MEDITACIJA – DVASIOS TIESOS IEŠKOJIMAS

Ir vėl apie meditaciją. Argi tai ne svarbiausia tema šiuolaikiniame nervingame pasaulyje, kuris smunka bala žino kur ir niekas rimtai nenusiteikęs jį gelbėti...? Kai didžiausių valstybių (ir kai kurių mažų taip pat) vadovai yra garbės ištroškę narcizai, pamišėliai ir įvairių dvasios ligų atstovai, kas lieka? Jų daug, jų rankose korporacijos, bankai ir ginklai, valdžia ir net bažnyčia su vyskupais. Dabar internete rašoma, kad JAV Prezidentą rinko daugiausia protestantai. O Rusų stačiatikių bažnyčiai (Ру́сская правосла́вная це́рковь) vadovauja, kaip rašoma spaudoje, kažkoks buvęs banditėlis, o dabar apsirėdęs auksiniais rūbais šventina ginklus skirtus žudyti Ukrainos žmones. Tokie „dvasininkai“ vykdo nusikaltimus prieš žmogiškumą ir niekas negali jų sustabdyti. Negali, nes juos palaiko analogai – vadinami „masėmis“. Et! Bala jų nematė! Gal kada nors ir jie nušvis...

Mes geriau pasikalbėkim apie proto nuraminimą ir *savo* sielos gelbėjimą. Kai po kurio laiko gyvenimo tyloje protas aprimsta – žmogus pasikeičia: dingsta reakcingumas, o pats virsta mąstytoju, stebinčiu viską, kas vyksta jame ir aplink jį. Žmogus tampa sąmoningu. Ramybės nepraktikuojantis žmogus visada bus nenuspėjamas, protarpiais „reakcingas“ ir pavojingas tiek sau, tiek kitam. Kol žmogus nemoka kontroliuoti savo „vidinio turinio“, jis gali sužaloti savo sveikatą, gyvenimą, santykius. Jis gali prarasti viską ir nepastebėti grėsmių, pavojų. Daugybę skaudžių pavyzdžių iš mūsų gyvenimo kasdien transliuoja internetas ir spauda.

Kaip ryžtis meditacijai, jei net toks meditacijos meistras kaip Ošo „gąsdino“, kad meditatorius praras „save“? Ar ego yra tas „aš“, ar turime kitą „AŠ“, kuris yra kaip dievas žmoguje?Ošo mėgo juokauti. Jei visko bijosite, nieko ir nesuprasite, nieko nepatirsite. Meditacija – jūsų pasirinkimas. Jei visko bijote, jei psichika jautri, – geriau nebandykite. Ieškokite kitų nusiraminimo „vaistų“, pavyzdžiui, knygų skaitymo, palaimos gamtoje.

Kai kas kelia klausimą, ar katalikas gali medituoti ir neišduoti krikščioniškojo tikėjimo? O kaip galėtų išduoti savo vidinį dievą, jei žmogus praktikuoja ego ramybę? **NĖRA** tame jokios išdavystės. Gana niekus taukšti!!! Bažnyčia sugalvojo siaubą baubą kunigams ir mums gąsdinti. Per keliolika metų meditacija ne tik neatskyrė manęs nuo tikėjimo Jėzumi Kristumi, – atvirkščiai, sustiprino tikėjimą Jo Žodžiu. Kitaip ir šios knygos nebūtų buvę. Pastebėjau, kad krikščionis visai nesidomi krikščionybe, turi tik maldaknygę ir tikrai ne visi suvokia, *kas* ten parašyta.

Ieškantys Dievo giliau analizuoja Kristaus Žodį, domisi mistikų darbais, kitomis tikėjimo formomis. TAI NE nuodėmė. Jėzus – Ramybės Mokytojas pats ieškodavo tylios vietos, kur galėtų pabūti vienas *su* savo Dievu Tėvu, – ne, PABŪTI DIEVUJE. „Ištirpti“ Jame, Šventoje Dvasioje...Apie tai liudija Jo atsimainymo istorija.

Kol vadovausimės tik mums primestomis baimėmis, niekada neišsilaisvinsime iš ego, kuris siekia bet kuria kaina išlikti ir dominuoti. Kovoti su juo beprasmiška. Lai jis sau egzistuoja, o *aš galiu laikinai nuo jo atsijungti*. *Užmerkti akis ir paskęsti savo tyloje*.

LABAI blogai, kad bažnyčia nemoko nei kunigų, nei tikinčiųjų, KAIP TAPTI VIENU SU DIEVU TĖVU, o dar ir gąsdina. Meditacija/kontempliacija (prie tos temos dar grįšime) turi būti privaloma dvasine praktika visiems kunigams. Pirmiausia jiems, kad jie galėtų deramai ta patirtimi dalintis su tikinčiaisiais. Pagaliau meditacija – tai galingas celibato problemos sprendimo būdas. Patyręs Gyvąją Dievo meilę savyje – kunigas nesieks fizinės meilės per moters kūną, kartais ir vaiko išnaudojimo. Kunigas bus apsaugotas nuo pedofilijos nuodėmės. Šuolaikiniai kunigai, kaip rašoma spaudoje, slepia savo „meilės ryšius“ bažnyčios pašonėje. Ką sakė Jėzus? Dvasioje vyras tampa moterimi, o moteris vyru, vanduo tampa vynu. Tai ne mano fantazijos. Tai Jėzaus metaforų paslaptis. Praėjo 2000 metų, o bažnyčia vis dar miega ar apsimeta mieganti? Reikia belstis į jos „duris“. Kunigus būtina mokyti Vienybės su Dievu Tėvu Jėzaus pavyzdžiu. Štai ką skelbė **evangelistas Tomas**:

„3 Jėzus tarė: Jei vadovai jums sakys, kad štai karalystė yra danguje, tuo metu dangaus paukščiai pralenks jus; jeigu sakys jums, kad jinai yra mariose, tu metu žuvys pralenks jus. Tačiau karalystė yra jumyse ir šalia jūsų. Kai *pažinsite save*, tuomet ir jūs busite pažinti ir *sužinosite, jog esate gyvojo Tėvo sūnus*. O jei nepažinsite savęs, tuo metu jūs esate varge ir jūs patys esate vargas.*“

Kam mums tas vargas, kai gyvenimą galime paversti džiaugsmu! Apie meditaciją prirašyta daug prieštaringų dalykų ir tai klaidina. Meditacijos mokymai tapo verslo rūšimi. Sunku pasirinkti gerus mokytojus neturint patirties. Daugybė „guru“ jus kviečia, pririša, kartais gąsdina...Už jų paslaugas reikia brangiai mokėti. Ne visi gali sau tai leisti. Pačiam pabandyti galima ir reikia. Ošo buvo už meditaciją be jokių guru. Pasitikėti verta tais meistrais, kurie yra apmokyti vienuolynuose, turintys ilgą meditacijos praktiką. Prie tokių priskirčiau vipassanos meditacijos meistrus.

Nuoširdus pasitikėjimas, kad Dievas, kuris jus sukūrė, kuris jums davė Dvasios Šviesą, jus globoja, yra svarbiausias orientyras gyvenime ir meditacijoje. Meditacija – ramybės ir tylos būsena pailsins kūną ir sielą. Jūsų čakros, apie kurias nieko neišmanote (mūsų organizmo liaukos, gaminančios hormonus ir fermentus, gydo be vaistų nuo moteriškų ir vyriškų ligų). Meditacija – tai tokia *dzin būsena*, kurios išmokti gali kiekvienas. Jos *būtina* išmokti, kad išvengtumėte „protingojo“ pasaulio pavojų, kad taptumėte sąmoningi, laisvi, fiziškai sveiki, dori, mylintys artimus ir tolimus žmones. Taip gyventi *gera.***Taip gyventi įsakė Jėzus ir Buda.**

Nereikia jokių ašramų, jokių religijų, – mokė Ošo prieš palikdamas kūną. Savo mokiniams jis liepė palikti jo ašramą Punoje, keliauti į savo šalis, gyventi aktyviai tarp žmonių ir ten medituoti. Sakė: „Bus sunku“. Bet tik *taip* reikia gyventi. Ilgalaikis atsiskyrimas nuo žmonių pavojingas, ydingas, egoistiškas. Kai tai supratau, nebegerbiu „medituoklių“, kurie myli *tik save*.

Kaip medituoti tarp žmonių? Labai lengva. Eini gatve ir laviruoji minioje su visu sąmoningumu. Matai viską aplink ir save einantį. Eini gražiu takeliu. Eini ir kvėpuoji: keturi žingsniai įkvėpei orą, keturi žingsniai – iškvėpei ir aštuoni žingsniai – nekvėpuoji, bet eini. Pamatysite, kiek daug jėgų sutaupysite ėjimui, kaip bus lengva *skristi oru*. Pasijausite bekūnėmis būtybėmis. Medituoti galima visur. Darbo vietoje, norint pailsėti, autobuso stotelėje ar kelionėje. Išmintingi verslo vadovai sukuria puikias sąlygas darbuotojams, kad jie galėtų pailsėti ramybėje.

Tiesiog trumpam atsijunkite ir tarkite sau su šypsena: aš ne kūnas, aš ne protas. Taip mokė mane Ošo. Tokios meditacijos, nesiekiant nirvanos, visiško atsipalaidavimo, labai reikalingos tam, kad palengvintumėte gyvenimo naštą ir sumažintumėte stresą. O streso pilna kiekviena diena. Nuo tos akimirkos, kai atmerkiate akis lovoje, pradedate nerimauti: „Oi, reikia skubėti į darbus. Oi, reikia gaminti šeimai pusryčius...oi ...oi... oi...“ O galima tą patį daryti ramiai, džiaugsmingai, lengvai. Tiesiog reikia „išjungti ego baimes“.

Visai kas kita *gili meditacija*. Jai reikia pasiruošti. Reikia įsitikinti, kad iš tikrųjų galite skirti laiką tik sau ir niekas iš artimųjų jūsų nepasiges, niekas nepaskambins telefonu. Jis turi būti išjungtas.

Aš įpratau medituoti atsigulus ant kietesnio čiužinio. Kai atsigulu – atpalaiduoju visą kūną pagal „jogo mirties“ metodą. Darykite taip: įtempkite dešinės kojos raumenis ir atpalaiduokite, pajauskite, kad „kojos nebėra“. Įtempkite kairės kojos raumenis ir atpalaiduokite, paskui atpalaiduokite rankas, sėdynę, nugarą, pilvą, krūtinę, kaklą ir pagaliau galvą. „Pereikite“ vidiniu žvilgsniu per visą kūną ir pajauskite, ar tikrai esate „negyvi“. Jei taip, ramiai žvelkite užmerktomis akimis į erdvę prieš trečiąją akį (tarp antakių) ir stebėkite savo mintis. Pasistenkite valios pastangomis jas nuraminti. Be įtampos, švelniai. Kvėpuokite pagal pranajamą. Išmokite to. Tai labai supaprastintas metodas. Bet pradžiai, pabandymui labai tinka. Primenu: kai nekvėpuojate – mąstyti negalite. Kai išmoksite stebėti mintis kaip debesėlius danguje – ramybė ateis savaime. Tada sužinosite, ką reiškia šie „užkoduoti“ žodžiai:

„22 Jėzus išvydo žindančius kūdikius. Jis tarė savo mokiniams: Šitie žindantys kūdikiai panašūs į tuos, kurie įžengia karalystėn. Jie tarė: Vadinasi, karalystėn įžengsime, tapdami kūdikiais? Jėzus tarė jiems: Kai iš dviejų padarysite vieną, ir kai vidų padarysite kaip išorę, išorę kaip vidų, ir viršų kaip apačią, ir kai vyrą, ir moterį padarysite vienu taip, kad vyras nebūtų vyras, moteris nebūtų moteris, kai padarysite akis vietoj akies, ir ranką vietoj rankos, ir koją vietoj kojos, atvaizdą vietoj atvaizdo, tuomet įžengsite į [karalystę].*“

.....

Pamėginkite patys sau atsakyti, *kodėl tie žindantys kūdikiai panašūs į tuos, kurie įžengia karalystėn*? Pasufleruosiu: kūdikiai yra tyros sielos, neužteršto proto, švarios sąmonės žmogučiai, – ir mums dera tokiais tapti...Jums niekas nepadės *tokiais* tapti? Bažnyčia

moko nebent dievobaimingumo, o su baimėm toli nenuvažiuosime. Nebent iki garsiosios Vasaros gatvės...Baime lengva manipuliuoti. Geriau jau jūs tikėkite Jėzaus, mistikų, šventųjų, nušvitusiųjų mokymais, – tokių žmonių yra visose religijose.

.....

*Tomo evangelija

**Ištrauka iš knygos „Šviesos Keliu“