka duši, niti bi ispoljavao duševnost. Vanjski oblik i vidljivo bili bi sve što postoji za njega. Prestao bi da bude ličnost, jer to može da bude samo subjekt koji je otvoren za svoju suštinu, za dušu koja omogućava nevidljivom i unutaršnjem da se ispolji. A to nevidljivo je daleko nadmoćnije nad vidljivim - ono ga omogućava. Zato su sve stvari (cela priroda) postavljene tako da svojom prolaznošću i nepostojanošću nateraju čoveka da se okrene k sebi, ka duši, da uvek doživi patnju kada se vezuje za nešto spolja. Ako i nađemo ljubav u drugome, iako je privremena ona u sebi nosi kvalitet večnosti koji nas upućuje na našu zajedničku unutarnju suštinu. Sve što je dobro i vredno na ovom svetu proističe iz duševnosti i nosi u sebi božansku inspiraciju, ima večnu vrednost

jer i upućuje na večne, transcendentalne vrednosti. Zato je na početku svoga naučavanja Buddha rekao da je sve bolno i nepostojano, a na kraju, na samrti, da ne tražimo utočište u drugome, nego u sebi samima.

Nakon ovakvog uvida u prvu istinu, objektivnom umu se otkriva i **druga istina**, da patnja proistekla iz prijanjanja ima uzrok svoga nastanka. To je ona žeđ spontanog delovanja prirode s kojom izaziva uvek novo zbivanje radi obnavljanja i rađa nova bića s radošću i strašću, bića koja, slepa za celinu i krajnji ishod, svoju radost nalaze sad tu, sad tamo (u pojedinačnim objektima relativnog sveta), nošena požudom svojih nagonskih potreba, vezana iluzijom o večnom životu jednog oblika (tela) i iluzijom o svojoj sopstvenoj moći delanja. Ova žeđ spontanog delovanja prirode u njenom obnavljanju izvire u čovekovom iskustvu iz čulnih sposobnosti tela, iz identifikacije sa telom, i vezanosti čulnih iskustava za vanjsku osnovu čula (*tanmâtrâ*). Ljudima su oko, uho, nos, jezik, telo i um ugodni i u toj privrženosti ta žeđ nastaje. Njima su vidljivi oblici, zvuci, mirisi, ukusi, telesni nadražaji i sadržaji uma ugodni, i u toj privrženosti nastaje žeđ za postojanjem koja uzrokuje patnju. Ljudima je svesnost koja nastaje viđenjem, slušanjem, mirisanjem, kušanjem, dodirivanjem i mišljenjem ugodna, i u toj privrženosti u tako uslovljenoj svesnosti rađa se neutaživa žeđ za uslovljenim postojanjem. Ljudima su takođe osećanja, opažanja, izražavanja volje i stanja uma koja nastaju viđenjem, slušanjem, mirisanjem, kušanjem, dodirivanjem i mišljenjem ugodna, i te privrženosti su uzroci patnje čovekovog neautentičnog života.

Treća istina vezana je za drugu i kaže da patnja ima svoje okončanje i da je ono moguće okončanjem (transcendencijom) njenih uzroka, okončanjem želje za uslovljenim postojanjem. Tu prirodnu strast za svojim obnavljanjem treba pročišćenjem svesti okončati bez ostataka, napustiti je i odustati od nje, potpuno se odvratiti od njenog privlačnog dejstva kao od nečega što se neuslovljene suštine, duše čovekove uopšte ne tiče, već je samo zaklanja i obmanjuje. Gde god se javi privrženost za postojanjem u vremenu, tu se ona može i mora napustiti i iskoreniti. Oko, uho, nos, jezik, telo i um su ugodni i izazivaju privrženost koja se može i mora napustiti i iskoreniti. Budni pažljivo borave na samim ulazima čula, opažanja i izrazima volje za delovanjem, i ne dozvoljavaju nastanak privrženosti, ulazak nepovoljnim uticajima i da se oni dalje razvijaju. Vidljivi oblici, zvuci, mirisi, ukusi, telesni nadražaji i sadržaji uma izazivaju privrženost koja se mora dokinuti. Svesnost koja biva uslovljena sa ovih šest čulnih područja, a takođe i osećaji, opažanja, izražavanja volje i sva mentalna stanja uzrokovana šestostrukim čulnim područjem, izazivaju privrženost koja se mora dokinuti **pri samom nastajanju**. Ne dokida se i ne napušta, dakle, sam život, samo postojanje i čulne sposobnosti, već slepa i ograničavajuća **privrženost svesti** za njih, kako bi se pročistila za refleksiju neuslovljene božanske svesti koja prethodi kao prvi uslov ispoljavanja svega - samog bića i njegovih čula, koja tek u takvoj

neuslovljenosti postaju savršeni posrednici, nesputani otvori bića za iskušenje prisustva božanskog izvora postojanja.

Kada je neophodnost prestanka privrženosti svesti za uslovljeno postojanje u vremenu postala jedina izvesnost, otvara se **četvrta istina** koja kaže da postoji samo jedan nepogrešivi put koji vodi do prestanka celog neautentičnog i prolaznog opstanka u poniženju pred stihijom sudbine i do stvaralačke pobede čovekove duše nad nesvesnim prirodnim zbivanjem.

To je osmostruki put sačinjen od:

ispravnog razumevanja;

ispravnog mišljenja;

ispravnog govora;

ispravnog delovanja;

ispravnog življenja;

ispravnog napora;

ispravne sabranosti pažnje (*satipatthâna*) i

ispravne kontemplacije (*dhyânam*).

Razumevanje je ispravno kada se uvide ovde iznete četiri osnovne istine o postojanju.

Mišljenje je ispravno kada je lišeno požude (privrženosti), mržnje (odbojnosti) i zablude (fikcije i metafizike).

Govor je ispravan kada se izbegavaju laži, ogovaranje, grdnje i brbljanje.

Delovanje je ispravno kada ne ugrožavamo život nijednog živog bića, kada ne uzimamo ono što nam nije dato i što nam je nepotrebno, i kada ne varamo nikoga.

Ispravan način života je onaj koji omogućava čestitost u svakom pogledu.

Ispravan napor nastaje kada se javi želja da se izbegnu loša, nepovoljna stanja i da se prevaziđu ona koja su već nastala, zatim napor da se podstaknu korisna stanja koja još nisu nastala, i da se ona koja su prisutna održe i dovedu do savršenstva.

Ispravna postojanost pažnje (*satipatthâna*) je ovde opisana celodnevna praksa osnaženja prisustva svesti u telu, osećanjima, opštim stanjima uma i uslovima nastanka svake misli, kada se ona izvodi marljivo, s jasnim shvatanjem i postojano, čime se prevazilazi vezanost za svet kao i odbojnost prema njemu - ukratko: neznanje o svetu.

Na ovde opisan način praktikuje se *vipassana* i *satipatthâna*, odnosno uvid u stvarnost, tokom celog dana, kao način života, kao učenje o životu, kad god nam je to moguće, a naročito kada mislimo da nije moguće. Tada je vežbanje najdelotvornije.

Postojanost pažnje je praksa sa kojom se kristališe i učvršćava najčistija svest duše koja je uopšte moguća na ovom svetu, dok smo u fizičkom telu.

Ona je takođe poznata kao svest Sopstva (*atman*) ili transcendentalna svest naše duše. Njena najčistija prisutnost u iskustvu događa se samo pri sedećoj praksi meditacije, zadubljenja ili potpune sabranosti svesti u sebi samoj, što je poznato kao *samadhi*. Ona će biti opisana u narednom poglavlju, kao *rūpa-dhyānam*. Ove dve prakse osveščavanja ili buđenja se zajedno praktikuju, *rūpa-dhyānam* kao sedeća praksa meditacije, i *satipatthāna* kao praksa negovanja svesti o sebi u akciji i svakodnevnom kretanju i delanju. U sedećoj meditaciji se do kraja iskušava u sebi, a u postojanosti pažnje se primenjuje na sebi i u interakciji sa drugima spolja, na delu onako kako nam okolina i život nalažu, bez ikakvog izbora i nametanja.

Najpre u meditaciji spoznajemo svest o sebi u sebi, a zatim je postojanošću pažnje prepoznajemo i primenjujemo spolja, u zbivanju. Koliko postajemo svesni Sebe, svog Sopstva ili duše, toliko tu istu svest prepoznajemo spolja kao sam život i postojanje. Samo tako ona postaje celovita i zaista ostvarena. Niti se može spolja ostvariti ako je pre svega ne spoznamo u sebi, niti je možemo zaista spoznati u sebi kao svest duše ako je ne prepoznamo i primenimo spolja, kao božansku svest koja sve omogućava. Koliko idemo ka svesti o Sebi, svojoj duši, toliko nam se ta ista svest duše približava spolja kroz dramske događaje života. Sve što budemo doživljavali kada započnemo praksu meditacije biće u režiji našeg Sopstva ili duše, biće to razna iskušenja kako da tu svest bolje prepoznamo i primenimo. To je tako zato što se u čoveku spajaju mikrokosmos i makrokosmos, postojanje i svest o postojanju.

Postojanost pažnje *vipassana* ili *satipatthāna* u početku zahteva napor a postaje potpuna i zrela kada postanemo svesni da je ona jedini put i svrha egzistencije, ne samo naše već postojanja uopšte; kada nam i najmanja zaboravnost i pad u nesvesnost izgleda kao pad u smrt i propast, kao gubitak sebe samoga; kao izvor sveg zla na ovom svetu; kada nam svest o duši u svim zbivanjima postane najvažnija stvar, ne samo u našem životu nego u samom kosmosu; kad nam očuvanje svesti o Sebi, o duši na ovom svetu postane jednako važno kao vazduh davljeniku. Koliko uspevamo da je očuvamo, toliko nam se otkriva njen značaj i s time je lakše čuvamo. Cilj je da čistu transcendentalnu svest o sebi ili svojoj duši sačuvamo tokom 24 časa, na javi i u snu. Tada će ona sama sebe da održava bez napora, jer se neće razlikovati od svesti koja omogućava samo postojanje. Više nikada nećemo moći sebe da izgubimo jer svest naše duše ili Sopstva je ista svest koja omogućava samo postojanje i nije različita od njega.

VIPASSANA MEDITACIJA ZA VREME SPAVANJA

Meditacijom kakva je ovde izneta osveščavaju se sve dimenzije čovekovog bića i postojanja. Pored takve meditacije možemo još nešto učiniti da osvestimo svoje postojanje u svim dimenzijama. U više dimenzije (voda, vatra i vazduh) spontano i nesvesno ulazimo uvek kada nismo u svome telu, a to je za vreme spavanja. Potrebno je da naučimo da to činimo svesno.

Ulazak i izlazak iz viših dimenzija putem spavanja možemo da osvestimo tako što ćemo neposredno pre spavanja, kada legnemo i krenemo u san, da rekapituliramo sve što smo činili toga dana, ali unazad, neutralno i bez ikakvog prosuđivanja, kao da gledamo nemi film svojih aktivnosti.

Isto ćemo učiniti i ujutru kada se probudimo. Čim se probudimo treba da se setimo celog sna, ali unazad, i da ga rekapituliramo. To treba da učinimo pre nego što načinimo bilo kakav pokret telom pri buđenju, jer kretanje tela ojačava fizičku prisutnost i to će nam razbiti sećanje na san.

Na taj način postajemo jednako svesni svojih aktivnosti na javi i u snu, na taj način jačamo i povezujemo svoju svest koju imamo uvek, svest koja je osnova samog postojanja. Na taj način vežbamo meditaciju i za vreme spavanja, jer ne postoji posebno vreme i poseban objekat za meditaciju. Celo postojanje u svim dimenzijama je mesto za meditaciju, jer meditacija je jačanje svesti koja omogućava samo postojanje. Osvešćenje ne sme da bude ograničeno ni na šta i ni sa čime. Brisanje svih granica jeste osvešćenje, odnosno meditacija.

Rekapitulacijom svesti za vreme spavanja i za vreme budnosti jačamo svest naše duše, jer dok boravimo u višim dimenzijama za vreme sna, u astralu, mi smo bliži svome višem umu, koji je naša veza sa božanskom svešću naše duše. Tada je komunikacija između našeg nižeg uma kojeg koristimo na ovom svetu i našeg višeg uma mnogo jača. Kada primenjujemo ovakvu meditaciju na javi i u snu mi postajemo svesniji za vreme sna, doživljavamo lucidne snove, vantelesna iskustva. Kada smo nesvesni u višim dimenzijama onda sanjamo, viši um je prinuđen da nam se obraća kroz snove, simbolično, indirektno kroz nagoveštaje. Kada smo u višim dimenzijama svesni, onda nam snovi nisu potrebni, imamo direktnu vezu sa višim umom i svešću duše.

Sve to ne predstavlja ništa drugo do jačanje svesti duše nezavisno od tela, jačanje prisustva svesti duše u telu u svim dimenzijama, u fizičkoj jednako kao i na astralu. Tada je meditacija kompletna.

SMIRENJE TELA - KAKO SEDETI

Praksa mentalnog mirovanja moguća je samo kada telo miruje. Da bi telo mirovalo potrebna je disciplina i određeni uslovi, okruženje. Disciplina tela stiže se kulturom življenja i prestankom sukoba sa sobom i sa okolinom, zdravim životom.

Mirovanje tela je neophodno za meditaciju zato što se smirenjem telo prilagođava ne-hercijanskim frekvencijama koje tada prelaze i na um. Telo i um su jedno isto, ali na različitim hercijanskim frekvencijama, telo je odraz grubljih, a um finijih frekvencija. Rad uma se u potpunosti odražava na rad tela.

Da bi se smirio um neophodno je pre toga smiriti telo. Bez potpunog smirenja tela nije moguće potpuno smiriti um. Ideja da um može dostići viša stanja svesti bez discipline i mirovanja tela jeste iluzija kojoj robuju mnogi ljudi koji nemaju disciplinu za meditaciju. Oni čak negiraju bilo kakvu potrebu da se um smiri i traže sve druge metode za transcendenciju. Da, um može da dosegne transcendenciju na mnoge druge načine, ali smirenje je jedini direktan način kome ništa nije potrebno od ovog sveta. Za smirenje ništa nije potrebno raditi. To je upravo ono što um naviknut na stalnu aktivnost zbunjuje. To je suprotno od svega što um radi.

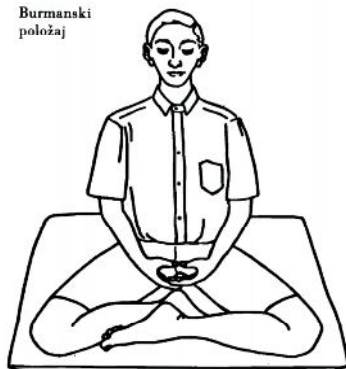
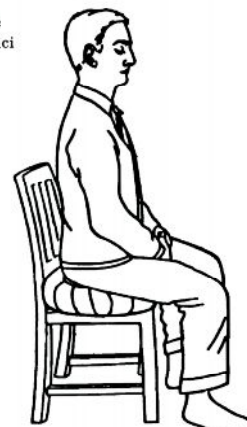
Kad se telo potpuno smiri onda taj mir prelazi i na um. Um ne može da bude mnogo aktivan ako telo miruje. Može u početku po inerciji ranijeg kretanja, kao okretanje lončarevog točka koji nastavlja da se okreće još neko vreme usled zamaha i kada prestane oblikovanje gline, ali ako ostanemo mirni telom, smiriće nam se i um.

Položaji za smirenje u meditaciji prikazani su na slikama.

Lotos



Polu-lotos

Burmanski
položajJapanski (seiza)
položajSedenje
na klupiciSedenje
na stolici

Prostor u kome se meditira treba da bude po mogućstvu uvek isti, neka prostorija u kojoj ćemo biti mirni od bilo kakvih uznemiravanja i buke. U njenom nedostatku može se vežbati i napolju, na izdvojenom i mirnom mestu, ali tu će vremenski uslovi ograničavati vežbu. Može se vežbati i zajedno sa drugim praktičarima meditacije ako ne postoje uslovi za privatni prostor. U početku je dobro stvoriti naviku da se vežba uvek na istom mestu i u isto vreme. To će pomoći da se praksa ustalji.

Najbolji je položaj gde su ruke i noge spojene i ukrštene zajedno. Tada se energija tela zatvara u krug i to olakšava smirenje. Kada su udovi rašireni onda se energija tela šalje u okolinu. Kada su noge prekrštene zajedno sa rukama onda se zatvara kolo kruženja energije tela i svest se lakše okreće sebi i svome izvoru.

Međutim to nije neophodni uslov. Dovoljno smirenje se može postići sa bilo kojim položajem prikazanim na slikama. Važno je samo da leđa budu uspravna, ali opuštena. Da to ostvarimo pomoći će nam ako pri tome zamislimo da smo nekom jakom vezom povezani sa tavanicom od temena glave, kao da visimo tako obešeni. To će nam dati prirodno uspravljena leđa i opuštenost.

Da bismo se ispravno centrirali potrebno je da se malo i lagano zanišemo levo-desno i postepeno da usporavamo njihanje kako bismo osetili pravu sredinu, da sedimo sasvim upravno, a ne nagnuti na neku stranu.

Smirenje tela uvek počinjemo osvešćenjem cele površine tela, kože, od glave do pete. Osećamo celo telo na taj način. U svakodnevnom životu nismo svesni većeg dela svoga tela. Da bismo ga smirili moramo prvo da postanemo svesni cele njegove površine.

Nakon osvešćenja cele površine tela osvešćavamo njegovo disanje. To je detaljno objašnjeno u istoimenom poglavlju. Ovde ćemo samo napomenuti da osvešćenje disanja služi jedino za osvešćenje tela i prestanak lutanja uma van tela, po sadržajima raznih objekata zamišljenih ili realnih. To je i metod da se um smiri od projektovanja u vreme i njegovo vraćanje u ovde i sada. Smirenjem uma nestaje vreme i ostaje samo bezvremena sadašnjost. Ovo je jednostavan metod da se um smiri bez ikakvih ideoloških preduslova.

Postoje metode smirenja uma pomoću *mantri* ili vizualizacije. Umu se da jedan oblik, jedna misao ili slika na kojoj fokusira svoju pažnju, da ne bi sam spontano lutao po mnoštvu misli i slika nošen asocijacija ili nepotrebnim analizama, jer to sve nije meditacija. Takav metod može biti uspešan, ali ovde se postavlja pitanje značenja ili ideologije koja stoji iza *mantra* ili slike (*yantra*). Od presudne je važnosti da meditacija bude potpuno čista od bilo kakve ideologije, filozofije ili religije. Sve je to od uma, a svest duše nema religiju ni filozofiju. Ona je daleko iznad svega toga. Ona je u osnovi samoga postojanja. Meditacija se bavi čistom svešću koja je u osnovi samoga postojanja. Ona ne pripada nijednoj religiji.

Vrhunac smirenja tela, kao preduslov smirenja uma, jeste smirenje kretanja očiju i pogleda. Kretanje tela uvek prati kretanje uma, um je svesni i nesvesni gospodar tela, ali kretanje očiju, pogleda, jeste najfinije od svih kretanja tela i ono je najbliže kretanju uma. Zato kada smirimo pogled smirujemo i um. Po kretanju pogleda ogleda se sva aktivnost pa i smirenje uma.

Stoga krajnji vid smirenja tela, nakon osvešćenja cele površine i disanja, jeste smirenje pogleda. Pogled smirujemo tako što ga oborimo na dole u

pravcu linije nosa, na oko jedan metar ispred sebe na pod, ali bez fokusiranja ni na jednu tačku, pogled treba da ostane difuzan. Kada je pogled fokusiran onda je i um fokusiran na nešto, na neki sadržaj. Kada je difuzan onda ni um ne može da se bavi nekim sadržajem.

Dovoljno je ostati tako smirenog tela i pogleda bar minut i osetićete prve blagodeti meditacije. One će vas motivisati da nastavite sve dok ne postignete 20 minuta potpunog mirovanja tela i uma na ovde opisan način. To je cilj praktikovanja meditacije za početnika. Svakako taj cilj se postiže postepenim povećavanjem vremena, od nekoliko minuta u početku do dvadeset minuta za redovnu praksu. Kasnije iskusan praktičar može sedeti u meditaciji i duže ako mu odgovara.

Važno je znati da za smirenje uma nije potreban, čak je i vrlo štetan svaki filozofski ili religijski pristup i preduslov. Zapravo um/ego se na taj način brani, izmišlja sve moguće i nemoguće filozofske i religijske razloge za svoje smirenje, odnosno za daljnju aktivnost. Smisliće sasvim novu kartezijsku meditaciju samo da bi ostao aktivan i dalje. Ne postoje nikakvi mentalni preduslovi za smirenje tela i uma.

Um se smiruje smirenjem tela. Nikako drugačije. To je zakon koji ovde važi i ne sme se prevideti ni na koji način. Niko na ovom svetu ko nije smirio telo, nije smirio um. Ostao je obmanut u tom pogledu, ma kakve duhovne uvide imao. Ego će nam dati sve slatkiše iz raja samo da bi sebe sačuvao. Prosvetljen čovek se prepoznaje po osvešćenom telu, skladnom i uravnoteženom kretanju.

Uostalom smirenje nije ništa drugo do ovladavanje putem nadilaženja. Ako ne možemo da ovladamo i nadiđemo uticaje tela, koje je grublji aspekt uma, sigurno ne možemo da ovladamo ni samim umom, niti da nadiđemo sve njegove uticaje.

Smirenje je uslov za svaku transcendenciju, za iskustvo više transcendentalne svesti koju ima naša duša. 'Transcendere' znači 'nadići', da bismo bili objektivno svesni nečega moramo biti iznad toga, ne možemo biti identifikovani sa tim. Tako je i prestanak identifikacije uslov i za osvešćenje tela. Smirenjem tela i uma mi ih nadilazimo. Telo i um nisu aktivni iz nekog drugog razloga već jedino zato jer smo identifikovani sa njima. Svaka aktivnost tela i uma je usled neke identifikacije. Zato neće ni biti mirni iz nekog drugog razloga već jedino zato jer više nismo identifikovan sa njima. Jedini razlog zašto nismo identifikovani sa njima jeste taj što smo otkrili nešto više i bitnije od svih sadržaja uma, a to je svest duše koja omogućava sam um i telo.

Sva kultura ponašanja i disciplina kojoj se uče ljudi na ovom svetu, u svim društvima i religijama, samo je bleđa senka i slaba zamena za disciplinu ovladavanja telom u meditaciji. Praktičaru meditacije koji je ovladao telom nije potrebna nikakva disciplina spolja, koju nameću društvene norme

ponašanja. On je oličenje discipline i fizičke kulture i to iz pravog razloga i motiva, ne neke verske ideologije i društvenog uslovljavanja, već zbog sebe samoga, zbog svesti svoje duše koja se na taj način jasnije ispoljava na ovom svetu kroz čoveka. Čovek može ispravno da deluje samo u onoj meri u kojoj ima vezu sa svešću duše. Nemir tela i uma jedina su i glavna prepreka ispoljavanju svesti duše. Kada je um miran svest duše se sama ispoljava. Ona je uvek tu, u izvoru samog postojanja. Samo je ne treba ometati i sprečavati od strane tela i uma.

SMIRENJE UMA U MEDITACIJI ILI KONTEMPLACIJA (*DHYÂNAM*).

Meditacija se u suštini svodi na dva dela.

Prvi je postizanje smirenja uma i tela sve do stanja potpune transcendencije, ili samadhi-ja. U budističkoj praksi meditacije naziva se *rûpa-dhyânam*. To je faza prelaska iz hercijanske u ne-hercijansku frekvenciju svesti, iz fizičkog sveta oblika u nefizički svet kvantne svesti. To je faza postizanja čiste transcendencije. Objektivni svet tada nestaje, ali ostaje čista budnost, svest o sebi snažnija nego što je ikada bila moguća u objektivnom svetu.

Kada se to uspešno izvede sa punim razumevanjem, onda prirodno sledi druga faza koja je vraćanje iz tog stanja u svet oblika, pralazak iz ne-hercijanske u hercijansku frekvenciju svesti. To se u budističkoj praksi meditacije naziva *arûpa-dhyânam*. Tačnije rečeno, tada se događa prepoznavanje da su obe frekvencije samo dve strane iste medalje, da nema dvojstva, da je neispoljena božanska svest kvantnog polja u osnovi ovog ispoljenog sveta, i da ovaj ispoljeni svet nije različit od neispoljene osnove, etra ili *akaše*, univerzalnog kvantnog polja. Prema naučavanju budističkog reformatora Nagardune, tada je oblik praznina a praznina oblik, apsolutno i relativno, *samsara* i *nirvana* su jedno isto. Uostalom, ispravno videti pravu prirodu ovog sveta moguće je samo iz njegove osnove ili suštine.

Kada tako vidimo svet, ne samo kao ispoljeni i materijalni, već iz najviše perspektive, iz kvantnog uma, onda ga vidimo celog u svim dimenzijama, ništa nam nije skriveno. Svest duše se nesmetano ispoljava kroz naše biće. To je stanje konačnog probuđenja čovekovog na ovom svetu i krajnji cilj meditacije.

Rûpa-dhyânam Četiri stepena mentalnog mirovanja

Meditacija se, za razliku od celodnevne postojanosti pažnje, sprovodi samo u određeno vreme, od dvadeset minuta do jedan sat, i na određenom, izdvojenom i odgovarajućem mestu. To je intenzivno zadubljenje u kome se za kratko postiže potpuna sabranost (*samadhi*) prostorvremena uopšte. To je trenutak čovekovog potpunog i svesnog prisustva u samom postojanju kakvo jeste, trenutak najneposrednijeg suočavanja sa njim. Samo u takvom trenutku prepoznaje se iskonska nezavisnost duše od svih oblika uzročnog zbivanja u vremenu. Dakle, nezavisnost duše spoznajemo onda kada vidimo pravu prirodu ovoga postojanja.

U meditaciji se samo biće u potpunom mirovanju tela i uma obustavlja i odriče sebe, zapravo odriče se svoje projekcije u vremenskom sledu koja sačinjava objektivni svet, odriče se svih sadržaja temporalnih zbivanja, odriče se zaborava sebe samoga kako bi od njih poštedelo svest radi njene nesmetane propusnosti za neuslovljenost božanske duše.

Svest propušta kroz sebe prisustvo božanske duše samo kada se smiri i suoči s čistim bićem, samim postojanjem, a to se događa kada se ono ne projektuje (izbegava, zaboravlja) kroz vreme i prostor, pri čemu se ispoljava kao objektivni svet, nego se sažme u svoj ishod, okrene k sebi samoj, čovekovoј Sopstvenosti za vreme meditacije. Tada biće postaje prozirno i duhovno, postaje oživljena božanska svest. U prisustvu čiste svesti duše samo Božansko se direktno aktuelizuje kroz postojanje. Bez potpunog povlačenja, smirenja i suzdržavanja od upletenosti u sve sadržaje vremenskog postojanja, dakle, nema ni objektivnog uvida u pravu prirodu svega što se kao ispoljeno zbiva, niti stvaralačkog učešća u zbivanju.

Kontemplacija (*dhyânam*) nije toliko nekakvo postizanje koliko je opuštenost od svih težnji za nekakvim postignućem, i čisto mirovanje tela i uma pri kome se spontano uravnotežuju i smiruju sve suprotnosti i napete jednostranosti, svi izvori patnje. Čovek se u meditaciji (*dhyâna*) po prvi put opušta od svih ideja i predstava o svetu, o tome šta je on sâm i šta bi trebalo da bude, od sebe samog, od svih napetosti i borbi za njihovo ostvarenje, i prepušta se dotle neprimećenom ali uvek prisutnom savršenstvu onoga koji sve omogućava od iskona.

Sušтина kontemplativne sabranosti (*samadhi*) je u potpunoj obustavljenosti zbivanja bića, u odlaganju svih tekovina iz predašnjeg iskustva (utisaka i navika - *samskara* i *vasana*). Time se postiže redukcija bivstva na prapočetak, njegovo kompletno čišćenje od svih grehova neautentičnog života, koji je nužno takav usled dinamike *guna*, čija neravnoteža od iskona izaziva nepostojanost svih vidova postojanja. Prapočetak je prvobitno stanje bića u idealnoj harmoniji i ravnoteži svojih konstitutivnih činilaca (*guna*). To je *materia prima* kod alhemičara. Ova redukcija (smrt „starog čoveka”) neophodna je za potpuni preobražaj bića ka duhovnoj slobodi (rođenje „novog čoveka”) jer se to ne može izvesti sa oblicima postojanja već utvrđenim kroz vreme (Jovan, 10:17-18). Oni su pogrešni i moraju se rastvoriti, na nepostojanom i neuravnoteženom temelju ne može se održati savršenstvo božanske svesti duše.

Samadhi je ujedno i čovekova najizvornija Sopstvenost i to pokazuje da se pročišćenje o kome je reč praktično odnosi na čovekovo bivstvo i njegov sopstveni preobražaj. Čovek je mikrokosmos, što znači da se ishod kosmosa razrešava u njemu, a ne spolja. Ne može se, dakle, ishod i savršenstvo postojanja ostvariti nikakvim promenama u svetu, naukom, (verskom)

metafizikom, niti religijskom institucionalizacijom, već samo tihom, ličnom samospoznajom.

Kontemplacija (meditacija) ima četiri stepena.

1. Prevod izvornog teksta Buddhinog govora o prvom stepenu kontemplacije glasi:

Isposnik, kad isključi čulne težnje i nemoralne doživljaje, boravi u dosegu prvog zadubljenja. To se stanje, popraćeno zamišljanjem i razmišljanjem, rađa iz osame uz prijatan osećaj zadovoljstva. Isposnik ispunjava i prožima celo telo tim prijatnim osećajem zadovoljstva poniklim iz osame, tako da mu nijedan deo tela ne ostaje nezahvaćen tim osećajem.

Prvi stepen meditacije odnosi se na mirovanje tela. Sedeći u ispravnom položaju za meditaciju telo se mora naučiti da bude apsolutno mirno i opušteno, bez ikakvog pokreta izuzev disanja, najmanje pola, a najviše jedan čas. Pri tome su prisutni zamišljanje i razmišljanje koji projektuju vreme.

Drugačije rečeno, prisutno je iskustvo sveta i lične prošlosti. Zamišljanje je sećanje na prošla iskustva, osmišljavanje sadašnjih i predviđanje budućih. Razmišljanje je razrada jedne određene ideje koja ne mora biti u vezi sa ličnim iskustvima.

Sa mirovanjem rađa se zadovoljstvo zbog pobede nad nesvesnim kretanjem tela u starim navikama, i ono prožima celo biće. Zaustavljanjem ustaljenih navika u kretanju i ponašanju rađa se po prvi put vizija o mogućnosti potpune pobede nad celim područjem uslovljenosti i robovanja vremenu, iluzijama budućnosti i teretom prošlosti. Takav uvid ispunjava ovo sabrano mirovanje ushićenjem i zadovoljstvom.

Osećaj zadovoljstva u nadilaženju samovolje tela kroz disciplinu manifestuje se kao prijatna toplota, žarenje u pleksusu koje prožima celo telo. Ovo žarenje se od starine nazivalo *tapas*, i odnosilo se na buđenje energije usled uspešnog asketskog napora. Bez njega to će biti samo nasilna ukočenost koja zamara i oneraspoložava, a ne budi dušu u slobodi od tela. Sposobnost mirovanja bića je osnovni pokazatelj umne zrelosti u integrisanoj ličnosti i prisustva neuslovljene svesti duše. Podeljena i umno nezrela ličnost neće moći ni minut da bude mirna. Opuštenost bića je mera duhovne zrelosti.

2. Prevod izvornog teksta Buddhinog govora o drugom stepenu kontemplacije glasi:

Šta je plemenita ćutnja? - Isposnik koji je stišao zamišljanje i razmišljanje (identifikaciju sa sadržajima svesti) boravi u unutarljivoj smirenosti, u usredotočenosti uma, u dosegu drugog stepena zadubljenosti. To stanje nastaje iz sabranosti lišene zamišljanja i razmišljanja, uz prijatan osećaj zadovoljstva. To se naziva plemenitom ćutnjom. "... Kao jezero ispunjeno vodom koja u njemu izvire, a nema priliva vode ni s istoka ni sa zapada, ni sa severa ni sa juga, pa ako ni kiša

ne padne s neba s vremena na vreme, ipak će u tom jezeru sveža voda strujati, napajati ga i ispunjavati tako da nijedan deo jezera ne ostane izvan dosega sveže vode... tako isposnik ispunjava i prožima celo telo tim prijatnim osećajem zadovoljstva poniklim iz plemenite ćutnje, tako da mu nijedan deo tela ne ostaje nezahvaćen tim osećajem.

Drugi stepen nastaje kada se fizičko mirovanje toliko lako i beznaporno ustali da samo po sebi smiruje i misli. Telo biva mirno kada se svest oslobodi identifikacije s njim i prevlada ga. Isto tako se i mišljenje smiruje kada prestane poistovećenje onoga koji je svestan sa misaonim sadržajima, sa onim što je zamislio; kada čovek prepozna autentičnost svoga bića koje postojano prebiva osvešćeno u prvom stepenu kontemplacije, i na osnovu toga uvidi nepostojanost i neautentičnost sveg prošlog i budućeg života zasnovanog na misaonim sadržajima, koji se stalno smenjuju u linearnom nizu i tako projektuju vreme; kada iza vrtloga (*vrtti*) misli prepozna sebe kao postojanje koje bezvremeno ovde i sada uvek jeste, i kome se sve raznolike misli pojavljuju kao prolazne iluzije. **Odlika drugog stepena su prvi okreti ka mentalnom mirovanju, prva iskustva transcendencije uma.**

Misli potiču od ne-hercijanskih frekvencija etra ili *akaše*, one su najfinija zbivanja prirode, toliko fina da nam se čini da nisu od prirode, već naša, da su misli koje imamo u glavi naše. Misli nisu naše nego se u nama samo sažimaju i ukrštaju, i zato imamo sposobnost da ih pamtimo i ponavljamo pri osmišljavanju njihovog smisla. Naše je samo ponavljanje misli, a ne i same misli. Zato što se misli sabiraju u nama, izgledaju nam kao da su naše. To je poslednja iluzija s kojom priroda uslovljava dušu čovekovu. Na neki način i jesu naše, ali nismo ih mi stvorili već samo usvojili da bi ih spasli od besmisla i prirodi dali konačni smisao svojom dušom. Kada probuđeni čovek misli i govori direktno iz duše, svaka njegova misao i reč tada je *logos* koji stvara svet, otkriva smisao svega, isceljuje sve rane i direktno sprovodi božansku energiju života na ovaj svet.

Kada nadiđemo misli razumevanjem njihove prirode u svetlosti svesti duše, i prepoznamo sebe kao čistu svest duše - samo tada smo zakoračili u slobodu i probuđenje. Prvi takav korak je moguć jedino u meditaciji, u drugom stepenu zadubljenja.

I to se postiže postepeno. Najpre se treba odvratiti od lutajućeg prijanjanja za mnoštvo uvek novih sadržaja i zamisli tako što se pažnja čvrsto veže za samo jedan misaoni sadržaj uobličen u pitanje: „Ko sam ja?” ili „Ko misli?”

Ma kakva se misao pojavila ne treba je slediti, niti se boriti protiv nje, već pažnju okrenuti ka sebi, ovde i sada, s ovim pitanjem, ka onome ko obrće misli u unutarnjem dijalogu, tj, ka onome ko je svestan sadržaja svake misli. Ključ uspeha je, dakle, u ostvarenju takvog **okreta od misli**, i učestvovanja u njenim sadržajima, **ka sebi**; ni u kakvom drugačijem „postizanju” na osnovu neke

ideje, vere ili koncentracije. Ne treba zato tražiti odgovor na ovo pitanje, kao što ga ne treba ni koristiti kao *mantru*, nego ga samo upotrebiti za **okret ka sebi**; mi smo odgovor na njega.

Okretanje pažnje ka sebi u meditaciji praktično započinje smirenjem pogleda. Oči su, naime, otvor kroz koji um opaža svet. Zato se oči kreću zajedno sa umom, one su najfiniji čulni organ, i kroz njih najviše spoznajemo od sveta. Kada potpuno smirimo oči (iz praktičnih razloga posmatrajući tačku između očiju), tada se pažnja automatski okreće natrag, ka izvoru uma, čistoj svesti, i um se smiruje. Kada je spontano prepuštena samoj sebi, pažnja se kreće od subjekta, kroz oči, ka vanjskom objektu. Kada joj to onemogućimo smirenjem pogleda (na tačku između očiju), energija koja je spontano izbijala van sada se automatski okreće natrag, svome izvoru. Jer, ona ne može da stane, energija je samo kretanje. Isti efekat se postiže ako meditiramo otvorenih očiju. Tada pogled treba da je spušten i bez fokusa, difuzan. Dok se pogled bavi nekim oblikom, tada je i um angažovan. Kada se ne gleda ni u jedan oblik, tada um nema čime da se bavi i smiruje se. Smirenje očiju u meditaciji je završni čin smirenja celog bića - s kojim nastupa transcendencija. Tada tek počinje meditacija, ili istinska predaja.

Ovaj završni čin će biti ostvaren samo kada budemo dovoljno zreli da napustimo svoju ličnu prošlost, nade u budućnost, ubedenje o svojoj individualnosti i predamo se onome što sve omogućava. Naime, sve što nas vezuje za relativni svet neznanja i patnje (*samsara*) manifestuje se kretanjem našeg psihofizičkog bića (a kretanje misli, unutarnji dijalog, je najfiniji vid tog kretanja). Zato njegovim potpunim smirenjem automatski nadilazimo to područje. Da bi se 'oslobodila' duša od iluzija ovoga sveta sa kojima smo vezani preko tela, nije potrebno ništa drugo do smirenje tela.

Postizanje transcendencije, ili razlikovanje duše i tela, svodi se na kraju jedino na razlikovanje pokretnog od nepokretnog, nedelatnog svedoka od delatnog psihomentalnog zbivanja, sebe od svega što nam se događa. Sabranost pažnje na tačku između očiju je samo praktičan način da se vratimo sebi, da budemo prisutni u sebi. Jer, koliko smo prisutni u sebi, toliko smo slobodni od misli. Koliko smo u mislima, toliko smo nesvesni sebe.

Misli se nikada ne mogu zaustaviti kroz direktan pokušaj, već se može jedino napustiti područje njihovog dešavanja, one nemaju stvarnost po sebi, već uvek nastaju zaboravom samosvesti i identifikacijom sa određenim sadržajima. Misli su najfiniji pokret bića od sebe ka objektu (psihičkom ili fizičkom), one su refleksija (ogledanje) učestvovanja subjekta u objektima, one su rezultat vezanosti za svet. Zato se misli stišavaju na indirektan način: okretanjem ka sebi, ka izvoru svesti o mislima i ostajanjem u njemu, u čistoj budnosti koja je svesna onoga koji misli slaže u semantički povezane informacije, kao i samih misli. Ako nastojimo da smirimo misli (um) na neki drugi način, meditativnom kontrolom ili naporom koncentracije, tada im

samo dajemo realnost koju one same nemaju, i tako stvaramo kontraefekat. Tada se naše Ja (ego) i um dele na misao i onoga ko misao kontroliše. Misli se mogu jedino nadići spoznajom njihove prave prirode, da se one obrću oko našeg Ja, ali da nisu naše - nikako borbom protiv njihovih sadržaja. Mi dajemo realnost svim misaonim sadržajima - oni nemaju realnost sami po sebi, a to činimo uvek kada nismo u stvarnosti (sopstvenog) bića. Nikada nismo prisutni u sebi kada mislimo; prisutni smo u sebi samo pri budnoj tišini uma.

U meditaciji uvek idemo iza: iza očiju, iza misli, iza svakog osećaja, iza svakog pokreta, uvek ka onome ko misli, ko oseća, onome ko je svestan. Mi smo iza svega. Iza celog bića i postojanja. Meditacija je samo u tom stalnom okretanju uvek iza, svedočenju, a ne u nalaženju nečega.

Jedino se ovako postepeno usporava, suzbija i gasi svako novo zamišljanje i, kada ostane samo čista svest koja je samo prisutvo i postojanje, čovek dolazi do sebe samoga, do svesti svoje duše.

On je tada miran i tih upravo zato što jasno uviđa da su sav teret prošlosti, kao i sve nade u buduće rasterećenje, ista iluzija koju misao stvara bežeći od sadašnjosti, koja je večnost i čista neuslovljenost. Um je uvek u pokretu i u nekoj imaginaciji prošlog ili budućeg, nikada ne može biti prisutan u sadašnjem trenutku, jer tada njegova konstrukcija vremenskog zbivanja propada u večnosti same neuslovljenosti, koju biće prepoznaje kao svoju jedinu stvarnost, koja je uvek ovde i sada. Zato, kada bivamo prisutni u sadašnjosti, misli same nestaju i um se smiruje.

Sabranost postojanja u sadašnjosti, potpuna prisutnost u sebi, u jedinoj stvarnosti, naziva se *samadhi*. Takvu bezvremenu sabranost u stvarnosti čovek doživljava kao svoju suštinu, Sopstvenost ili autentičnost. To je vrhunac kristalizacije svesti jer je biće došlo do svoga ishoda, cela priroda tu dovršava svoje oblikovanje kroz vreme i potpuno se otvara svesti naše duše kao večna prisutnost. Otuda mir. Posle *samadhija*, priroda se pokazuje kao živa manifestacija božanske svesti.

Drugi stepen meditacije se događa kao unutarinja tišina s kojom se uviđa da, iako se mentalne aktivnosti zbivaju u nama, ne moramo da učestvujemo u njihovim iluzijama. Iako se misli događaju u nama, one nisu naše, kao što ni telo nije naša suština. Kada tako prestanemo da se identifikujemo sa mislima, tada se buka misli i robovanje vremenu obustavlja u slobodnoj tišini sadašnjosti usled jedinstva onoga ko misli i onoga kome je misao bila upućena u unutarnjem dijalogu. I usled nezavisnosti svesti o svemu tome.

Tišina probuđenja u čoveku nastaje kada uvidi da u njemu nema dva bića niti dva uma, nego da je svaka aktivnost i svaka misao on sam, i da se zaboravom sebe samoga angažuje u stvaranje i ponavljanje tog misaonog sadržaja i saobražava s tom aktivnošću; i kada prepozna svoju moć odlučivanja da li će ponavljati misli i poistovećivati se sa njima, bežati s njima u vreme i san, ili će i bez toga ostati onaj koji uvek jeste, ovde i sada, i preuzeti

odgovornost da to bude. Dakle, iako misli nisu naše, one su same po sebi najfinije vibracije bića prirode, vibracije pretvorene u informaciju, mi ih stvaramo i ponavljamo kao da su naše usled identifikacije sa objektima i zaborava same stvarnosti kao svesti. **Usled tog zaborava naše biće vibrira tako da ponavlja misli. Samo zbog blizine svijesti naše duše, to ponavljanje nije mehaničko, već teži ka smislu.**

Tišina u nama nastupa onda kada uvidimo da je sve što se u umu zbiva, cela naša psiha, sastavni deo bića prirode, isto kao i organi, kao kosa na našoj glavi. Ako možemo da smirimo telo ne poistovećujući se s njim, tako isto možemo i um smiriti jačajući nezavisnost od njega. Sa učvršćivanjem takve svesti o svojoj autentičnosti čovek će uvideti da on uvek postoji iza svega: u aktivnostima i u tihovanju, sa mislima i bez njih. Ali, svest o tome se trajno učvršćuje jedino suzdržanošću od aktivnosti uma, jer se tako dokazuje njegova sloboda od tog najfinijeg uslovljavanja. Jedino iz ostvarenja slobode **od** učešća u postojanju stiže se puna odgovornost, moć i sloboda **za** učešće u svakom zbivanju. Jer, dolazeći do čiste svesti i samog bivstva u meditaciji, uviđamo da su i misli sastavni delovi tog istog bića. Tada nam misli više ne smetaju, same se smiruju jer smo prihvatili celinu bića. Ne moramo više ništa da osmišljavamo jer smo uvideli samo postojanje. Tada smo opušteni i tihi.

Međutim, spoznaja sebe samoga kao odgovornog tvorca svakog fizičkog i mentalnog zbivanja izaziva odbojnost i beg pred takvom odgovornošću i njeno preuzimanje odlaže se za budućnost. Tada misao opet nastupa i **zato mentalno mirovanje u drugom stepenu traje vrlo kratko** zbog nemogućnosti da se trajno preuzme odgovornost za ono što donosi, i ostavlja samo inspiraciju i ushićenje zbog svog egzistencijalnog značaja. Uvidevši za trenutak sebe kao odgovornog za svako delo i psihičko stanje, čovek odmah beži natrag u sigurnost stare uslovljenosti, u neodgovornu prepuštenost starim zavisnostima od spoljnih uticaja i navika. Stare navike odnose prevagu jer su stvarane tokom celog dotadašnjeg životnog iskustva i negovane kulturnim i religijskim tradicijama koje naglasak stavljaju na spoljne uticaje. Njih treba razbijati tako što ćemo boravak u unutarljivoj tišini hrabro produžavati uprkos buci i verovanjima celog sveta.

Od izuzetne je važnosti da taj trenutak spoznaje sebe u meditaciji ne pretvorimo u mit, da sećanje na njega i utiske slobode koje taj trenutak donosi ne pretvorimo u laž da smo i dalje u njemu, da ga imamo kao trajno svojstvo. Tako će nastati šizofrena situacija, da mislimo da smo svesni sebe, dok u stvarnosti radimo sve što rade nesvesni ljudi. Trenutak *samadhija* je samo trenutak, ali vrlo vredan, i takav treba da bude spoznat. Ne sme se od njega praviti nešto drugo. Tek kada dovoljnim ponavljanjem dobro uočimo razliku između tog trenutka i ostalog vremena, doći ćemo do spasonosne prevage spoznaje da je u tom bezvremenom trenutku *samadhija* naša prava priroda i

spas, a sve ostalo ropstvo. Samo će nas to razlikovanje dovesti do trajne prevage i promene.

Dakle, izuzetno je važno da se prva kratkotrajna iskustva *samadhija* ne pomešaju sa sadržajima uma, posebno ne sa podsvesnim sadržajima i programima sa kojima je um uslovljen. Tada nastaje vrlo komplikovana situacija koja može da omete i skrene ceo proces i da ugrozi meditaciju, pa i sam životni put čovekov. Čovek tada postaje fanatik nekih poluistina i metafizičkih ubeđenja koja mogu na duže vreme da ga skrenu sa ispravnog puta. A jedini ispravan put jeste da se iskustvo *samadhija* nastavi praksom meditacije kao i do tada, da se ponavljanjem što više učvrsti i pročisti. Samo čista svest duše koja se na taj način jača može da donese prave plodove meditacije. Ništa što je od uma to ne može da učini. Može samo da spreči. Ovde još jednom moramo da naglasimo da je meditacija upravo čišćenje svesti duše od svega što um nameće i donosi. Uostalom, ovo je tek druga faza meditacije. Ima ih četiri. Ne treba da stanemo na pola puta. Međutim, privlačna snaga *samadhija* je tako velika da je iskušenje da se pomeša sa sadržajima uma veoma veliko.

Ništa čoveka ne može da oplemeni i oslobodi kao ovo ćutanje uma postignuto u drugom stepenu. Ono ispunjava i prožima celo telo prijatnim osećanjem ushićenja, zadovoljstva i ostvarenja nastalog usled prepoznavanja slobode od uma, tako da nijedan deo tela ne ostaje nezahvaćen tim osećanjem. Unutarnja tišina izaziva ushićenje u čoveku zato što on tada svoje individualno biće prepoznaje u holističkom jedinstvu sa celinom univerzuma. Tada, naime, telo nestaje kao zasebna celina, dolazi do stapanja njegove individualno oblikovane energije sa energijom celine i svest o tom jedinstvu prožima ga ushićenim blaženstvom. To može biti praćeno različitim doživljajima: snažnom jezom koja prožima celo telo, ekstazom, jasnoćom koja prerasta u dotle neviđenu svetlost pri čemu nestaje dotadašnje iskustvo prisustva tela, ili (ukoliko je još preostalo mentalnih sadržaja u dubljim slojevima) vizijama božanstava čije ime i oblik zavise od kulturnog podneblja u kome je čovek odgajan. Telo je u trenucima ostvarenja drugog stepena potpuno smireno kao da je od kamena, ali je i lagano kao da nema težine. Pokreti su tada nemogući, a disanje je gotovo neprimetno, zato što se smirenje daha događa uporedo sa smirenjem uma. Dah je grublji, a um finiji vid cirkulacije jedne iste energije. Ovakvo smirenje u unutarnjoj tišini moguće je jedino kada uporište za svoju Sopstvenost čovek svesno nađe nezavisno od tela i uma, nezavisno od sveg pojavnog postojanja u vremenu. Ovo nadilaženje se uobičajenom egoičkom iskustvu čini kao napuštanje svoga bića i umiranje, zato što je telo i um dotle neopravdano držalo za sopstvena trajna svojstva. Svesno suočeno sa sobom, u drugom stepenu zadubljenja, celo biće za trenutak staje, jer je veliko delo njegovog stvaranja tada došlo do svog

bezvremenog ishoda. Ono što umire je zapravo stari um i bez njegove smrti nema čoveku vaskrsenja u slobodu koja je sâm život.

Individualna svest o sebi ili Ja jeste ono jedino što treba da bude osvešćeno u meditaciji. Ja (ego) je zapravo ishod uma, iza uma. U svom prirodnom, autentičnom stanju, um je miran i čist kao ogledalo. Njegova prava funkcija i jeste da omogući ogledanje sveg postojanja. Oblici u njemu postaju slike, informacije, misli, i one su samo vibracije uma, oblici koje on trenutno preuzima, kao što voda uzima oblik talasa, ili ogledalo lik koji odražava. Ali mi uvek gledamo talas, ne vodu, lik u ogledalu, a ne samo ogledalo kao takvo. Zato se identifikujemo sa sadržajem misli jer ih ne razlikujemo od uma, postajemo ono što mislimo, ono čime smo opsednuti (što u krajnjem obliku predstavlja psihozu, a u blažem vidu svakodnevní život prosečnog čoveka). Mi uvek vibriramo u skladu s vibracijama uma, tj. mislima koje nisu naše, kao plesač koji se usklađuje s muzikom koja nije njegova. Cilj meditacije je da um postane miran, da prestane da ponavlja misli, a to znači da prestanemo da se krećemo (vibriramo) u skladu sa mislima, tj. da Ja prestane da se kreće. **Meditacija je prestanak kretanja Ja.** Otuda je važno da se smiri najpre telo. Ovo praktično znači da kada Ja, kao svest o sebi, postane čisto, bez kretanja, tj. projektovanja bilo kakvih objekata s kojima zaboravlja sebe, ono postaje apsolutno svesno sebe, a na taj način i čiste svesti koja ga omogućava, svesti duše, nadličnog ili apsolutnog ishoda postojanja uopšte, i tada nestaje. Kada individua potpunim smirenjem prepozna svoju pravu prirodu, odmah prestaje da biva individua i postaje ono što jeste u apsolutnom smislu, tj. sjedinjuje se s onim što sve omogućava, sa božanskom svešću. Zato čovek ne može da ostane isti kada spozna sebe. Ja, ili um, će prestati da se kreće, tj. da ponavlja misli, onda kada samim smirenjem uvidi da ga je na pokret navodila privlačnost ka objektima koji, opet, nisu ništa drugo do njegove misaone projekcije, i da objekti nisu ništa sami po sebi. Cela priroda je jedno biće, tako da u njoj nema izdvojenih i posebnih objekata kojima bi se težilo - jedino um stvara objekte, daje im individualnost i karakteristike, pa onda ide ka njima. Um se kreće u zatvorenom krugu: sâm proizvodi svet posebnih objekata koji ga izazivaju u akciju. Kao u snu.

Sa stanovišta meditativne prakse, ovo znači da sve ovde opisane faze treba doživeti u svome Ja ('Ja mislim', 'Ja dišem', 'Ja sam miran i tih' - radi se o nemom i direktnom doživljaju, a ne o još jednom obliku mišljenja). 'Ja jesam' je drugi naziv za svesnu prisutnost u ovde i sada. Sâmo Ja treba da postane nepokretno, tiho, sabrano, svesno sebe i misli koje stvara svojim kretanjem. Tada ćemo postati svesni svega što se kao priroda kreće i moći ćemo da se razlikujemo od toga. **To razlikovanje je čista svest duše.** Mi treba da budemo ta tišina koju doživljavamo u meditaciji, ovde i sada, a ne da meditiramo kako bismo ubuduće postali tihi. Svest o Ja je prisustvo u sebi. Ja se osvešćava tako što se sva zbivanja, koja se nužno manifestuju kroz Ja, ustanovljavaju kao

takva, kakva jesu, iz trena u tren, bez njihovog zadržavanja i projektovanja u neke nove sadržaje. Jer, kad god projektujemo iskustvo zbivanja u neki novi sadržaj, mi nismo svesni ni svoga Ja (sebe), ni prave prirode tog iskustva, već samo tog sadržaja koji smo smislili. Od gomile tih sadržaja sastoji se slika sveta prosečnog čoveka, od koje on nikada ne vidi stvaran svet. Ako se ovako ne učini, meditacija će se pretvoriti u još jedno apstraktno zalučivanje (koje ćemo ovog puta zvati 'meditacija').

Sve što se događa a čega smo svesni i čemu svedočimo, sve što vidimo i saznajemo, događa sa upravo zbog kristalizacije našega Ja, naše individualne svesti. To je smisao svakog događanja. Svet se ne događa zbog njega samoga, već da bi bio spoznat i osmišljen u svesnom subjektu, našem Ja, da bi kroz svesnog subjekta svest o svetu došla do duše i odatle se vratila božanskom izvoru, kao svest o njemu samome, njegovom ispoljavanju. Božanski Apsolut kroz naše Ja spoznaje najfinije aspekte svoga ispoljavanja. U tome je veza našeg Ja sa stvaranjem svega. Zato spoznajom prave prirode našega Ja, spoznajemo našu suštinu, Sopstvo ili dušu, a preko nje i božansku suštinu.

Usmerenje ove prakse suprotno je od svih drugih meditacija, koje se uvek bave nečim što Ja projektuje, nekom idejom, predstavom ili vizijom, sa nečim što je od (ovog ili onog) sveta, dok se ovde čovek okreće ka onome što sve stvara, koje projektuje sve što ima ime i oblik, ka svome Ja, ide uvek unazad držeći se uvek stava svedočenja, uvek iza svega, i tako se uvlači u sebe, kroz Ja do Ja-stva ili Sopstva, do onog apsolutnog u sebi. Ja se nadilazi njegovom spoznajom. Nikada ga nećemo nadići nekakvom objektivizacijom njegovog nadilaženja, ili projektovanjem u vreme, već jedino osvešćenjem sebe (Ja) u svemu. Na taj način će Ja postati prozirno i nestaće. Nestaće zato što je bilo drugo ime za budnost ovde i sada. Nestaće tako što više neće biti naše Ja, nego će i ono postati oličenje božanske svesti koja sve omogućava.

To je tako zato što je univerzum hologram, svaki delić sadrži i odražava celinu.

Drugi stepen zadubljenja u budistčkoj meditaciji potpuno odgovara ključnom opisu svrhe meditacije na početku *Joga sutri* od Patanjđalija. Tu se kaže:

I,2: Yoga je u obustavljenosti [zamućujućih partikularnih] »obrta u svesti« (*cittavrtti*).

I,3: [Samo] tada [u toj obustavljenosti partikularnih obrta] »onaj koji vidi« (*draštr*) biva u skladu sa svojom pravom prirodom (*svarupa*).

I,4: Inače se [»Čovek«] poistovećuje sa [partikularnim] obrtima (*vrtti*) [vlastite svesti, uma].

To je prelomi trenutak joge i budizma. I cele naše egzistencije.

Od presudne je važnosti da se dobro i što češće (svakodnevno) ustanovljava ovo plemenito ćutanje u drugom stepenu zadubljenja, koje isprva traje kratko, jer se u njemu ukidaju i najfinije psihomentalne

uslovljenosti koje povlače sve ostale sa grubljim posledicama. Njihova stihija je isuviše moćna da bi se zaustavila odjednom. Sve treba učiniti, bez odlaganja, da se svest ustali i sabere u bezmisaonoj unutarnjoj tišini drugog stepena. Kada čovek jednom pronade unutarnju tišinu u sebi, kada on postane tišina, ona mu daje nezaboravno osvedočenje da je iskonska neuslovljenost ni od čega, koja omogućava postojanje svega, uvek dostupna, i to u njemu samom, kao njegova sloboda. Sav daljni trud svodi se na proširivanje njene dostupnosti i prisustva iz sopstvenog bića ka postojanju uopšte.

3. Prevod izvornog teksta trećeg stepena kontemplacije glasi: *A zatim, odvrćajući se i od osećaja prijatnosti, boravi ravnodušan, pažljiv i sabran, pa telesno doživljava ono zadovoljstvo koje oplemenjena bića izražavaju rečima: 'Ko je ravnodušan i pažljiv, živi zadovoljno.' - Tako boravi u dosegu trećeg zadubljenja" ... "Kao što u jezeru s belim, crvenim ili plavim lotosovim cvetovima neki iznikli pod vodom, ne izlaze na površinu, nego cvetaju pod vodom, pa ih sveža voda napaja i oplahuje, ispunjava i prožima od korena do vrha latica... tako isposnik ispunjava i prožima celo telo tim osećajem poniklim iz ravnodušne pažljive sabranosti, tako da mu nijedan deo tela ne ostaje nezahvaćen tim osećajem.*

Treći stepen nastaje kada se prvobitno ushićenje usled smirenja u unutarnjem jedinstvu i tišini prevaziđe i čovek u njemu boravi ravnodušan, pažljiv i sabran, bez napora tokom dužeg perioda, kao u svojoj pravoj prirodi, ispunjen spokojstvom unutarnjeg smirenja tako da mu nijedan deo tela ne ostane nezahvaćen tim spokojstvom. U trećem stepenu se povećava iskustvo transcendentale svesti ili *samadhi*a iz drugog stepena, sve više se smanjuje potreba za bekstvom od odgovornosti u zbivanju, za bekstvom od slobode, i čovek se sve više na nju privikava kao na svoju pravu prirodu. Procesom osvešćenja produbljujemo uvid o sebi, zajedno s time na površinu izbijaju nesvesni sadržaji, stresovi, kompleksi, ubeđenja i implanti. Kada svesno dođemo do njih, oni se ispolje, kao da eksplodiraju. To može da se ispolji kao sećanje, mentalno stanje, emocionalna reakcija ili fizička senzacija ili akcija. Prirodno je da na njih reagujemo prijanjanjem i zaboravom unutarnje tišine. To je sve znak napretka, to pokazuje da osvešćenje deluje i da se sve više čistimo iznutra.

Napredak u trećem stepenu se ne ogleda samo u pročišćenju od unutarnjih identifikacija, nego i od spoljnih. Sabranost koju smo stekli u drugom stepenu dolaziće u iskušenje s raznim spoljnim izazovima. Sve situacije i osobe koje su nam svest sužavale i s kojima smo gubili budnost i prisebnost, sada bivaju sagledane iz novog ugla, oni prestaju opčinjavajuće da deluju na nas, postajemo sve objektivniji prema njima i, samim tim, više nezavisni i budni.

Učvršćivanjem iskustva unutarnje tišine stičemo sve veće nepoverenje prema svemu što um projektuje i zamišlja, i sve veće poverenje prema samom biću i njegovom izvoru, Božanskom koje ga omogućava. Unutarnju tišinu možemo da produžimo i zadržimo samo u onoj meri u kojoj imamo poverenja u božansku svest koja je omogućava, i potpuno joj se predamo. Mislina smo obuzeti samo onoliko koliko smo nesigurni u moć duše koja nam daje postojanje, koliko ne uviđamo da postojanje opstaje bez misli, bez cele naše psihe, bez nas samih, i da duša odlučuje o svemu, i o nama i o postojanju. Treća faza je jačanje ovakvog poverenja u dušu koja je beskrajno veća od nas i našeg uma, i uviđanje da se njena stvarnost vidi samo čistom svešću bez uma.

4. Prevod opisa četvrtog stepena kontemplacije glasi: *A zatim napušta zadovoljstvo i nezadovoljstvo. Kad tako iščeznu dotadašnje radosti i žalosti, isposnik boravi u dostignuću četvrtog zadubljenja. To je stanje bez zadovoljstva i nezadovoljstva, pročišćeno ravnodušnom pažnjom. ... Kao da neki čovek sedi zaogrnut belim platnom od glave do pete, tako da mu nijedan deo tela ne ostane nezaogrnut tim belim platnom, tako i taj isposnik sedi ispunjavajući i prožimajući celo telo čistotom srca, tako da mu nijedan deo tela ne ostane neprožet čistotom srca.*

A zatim, kada ovakvo spokojstvo dovoljno sazri, napuštaju se sva stanja, i zadovoljstvo i nezadovoljstvo, u **četvrtom stepenu** meditativnog zadubljenja. Tu je konačno nadiđena svaka mogućnost za šizoidnu podelu bića uopšte (ne samo povodom mišljenja kao u drugom stepenu), tako da iščezavaju sve dotadašnje radosti i žalosti, sva dotadašnja životna iskustva nestaju u potpunom stapanju sa neuslovljenošću koja omogućava sav život. Drugim rečima, duša se ovde potpuno oslobađa uticaja tela i sveta i vraća svoju autentičnu svesnost koja je božanskog porekla. To je svrha meditacije. Čovek je tada nadišao staru ličnost i svoja individualna iskustva, suočen sa neuslovljenošću celine postao je potpuno ravnodušan prema svakom obliku pojedinačnog zbivanja u vremenu. Ravnodušnost je glavna odlika četvrtog stepena, ona nije ni pozitivna ni negativna, već je sama neutralnost kao izraz potpune pročišćenosti u kontemplaciji. Ta pročišćenost obuzima i prožima prosvetljenjem celo telo, tako da nijedan deo tela ne ostaje nezahvaćen njenom slobodom. Telo u četvrtom stepenu postaje potpuno prožeto slobodom duše i potčinjeno toj slobodi. Telo je sa svojim ponašanjem jedino područje ispoljavanja duhovne slobode u čoveku. Zato mentalno mirovanje neće biti ostvareno sve dok se svest potpuno ne ustali u samom telu, u prvoj vežbi *satipatthâne*. Jedini uzrok mentalne aktivnosti jeste gubitak prisustva u biću, što izaziva lutanje uma od tela i sadašnjosti. (Prisustvo u biću je svest da nismo biće, već duša koji ga omogućava.) Naša navika da uvek zaboravljamo sebe i sadašnjost vezuje nas za misli. Kad god se um ne smiruje treba se vratiti prvoj vežbi sabranosti pažnje na telo i disanje. Jedino osvešćenjem i ovladavanjem tela možemo osvestiti um i nadići ga, jer um je samo najfinija

funkcija tela. Četvrti stepen je *samadhi*, sabranost pažnje u ishodu postojanja uopšte, svesno prisustvo u iskonskoj ravnoteži i izvoru svih mogućnosti postojanja, univerzalnom kvantnom polju, etru ili akaši. Iz tog jedinstva sve proističe i ceo kosmos teži da se dogodi njegova svesna obnova. Ona se događa jedino u čoveku koji miruje u *samadhiju*.

Četvrti stepen je potpuna tišina uma. Ovo su samo reči namenjene onima koji su potpuno identifikovani sa umom, zato im se na početku kaže da treba da 'smire um'. Um je nemoguće smiriti jer je on sama aktivnost. Bez mentalne aktivnosti nema uma. Kada se to direktno doživi kroz prethodna tri stepena zadubljenja, onda se ovde u četvrtom stepenu potpunog smirenja direktno uviđa stvarnost u kojoj uopšte nije ni bilo uma kao realnog samog po sebi. On nije neki objekt koji može da se ukloni tako da ga više nema, ili da se promeni da bude miran. Vidimo da je sam um prazan, svaka misao je samo prazna imaginacija, svaki mentalni sadržaj, koji nas je ranije obuzimao, samo je izraz praznine. Nije čak ni izraz. Uvidom da je um sa mislima sama praznina i ništa po sebi i za sebe, postajemo smirenog uma. Zapravo, smirujemo se od vezanosti za um. Tada um (kao prirodna funkcija, *manas*) može da misli šta god hoće, svi mentalni sadržaji i aktivnosti će za nas biti prazni i ništavni. Zato što to u stvarnosti i jesu. To je viđenje stvarnosti, a ne njeno napuštanje. To je jedina prava 'sloboda od uma', jedino pravo 'smirenje uma'. Jedino pravo svedočenje i buđenje. To je *samadhi*. Ukratko, smirenje uma jeste samo jasan uvid u njegovu pravu prirodu, da je prazan sam po sebi, da kao i sve ostalo ne postoji sam po sebi i za sebe. Sve je samo hologram božanske celine koja je uvek svesna sebe.

U *samadhiju* se sažima prostornost vremena. Prostornost se skuplja na samo telo i Ja, a i vreme se sažima i nestaje tako da pola časa u meditaciji prolazi kao jedan tren. Ovakvim sažimanjem postojanja u čistoj budnosti naše postojanje se preobražava i pročišćava od svih taloga starih uslovljavanja u delima, rečima i mislima.

Samadhi je neposredan doživljaj alhemijskog preobražaja bića u savršenije stanje. Budnošću mi na lokalnom nivou, u području svoga tela i Ja, ubrzavamo i sažimamo prostorvreme kojim biće na globalnom planu i u dužem vremenskom periodu postiže savršenstvo pod privlačnim dejstvom božanske svesti. Usled relativnosti bića i vremena, i njihove uzajamnosti, naše lokalno ostvarenje ravnopravno je sa globalnim. Čak možemo reći da se globalno postiže na lokalnom, ili da među njima nema razlike.

Neuspeh u meditaciji je projektovanje vremena i odlaganje suočavanja sa sobom kao principom slobode u prirodi, stalno zamišljanje da se taj ideal prisustva stvaralačkog principa nalazi negde objektivno izdvojen, kao Bog, ili je u nekakvom „postizanju” tokom vremena, u budućnosti, ili je zadat u prošlosti, kao da on već nije sama izvorna i bezvremena stvarnost koja naše biće omogućava ovde i sada.

U nama je oduvek prisutna tišina božanske neuslovljenosti u čijoj slobodi se oglašava samo postojanje. Bez te tišine u sebi ne bismo nikada stekli sluh za ono što biva, niti bez mirovanja u njoj možemo biti svesni ikakvog zbivanja.

Prvi stepen, dakle, sadrži zamišljanje (raznih) i promišljanje (odabranih sadržaja), ushićenje, zadovoljstvo i sabranost u mirovanju. **Drugi** je kratak period u kome nema mentalnih aktivnosti i ostaju samo ushićenje, zadovoljstvo i sabranost. **Treći stepen** je lišen aktivnog i kratkotrajnog ushićenja i ostaju samo spokojno zadovoljstvo i sabranost u sve dužem periodu. U **četvrtom stepenu** prisutna je trajno, osim sabranosti, jedino ravnodušnost usled uvida u iskonsku prazninu samog uma i svih sadržaja.

Ceo proces meditacije je postepeno saživljavanje sa dušom i božanskom svešću kao našom pravom prirodom. U početku meditativnih iskustava čistu svest o božanskoj stvarnosti doživljavamo kroz napor kao neko izuzetno otkriće i, stoga, kroz ekstazu. Postepeno se smanjuje ushićenje i božansko sve više doživljavamo kao ono na čemu počiva priroda celokupnog postojanja, a celokupno postojanje kao sopstvenu suštinu. Kada to postane prirodno stanje, kakvo u stvarnosti i jeste, meditativna praksa je završena. Inače, često se dešava da se čovek ukoči na nekom nivou svesnosti božanskog, pa ga nekritički obožava kao nekog boga. Božanska svest nema svojstava. Ona je apsolutna.

Čista ili transcendentalna svest nije ništa drugo do svesno prisustvo u sebi, iza misli, tela, dotadašnjeg životnog iskustva i celog sveta. Objekti su misli, telo, iskustva i svet, a čista svest je sâm subjekt bez objekata. Svest je uvek svest o nečemu, a čista ili transcendentalna svest je svest sama po sebi, čista budnost, svedočenje ili prisutnost, i takva svest tada nije različita od samog postojanja. Subjekat, tj. biće, tada budno prebiva u sebi samom kao čisto postojanje, neposredno, bez objekata (sveta) i vremena. To stanje lako je prepoznati po tome što izaziva blaženstvo, opuštenost u konačnoj pronađenosti sebe, svog pravog izvora.

Kada sjedinimo svest i postojanje kroz sebe, onda postojanju dajemo dušu. Meditacija je navikavanje da na taj način budemo u sebi, neposredno, nepodeljeno i autentično bivstvujući, potpuno budni kao subjekt bez ikakvih objekata, bez misli, telesnosti, prošlosti, budućnosti i sveta, budni kao samo večno bivstvo, ovde i sada. Samo tako se postojanje osvešćava i njegova stvarnost neposredno spoznaje.

Subjekt postoji samo u odnosu na objekt. Kada nestanu objekti, nestaje i subjekt i preostaje čisto, apsolutno bivstvo. Stoga, ovakva meditacija nije zatvaranje u subjektivnost, već otvaranje prema onome što omogućava i subjekta i sve objekte istovremeno, ali do toga se dolazi kroz subjekta, dolaženjem do njegovog izvora. (Samo se uslovno ovo može nazvati

meditacija zbog odomaćenosti tog izraza, jer on inače podrazumeva koncentrisanu udubljenost s nekim misaonim sadržajem. Ovde opisana praksa je pre samo sedenje u tišini, koje se u zenu naziva *šikan-taza*.)

U prvom stepenu zadubljenja čovek prvi put u životu doživljava slobodu od nagonske stihije telesnog kretanja, nadišavši ga njegovim smirenjem. U drugom stepenu čovek prvi put spoznaje da nije um i da može biti slobodan od njegovih određenja i sadržaja, da može biti izdvojen i nezavisan svedok svake misli i psihičkog doživljaja. Iako je od presudnog značaja, taj stepen traje kratko zato što je zbog dotadašnje nezrelosti ovo stanje budnog svedočenja praćeno ranijim iskustvima, stresovima i sadržajima koji osvešćenjem izbijaju na videlo, tako da nezavisnost svedočenja brzo nestaje. Ne može se biti slobodan i uslovljen starim navikama individualnog iskustva istovremeno. Treći stepen odlikuje odvikavanje čovekove svesti od ličnih uslovljenosti, lične prošlosti, dakle, nadilaženje Ja, pretapanje ličnog u slobodno i nadlično, u apsolutno. Četvrti stepen je pobjeda duše nad samovoljom tela i uma i potpuna ravnodušnost prema njima, kao trajno stanje.

Sva četiri stepena odlikuje sve veće buđenje blaženstva zato što u tom procesu telo i um ne bivaju odbačeni, nego dozrevaju u svojoj svrsi i rascvetavaju se u svome ishodu, postaju oličenje slobode koja omogućava sâm svet. To je proces sve većeg davanja duše i smisla samom postojanju i životu.

Usavršavanjem sva četiri stepena *rûpa-dhyânam* postizemo savršenstvo *satipatthâne*. Samo tako možemo jasno i zauvek spoznati transcendentalnu prirodu svoje duše, odnosno božanske svesti u nama. Činjenica da možemo biti sasvim svesni svoga tela i ovladati njegovom stihijom, kazuje da nismo telo, da smo iznad njega. Činjenica da možemo biti sasvim svesni svojih osećaja i nezavisni od njihovih uticaja, kazuje da nismo osećaji, da smo iznad njih. Činjenica da smo svesni svih stanja uma kazuje da ne moramo da budemo identifikovani sa stanjima uma, da smo iznad njih. I činjenica da možemo biti svesni svake misli kazuje nam jasno da nismo nijedna misao, niti smo onaj koji osmišljava i ponavlja misli (ego), jer i njega možemo biti svesni.

Sve je to ispoljena priroda kao ogledalo božanske svesti o sebi, koja smo mi sami.

To je cilj i svrha meditacije i svih pravih duhovnih disciplina uopšte: diferencijacija svesti, svedočenje, ostvarenje da smo različiti i nezavisni (*kaivalyam*) od svih ovih modifikacija prirode ili *prakrti*.

SIDDHI - MOĆI PLODOVI ILI POSLEDICE MEDITACIJE

Kada je svest tako sabrana, pročišćena i razbistrena u meditaciji (*dhyānam*), za nesmetano ispoljavanje svesti duše, njena moć stvaranja u prirodi, iako i ranije velika, sada je mnogo veća, u potpunosti je ostvarena. Svest sada osvetljava biće u svim dimenzijama, a ne samo iz područja fizičkih čula. Zato postaje i delatna na svim dimenzijama, a ne samo na ovoj fizičkoj realnosti. Koliko je svojim smirenjem i pročišćenjem naša individualna svesnost bliža principu neuslovljenosti božanske svesti, toliko je njena stvaralačka moć veća - toliko je manje modifikacija postojanja koji imaju sputavajuću moć nad njom.

Govoreći jezikom fizike, sa uspešnom meditacijom čovek zalazi iza ispoljene prirode i ulazi u njeno neispoljeno područje. Iz hercijanskih frekvencija u ne-hercijanske. To je područje kvantnog Polja, kosmičkog holograma, potpunog bezvremenog jedinstva, područje etra ili *akaše*. Uspešnom meditacijom svest je dospela do svog najčistijeg stanja, do svog izvornog stanja, i zato što ne postoji mnoštvo svesti već samo jedna ista božanska svest, dolazeći do svog izvornog čistog stanja čovekova svest se prepoznaje kao božanska svest.

Tada se individualna svest sjedinjuje sa suštinom prirode, sa kvantnim Poljem, etrom, *akašom*, božanskim matriksom, holografskim univerzumom, tamnom materijom, ne-hercijanskom sfernom energijom... ili kako su već to nazvali. Iz te suštine izvire sva životna energija. U toj suštini postoje zajedno svi uzroci i posledice apsolutno svega što se ikada ispoljilo (dogodilo), što će se tek ispoljiti, i što uopšte može da se dogodi, izvan vremena. Kada individualna svest stupi u kontakt sa tim poljem ona onda postaje kreativna svest, može slobodno da koristi sve mogućnosti bivstva, može da deluje na svim dimenzijama, a ne samo u telu i fizičkom svetu. Takođe može da deluje u paralelnim realnostima po kojima sve i postoji, i nezavisno od vremena i prostora.

Takva moć delovanja se ovde, u fizičkom trodimenzionalnom svetu, vidi kao ispoljavanje 'natprirodnih' moći (*siddhi*). Moći ili *siddhi* nisu ništa drugo do korišćenje ne-hercijanske, stacionarne frekvencije u trodimenzionalnom svetu gde vlada hercijanska, transverzalno-vektorska forma, pomoću svesti koja obe objedinjuje, koja je dovoljno čista da može da dopre do temelja prirode (*akaša*). *Siddhi* je svesno ispoljavanje suštinskih mogućnosti prirode. Svest jedinstva koristi prirodu na najfinijem nivou, u njenom kvantnom jedinstvu. Potpuno osvešćena duša čovekova može da koristi sve mogućnosti prirode, sve njene dimenzije. Priroda postaje poslušna duši čovekovoju kada je ona potpuno osvešćena u prirodi. To je *siddhi*. Celovit

mikrokosmos (probuđen čovek) automatski koristi kosmos kao celinu i sve njegove mogućnosti.

Patanjđali u *Joga sutrama* plod meditacije označava pojmom *samyama*. Ona nastaje kao zbir svih prethodno ostvarenih disciplina meditacije; *dharana*, *dhyana* i *samadhi* sačinjavaju *samyamu*.

O tome Patanjđali doslovno kaže:

III, 1: Fiksiranje [celokupne] »moći očitavanja« (uma - *citta*) na [isključivo] jedno mesto [predstavlja] - »zadržanost« (*dharana*).

III, 2: Kada se u ovoj [»zadržanosti«] uspostavi »neprekinutost poistovećenosti« (*ekatanata*) sa [izabranim] predmetom pažnje, [to se, tehničkim terminom, naziva] - »kontemplacija« (*dhyana*).

III, 3: Kada kontemplacija tako reći nestaje u obliku koji joj je specifičan (*svarupa*) [naime, kada ova ne predstavlja napor subjekta da sledi značenje koje zrači iz objekta] i samo ovo zračenje smisla (*arthamatranirbhasa*) preostaje - [to se naziva tehničkim terminom] - »sjedinenost« (*samadhi*).

III, 4: Ova tri [poslednja »člana«] uzeta zajedno [nazivaju se tehničkim terminom] »[vrhunska] spregnutost« (*samyama*).

III, 5: [Tek] dostizanjem ove [spregnutosti javlja se] - svetlost Spoznaje.

Samyama više nije disciplina već ravnoteža koja se postiže kada subjekat i objekat iščeznu. *Samyama* je smirenost, kada dualnosti više nema unutar čoveka i on više nije podeljen; kada je postao jedno sa svešču duše.

Ceo proces se sastojao iz okretanja ka unutra, ka svome izvoru, ka svesti duše.

Prvih pet koraka - *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara* - pomažu čoveku da ide duboko u sebe iza tela. Telo je prva periferija, prvi koncentrični krug egzistencije. Drugi korak je da se ode iza uma. Tri unutrašnja koraka *dharana*, *dhyana*, *samadhi*, vode iza uma. Iza tela i iza uma je viši um koji je veza sa svešču duše, izvorom postojanja. Patanjđali središte bića ili postojanja zove *samadhi* bez klice, ili bez semena, *samadhi - kaivalya*. To je njegov naziv za suočavanje sa svešču duše, božanskom sveću.

Stoga ceo proces može biti podeljen u tri dela: kako transcendirati telo; drugi, kako transcendirati um; treći, kako se predati svojoj sopstvenoj suštini, božanskoj svesti.

Patanjđalijeva *samyama* nije koncept običnog upražnjavanja. To je koncept cvetanja, pomaganja i dozvoljavanja onoga što je skriveno u nama da bude manifestovano.

Gvoreći praktično o *samyami*, kako bismo je što bolje približili iskustvu (iako ona nadilazi svako obično iskustvo), možemo reći da je ona svest kojom direktno opažamo postojanje kao čistu energiju. I energiju kao svest. I oba zajedno kao svoju suštinu, kao božansku prisutnost. To je svest kojom vidimo onu jednu jedinu 'božju česticu' koja se trenutno manifestuje kao sve postojeće, koja je sama energija, koja se ipoljava kao stvari i pojave, koja je

rukovođena svešću ili namerom. Videti 'božju česticu' na delu nije moguće umom već svešću koja je iza uma. Zato nam je bila potrebna disciplina meditacije. Niko ko nije prošao tu disciplinu ne može da vidi 'božju česticu' kao stvarnost na delu. Za sve koji su identifikovani sa umom ona je samo apstraktna teorija, vrlo malo verovatna. Sama predstava o njoj ne može da se zadrži u umu više od par trenutaka, odmah se gubi.

Kada trajno postanemo svesni 'božje čestice' na delu, kada možemo da je vidmo, onda smo usklađeni sa božanskom svešću svoje duše, samo sa njome i možemo da vidimo božansku stvarnost. Samo tada i možemo da delamo s njome, tačnije, ona tada može da dela preko nas.

To delanje običan um vezan za telo vidi kao 'natprirodne sposobnosti' ili 'moći' (*siddhi*).

Postoje dve faze svesnog korišćenja svih moći postojanja: nezrela i zrela.

Nezrela je kada svesni subjekt prvi put otkriva univerzalno kvantno Polje svih mogućnosti i počne da ih upoznaje, pa samim tim i da ih ispoljava na ovom svetu.

Zrela faza je kada sve moći svesti duše koristi samo za jedini cilj: aktuelizaciju božanske svesti ovde i sada i za konačno buđenje.

Zahvaljujući meditaciji naučili smo da možemo postojati i bez misli, da nismo um nego čista svest kao samo postojanje, da um sužava svest o postojanju i uslovljava je svojim sadržajima. Kada smo naučili da bez misli budemo svesni kao čista svest i postojimo kao samo bivstvo koje uvek jeste, tada smo uvek budni i prisutni u sebi pri svim zbivanjima, na javi i u snu. Tako možemo da budemo svesni i na višim dimenzijama, a ne samo na ovoj materijalnoj. Zato je prvi plod (*siddhi*) čiste svesti pojava lucidnih snova i vantelesna iskustva. Ona su ključni nagoveštaj konačne nezavisnosti duše od tela i ovoga sveta. Bez toga njena nezavisnost se neće aktuelizovati u čovekovom iskustvu, ili će duhovna priprema za nju biti potrebna sve do kraja života fizičkog tela. Mnogo je mudrije ubrzati vreme tog procesa, koji je inače neminovan, osnaženjem svesti kroz meditaciju (*satipatthâna* i *dhyâna*) koja donosi vantelesna iskustva - dakle, doživeti to u kontrolisanim uslovima meditacije, nego čekati smrt da nas nauči tome istom. Zato što nagoveštava i priprema veliko buđenje, ovaj plod meditacije je na prvom mestu po važnosti. Kada se kroz vantelesno iskustvo uverimo da nismo telo, kada kroz lucidne snove upoznamo astral i više dimenzije, tada sve ostalo što preostaje da upoznamo jesu samo detalji.

Posebna korist od vantelesnih iskustava ili astralnih pojekcija u više dimenzije jeste u tome što smo tada bliži svom višem umu i svesti duše, koji deluju na tim višim dimenzijama. Kada im se približimo i upoznamo više dimenzije, sama ta blizina i iskustvo jača komunikaciju i razumevanje fizičkog uma za sve uticaje koje on prima od višeg uma i svesti duše. Vantelesnim iskustvima i upoznavanjem viših dimenzija uklanjaju se sve

prepreke i čiste se kanali za razumevanje uticaja svesti duše na fizički um ili razum.

Nije potrebno ništa posebno raditi u astralu kada se dogode vantelsna iskusitva. Dovoljno je razvijati pažnju u astralu, ispitivati sva svojstva astrala i uzdići se svojom voljom u visinu, poleteti pravo uvis. Tada ćemo se vratiti u telo, ali takođe ćemo doživeti nešto od prisustva svesti viših dimenzija. To je dovoljno. To će indirektno uticati na svest fizičkog uma da se još više otvara za više dimenzije. Ako bismo radili bilo šta u astralu sa nekim drugim ciljem, osim osvešćenja same prirode toga stanja, to bi bila magija. Međutim, magija je uvek delovanje nižeg uma pomoću iskorišćavanja viših dimenzija. Tako se mogu postići razni kratkotrajni efekti i koristi koje um smatra vrednim, ali sve što se radi iz interesa nižeg uma uslovjeno je lancem uzročnosti, odnosno stvaranjem daljnje karme, daljnjim vezivanjem i uslovljavanjem uma. Zato je svaka magija negativna. Veliko je iskušenje da se upoznavanje viših dimenzija ne iskoristi za jačanje uma i ega, već za njihovu transcendenciju, odnosno za njihovo razumevanje iz više perspektive.

Sve druge sposobnosti svesti (*siddhi*) od sporednog su značaja i svode se na egzibicije i manipulacije paralelnih realnosti. One se u astralnom telu mogu uvežbavati, a zatim tako stečeno iskustvo preneti na fizički plan. Tako je moguće uvežbati da se iz fizičkog tela pređe u energetsko i da se tako posmatraju događaji u fizičkom svetu na daljinu; da se vidi i čuje kroz fizičke prepreke i na daljinu; da se fizički elementi po volji preobražavaju u različite tvorevine;¹³ da se savlada zemljina teža i leti u prostoru; u energetskom telu se može putovati po celom kosmosu jer se ono kreće po višim dimenzijama gde se prostorvreme sažima, njegovo putovanje je zapravo ulazak u ovo sažimanje viših dimenzija; da se vide raniji životi.

Sve je ovo moguće zahvaljujući činjenici da je univerzum hologram i da sve moguće realnosti, sva ispoljavanja postoje paralelno u relativnom vremenu, odnosno bezvremeno.

Tako je, na primer, pomeranje predmeta, ili telekineza, samo nameravanje svesti da se povežu dve paralelene mogućnosti i realnosti gde će se neki predmet nalaziti, jer u kvantnom polju on može svuda da se nalazi, zapravo, već se svuda potencijalno i nalazi, a svesni subjekt je taj činilac koji može da odlučuje gde će se opažati, odnosno gde će se njegov položaj aktuelizovati u gruboj fizičkoj realnosti. Na fizičkom planu vidimo samo da se taj predmet pomera sa jednog mesta na drugo. Meditant koji izvodi taj *siddhi* telekineze zapravo vidi da je on već na tom drugom mestu i samo svesno povezuje te dve realnosti: realnost kada je predmet na prvom, sa realnošću

¹³ Preobražaj elemenata pripada istoj sposobnosti svesti s kojom ona odlučuje o preobražajima drugih oblika postojanja, kao što su navike i ponašanje uopšte, od misli do tehnike. Kako se elementi prirode i sami stalno preobražavaju, delovanje svesti na njihovu promenu samo je alhemijsko sažimanje vremena tog procesa.

kada je predmet na drugom mestu. On ne sumnja da je to moguće jer je svestan kvantnog polja u kome su sve realnosti već prisutne u implicitnom poretku.¹⁴

Takođe moć telepatije nije ništa drugo do povezivanje sa kvantnim poljem u kome je sve već povezano u jedno informaciono polje, u kome su najfinije vibracije prirode, sve moguće misli već prisutne. Tu su i svi mogući događaji sabrani u jedno pre nego što su se ispoljili u raznim paralelnim realnostima, i moć vidovitosti nije ništa drugo do svesno povezivanje sa tim poljem u kome svi događaji već stoje povezani, pre ispoljavanja. Zato se može videti kada će se i kako ispoljiti.

Moć levitacije je zapravo samo potpuna nezavisnost od svih sila gravitacije sa kojima nas materijalni svet privlači, potpuna autonomija duše koja obuhvata celo telo, a ne samo um. To je pokazatelj nadmoći svesti duše nad telom. Kao kada uhvatimo neki predmet i podignemo ga uvis, tako i svest duše kada potpuno nadjača telo može da ga odigne od tla. Hercijanske frekvencije uma koje se odnose na vreme i prostor tada moraju da budu potpuno poništene i pretvorene u ne-hercijanske, u svest bezvremene sadašnjosti, potpunosti i samodovoljnosti bića. Sa energijom tela se u levitaciji događa nešto slično kao i sa električnom energijom pri pojavi loptaste munje. ***U levitaciji se energetska aura tela svesnom namerom pretvara u snažno elektrostatičko polje, toliko snažno da postaje nezavisno od svih uticaja okolne prirode, nezavisno od zemljine gravitacije u toj meri da može da je nadvlada.*** Početak te energetske nezavisnosti bilo je okretanje pažnje od objekata u *dharani*, i okretanje ka Sopstvu, ka izvoru svesti, ka onome ko je svestan. To je bio početak meditacije. Sastavni deo tog okretanja bilo je odvratanje od vezanosti za objekte čula, od vezanosti za sadržaje uma, napuštanje svega neispravnog i pogrešnog, odnosno onoga što nas je držalo u nesvesnosti i uslovljenosti. To je bilo usavršavanje meditacije. Levitacija je na kraju samo fizička potvrda te iste nezavisnosti duše čovekove i njene neuslovljenosti od privlačne snage cele prirode. Levitacija je potvrda autonomije duše čovekove koja se fizički manifestuje autonomnim elektrostatičkim poljem. Zemljina gravitacija nas vezuje na isti način na koji nas vezuje nesvesna identifikacija sa telom i sadržajima uma, odnosno zaborav svesti duše. Buđenjem u svesti duše čovek postaje u toj meri nezavisan od sveta da može da poleti.

Gravitacija je inače elektrostatički fenomen u velikim razmerama. Sva tela elektrostatički deluju jedna na drugo i to je gravitacija, pri tome veće i snažnije telo deluje vezujuće na manje i slabije. Zato nas Zemlja drži svojom gravitacijom. Ali sastavni deo te gravitacije jeste i sve ono što postoji na Zemlji, svi uslovi života i sve mogućnosti, odnosno, sve ono što doživljavamo kao fizičke zakone i dramu života. Kada uspemo da osvestimo autonomiju

¹⁴ Svest kvantnog polja i paralelne realnosti su u osnovi Isusovog kazivanja o moćima, da možemo hodati po vodi ako ne sumnjamo, da možemo i planinu da pomerimo ako imamo vere.

svoje duše, i kada svešću o svim dimenzijama postojanja aktuelizujemo nezavisnost svesti duše u našem fizičkom telu, tada možemo tom svešću i da delujemo nadmoćno prema telu, kao i prema privlačnoj snazi Zemlje.

Drugim rečima, sve je to moguće samo kada svest u telu putem meditacije potpuno nadiđe privlačnu snagu hercijanskih i potpuno ovlada nehercijanskim frekvencijama kvantnog polja. U levitaciji se događa to da je **elektrostatičko polje energije tela usklađeno sa frekvencijama univerzalnog kvantog polja ili etra**. Zato smo rekli da je *siddhi* zapravo delovanje fizike etra u fizičkom svetu, ili delovanje kvantnog uma u fizičkom telu. Kvantno polje je *akaša*, a *akaša* znači prostor. To je sav prostor u kome levitiraju sva tela. Mi već levitiramo zajedno sa Zemljom, suncem i svim planetama i zvezdama. Sve na taj način lebdi u kvantnom polju, odnosno *akaši* ili etru. Kada naša individulana svest postane kosmička, nadmoćna nad privlačnom snagom tela i objekata čula, kada postane jedno sa kvantnom svešću, što u suštini uvek i jeste jer nema mnoštva svesti, tada je levitacija sopstvenog tela samo spoljašnji dokaz te svesti. Kvantnim umom samo aktuelizujemo stvarnost da sve što postoji već lebdi u božanskoj svesti Apsoluta. To se postiže kada promenimo paradigme svoga uma da je on samo mali uslovljen subjekat i otvorimo se za božansku svest koja sve omogućava, a koja smo mi sami, koja je sam naš um kada se probudi. On je bio nemoćan samo dok je spavao. Tada možemo svojom namerom da delujemo na manifestaciju svesti u postojanju, a ta manifestacija jeste energija. Možemo da energiju svoga tela, njegovu auru, pretvorimo u samodovoljnu celinu, a to jezikom fizike znači da je pretvorimo u elektrostatičko polje koje postaje autonomno i nezavisno od gravitacije.

Ako to možemo da primenimo na svom telu, možemo i na druga tela u blizini, sa nekim spoljašnjim objektom. Da bismo mogli da delujemo na energiju spolja, prvo moramo njome da ovladamo u sebi. Sve se rešava u nama. Spolja samo ispoljavamo ono što smo ostvarili u sebi. Kada delujemo na energiju ili auru drugog tela da postane zatvoreno elektrostatičko polje, možemo da ga pomeramo po svojoj volji, nezavisno od gravitacije i od njihove volje, i to se onda naziva telekineza.¹⁵ Za takvo delovanje dovoljna je imaginacija i namera, naravno, udružena svešću koja obuhvata sve dimenzije i *akašu*. To i nije toliko imaginacija koliko je svest o sadašnjem trenutku i potpuno nadilaženje vremena. Nestanak vremena je svest *akaše* ili etra, to je kvantna svest, to je ono što se događa u meditaciji, u potpunoj sabranosti, u

¹⁵ U kojoj meri je sve to prirodno pokazuje nam sama priroda. Tek je nedavno otkriveno da mnogi insekti lete upravo na ovde opisan način, oni zapravo levitiraju stvarajući snažan elektrostatički napon pomoću krila. Krila nekih tvrdokrilaca koji lete sadrže sićušne komore koje su tako dizajnirane da se putem njihovih brzih vibracija (koje se manifestuju i kao zvuk) stvara elektrostatičko polje oko njihovog tela i oni tako lebde, dok krilima takođe usmeravaju svoj let. Oni se krilima uopšte ne služe kao ptice, da potiskuju vazduh, već za stvaranje potrebne frekvencije. To rade pčele i bumbari koji imaju nesrazmerno mala krila u odnosu na telo. Na taj način svaki takav insekt je dokaz inteligentnog dizajna, da je superiorna svest u osnovi sveg postojanja, i da je darvinistička materijalna evolucija besmislica.

samadhi. Naše energetsko polje aure postaje elektrostatičko, samodovoljno i time nezavisno od gravitacije, onda kada svest kvantnog polja, bezvremenu svest *samadhija*, ostvarimo kao stalno stanje uvek dostupno.

Zrela faza korišćenja svih moći postojanja, ako se sve pravilno razvija, nastupa vrlo brzo nakon upoznavanja prve. Napredne i zrele duše brže prolaze u drugu zrelu fazu, a nezrele sporije, one su više opčinjene svim mogućnostima postojanja. Zrele brže uviđaju da tu nema ničeg novog, samo je nova njihova budnost za ono što oduvek jeste, i da je ta budnost najvažnija od svega; da zapravo sve mogućnosti postojanja zavise od budnosti duše čovekove dok je u postojanju, od njenog autentičnog prisustva u postojanju. Jer priroda bez prisustva duše je samo nesvesna stihija. Ništa u prirodi nema svest samo po sebi, već su neki oblici prirode samo dovoljno suptilni da mogu da propuštaju i odražavaju svest duše, koja pristiže od božanske svesti.

Zrela faza kulminira uvidom u lanac uzročnosti celog procesa zapadanja svesti duše u nesvesnost postojanja na ovome svetu, i samim tim dovodi do konačnog buđenja kao jedine prave moći duše.

Kada je svest u meditaciji potpuno sabrana, pročišćena i razbistrena, čovek uviđa da se ceo lanac uzročnosti postojanja, vezivanja duše za telo i materiju, sastoji iz dvanaest karika.

1. Usled *neznanja* o neuslovljenosti božanske svesti ni od čega,¹⁶ kao prvom uslovu samog postojanja, spontano nastaju *nesvesne reakcije* na zbivanja.

2. Na spontanim i *nesvesnim reakcijama* (*samskare*) nastaje svesno iskustvo prosečnog čoveka.

3. Na takvoj uslovljenoj svesnosti nastaje njegov *um* (identitet) i *telesni oblik*.

4. Na umu i telu nastaje *iskustvo šest čulnih područja*.

5. Na čulnom području zasniva se *dodir sa predmetima i objektima* (percepcija).

6. Dodir izaziva *osećaje*, a

7. osećaji *žeđ za životom*.

8. *Žeđ* izaziva *privrženost* za obnavljanjem iskustva življenja.

9. Ova privrženost i vezanost za obnavljanjem čulnih iskustava stvara *iluziju* postojanja u stvarnosti.

10. Iluzija *stvarnog i trajnog* opstanka u čulnom i telesnom obliku uzrokuje

11. *Novo rađanje* koje vodi jedino u

12. *starost i smrt*, u propadanje svega što nastaje.

Nestankom neznanja i nesvesnosti u potpuno pročišćenoj svesti o božanskoj stvarnosti, nestaju nesvesne reakcije koje dalje stvaraju uslovljeno

¹⁶ Ovde se pod neznanjem, ili *avidya*, podrazumeva planirani zaborav svesti o sebi koja nastaje inkarniranjem u fizičko telo.

zbivanje i čitav ovaj lanac posledica neautentičnog postojanja za dušu, lanac koji vezuje dušu za telo i patnju u životnoj drami. ***Sve ovo prestaje kada se svesno obustave nesvesne reakcije, kada osoba ostane mirna i sabrana radi jasnog uvida u prirodu zbivanja.*** Naše celokupno dotadašnje postojanje svodilo se na nesvesne reakcije, one su bile lanac našeg ropstva. Taj lanac se sastojao od dve vrste karika: od prijanjanja i odbojnosti (žudnji i mržnje). I jedno i drugo donosilo je loše rezultate i patnju. Postizanjem svesti svedočenja ili transcendentalne svesti, mi ne odustajemo od zbivanja, kako to neiskusnom kritičaru izgleda, već odustajemo od nesvesnog reagovanja i tako postizemo psihičku objektivnost prema zbivanju; ne reagujući spontano možemo videti stvarnost kakva ona zaista jeste, i tada delovati na odgovarajući način, u skladu sa stvarnošću i božanskom svešću. ***Kada vidimo zbivanja kakva zaista jesu, tada svest o njima direktno vraćamo Božanskom kroz svoju dušu, i tada delamo božanskom svešću. Tada je svrha duše na ovom svetu ispunjena. Tada prestaje ciklus inkarnacija duše.***

Takođe prestaju da nam se ponavljaju događaji koji nas vezuju. Sve se zbiva zbog našeg svedočenja, mi smo, kao duša, svesni subjekt svakog zbivanja. Kada toga postanemo svesni onda događaji prestaju da nam se ponavljaju i stvari počinju da se razvijaju dalje. Sve što nas sputava i izaziva patnju jeste ono što nam se ponavlja, a stvari se ponavljaju samo zato jer odbijamo svoju odgovornost, činjenicu da se nama događaju, da se događaju zbog nas, odnosno zbog našeg svedočenja, osvešćenja. Kada ih osvestimo i prihvatimo punu odgovornost za sbivanje, da smo mi svesni subjekti svakog zbivanja, onda se svrha svakog zbivanja ostvaruje i zato ono prestaje da nam se ponavlja. Takvim osvešćenjem prestajemo da bivamo sputani i zaglavljani u bilo kakvoj nepovoljnoj životnoj situaciji. Takvim osvešćenjem kreiramo svoj život i oslobađamo se patnje.

Da vidimo zbivanja kakva zaista jesu i da ispravno delamo, ne mogu nas naučiti nikakve 'božije zapovesti', nikakva vera, nikakav moral ili etika, ni razum ni logika, znanje ni nauka, politička niti ekonomska prinuda. Samo sa transcendentalnom svešću duše možemo ispravno da delujemo; bez nje uvek nesvesno reagujemo.

Kako nam i zašto svest duše donosi ispravnost u delovanju sama po sebi? Transcendentalnom svešću duše spoznajemo sve više dimenzije od kojih smo sačinjeni mi sami i samo postojanje. U višim dimenzijama sve više nestaju podele i razlike između svih pojava i bića, dok u najvišoj, u etru ili *akaši*, sve postaju bezvremeno jedno. To praktično znači da kada postanemo svesni viših dimenzija, odlaskom u njih vantelesnim iskustvima ili astralnim projekcijama, mi sve jasnije spoznajemo svoje jedinstvo sa svim postojanjem, jačamo empatiju, sve jasnije spoznajemo kako se osećaju druga bića kada mi na njih delujemo. Tako postaje nemoguće da delamo nasilno ili da povređujemo druge na bilo kakav način. To je konkretan razlog zašto nam

svest duše donosi ispravno delovanje i razumevanje. To se događa samom otvorenosti našeg uma za više dimenzije i zbog same prirode viših dimenzija. Iz holističkog jedinstva viših dimenzija nastalo je osnovno etičko načelo koje kaže: čini drugima ono što želiš da tebi bude učinjeno.

Dobrota, ljubav i razumevanje javljaju se samo usled kontakta uma sa višim dimenzijama, u kojima se sve povezuje u jedinstvo. To jedinstvo viših dimenzija u nama stvara empatiju i razumevanje. To nam sve donosi osvešćenje same prirode viših dimenzija.

Bez iskustva čiste svesti mi ne možemo uopšte da delamo, i nismo nikada ni delovali. Sve naše (re)akcije su bile prirodne akcije, sastavni deo prirode, od naših misli, reči, snova i juče obavljenog posla, do lišća na vetru i kretanja Zemlje oko Sunca sa ostalim planetama.¹⁷ Pri spajanju naše individualne svesti sa svešću duše vidimo da sve psihofizičke aktivnosti nikada nismo činili, niti činimo mi sami, već da su se one oduvek same nesvesno odvijale pod privlačnim dejstvom nekog entiteta ili spoljnog uticaja, a svesno se mogu odvijati jedino pod privlačnim dejstvom čiste svesti duše koja je naša suština.

Privlačno dejstvo svesti duše jeste najveća moć ili *siddhi* koju meditant može da ispolji. To je poznato kao 'zakon privlačenja'. On jednostavno deluje iz ne-hercijanske svesti kvantnog polja, ili čiste svesti. Odatle meditant deluje namerom kreiranja stvarnosti sa najvišeg, kvantnog nivoa, iz najviše dimenzije, etra, u kojoj sve moguće realnosti već postoje paralelno ili, bolje reći, bezvremeno. Odatle on samom idejom odabire jednu realnost od svih mogućih i nju jača imaginacijom dok se ne ostvari na fizičkom planu. Tačnije, on je samo spušta u određeno vreme i prostor. Delovanje čistom namerom na kreiranje stvarnosti jeste najviši *siddhi*.

Sve moći svesti duše ili *siddhi* zasnivaju se na razumevanju osnovne ravnoteže između snage božanske svesti i snage same prirode, odnosno koliko mi treba i uopšte možemo da delamo snagom svoga tela i uma, inicijativom svoga ega, a koliko treba da se prepustimo moći više sile, božanskoj moći i volji. To je temeljan problem ljudi na ovom svetu: kada i koliko mi delujemo sami svojom voljom, a koliko je to volja više, božanske sile. Šta je do nas, a šta od Boga. Kada i kako da se prepustimo delovanju više sile, kako da je privolimo da deluje, kako da delamo zajedno sa njom i kako da je razumemo i ne remetimo kada ona deluje. Kada osoba spozna više dimenzije postojanja i principe delovanja kroz njih, zakon procesa ostvarenja ili materijalizacije,¹⁸ onda lako prepoznaje gde su granice delovanja uma, a gde i kako dela viša sila

¹⁷ Nauka astrologije detaljno pokazuje kako nas prirodna celina sačinjava i uslovljava naše kretanje kroz život. Jedino iskustvom transcendencije nadilazimo sudbinu i stičemo slobodnu volju, ali ne kao svoju, tj. svog ega, nego volju slobode koja sve omogućava, slobodnu volju božanske duše.

¹⁸ Detalje tog procesa videti u mojoj knjizi: "Proces ostvarenja: Detaljan opis procesa svakog ostvarenja, zakona privlačenja, od uma do materije".

duše. Inače priručnik za razumevanje svih detalja odnosa nižeg i višeg uma i svesti duše u delovanju, jeste Ji Ćing ili Knjiga promene.

Iskušavanje i postizanje te ravnoteže tema je sazrevanja svakoga čoveka posebno, ali i čovečanstva u celini. Svako dete sazreva od stanja predanosti i očekivanja da viša sila, oličena u brizi roditelja, donese sve što je potrebno. To je doba bezbrižnosti. Dete sazreva tako što postepeno uči da ono sâmo dela i uzima stvari u svoje ruke. Da ne očekuje samo da dobije, već da i ono sâmo stvara sve što je potrebno. To je i put sazrevanja čovečanstva. Njegova rana i nezrela faza je bila verska predanost višoj božanskoj sili da sve obezbedi, a zrela faza će biti da sami ljudi nauče da stvaraju savršen život kakav im treba. Božansko je uvek sve i obezbeđivalo u ranoj fazi, ono je uvek tu, ali zrela faza jeste da božansko direktno može da deluje kroz čoveka na ovom svetu, kroz njegovo svesno razumevanje i osposobljavanje. Savršeno društveno uređenje biće najviši *siddhi* koji ljudi mogu da ispolje.

Tek sa razumevanjem obe strane dolazi se do mudrosti i ravnoteže delovanja i ne-delovanja, prihvatanja više sile i moći sopstvenog delovanja. Istinska moć čovekova nalazi se u toj mudrosti i ravnoteži, a ne u naglašavju jedne strane za račun druge (da ego i um imaju prednost nad višom silom, ili obrnuto, davanje prednosti višoj sili za račun ega i razuma). Dakle, čovek je najmoćniji onda kada njegov um i telo deluju u skladu sa svešću duše, kao njeno oruđe za delovanje na ovom svetu.

Ipak, i pored ove mudrosti i ravnoteže u delovanju postoji još veća mudrost, a to je nadilaženje samog područja gde se ovakve neravnoteže uopšte i javljaju, gde bilo kakvi problemi mogu da postoje.

Tek se sa transcendentalnom svešću duše na ovom svetu u telu rađamo i istinski počinjemo da postojimo. Sve dotle je postojala samo priroda, i sve je ona radila na svoj spontani, uslovljeni način - kroz telo, osećanja i misli, koji su njeni proizvodi, a za koje smo u zabludi mislili da su naši. Sva naša patnja nastajala je zbog identifikacije sa prirodom, zbog zaborava duše, ali i zbog nerazumevanja same prirode. Zapravo, mi nemamo moć i svest naše duše tačno u onoj meri u kojoj nismo svesni same prirode i stvarnosti ovoga sveta. Odbacujući ili narušavajući bilo šta od ovoga sveta odbacujemo i narušavamo svest duše, božansku svest. Stoga nema većeg *siddhija* od razumevanja ovoga sveta. Razumevanje prave prirode ovoga sveta jednako je razumevanju božanske svesti.

Od svih plodova meditativnog pročišćenja svesti, najbolji je onaj kojim dozreva potpuni uvid o četiri osnovne istine i lanac uzročnosti postojanja. Njime se čovek budi iz nesvesnog opstanka koji odlikuje sve prirodne tvorevine. Moć oslobođenja i ostvarenja autentičnosti duše na ovom svetu je najveća moć koju čovek može da ispolji.

Tu drugu, zrelu fazu ispoljavanja moći duše Buddha je razlučio govoreći o *arūpa-dhyânam*.

PET STEPENA AKTUELIZACIJE BOŽANSKE SVESTI U POSTOJANJU

Arūpa-dhyānam

Postizanje čiste transcendentlane svesti božanskog apsoluta u sebi, *samadhi*, nije kraj meditacije. Tu svest sada treba prepoznati i aktuelizovati kao samo postojanje - što ona u svojoj suštini i jeste.

Rūpa-dhyānam je bio ulazak u stanje duboke meditacije i postizanje *samadhija*, čiste, transcendentalne svesti duše. On je zahtevao napor discipline.

Arūpa-dhyānam nastaje spontano nakon izlaska iz stanja duboke meditacije u ovaj svet aktivnosti. Arūpa-dhyānam objašnjava posledice koje nastaju kada se na taj način svest duše dovede u telo i na ovaj svet, u realnost našeg svakodnevnog života.

Buddha je svoj *Kratak govor o praznini (Culasunnata sutta)* posvetio onima koji su uspešno sprovedli meditaciju, u njemu je kao znakove pored puta postavio naznake da su na dobrom putu, da lakše prepoznaju posledice meditacije. Na tom govoru zasnovano je celo ovo poglavlje o *arūpa-dhyānam*.

Dovde se na različite načine oblikovalo (*rūpa*) zadubljenje (*dhyānam*) tokom posebne prakse. Ona se činila u telu i umu, njihovim obuzdavanjem i mirovanjem. Dovde se kristalisao posmatrač, svedok, čista svest duše. *Arūpa-dhyānam* se odnosi na kontemplativnu spoznaju koja je nezavisna od tela i bilo kakve vežbe koja se bavi njime ili umom. Ona se ne oblikuje (*arūpa*), već dolazi sama, kao plod oblikovanja. Odavde počinje afirmacija svedoka, duše u samom postojanju, i tako se postojanje otkriva kao božansko. Jer duša ne može da se ispolji drugačije nego samo u stvarnom svetu, božanskom svetu.

Govoreći jezikom fizike, zadubljenje se oblikovalo (*rūpa dhyānam*) u fizičkom telu na ovom trodimenzionalnom svetu u kome vlada hercijanska, transverzalno vektorska forma postojanja. Kada se takva meditacija uspešno ostvari, spontano nastupa *arūpa dhyānam* kao aktuelizacija i afirmacija pročišćene svesti duše iz polja čistog bivstva, neispoljene prirode, kvantnog polja, *akaše*, ne-hercijanske, stacionarne frekvencije izvornog postojanja - u hercijansko područje ovog fizičkog sveta, ispoljenog postojanja. Kada se ovde aktuelizuje čista svest duše, ona se automatski usklađuje i sjedinjava sa jedinstvom prirode na njenom najfinijem nivou, *akaša*. Zbog statične, sferne prirode skalarnih frekvencija *akaše*, ili biti prirode, ona se pri meditativnom zadubljenju (*samadhi*) doživljava kao potpuni mir, utrnuće (*nirvana*) u celovitosti ili potpunosti. Iskustvo *samadhija* objašnjava fizika etra, njegovo stacionarno, skalarno svojstvo.

Intenzivno zadubljenje tokom sedenja u meditaciji (*dhyânam*) stoji prema stalnom prisustvu svesnosti u svim zbivanjima (*satipatthâna*) kao opiranje nogom o tlo prilikom hodanja. Bez povremenog opiranja o tlo (jednočasovnog zadubljenja u meditaciji) radi odraza, ni hodanje (celodnevna budnost, *vipassana*) ne bi bilo moguće. U *rûpa-dhyânam* čovek dolazi do neuslovljenosti kao temeljnog ishoda svih tvorevina, pa i svesti koja ih spoznaje, ali takvu svest i slobodu od svih tvorevina nije moguće stalno održati, jer ih različita zbivanja tela, osećanja i mentalnih stanja remete svojom dinamikom. Zato je neophodno da se *satipatthânom* sva ta zbivanja međusobno razluče i spoznaju kakva zaista jesu u svim dimenzijama i oblicima, u telu, osećajima, stanjima uma i mislima, kako ne bi imala uslovljavajuće i obmanjujuće dejstvo na budnost.

Razlučivanjem svih tih stanja događa se konačan uvid da mi samo u svom nesvesnom stanju omogućavamo sva zbivanja tela, osećanja i mentalna stanja. U potpuno svesnom stanju prestaje identifikacija sa zbivanjem i lanac karmičke uzročnosti se prekida. Zato i možemo da nadiđemo sva stanja bića i uma svesnošću da mi nismo to. Zato je suština svesti i budnosti uvid da "to nije moje; to nisam ja". Zato se tu gube sve granice spoljnog i unutarnjeg.

Praktično govoreći, ne-hercijansko stanje svesti akaše nastupa kada smo potpuno mirni u stanju *samadhi*a. Kada vibriramo zapadamo sve više u hercijanska stanja, i to najpre u mislima, kao najfinijim vibracijama, pa sve grubljim, do telesnog kretanja.

Kompletna spoznaja nastupa kada objedinimo sva ta iskustva, od hercijanskih aktivnosti u grubom fizičkom svetu, do ne-hercijanskog mirovanja u kvantnom polju *samadhi*a. Jedino tada spoznajemo da smo u svim tim slučajevima mi jednako prisutni kao svest duše, kao božanska svest koja sve omogućava na svim nivoma. Na taj način otkrivamo svoje jedinstvo sa božanskim Apsolutom.

U *arûpa-dhyânam*, istu neuslovljenost koja sve omogućava, koju spoznaje u unutarnjoj tišini sebe samog, u *samadhi*ju, čovek prepoznaje spolja u svemu i u svakoj akciji. Unutarnje postaje spoljnje, i obratno. Kada dođe do Sebe, svestan subjekt postaje u toj meri objektivan da spoljnje i unutarnje, mirovanje i kretanje svega pokazuje se kao jedno isto; on tada mir svoga Sopstva, suštine ili duše, prepoznaje u svemu što postoji, u celoj prirodi i svakom pokretu i delu.

Sve je ovo opis usklađivanja i sjedinjenja svesti duše sa suštinom prirode ili postojanjem. ***Čovekova duša ne može se drugačije aktuelizovati osim kroz sjedinjenje sa suštinom postojanja (akaša), niti se suština postojanja može drugačije aktuelizovati osim kroz dušu čovekovu.***

Ovo jedinstvo spoljnog i unutarnjeg, pokreta i mirovanja, imalo se u vidu kada se o probuđenju govorilo kao o nestanku spoljnog, objektivnog sveta. Svet nestaje kao *spoljni* svet, a ne kao svet sam po sebi, otkriva se da je

svet holografška projekcija božanske svesti. To znači 'nestanak sveta'. Takođe nestaje i nestankom svih suprotnosti koje sačinjavaju iskustvo objektivnog sveta, a koje izviru iz temeljne suprotnosti između subjekta i objekata, 'Ja' i svega 'drugog'. Nestaje zapravo subjekt, a s njim i objektivni svet koji samo subjekt može da projektuje. ***Spoljni svet je samo kontrast subjektivnog stanja.*** Kada je svest subjekta bila ograničena telom, umom i egom, onda je postojao objektivni svet individualnih oblika. Kada svest o sebi postane čista i probuđena, na nivou višeg uma i svesti duše, onda subjektivnost svesti nestaje i preostaje samo objektivna svesnost, a to je duša ili božanska svest koja omogućava samo postojanje. Tada subjekt postaje objektivan kao mesto na kome se kristališe svest objektivnog postojanja o sebi samom. S takvom svešću ostaje ono-što-jeste, celina postojanja koja je dotle koristila individualno telo samo kao pogodno mesto za svesnog subjekta radi sticanja najfinijih iskustava o sebi, a ta najfinija iskustva konačno dozrevaju kada se svest u subjektu ispolji kao čista ljubav i dobrotu, kao najviše razumevanje.

Kada se na taj način svest o postojanju preko duše vrati božanskom izvoru, postojanje je ostvarilo svoju svrhu. To je drugi način da se kaže da svet nestaje, ili da nismo identifikovani sa postojanjem. Nestanak sveta objekata i prestanak identifikacije sa svetom je isto što i samospoznaja konačne svrhe sveta kroz nas. Ako postojanje postoji sa svrhom da bude osvešćeno ili spoznato, onda je logično da ne može da nastavi da postoji na isti način kada se to dogodi. Ako se svrha postojanja osvešćava samo kroz svesnog subjekta, probuđenog čoveka, onda je logično da samo za tog čoveka nestaje svet objekata, u njegovoj spoznaji. Za sve ostale neprobuđene ljude i dalje postoji svet objekata kojeg oni održavaju svojom nesvesnošću.

Kada se čovek probudi i spoji svoju svest sa objektivnom suštinom postojanja (*akaša*), on tada neispoljenu prirodu (*akaša*) njenu suštinu, dovodi u ispoljeno stanje, aktuelizuje je u zbivanju i životu. Tako probuđeni ostvaruje postojanje do kraja, zaokružuje celinu, on najdublju suštinu kvantnog Polja prirode, sve njene mogućnosti ispoljava kroz sebe, sve potencijalno kroz njega postaje aktuelno i kreativno. Tako kroz probuđenog čoveka priroda postaje celovita i potpuno ostvarena. Zato je logično da ne može postojati na dotadašnji način koji je bio necelovit i neostvaren.

Zajedno sa tim događa se i prestanak vremena, jer vreme postoji samo kao prostor za projekciju zbivanja, što je neophodno da bi se osmišljavanje i razumevanje zbivanja uopšte događalo.

*Rûpa-dhyânâ*m se odnosi na individualno pročišćenje svesti od svih taloga uslovljenosti subjektivnog iskustva. Tu je čovek kroz disciplinu i svestan napor raščistio s tim ko je on u apsolutnom smislu, tu subjekt postaje objektivno svestan sebe. Kada je to učinjeno u dovoljnoj meri, kada je osvestio biće, događa se spontano pročišćenje uvida o suštini bivstvovanja uopšte, o univerzumu, o onome što omogućava i biće i svest o njemu. Tu se čovek

suočava sa istinom o tome šta je sólo biće u apsolutnom smislu, nezavisno od svakog oblika (*rúpa*) postojanja. Ono što je otkrio u sebi, u mirovanju, sada prepoznaje spolja u svemu, u akciji. Suočavanje s ovom krajnjom spoznajom se zato i naziva *arúpa-dhyânam*, bezoblična ili razobličena kontemplacija koja zauvek razvezuje i oslobađa čoveka od svega što obmanjuje prisustvo božanske svesti, koja ga sačinjava zajedno sa svetom. To je kontemplacija u kojoj se nadilazi i nestaje sve oblikovano (*rúpa*) i otkriva ono zbog čega se sve zbiva - transcendentalna svest duše čovekove. U ispravnoj sabranosti (*samadhi*) 'stari', prirodni čovek je umro. U *arúpa-dhyânam* novi, duhovni čovek se rađa kao oličenje slobode iz koje sve postojeće uopšte i biva. Nestankom 'starog čoveka' nestaje i svet kakvog je dotle bilo, i s 'novim čovekom' sviće novi svet. To je svet čistog božanskog prisustva u kome je svaki trenutak večan i svaki oblik živi izraz beskrajne slobode.

Pre *arúpa-dhyâne* čovek je bio individua unutar beskrajne celine. Pet stepena *arúpa-dhyâne* pokazuju kako individua trajno nestaje i samo beskrajna celina ostaje, ali ovog puta ne bezlična kao što je bila, već sa svim osobinama individualnosti i ličnosti. Individua postaje oličenje božanskog prisustva koje sve omogućava. Kada čovekova ličnost nestane u božanskoj svesti, time omogućava da božanska svest postane individua i ličnost. Drugim rečima, apsolutno i relativno, spoljnje i unutarnje, prestaju da bivaju nešto različito za čoveka, i obelodanjuju se u njegovom iskustvu kao jedno, kao on sâm.¹⁹

Za uspešan prelazak iz starog u novo neophodno je, nakon ostvarenog smirenja u *rúpa-dhyânam*, do jednog časa dnevno, slobodno učestvovati u svakodnevnim aktivnostima. Izmena mirovanja i aktivnosti sama po sebi izvešće potreban preobražaj, a ne naglašavanje jedne od tih krajnosti. Bez učestvovanja u aktivnostima sólo mirovanje bilo bi puko poništenje i umrtvljavanje života. Takođe sama aktivnost bez mirovanja u zadubljenju (*dhyânam*) bila bi lišena perspektive, smisla i duhovnog ishoda, to bi bila nesvesna stihija prirode kao i sve drugo što se zbiva. Mirovanje unosi svest i prisustvo božanskog duha u aktivnost koja, s druge strane, božanski duh oživljava i aktuelizuje u čoveku i svetu. Jedino s uporištem u mirovanju biće se pokreće ka slobodi. Bez njega se kreće u sopstvenom zatvorenom krugu.

Da bi se božanska svest potpuno aktuelizovala u čovekovom biću, nije potrebno ništa drugo do biti miran, smiriti sve aktivnosti prirode, telo, osećaje i um. Tada prestaje oblikovanje prirode u razne sadržaje i sama se od sebe ispoljava neuslovljenost božanske duše koja sve omogućava. Zato se ovo krajnje ostvarenje i naziva kontemplacija bez ikakvog oblikovanja, ili *arúpa-dhyânam*.

Arúpa-dhyânam ima pet stepena.

¹⁹ Ovo je naslućivano u ezoteričnom hrišćanstvu izrazima da su Otac i Sin jedno u Duhu svetome.

1. Prevod Buddhinog govora o ovom stepenu glasi: *Kad isposnik potpuno nadiđe predstave oblika, kad iščeznu suzbijene predstave, kad odvrati pažnju od predstava raznolikosti, onda dostiže do spoznaje da je prostor neograničen i boravi u području prostorne neograničenosti (akasanancayatanam). Takvom sabranošću pažnje isposnik prožima, bistri, stišava i oslobađa um.*

Neposredno pri završetku zadubljenja (*dhyânam*) zapažamo da tako smirena svest u nama ostaje nezavisno prisutna, dok se samo telo pokreće da ustane iz vežbe. Ako zadržimo unutaranju tišinu i za vreme kretanja posle sedenja, možemo videti da telo pripada jedinstvu okolnog prostora prirode (*prakrti*) i njenom opštem kretanju, i da to nije naše, da je telo za nas isto što i odeća koju nosimo, predmeti koje dodirujemo, da je svest naše suštine ili duše bila nezavisna od svega toga za vreme sedenja, pa tako ostaje i posle. Samo zahvaljujući tome što smo nezavisnu svest duše sačuvali i za vreme kretanja i delanja posle meditacije, možemo da uvidimo da su svi postojeći oblici uzročnog zbivanja sveta oko nas samo različite modifikacije jednog istog prostora (*akaša*) postojanja prirode.

U meditaciji smo došli do kvantne svesti *akaše*, zato se odmah nakon meditacije događa da spontano možemo da zadržimo istu kvantnu svest i da vidimo pravu prirodu svega na najfinijem novou, odnosno da je sve samo ispoljavanje jedinstvenog kvantnog polja. Vidimo da svi oblici, i našeg tela i svih stvari koje sačinjavaju svet, nisu ništa sami po sebi, nego su ispoljavanje celine prirode, i da u suštini jedino njen beskrajn prostor postoji. ***Ovde se u potpunosti ostvaruje svest da se mi, u svojoj suštini, nikada ne krećemo niti delamo, nego da se svet (prakrti) kreće i dela svuda oko nas, koji smo uvek nepokretno središte (duša ili puruša), svedok sveg zbivanja.***

To je prvo iskustvo sjedinjenja čiste svesti višeg uma sa najfinijim stanjem prirode, etrom (*akaša*). U svojoj kvantnoj suštini, etru, frekvencije prirodnog zbivanja su stacionarne jer odražavaju potpuno (sferno) holografsko jedinstvo. Otuda utisak unutarne nepokretnosti pri buđenju svesti duše, dok se sve grube ispoljene, fizičke pojave kreću vektorski (transverzalno). Stanje mira transcendentalne svesti jeste ne-hercijansko, stacionarno stanje bivstva. U prvom stepenu *arúpa-dhyânam* spoznaja stvarnosti se doživljava na ovaj način samo u kretanju tela, da se sav ostali svet kreće i okreće oko nas, a da smo mi u svojoj suštini nepokretni, i upravo zato svesniji.

Od drugog do petog stepena arúpa-dhyânam ova ista realnost se sve više otkriva i produbljuje, u pogledu osećaja i misli, da se samo osećanja i misli kreću i zbivaju kao prirodni fenomeni, a da smo mi u svojoj suštini nepokretni i zato svesniji od osećaja i misli.

Ovaj uvid se, dakle, ne odnosi samo na kretanje tela. Ispravna meditacija (*dhyânam*) nas dovodi do jasnog uvida ne samo da mi nismo telo, nego da nismo ni osećaji ni misli, da smo prostor u kome se telo, osećaji i misli javljaju.

Mi ih omogućavamo. ***Mi smo uvek šira celina koja sve omogućava. Mi smo uvek izvan svega onoga čega smo svesni - samo zato je svest uopšte i moguća.***

Kada se u petom stepenu *arúpa-dhyânam* potpuno ostvari sjedinjenje naše svesti sa *akašom*, nastupa potpuna i krajnja spoznaja prirode za čoveka, potpuna diferencijacija duše u prirodi i postojanju, a zajedno sa tim i potpuno ostvarenje postojanja transcendentalne božanske svesti koja sve omogućava, kroz čoveka.

Dovde je u meditaciji (*dhyânam*) to bio samo unutarnji uvid i spoznaja. Ovde u *arúpa-dhyânam* to je konkretan prelazak, trajan preobražaj celog bivstva, stvarna smrt 'starog čoveka'. Taj prelazak se postepeno produbljuje i konačno ostvaruje u sledećim stepenima *arúpa-dhyânam*. U prvom stepenu se spoznaje samo prostorno oblikovanje, a u sledećim stepenima se na isti način spoznaju svi ostali, viši i suptilniji oblici zbivanja prirode i našeg bića.

Čovekova duša se tako oslobađa privlačnog dejstva svih raznolikih posebnih pojava koje nemaju podršku u sebi, koje su nepostojane i prolazne svakog trena, i zato vezanost za njih vodi jedino u gubitak i bol. Svoju pažnju čovek ovde proširuje i redukuje sa svih posebnih oblika i kretanja na širu celinu ili kontekst (geštalt), na sâm beskrajni prostor koji proizvodi sve oblike i kretanja, u toj meri da su svi oblici i pokreti poništeni i ostaje stvaran jedino prostor. Tada rođenje svoga tela uopšte ne doživljavamo kao svoje rođenje, već samo kao prostornu modifikaciju prirode. Mi nismo rođeni niti ćemo umreti, samo smo zaspali u jednoj telesnoj modifikaciji prirode i taj san individualnog postojanja zbog identifikacije doživljavamo kao javu, kao ovaj život. Sada se zaista budimo iz cele te imaginacije jer vidimo da je sve samo priroda. Samim činom tog viđenja vidimo i da to nije naše. Zapravo, u prvoj *arúpa-dhyânam* definitivno spoznajemo da ***uopšte nismo ni rođeni u telu, već da smo se kao individualna duša i emanacija božanske svesti inkarnirali u samu prirodu, da je telo u nerazlučivom jedinstvu sa celom prirodom, da telo i ne postoji kao individualno biće, da postoji samo prostor jednog sveopšteg bića.***

Takvom spoznajom beskrajnog prostora (*akaša*) čovek prožima, bistri, stišava um i oslobađa dušu. Tada primećuje da su sve brige nastale na osnovu posebnih oblika i zbivanja jednog prividnog tela nestale, da su svi oblici prazni, da nisu ništa sami po sebi i za sebe, i da je preostao još samo beskonačan prostor kao njihov jedini ishod.

2. Prevod originalnog teksta ovog stepena glasi: *Kad isposnik potpuno nadiđe područje prostorne neograničenosti, onda dostiže do spoznaje da je svest neograničena i boravi u području neograničene svesti (vinnanancayatana).* Takvom sabranošću pažnje isposnik prožima, bistri, stišava i oslobađa um.

Kada je duša tako pročišćena za prisustvo jedinstvenog i beskrajnog prostora (kvantnog polja), kao jedinog izvora i temeljne stvarnosti svega što se zbiva, uviđamo da je sama svest o beskrajnom prostoru njegov suštinski činilac. Svaki poseban oblik, kao modifikacija beskrajnog prostora, je in-

formacija za obrazovanje svesnog uviđanja u subjektu (osmišljavanje oblika i zbivanja) - jednako kao što je uzrok za nastajanje novog oblika u objektivnoj prirodi. Modifikacije uma su najfinije modifikacije istog prostora koji sačinjava sve ostalo. Uviđanje o zbivanju je najfiniji vid ili stecište sveg zbivanja prirode u prostoru. Tu, u svesnom subjektu, zbivanja svih oblika svrsishodno uviru u svoj ishod, sažimajući se kao iskustvo ili znanje (*đnana*) o prirodi. Ovde se uviđa da misli i stanja svesti nisu lična tvorevina niti vlasništvo subjekta, nego najfinija zbivanja prirode, ovde jasno uviđamo da se misli u našem umu stalno kreću u osmišljavanju sveta i zbivanja, a da smo mi u svojoj suštini nepokretni - i da smo upravo zato budniji i svesniji prirode misli na objektivniji način.

U drugom stepenu *arūpa-dhyānam* postajemo svesni kako se suština *akaše* ili prostornog uobličavanja svega odigrava na najvišoj dimenziji prirode, elementu vazduha, sferi misli ili ideja, kako misli i ideje oblikuju *akašu*, prostor. Kako misli nastaju kao vibracije kvantnog polja. Misli to i jesu: najfinije vibracije koje izvire iz samog kvantnog polja. Zato je element vazduha najviši, odmah do etra ili *akaše*.

Misli i svesnost jesu stanje odnosa između subjekta i svih bivstvjućih entiteta u lokalnom prostorvremenu na njihovom najfinijem nivou: kao informacije. Subjektat je samo saborno mesto smisla njihovog zbivanja, u njemu se prostorvreme ubrzavanjem sažima ka svom ishodu, i to sažimanje zbraja informacije svih oblikovanih zbivanja tako da, po principu konverzije, kao kod nastanka zvezda, sama maksimalna sažetost in-formacija proizvodi sve(tlo)st iskustva o njima. Tako priroda samu sebe osvetljava, tj. osmišljava. Njeno sažimanje se događa pod privlačnim dejstvom čiste neuslovljenosti, duše u čoveku, i svest je samo izraz njene blizine, a ne svojstvo prirode.

Drugim rečima, ovde se uviđa ishod sveg prostora, a to je njegovo vibratorno područje kao informacije; da beskrajni prostor stvara informaciono jezgro, ishodište, svesnog subjekta, s ciljem da ne bude više bezličan, nego da postane ličnost, a to znači da njegova svest o sebi bude najkonkretnije izražena, i potpuno osmišljena i diferencirana. Kao što subjekta nema bez prostora u kome prebiva, tako ni prostor ne može da postoji bez subjekta koji ga je svestan. Ovde se aktuelizuje značaj svesnog subjekta: da je njegova percepcija ili svesnost suština ili temeljni činilac oblikovanja svega u prirodi.

Dok u prostornosti objektivne prirode (*akaša*) oblici uzrokuju nova zbivanja, u subjektu se ovaj proces toka prostorvremena savija i ubrzavanjem sažima u informaciju; ka zaokruženju svog ishoda u svesnoj spoznaji i utrnuću cele te bujice bivstvovanja. Tako vidimo da sâm prostor (*akaša*) ili celina prirode oblikuje spoznaju o sebi u subjektu, da je informaciona, misaona, svest suština prirode, i da svet samog sebe kao celinu spoznaje kroz nas. Vidimo da je svest identifikacija (*nama*) oblika (*rūpa*) svakog postojanja i

da zato nije odvojena od tih oblika - da se oni međusobno određuju. Objekti vida, slušanja, osećaja i mentalnog spoznavanja nisu odvojeni i nezavisni od samog čina viđenja, slušanja, osećaja i od samog čina spoznaje. Oblici su stvorili oko, zvuci uho. Zato je čovek svestan i budan samo kada je prisutan u onome što se zbiva, a ne kada luta u izmišljanje onoga što je bilo, što jeste ili će biti. Jedino se u takvoj budnosti biće pokazuje kakvo jeste, kao čovekova Sopstvenost. Onaj ko spoznaje ne postoji bez onoga što se spoznaje. Oni su ista celina, tako da nema subjekta. U krajnjem ishodu sama celina je subjekat i on je zato beskrajan. **Tu spoznaju možemo da imamo samo zato jer nadilazimo i onoga koji spoznaje, i sve što se spoznaje.** To je suština ovog drugog stepena *arūpa-dhyānam*.

Prethodno smo uvideli da naše telo, oblici i kretanja nisu „naše”, već su modifikacija beskrajnog prostora. Sada uviđamo da ni naša individualna svesnost nije „naša”, nego je ishodište prostornog zbivanja ka informisanju, ustanovljavanju samoga sebe. **Uviđamo da sama svest o postojanju u nama je moguća samo zato što mi nismo to postojanje.** Mi ga nadilazimo, transcendiramo, i sam transcendentalan položaj naše duše omogućava celu pojavnost sveta prirode. **Da svesni subjekt nije već transcendentalan, ne bi ni bio svesni subjekt, niti bi bilo objektivnog sveta.**

Ovakvim uviđanjem sve brige nastale na osnovu beskrajnog prostora i njegovih pojavnih oblika više ne postoje. Oni su ništavni i prazni i sada je stvarno jedino prisustvo u području neograničene svesti, transcendentalnog subjekta, kao svedoka i ishoda svih pojava. Takvim prisustvom u čistoj svesti, čija transcendentalnost omogućava uvid u celinu i jedinstvo postojanja, čovek prožima, bistri, smiruje um i oslobađa dušu.

3. Prevod originalnog teksta glasi: *Kad isposnik potpuno nadiđe područje neograničene svesti, onda dostiže do spoznaje da nema ničega, i boravi u području ničega (akincannayatanam). Takvom sabranošću pažnje isposnik prožima, bistri, stišava i oslobađa um.*

A zatim, uvidevši da misaona svest određuje pojavnost sveta, međuzavisnost informacije i oblika, da su oni jedno isto a da ih samo um razlikuje, čovek doseže do ispraznosti sveta samog po sebi, do ni-čega. Savršenom svešću svet se spoznaje kakav jeste, da je ništa po sebi i za sebe. Kada svest miruje, i svet nestaje. Svest pokreće svet. Ne postoji objektivni svet nezavisno od misaone svesti - misaona svest je ishod objektivnog sveta. Kada je svest neuslovljeno prisutna kao čista budnost, bez misli, svet nije ništa sam po sebi - zato što se otkriva kao naša unutrašnjost (tada suština postojanja *akaša* nalazi svoj ishod u svesti duše). Svet postaje „nešto” izvan nas samo kada svest sa mislima učestvuje u tome napuštajući prisustvo u suštini bića. Svet je „nešto” objektivno samo za onog čoveka koji postoji tako kao da je svet supstancijalan i stvaran sam po sebi, dakle, za nesvesnog čoveka - koji se bavi

sadržajima svesti (mislama) kao da su realni sami po sebi. Svet je realan koliko i misao o svetu.

Drugim rečima, svet nikada nije ni postojao kao objektivna stvar i problem; objektivni svet kakav znamo postoji samo kao naša predstava, dok spolja, kao svet kakav jeste, izvan naše subjektivnosti, oduvek postoji samo neuslovljeni božanski duh ('živi Bog'; Apsolut); objektivna priroda je samo njegova holografška imaginacija, san pomoću koga se budi kroz čoveka - božanska svest se ne budi jer i ne spava, kaže se da se ispoljava **kroz čoveka, kroz prirodu**, to je sve samo aktuelizacija božanskog prisustva, ništa drugo, zato čovek koji spozna božansko, vidi svet jedino kao božansku manifestaciju. Za smirenog i probuđenog čoveka svet nestaje jer postaje jedno s njim (njegova svest i *akaša* postaju jedno, ispoljena i neispoljena priroda postaju jedno). Kada je čovek u potpunom jedinstvu sa celinom, sa kosmosom, u čistoj svesti bez misli, tada ne vidi ništa izvan sebe, kao nešto drugo, ili posebno. Njemu je sve ništa, jer sve je on sâm, njegova suština. Kao što oko ne može sebe videti, tako ni probuđeni ne vidi predmetni svet, jer je celina sveta postala njegova probuđena suština, njena aktuelizacija.

Tako smirujući misaonu svest, ovom trećem stepenu *arūpa-dhyānam*, čovek boravi u području ničega i time prožima, bistri, smiruje um i oslobađa dušu. Za njega su nestale sve brige koje nastaju od stanja svesti i od objektivnog sveta jer uviđa da su prazni svi sadržaji svesti, pa su zato prazni i svi objekti.

4. Prevod ovog stepena glasi: *Kad isposnik potpuno nadiđe područje ničega, onda dostiže područje ni-predočavanja-ni-nepredočavanja i boravi u tom području (neva-sanna-nasannayatanam). Takvom sabranošću pažnje isposnik prožima, bistri, stišava i oslobađa um.*

A zatim, uvidevši da priroda nije ništa objektivno, da je sama po sebi u svojoj osnovi, etru, prazna (*sunyam*), odnosno čista energija čije nehercijanske frekvencije predstavljaju misli, i da je njihov jedini privlačitelj svest naše suštine ili duše, dolazimo do ni-predočavanja-ni-nepredočavanja kao još višem području.

To je stanje iznad dualizma postojanja i nepostojanja misli, postojanja i nepostojanja sveta. Ovde se dovršava razlikovanje svesti duše tako da prestaje svaka i najmanja sumnja u pravu prirodu ishoda postojanja, odnosno cele prirode, više ništa ne može da obmane čistu svest duše i njenog božanskog izvora.

Ona nadilazi dualizam svest-nesvest i svet-ništa, i vodi odustajanju da bilo šta mislimo i predočavamo o stvarnosti, o postojanju ili nepostojanju. Čak ni čista svest o sebi ne može da nas obmane. Ovde, nakon uvida da je spoljašnjost naša unutrašnjost, potpuno prestajemo da učestvujemo u svetu kao individua, jer se pretapamo u ono što sve prividne individue omogućava.

Videvši da možemo biti ili smireni u sebi, sasvim budni i nezavisni u toj meri da objektivni svet nestaje, ili da aktivno projektujemo svest u predmetni svet i učestvujemo u njemu kao istinskoj stvarnosti (tj. kao u snu), ***mi vidimo da su obe te mogućnosti jedno isto, i zato napuštamo taj dualizam koji uslovljava***, i boravimo u području ni-spoznavanja-ni-nespoznavanja stvarnosti kao istinskom području svesti duše koja nadilazi spoznavanje sveta kao i nespoznavanje (ništa); to je područje u kome svet nikada ne nastaje, pa zato nikada ne može ni nestati. ***Ako biće nikada nije ni bilo nešto objektivno i supstancijalno, onda i ništavilo ne može postojati jer nije imalo šta da nestane.***

Tada uviđamo da je prazno sve što je u području uma i njegovih projekcija sveta, kao i sve što je u području ničega (koje nastaje prestankom projektovanja uma u „nešto”), da je to sve područje prirode, njeno sažimanje u bezvremenu svest o sebi, i rasprostiranje u vreme predmetnog sveta, da su 'nešto' i 'ništa' međusobno uslovljeni kao pokret i mirovanje bića, i da je viša stvarnost boravak izvan njihove smene.

Tek smo tada uvek budni za božansku svest koja je nezavisna od opažanja i neopažanja, mirovanja i aktivnosti, od svakog dualizma koji omogućava svesnost ili nesvesnost, postojanje ili nepostojanje. Time smo nadišli prirodnu izmenu uslova koji su određivali kada je prisutna budnost, a kada ne. Jer, ovde je naša budnost ono što omogućava i pokret i mirovanje, svesnost i nesvesnost, svet i odsustvo sveta.

Uvidevši da telo i njegova delanja nisu naše svojstvo, već svojstvo prirode, a zatim da ni individualna svest nije naša, već ishodište prostornog kretanja životne energije, i najzad da ta individualna svest (ego) određuje šta je svet a šta ne (prva tri stepena *arūpa-dhyānam*), dolazimo do uvida da ni to nije naše, već je samo proizvod prethodnih modifikacija.

Ovde uviđamo da neuslovljenost božanskog prisustva nije ništavilo nesvesnosti i ne-bića samo zato što nadilazi svaki oblik bića i svesnosti, već da je ishod postojanja uopšte, i bića i ne-bića. Uviđamo da možemo biti slobodni i od bića i od ne-bića, od svesti i od nesvesti, jer naša je duša iza svih ovih mogućnosti. Sama njihova izmena, u koju smo se prethodno uverili, ukazuje na transcendentalnu prirodu božanske duše u nama koja je nezavisno prisutna jer nadilazi sve to kao svedok: i svesno i nesvesno stanje, javu i san, eternalizam supstancijalnosti i ništavilo. S njome tek vidimo da svet nije ni bio nešto sam po sebi kada je već mogao da nestane u ništa, kao i da to 'ništa' zavisi od pojavnosti sveta, i da zato, kao takvo, ni to 'ništa' ne postoji samo po sebi.

U ovom stepenu spoznajemo sebe kao nezavisnog od sve pojavnosti, od svesnog i od nesvesnog, na javi i u snu, i po prvi put trajno bivamo budni za vreme dubokog sna bez snova. Ovde se naša budnost ne razlikuje od suštine prirode, stacionarne, sferne *akaše*, zato što je potpuno raspoznaje, do kraja,

naša budnost prestaje da se (vektorski) kreće ka bilo kakvim objektima i ostaje izvan prostora i vremena.

Iskušavajući područje ni-spoznavanja-ni-nespoznavanja, kao jedinu neuslovljenu stvarnost, nadilazimo sve brige koje se mogu spoznati ili su ostale nespoznatljive, sve je nebitno naspram neuslovljenosti duše koja je jedina prisutna, koja smo mi sami. 'Sve je nebitno' znači da sve postoji samo zbog iskustva svesti duše, sve što je postojalo bilo je samo holografika imaginacija božanske duše samoj sebi radi kristalizacije svesti o svim mogućnostima sopstvenog postojanja. Ako je božanska duša potpuno samosvesna, jer je izvor svesti, onda više nije moguća nikakva imaginacija, nikakav privid nekog drugog postojanja pored nje same. Sve to 'drugo', sav kosmos i život, bila je ona sama u sebi.

5. Prevod izvornog teksta glasi: *Kad isposnik potpuno nadiđe područje ni-predočavanja-ni-nepredočavanja, onda boravi u doseg prestanka predočavanja i u samadhiju.*

I tada, ne obraćajući više pažnju ni na dualizam svet-ništa, niti na nadilaženje tog dualizma kao ni-spoznavanje-ni-nespoznavanje, vidimo da se prisustvo neuslovljenog božanskog prisustva može ostvariti jedino u sabranosti svesti bez sadržaja, i to ***kroz šest područja čulnosti našeg tela*** - da je ljudsko telo jedino pogodno mesto za to - i nigde više - i da nema ničeg drugog da se učini. A to znači ovde i sada, u aktuelnom bivanju kakvo jeste. ***Svi prethodni uvidi ovde postaju konkretno ostvareni kao naše postojanje, prestaju da bivaju samo uvidi.*** Tada nestaje kao nevažno sve prethodno spoznato i sabranost pažnje se vezuje jedino za prisustvo neuslovljene božanske svesti u telu i njeno milosrdno i nežno ***ispoljavanje kroz šest područja čulnosti.*** Time ostvarujemo najvišu odgovornost za postojanje. ***Neuslovljenost koja omogućava svet i život tada prestaje da biva apstraktna i postaje konkretna živa stvarnost, koja ima svoje telo i čula, stvarnost koja diše i dela kao naše biće. Tada praznina postaje oblik, i oblik praznina. Tada božanska svest postaje čovek, i čovek postaje božansko prisustvo. Nikako drugačije.***

Rečeno teološki: carstvo nebesko tada zaista biva na zemlji kao i na nebu - kroz čoveka. Nikako drugačije se taj ideal ne može ostvariti nego kroz čoveka.²⁰

Tako, dolazimo do velikog buđenja kada po prvi put sve vidimo iz perspektive duše, i tada najpre uviđamo da ***sve što je od uma, i svesnost i nesvesnost sebe,*** sve što je postignuto i ostvareno kao novo, pa i sama ova budna prisutnost božanske svesti, ovde opisana, tek nepostojana i prolazna

²⁰ Takođe mit o ponovnom dolasku Hristovom se jedino ispravno može razumeti ako se prihvati Hrist kao oličenje savršenog čoveka kroz koga Božansko prisustvo može da se ispolji. Zato ponovni dolazak Hristov zapravo znači dolazak savršenog čoveka kroz koga će doći i Božansko prisustvo. Ezoterično hrišćanstvo smatra Hrista arhetipom čovekove suštine, Sopstva, u smislu u kojem je Majstor Eckhart rekao: „Ko je Sin božiji? Svaki dobar čovek je Sin božiji“ (Meister Eckehart: Deutsche Predigten und Traktate; Carl Hanser Verlag, München, 1963).

pojava, da je to događaj prirode, njenog pročišćenja, a ne svesti duše, jer ona je oduvek budna, slobodna i nezavisna. Nikada nije ni bila drugačija. Najvišu svest koju otkrivamo u 'konačnom probuđenju' nikada nismo mogli da dobijemo jer ona je ono što uvek jesmo, i što nikada nismo mogli ni da izgubimo. Buđenjem otkrivamo da zapravo nema buđenja, jer nema ni sna, sve je jedna ista božanska svest koja spoznaje sebe samu. To drugačije rečeno znači da se ništa objektivno i ne događa. Sve je samo bilo igra percepcije Jednog istog, a ne postizanje ili postajanje nečeg novog.

Potpunim probuđenjem nismo postigli ništa novo, već smo otkrili ono što oduvek jesmo. Ništa se objektivno ne događa niti menja. Autentičnost neuslovljene duše čovekove, da je ona oduvek slobodna i nezavisna, ostvarujemo potpunim uvidom u uzročnost i jedinstvo prirode - kroz činjenicu da su sve materijalne pojave povezane i podređene strogim uzrocima fizičkih zakona (od subatomske do kosmičke) i da to jasno ukazuje da se apsolutno ništa novo ne događa na svetu i da je sve Jedno. Uzročnost prirode sve povezuje u Jedno.

Samo kada se svest duše identifikuje sa svešću koju je individualno modifikovao um, ta identifikacija se za tu dušu projektuje kao "svet" i "događaji". Modifikacije svesti pod uticajem uma daju ime i oblik svakom zbivanju. Izvan tih modifikacija uma nema nikakvog zbivanja jer je sve pod zakonom uzročnosti prirode, odnosno: sve je Jedno. Sve što postoji i ispoljava se iz prirode, u njoj, u *akaši*, već je postojalo kao mogućnost. Sve što uopšte može da se dogodi, potencijal svega, već postoji u jedinstvu prirode, u kvantnom polju. ***Individualni um se samo fokusira na pojedine mogućnosti i one se aktuelizuju.*** Um samo aktuelizuje mogućnosti koje već postoje u univerzalnom polju prirode. ***Zato je potrebno da postoji individualni um: da bi privukao individualne pojave iz univerzalnog kvantnog polja. Individualno stvara individualno. Kao u ogledalu.*** Sve već postoji, ali nama, iz naše subjektivne tačke gledanja, izgleda kao da se nešto novo zbiva. Međutim, ***ništa se stvarno ne aktuelizuje izvan uma.*** Sve već jeste kao božanski Apsolut i nema šta da se aktuelizuje. Sva aktuelizacija je samo privid uma. To je naš san. ***Spoznaja da se ništa ne događa izvan uma jeste buđenje.***

Ako se ništa ne aktuelizuje izvan uma, onda je i um/ego samo privid od koga se sastoji san. 'Ja' i predmetni svet su iste iluzije koje se uzajamno podržavaju. Zajedno i nestaju u probuđenju.

Svaka odvojenost i potreba za spajanjem nestaje u probuđenju. Sve do konačnog buđenja izgleda nam kao da se celim ovim procesom odvajamo od nečega što je nepovoljno i porobljavajuće i da osvajamo i postizemo neko stanje koje je oslobađajuće i povoljno; kao okretanje od spojašnjeg ka unutarnjem, od nemirnog ka mirnom. Sve je to privid koji nestaje u buđenju koje u stvarnosti predstavlja samo razumevanje onoga što jeste, i ništa više. ***Buđenje duše jeste razumevanje sebe same, odnosno onoga što jeste,***

razumevanje prave prirode samoga postojanja ovde i sada, a ne odvajanje od nečega ili postizanje nekog novog stanja.

Ovde se okončava svih pet stepena *arúpa-dhyânam*.

Ostvarenjem cilja meditacije, razobličanjem svih iluzija individualnosti, uma i ega, božanska svest postaje potpuno otkrivena kroz čoveka. Meditacija je okončana onda kada u čoveku nestanu sve iluzije da postoji nešto drugo osim božanskog prisustva. Božansko prisustvo je jedina stvarnost. Ono nikada nije bilo niti je moglo biti narušeno jer ništa nije moguće osim njega. Jedino što se događalo jeste usavršavanje njegove percepcije kroz čovekovo telo, postojanje i život, kroz dela čovekova. Božansko sebe potpuno prepoznaje i aktuelizuje na ovom svetu samo kroz probuđenog čoveka kada se svesno okrene k sebi. To je bila svrha meditacije.

Probuđen čovek živi u božanskom Apsolutu ovde i sada, hoda i diše u njemu, misli, govori i dela s njime, u svemu što pogleda i dodirne prepoznaje samo izraz božanskog prisustva, potpunog savršenstva, blaženstva i ljubavi.

Probuđenje je kraj potrebe za meditacijom. Buđenje se događa jednog lepog dana samo od sebe, spontano, iznenada, kao zora svetlosti i jasnoće koja se sama uzdiže nad celim postojanjem, u svim dimenzijama; tada sve staje i nestaje, svi problemi, koji su samo scenografija za veliku predstavu drame našeg života, prestaju da bivaju stvarni i igra svesti se okončava; vreme nestaje i prostor prestaje da se razlikuje od našeg bića; iza svih tih kulisa sve se otkriva kao izraz božanske duše i njenog prisustva.

Nekome se to iznenada dogodi ujutru kada ustane, nekome u toku dana dok radi bilo šta, ali nikome se to ne može dogoditi zato jer je on to sam izazvao, namerno, već svakome tek onda kada više ne bude mogao da se odupire tome i sasvim se preda, kada nestane on sam, tačnije njegov ograničeni individualni um ili Ja; samo tada svest njegove transcendentale nerođene duše može da se potpuno probije i ispolji na ovom svetu, kroz njegovo telo i um.

Mi tada umiremo za ovaj svet, odnosno, svet prestaje da biva stvaran za nas, ali usled savršenog razumevanja svih dimenzija postojanja i njegovog smisla, zahvaljujući ispravnoj meditaciji koja je ravnomerno obuhvatala sve dimenzije našeg bića, nastavljamo da živimo i radimo kao da se ništa nije dogodilo. Objektivno posmatrano, zaista i nije.

Krajnje buđenje je čin potpune predanosti. Sav napor meditacije nije toliko stremljenje tome cilju koliko je zapravo odupiranje njemu i savladavanje otpora buđenju i predaji božanskom koje oduvek jeste jedina stvarnost, i nas samih i samoga postojanja. Svaki ljudski život na ovom svetu sastoji se zapravo iz odupiranja stvarnosti. Otuda patnja. Meditacija je samo potpuno osveščavanje tog otpora i njegov prestanak. Samo sa pažljivim oveščavanjem taj otpor se smanjuje. Predajemo se božanskom tek onda kada više ne možemo da mu se odupiremo.

Iako probuđeni i dalje živi okružen svim drugim bićima čija je pažnja okrenuta spolja u prividan zaborav sebe, bićima koja i dalje žive u iluzornom sukobu sama sa sobom i sa božanskim koje ih omogućava, probuđeni i u njima vidi božansku prisutnost, božansko koje spava kao malo dete.

On živi među njima kao budan među usnulima, veoma nalik na svakog roditelja koji strpljivo čeka da mu se dete probudi i sazri. Roditeljska ljubav i pažnja jeste samo daleki odraz svesti duše, kako duša gleda na ovaj svet i ljude. Kad bi se roditeljska ljubav nekim čudom proširila na ceo svet, kao načelo društvenog uređenja, ovaj svet bio bi raj.

SAŽETI PREGLED PRAKSE MEDITACIJE

Svakodnevna praksa meditacije trebalo bi da se sastoji iz sledećeg:

- Ustati u šest sati ujutru (nakon sna od 6 do 8 sati).
- Odraditi jutarnje vežbe iz *hata-joge* 'pozdrav suncu' (*surya namaskar*), ili tibetansku vežbu za podmlađivanje.²¹
- Sedeti u meditaciji mirovanja (za zen ili *rúpa-dhyânam*) najmanje 20 minuta, sa iskustvom i duže, ali nije potrebno više od jednog sata.
- Istu vežbu joge i meditaciju mirovanja treba ponoviti i uveče, u vreme zalaska sunca.

- Nakon vežbe mentalnog mirovanja nastaviti sa vežbom postojanosti pažnje spontano (*satipatthâna*) i uvida (*vipassana*) deo po deo (kretanje tela, osećaji opšta stanja uma). Vežbu osvešćenja uklopiti u svakodnevni rad i obaveze. Rad i sve aktivnosti neka budu predmet vežbe pažnje i osvešćenja. Ne treba prilagođavati svoje aktivnosti i radne obaveze pažnji i osvešćenju, nego obratno, osvešćenje prilagođavati radu i aktivnostima. Ipak, kad god je moguće treba usporiti kretanje i ojačati samosvest na telo, osećaje i stanja uma. U početku treba pojedine delove vežbanja pažnje izdvojiti i vežbati posebno sve dok ih ne usavršimo. Na primer, nedelju dana vežbati samo osvešćenje tela, sledeće nedelje samo osvešćenje osećaja, sledeće samo opšta stanja uma itd. da bismo na kraju mogli sve da ih spojimo u zajedničko osvešćenje celoga bića. Prilikom vežbe početnici mogu slobodno sebi misaono da ustanove: 'U meni je sada takvo-i-takvo stanje svesti' - prema telu, osećajima i umu. Cela vežba jeste uvežbavanje svedočenja, objektivnog ustanovljavanja, a ne bilo kakvog prosuđivanja.

- Povremeno u toku godine treba otići na višednevnu praksu intenzivne meditacije koja se vežba u nekom budističkom manastiru ili zajednici otvorenog tipa koja praktikuje budističku meditaciju.

Celaj vežbi meditacije mora da prethodi ispunjenje preduslova, zdrav i umeren život i ishrana. Ishrana treba da bude veganska, a onome ko iz nekog opravdanog razloga ne može da je sprovede, neka bude 80% veganska, sirova hrana, a 20% obrađena, osim hrane koja je dokazano otrovna. Umeren post najbolji je za meditaciju. Ne smeju se uzimati nikakvi psihoaktivni 'lekovi' i supstance. Njihovo delovanje je suprotno delovanju meditacije.

Treba odrediti stalan prostor za meditaciju u kome nećete biti uznemiravani bukom i ljudima koji ne meditiraju.

²¹ Peter Kelder: *Fontana mladosti - tibetanske vežbe za podmlađivanje*, Beograd, Esotheria, 1999. (*Ancient Secret of the Fountain of youth*). Svakako da je poželjno i zdravo raditi kompletnu *hata-jogu*, ali nije neophodno.

Praksa meditativnog zadubljenja (*rūpa-dhyānam*) izvodi se sedeći, leđa moraju da budu uspravna, ali ne ukočena. Telo će nam u meditaciji biti uspravno i opušteno pomoću imaginacije, ako zamislimo da nam teme visi okačeno o tavanicu, kao da smo se obesili. Donji deo leđa može biti naslonjen na nešto, ali leđa moraju ostati uspravna; noge prekrštene, poželjno je u lotos položaju na površini na kojoj sedimo, ali to nije neophodno, mogu biti prekrštene na podu dok sedimo na nekom uzvišenju, stolici; šake sklopljene u krilu, leva u desnoj, sa dlanovima nagore, palci spojeni; pogled spušten u pravcu nosa, gledamo u pod malo ispred tela, i difuzno, u prostor, ne fokusirano na jednu tačku. Najbolje je okrenuti se ka zidu, da se um ne bi bavio ni sa čim što vidi ispred sebe. Počinjemo sa osvešćenjem disanja, a zatim površine celog tela, posebno cele glave u kojoj se događaju sve misli i um. Svest u početku meditacije treba da se kreće uvek iza svakog sadržaja, svake misli, uvek u svedočenje i objektivno, neutralno ustanovljavanje svakog pokreta uma, vizije ili osećaja. To svedočenje i okretanje uvek iza doživljava se samo kao sve veća samosvest, kao okretanje ka sebi samome, sve veća prisutnost u sebi, ovde i sada, u samo postojanje. Cilj meditacije jeste da svest ostane bez sadržaja a da ne bude različita od samoga postojanja. Njena jedina osobina je tada čista budnost. Cilj meditacije jeste da sâmo postojanje bude probuđeno više nego ikada do tada u našem iskustvu.

Od presudne je važnosti vežbati meditaciju ujutru. Kada tako radimo onda prekidamo nesvenu opuštenost i pasivnost koju smo imali za vreme spavanja. Ako ustanemo ujutru i dan počnemo bez meditacije, onda i na javi podsvesno nastavljamo pasivnost koju smo imali za vreme spavanja. Naše stanje snevanja se ne završava uvek ujutru kada se probudimo. Većim delom nastavljamo da sanjamo i na javi. Zato su ljudi nesvesni i dok su budni, ostaju iracionalni, uslovljeni i mehanični u svom delovanju. Kada ujutru meditiramo onda stvaramo jaz, prekid u toku našeg pasivnog delovanja iz snevanja, kao kada restartujemo računar, unosimo istinsku svesnost u naše delovanje na javi. Velika je iluzija da mislimo da smo već budni kada ujutro ustanemo iz kreveta. Meditacija je jedino pravo buđenje. Isto tako je veoma važno da završimo dan sa meditacijom, tada takođe poništavamo svu onu pasivnost i mehaničnost koju smo nakupili tokom dana i odlazimo u san očišćeni od uslovljavanja. Takva svesnost se može nastaviti i lucidnim snovima.

Nakon jutarnje vežbe i meditacije, otići i raditi sve što objektivno treba da se uradi toga dana ne izbegavajući ništa, i ne nametajući ništa zbog meditacije, zadržavajući svest svedoka naspram svega što postoji, kao u meditaciji. Svakodnevni rad treba da nam bude primena meditacije u praksi, a samo meditativno zadubljenje priprema za svestan rad. Pre svega treba biti svedok samog osećaja da mi nešto radimo (sve radi priroda ili *prakrti*, mi smo samo svest zbog koje se sve zbiva, svesni subjekt oko koga se sve vrti). To je

povezano i međuzavisno: svest da smo samo svedok rada i da nismo telo ni um koji radi, direktno je povezana i zavisi od prihvatanja svakog rada i iskustva ma kakvo bilo. Ne treba ništa izbegavati jednako kao što se ne treba ni za šta vezivati. To je to 'prisustvo u sadašnjem trenutku' koje je ujedno i potpuna nezavisnost transcendentalne svesti duše (Sopstva, *atman*) od svega što se zbiva u tom trenutku. Nema prisustva u stvarnosti sadašnjeg trenutka bez nezavisnosti, jer nema svesti bez nezavisnosti. Učestovanje u zbivanju i nezavisnost od zbivanja moraju da postanu jedno i jednaki. Zato što je svest u svojoj suštini transcendentalna, izvan svega što osvešćava. Da nije izvan, ne bi ni mogla ništa da osvešćava.

Od ostale rekreacije koja potpomaže meditaciju preporučljiva je solarna joga, gledanje u sunce, prema uputstvima Hira Ratan Maneka²² i napredniji kurs solarne joge po uputstvima Uma Šankara.²³ Vreme treba provoditi što više u prirodi, a što manje u urbanim okruženjima koja na svest deluju negativno i uslovljavajuće.

Jedino upozorenje koje se u vezi meditacije može dati je sledeće: Praksa meditacije će doneti produblјivanje svesti, osvešćavanje svega što je dotle bilo nesvesno, do veće senzitivnosti i intuicije i samim tim na površinu će se ispolјjavati sve ono što je bilo nesvesno, sve ono što je bilo potisnuto i poremećeno počće automatski da se obelodanjuje i ispravlja pod svetlošću svesti. Treba znati da će se to događati i biti spreman. Podrazumeva se da će meditacija izazvati neke reakcije u nama. Zavisno od sadržaja to se može ispolјjavati u obliku vizija, sećanja, misli, telesnih senzacija pa i bolova. Takođe i u obliku spoljašnjih događaja i međuljudskih odnosa. Ne smete dozvoliti da vas to zavede od ispravne pažnje koja je čisto svedočenje svega. To je samo proces čišćenja. On može biti teži ili lakši, brži ili dugotrajniji zavisno od individualnog životnog iskustva i karme. U svakom slučaju, takve reakcije osvešćenja i čišćenja potisnutih sadržaja u nama jesu glavni uzročnik skretanja od ispravne meditacije i do njenog prekida. To je glavni uzrok "teškoća u meditaciji" na koji nailaze početnici. Budući da se tako osvešćava podsvest, takve teškoće neće se manifestovati spolja kao takve, one će se manifestovati kroz samu podsvest, kroz nas same, kroz naš um, odnosno kao privid naše 'loše volje za meditaciju' i razna opravdanja koja dajemo sami sebi da to 'ipak nije za nas' ili da je teško, ili da treba bolje prilagoditi meditaciju sebi, naći 'neku lakšu meditaciju'. U meditaciji mi uvek treba da se prilagođavamo njoj, a ne ona nama. To je svrha discipline.

Jedino što je ispravno jeste da iskoristite sva takva stanja uma i da ih uzmete kao predmet meditacije, osvešćenja. Osvešćavajte i samu meditaciju i sve što ona izaziva. Neka vam prema rečima Buddhe, vaše iskustvo bude jedino merilo, ne obazirući se ni na šta drugo.

²² <http://solarhealing.com>

²³ <http://www.sunyoga.info/index.htm>

Lako je opaziti da su ovde data uputstva za meditaciju potpuno objektivna i čista od svake ideologije, mentalnog uslovljavanja i manipulacije. To je čista mentalna higijena. Stoga bi svaka druga meditacija osim ovde iznete bila neki vid uslovljavanja i manipulacije.

Ostaje još kao problem to što postoje ljudi koji su toliko mentalno uslovljeni i manipulirani da im nije moguće da se lako i odjednom oslobode svakog vida uslovljavanja, kao što to pruža ovde izneta praksa meditacije. Njima je iz terapijskih razloga potrebno da svoja uslovljavanja postepeno ukidaju i smanjuju da bi došli do čiste mentalne higijene i objektivne svesnosti koja se postiže ovde opisanom meditacijom. Međutim, takav problem zahteva opširna objašnjenja koja bi bila, i jesu, tema drugih knjiga, saveta i terapija. I pored toga svako za sebe može da proceni koliko je blizu ovde opisane konačne i čiste meditacije, a koliko mu još treba zrelosti, čišćenja i priprema za nju.

Iskustvo, međutim, pokazuje da i najuslovljeniji um može da se disciplinom pomoću ovde opisane meditacije probije do viših stanja objektivne svesnosti, ma kako teško i nevesno u početku. Ma koliko bila dobra terapija isceljenja trauma i emocionalnih blokada, na kraju se uvek pokazuje kao zaobilazan put do postizanja iste objektivne svesnosti prema problemu, koja je od početka cilj meditacije.²⁴ Ključ je samo u čvrstoj disciplini i u poverenju u intuiciju da je to ispravan put, koji nam pristiže od svesti duše. Bez takve inspiracije niko ne može da vežba meditaciju. Disciplina i inspiracija su jedina osnova za uspeh u meditaciji.

Ako neko iz bilo kog razloga misli da meditaciju ne može da odradi na ovde opisan način, da to nije dovoljno ili da nije ispravno, da treba (pre toga) nešto drugo da uradi ili mu još uvek nešto nije jasno - onda neka ustane pre šest sati.

²⁴ Onima kojima je ipak potrebna neka priprema za meditaciju, preporučujem The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being by Hale Dwoskin.