

Teorija meditacije

Adrian Kezele: Hej, človek, spravi se medirati! Enostavne skrivnosti pravilne meditacije. Prevedla Jasmina Rome Rodić; ilustracije Matjaž Dekleva. Ljubljana: Chiara, 2017. Str. 49–53.

IN KONČNO, KAJ JE TO MEDITACIJA?

V duhu prej zapisanega o izkušnji zavesti same po sebi bom najprej namesto odgovora na vprašanje »kaj je meditacija?« odgovoril na vprašanje »kaj meditacija NI?«!

Danes poznamo številne tehnike, ki imajo v svojem imenu izraz »meditacija«, toda ko jih nekoliko bolje proučimo, se pokaže, da gre za popolnoma drugačne stvari. Niso namreč usmerjene na ustvarjanje popolnoma umirjenega stanja zavesti, ampak na ustvarjanje nekega določenega stanja zavesti. Popolnoma umirjeno stanje zavesti, zavest sama po sebi ali čista zavest zahteva poseben pristop.

V poglavju Ali veste, kaj ni ... sem omenil dejstvo, da večina tehnik, ki jih ljudje danes imenujejo meditacija, pravzaprav uporablja metode koncentracije, kontemplacije, vizualizacije ali sugestije. Razlike med temi metodami so jasne in definicije, ki jih najdete v literaturi in na spletu, jih precej dobro opisujejo.

Da se spomnimo:

- koncentracija je usmerjanje pozornosti na neki objekt ali aktivnost,
- kontemplacija je pazljivo razmišljanje,
- vizualizacija je oblikovanje mentalnih vizualnih slik,
- sugestija je vpliv na telesno ali mentalno stanje z mislimi ali koncepti.

Ko pa smo iskali izraz »meditacija«, smo naleteli na težave. Sodeč po splošnem prepričanju, se meditacija enostavno enači s kontemplacijo ali koncentracijo, včasih pa z vizualizacijo in s sugestijo.

To očitno ne more biti res, saj končno niti ena od teh metod ni usmerjena na prenehanje aktivnosti, ampak gre zelo pogosto za intenzivno in zahtevno aktivnost (koncentracija in vizualizacija sta pogosto zelo naporni).

Očitno je, da prenehanja aktivnosti ne moremo doseči z njenim povečanjem!

Prav tako pa je očitno, da se lahko prenehanje aktivnosti doseže natanko tako – s prenehanjem aktivnosti!

In tako smo prišli do uvida, ki je tako očitno in jasn, da je s svojo enostavnostjo zmedel generacije iskalcev resnice in duhovnega miru.

Meditacija je proces postopnega umirjanja, nato pa prenehanje mentalne aktivnosti.

Lepo bi bilo, če bi avtorji Webstrovega in drugih slovarjev uvrstili to definicij v skupni fond človeškega znanja. Brez nje nam ostane samo pojem in velika praznina zaradi neznanja o tem, kaj pomeni.

Meditacija je torej umirjanje mentalne aktivnosti. Umirjanje ali prenehanje pa ni aktivnost. Sledi še eno pomembno spoznanje o naravi meditacije: če se nekaj preneha, je napačno vprašati, kako se to dela! Meditacija se ne dela, saj je prenehanje delovanja!

Sliši se enostavno in v bistvu je prenehanje delovanja res najenostavnejša stvar na svetu. Ne potrebujete nobenih sposobnosti, znanja, okoliščin – enostavno prenehate delati, kar trenutno delate, in to je to. Prav zares ne bi bilo treba povedati skoraj ničesar več! Če lahko sedete in postopno

Teorija meditacije

prenehate delati karkoli – to pa vključuje tudi vašo mentalno aktivnost – se bo proces umirjanja dejavnosti oziroma njeno prenehanje imenovalo meditacija. Tisto, kar ostane, ko je proces zaključen, lahko poimenujemo različno – od jazstva do ne-jazstva, od polnosti do praznine, od »stanja joge« do »božanske navzočnosti«. Poimenujte to, kakor želite, saj se s tem nič ne spremeni. Ni več pomembno, saj je meditacija izpolnila svoj smisel. V tem trenutku smo odstranili vsaj eno tančico megle neznanja: dognali smo, da je meditacija umirjanje mentalne aktivnosti.

In zdaj bi vi lahko rekli: »Odlično! To pomeni, da se samo usedem in nič ne delam ... In to bo meditacija?«

Poskusite.

Dajte, poskusite!

Sedite, zaprite oči in ne delajte ničesar.

Ali lahko?

Mirno sedite, toda ne morete umiriti misli, kajne?

Ali je videti, kot da norijo, prihajajo in odhajajo po svoji volji, kot da nikoli ne bodo prenehale?

Če tako občutite, vaša izkušnja potrjuje izkušnje milijonov tistih, ki so se skušali znajti v stanju ne-aktivnosti, a jim to zaradi nekaterih neobičajnih razlogov ni uspelo.

Toda morali bi. Prenehanje aktivnosti bi moralo biti enostavno. Kaj se tu lahko naredi? Samo preneha se delati.

A ponovno je videti, da ne gre.

Pa recimo to takole: meditacija je naraven proces, ki ga zna vaš um opraviti brez kakršnihkoli problemov, toda tako kot v primeru drugih naravnih procesov se morajo ti na neki način kultivirati. Povedano drugače: tudi naravne sposobnosti se morajo razviti, naučiti.

Hoja je naravna sposobnost, toda če bi odrasli z živalmi, ne bi nikoli videli, kako hodi odrasel človek, in vas nihče ne bi spodbujal, da bi hodili, tega ne bi počeli. Morali bi se rehabilitirati oziroma habilitirati – usposobiti za nekaj, kar je naravno, toda tega se niste naučili takrat, ko bi se morali.

Večina nas je odraščala v družinah, v katerih se ne ve, kaj je meditacija, in v katerih se meditacija ni nikoli prakticirala. Nihče nam ni govoril o tem, niti nam ni praktično pokazal, kako se to dela. Po drugi strani pa so nas poučevali o vrednotah mentalne aktivnosti, razmišljanja in koncentracije. Polnili so nam um z množico informacij in prikazovali potrebo po napornem učenju (torej po mentalni aktivnosti). Tega še niste izkusili, toda druga dobra novica je, da se to lahko popravi na relativno enostaven način. To večino se lahko naučimo, sicer ne s knjig, kot sem vam pojasnil, vas bo pa knjiga vsaj pripravila in ko bo prišel čas za to, bo vaša izkušnja lahka in enostavna.

Raziskovanje narave dobre meditacije nas je pripeljalo do prepreke – um se na videz ne želi umiriti sam od sebe. Da bi se to zgodilo, se moramo nekaj naučiti.

Toda kaj?

