METAS RAMYBEI!

Na ką gi, pradedam! Laukti ir laukti kažko, kol dangus nugiedrės, kol bus laiko, kol vaikai užaugs, kol biznis susitvarkys, kol studijas baigsite...laikas pabėgs, jo nesustabdysite. Jį reikia stabdyti sąmoningai ir ryžtingai. Laikas slidus, apgavikiškas, viliūgiškas ir netikras. O mums reikia Tikrumo. Naktis meditacijai netinka. Naktį reikia miegoti, o štai ankstyvas rytas, kai saulė jau ketina keltis iš patalų – pats metas. Linkiu sėkmingo starto. Kantrybės. Nusiteikimo niekada nemesti Kelio dėl takelio. Meditacija – tikras turtas. Kol bažnyčia mūsų to nemoko, mokykimės patys. Aš mokiausi, kaip rašiau, iš Ošo knygų. Man labai patikto jo knyga „Psichologijos ezoterika“ *(Ošo „ezoteriką“ šiek tiek pašaipiai vadino „egzotika“). Aš negaliu tų knygų išversti, tai parengiau trumpą anotaciją.

Kažkas iš Meistro mokinių paklausė, kame meditacijos paslaptis? Ošo atsako, kad meditacija nėra indiškas metodas, tai yra „augimas“, viso jūsų gyvenimo proceso augimas, per visą jūsų gyvenimą, reikia augti meditacijos link. Mylimi Ošo žodžiai, kuriuos jis nuolat kartoja, kad meditacija yra „asmenybės žydėjimas“. Tie žodžiai yra „užkoduoti“ ir nepabandžius medituoti neįmanoma nieko suprasti. Mūsų protas, įspėja Ošo, nėra meditacinis, todėl prieš medituojant protą reikia *visiškai pakeisti*. Ir čia prasideda visi sunkumai. Kaip pakeisti protą? Kas per nesąmonė? Pirmiausia reikia žinoti, kad protas kuria mintis, t.y. nuolat verbalizuoja. Protas geba bet kokį reiškinį paversti žodžiais ir būtent tie žodžiai tampa kliūtimi, kalėjimu. Ošo tvirtina, kad nuolatinis objektų ir *egzistencijos vertimas į žodžius* yra kliūtis meditaciniam protui.

Todėl pirmiausia būtina sąlyga *protą sustabdyti*. Tiesiog žiūrėkime į objektus, bet jų neįvardinkite. Treniruokimės. Tegul daiktai egzistuoja, tegul žmonės egzistuoja, bet nevadinkime daiktų, žmonių, reiškinių jokiais žodžiais ir nepridėkime prie to, ką matome savo emocijų. Tai visiškai įmanoma, tai natūralu. Aš suprantu, kad dabartinė žmogaus būsena yra nenatūrali, mes taip įpratome prie jos, kad visus pojūčius nuolat įvardijame žodžiais. Pilame juos ir tiek. O reiktų nutilti.

Nesakyti „man gera“, kai esi prie mylimojo, o tiesiog pajausti buvimo jausmą. Be žodžių. Kai esi įsimylėjęs, jauti buvimą, o ne žodį. „Jei įsimylėjėliai netyli, – pastebi Ošo, vadinasi, meilė mirusi. Ir tada tuštumą jie užpildo žodžiais. Kai meilė gyva, nėra žodžių, nes pati meilės egzistencija yra tokia visa apimanti ir viską sutraukianti, kad nebelieka žodžių.

Ošo nedraudžia kalbėti: „Kai egzistuojate kaip socialinė būtybė, jums reikia kalbėti, bet kai esate vieni su egzistencija, turite sugebėti kalbą išjungti. Jei nežinote, *kaip* ją išjungti, kalba vis įsijungia ir įsijungia, – tampate bejėgiais, tampate vergais“. Kai protas yra šeimininkas, sukuriama nemeditacinė būsena. Ir priešingai, kai esate šeimininkas, jūsų būsena tampa meditacine. Meditacija vyksta tada, kai tampate savo proto šeimininkais. Štai ir visa paslaptis.

Iš tiesų, gyvenimas visada naujas, o žodžiai visada seni, tie patys. Per juos mes pabėgame nuo gyvenimo, nuo egzistencijos. „Išsilavinęs teologas, – juokauja Meistras, yra visiškai miręs, nes jis nieko daugiau nedaro – tik kalba ir kalba“.

Kadangi Ošo buvo filosofas, dažnai cituoja Vakarų mąstytojus: „Sartre‘as savo autobiografinę knygą pavadino „Žodžiai“. Mes gyvename žodžiais. Tai yra, mes negyvename. Dėl to kaupiasi tik žodžiai ir nieko daugiau. Žodžiai kaip nuotraukos. Pamatai kažką gyvo ir nufotografuoji. Fotografija mirusi. Tada mirusias nuotraukas sudedate į albumą. Žmogus, negyvenęs meditacijoje, yra tarsi miręs albumas. Jame liko tik žodiniai momentiniai vaizdai, tik prisiminimai. Nieko gyvo, viskas tik kalba“.

Ošo sako, kad meditacija – tai gyvenimas tyloje. Tyla nėra sąmonės praradimas. Pats Ošo kiekvieną laisvą minutę išnaudodavo meditacijai. Jis nepripažino mantrų, kurios gali „užhipnotizuoti“, nes žodžių kartojimas gali sukelti nuobodulį ir protas tiesiog užmigs. Jei visą laiką dainuosite „Ram-Ram-Ram“, jūsų protas užmigs. Kalbos barjeras išnyks, bet jūs tapsite nesąmoningi. O reikia būti SĄMONINGU tyloje. Autohipnozė nėra meditacija, tokioje būsenoje galima tik regresuoti.

Ošo ragina patyrinėti save, pajausti savo psichiką. Kuo tylesni tapsite – tuo sąmoningesni būsite, tuo geriau įžvelgsite skirtumą tarp patirties ir žodžių. Tarp dviejų žodžių visada yra tarpas, kad ir koks mažas jis būtų. Kitaip būtų ne du žodžiai, o vienas. Svarbiausia yra tarpai...ne tik tarp žodžių, bet ir tarp įkvėpimo ir iškvėpimo. Kai nekvėpuoji – negali mąstyti. Tame tarpe yra tyla. Kuo sąmoningesnis būsite, tuo lėtesnis taps ir protas. **Jei susikoncentruosite į intervalus tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, į tarpus tarp žodžių, mintys ir žodžiai išnyks, būsite įmesti į meditaciją.**

Atminkite, kad jūs turite tapti savęs stebėtojais, o žodžiai yra stebėjimo objektas. Kai nėra žodžių, virstate intervalu, bet žinote, kad esate egzistencinėje situacijoje. Štai kas yra meditacija, – būti viename su egzistencija, būti totaliai joje ir tuo pačiu būti sąmoningu.

Supratimas apie tylą ateis su patirtimi. Jei nesistengsite stabdyti žodžių, nepajausite tylos. Supratimo negalima perteikti. Nei aš, nei joks meistras negali jums duoti *savo supratimo*. Aš galiu jums tai pasakoti, Ošo gali pasakoti, bet dirbti ir patirti galite tik jūs patys. Štai tada įvyks „**susitikimas su dieviškumu, susitikimas su egzistencija“, – sako Ošo.**

Kai toks susidūrimas įvyksta, nuo jo nebėkite. Būkite su juo. Iš pradžių bus baisu. Taip ir turi būti. Kai susiduriame su nežinomybe, kyla baimė, nes mums nežinomybė primena mirtį. Todėl **kiekviename intervale pajusite mirties artėjimą. Tada mirkite!** (Ošo mėgsta gąsdinti) Kai būsite tokioje būsenoje – numirkite. Ir būsite prikeltas. Tyloje išgyvendamas savo mirtį, atgimsite gyvenimui. Patikėkite, kad šie žodžiai yra tiesa ir nebijokite tiesos.

Dar Ošo pataria būti ieškotoju, bet netapti mokiniu. Netapti jokio guru mokiniu. Dvasinis mokymas kyla ne iš žodžių, o iš visur supančios tylos. Net turgaus aikštėje, minioje, tarp žmonių ieškokite tylos, ieškokite tylos tarpų viduje ir išorėje, ir vieną dieną atsidursite

meditacijoje. Šitais Ošo patarimais patikėjau tada, kai dar nieko nežinojau apie meditaciją ir turiu pasakyti, kad man tai buvo kelio atradimas. Pamėginkite ir jūs. Meditacija ateis pas jus pati, jos negalima atvesti. Būkite jai atviri, pasiekiami. **Meditacija ateis kaip taip, kaip atėjo pas Budą, ji atėjo pas Jėzų, ji atėjo pas kiekvieną, kuris yra pasiruošęs, atviras ir ieškantis. Tačiau nesimokykite to iš žodžių, nes būsite apgauti. Protas visada ieško kažko lengvo. Tai tampa išnaudojimo šaltiniu. Tada atsiranda guru ir užnuodytas dvasinis gyvenimas. Pavojingiausias žmogus yra tas, kuris išnaudoja dvasinius ieškotojus. Jei kas nors tave apiplėšia, tai nėra taip rimta, bet „jei kažkas nužudo arba sustabdo tavo meditacijas, dieviškumą, ekstazės troškimą, tai yra nuodėmė, didelė ir neatleistina“, – stiprūs ir teisingi Ošo žodžiai. „Klaidžiok tamsoje, jei nieko daugiau negali padaryti. Pačios klaidos tave atves į supratimą, kuris išves iš tamsos. Jėzus pasakė: „Tiesa yra laisvė“. Suprask šią laisvę. Tiesa visada ateina per supratimą“.**

Kai tu išnyksti tyloje, – tavęs nebėra ir tu medituoji. Kai esi „nuskendęs“ savo „bedugnėje“, meditacija yra, tada ego nebelieka. Tada yra Gyvenimas. **„Štai ką religijoje reiškia Dievas: Aukščiausioji Būtybė. Tai yra visų religinių ieškojimų esmė, tačiau jos niekur negalima rasti išbaigtoj formoj, atminkite tai, jei kas nors tai neigia. Eik paskui savo jausmą ir nebijok nesėkmių. Pripažink nesėkmes, bet nekartok tų pačių klaidų. Užtenka vienos klaidos. Žmogui, kuris ir toliau klysta ieškodamas tiesos, visada atleidžiama. Tai pažadas iš pačių egzistencijos gelmių“. Ošo čia kalba kaip Kristus. Ar ne?**

Aš tik perpasakoju Ošo mintis su savo intarpais, o skaityti reikia pačiam, įsiklausant į kiekvieną žodį, priimant jį į širdį ir protą. Tada bus rezultatas.

.....

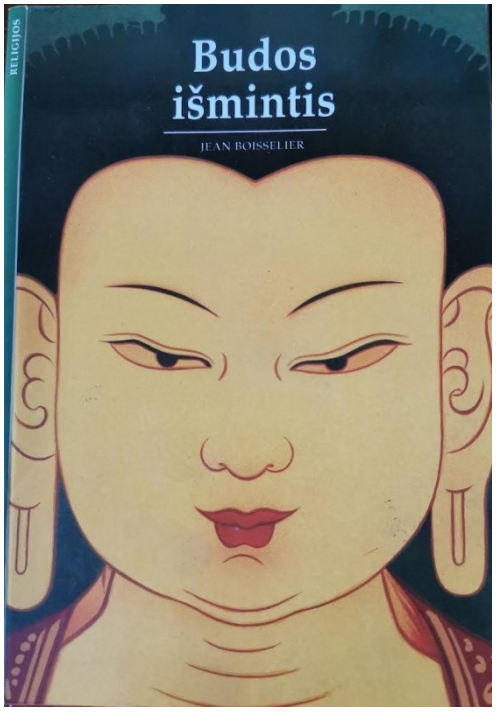
*Rekomenduoju paskaityti visą knygą - Ошо Раджниш. „Психология эзотерики“, psylib.org.ua.

.....

PASKUTINIAI BUDOS ŽODŽIAI

„Visa, kas sukurta, yra laikina, atkakliai darbuokitės savo pačių išsigelbėjimui“.

Tuose žodžiuose visa budizmo filosofija, nuostabiai tinkanti bet kokios religijos atstovui. Juos atradau vieno prancūzo, humanitarinių mokslų ir indologijos studijų daktaro, Jeano Boissellier mažutėje gausiai iliustruotoje knygelėje „Budos išmintis“. J. Boissellier, pasitelkęs istoriją ir legendą, pasakoja apie gyvenimą To, kuris panoro išvaduoti žmones iš kančios ir kurio doktrina šiandien apšviečia beveik pusę žmonijos.



VI–V amžiuje pr. Kr., kai pasirodo Buda ir išplinta jo religija, intensyvi dvasinė veikla jau virė didžiuliame plote – nuo Graikijos iki Kinijos. Indijoje minties bruzdėjimas prasidėjo dar anksčiau: II tūkstantmečio pr. Kr. pradžioje svarstymai apie kosmoso sandarą, savęs pažinimą ir gyvybės tapsmą iškilo į pirmą planą. VIa. pr.Kr. princas, kilęs iš Šiaurės Indijos, palikęs savo tėvus ir turtus, siekdamas surasti atsakymą į visuotinę kentėjimo ir mirties mįslę, Sidharta Gautama tapo Nubudusiuoju, Buda, Palaimintuoju, kuris atnešė Gerąjį Mokymą milijonams žmonių. Jis tapo religijos, kuri per du su puse tūkstantmečio prisitaikė prie tautų, vietovių, kultūrų ir klimatų, pradininkas. J. Boissellier pasakoja apie paskutines Budos dienas žemėje: „Žinodamas, kad jau artėja pabaiga, jis kiek įmanydamas stengiasi skleisti Mokymą, patarti vieniems ir kitiems, ypač Bendruomenei, kuri netrukus neteks savo vadovo...Buda sakė:

„Aš jau tapau paliegusiu seniu; jau priėjau kelio galą...būkite patys sau gelbėtojai; te nebūna jums kito švyturio ir kito prieglobsčio kaip Mokymas“.

Tas Mokymas rodė kelią į vidinį nušvitimą.

……

Ištrauka iš knygos „Šviesos Keliu“.