

**OSHO GLASNIK -
VIZIJA ZA NOVOG ČOVJEKA**

JESEN 1997

BR. 18

UVOD

Riječ "meditacija", onako kako je Osho istakao, je jedna od najčešće pogrešno shvaćenih riječi u engleskom jeziku. Zahvaljujući publicitetu Bitlsa i nekih drugih, slaveći posjetu Maharišija Maheš Jogija 1970 godine, meditacija je najčešće shvatana kao neka vrsta aktivnosti nalik izgovaranju mantri. Rastući interes za budizam na Zapadu je dodao proces promatranja disanja. Ali i dalje su ljudi imali veoma malo iskustva o tome što meditacija predstavlja, kao i o suptilnoj razlici između tehnika kao što su izgovaranje mantri, promatranje disanja ili zazen.

U aprilu 1970 Osho uvodi revolucionarnu tehniku koja prevazilazi sve naše zamisli o tome što je meditacija, kako stare tako i nove, istočne i zapadne. Haotično disanje, praćeno ispoljavanjem svih ludosti i poremećenosti, iznosi na površinu sve potiskivano u našim bićima. A ako ni to nije dovoljno, onda skačite sa uzdignutim rukama ka nebu i uzvikujte HOO! ... HOO! ... HOO! svaki put kada dotaknete zemlju. Sve to se radi uz pomoć i podršku haotičnog bubnjanja i divlje muzike. Vi to zovete meditacija?

Dakle, zapravo, ne. Meditacija započinje onda kada pomislite da više ne možete dalje, kada Osho prekine muziku udaraljki oštrim uzvikom STOP! Zatvorenih očiju, dok se energija i dalje mota oko tijela, osjetićete da lebdite sasvim prirodno i lako unutar centra tišine vlastitog bića.

Na narednim stranicama Osho govori o Dinamičnoj meditaciji koja je apsolutno potrebna savremenom čovjeku. On još objašnjava i to kako zapadnjački terapijski metodi mogu doprinijeti da ljudi uđu u meditaciju; odgovara i na pitanja novinara i religioznih vođa o "ispiranju mozga" i opasnosti gubljenja vlastitog uma. On odgovara na pitanja o tjelesnim bolovima koje pojedinci mogu osjetiti tokom prvih dana rada na Dinamičnoj meditaciji, a kroz njegove odgovor, mi učimo o dobročinstvu, kako fizičkom tako i psihičkom, tokom upražnjavanja ove rijetke tehnike.

Svijet se drastično izmijenio od vremena kada su se većina tradicionalnih meditacionih tehnika razvilo. Prije no što budemo u mogućnosti da dobijemo bilo kakvu korist od njih, prvo moramo da se otresemo od vjekovima akumuliranih napetosti i potiskivanja, i da ne pogriješimo pri pravilnom razumijevanju meditacije. Inače, izlažemo se riziku da promašimo i zapostavimo cijelu ideju o meditaciji jer u tom slučaju ne bi davala rezultate. Ili, što bi bilo najgore po nas, naučili bismo novi i znato suptilniji oblik potiskivanja, bježeći u tišinu naših umova i emocija kroz kontrolu. U svijetu koji se ogleda u sve više stresa, nasilja i beznada - a svijet u beznađu treba iscjeljenje - Oshov doprinos iscjeljujućoj nauci meditacije je jedinstven i neporocjenjiv. Njegove aktivne meditacije čine dvostruku korist: pripremaju tle za događanje istinske meditacije, i daju nam mogućnost da okusimo tišinu koja je prirodna, nenaporna i neosporno živa.

Osho Times, jun 1995.

"Sasvim je sazrelo vrijeme za odluku. Ili će Bude pobijediti ili će ružni političari uništiti cijelu planetu, cjelokupni život. Oni su spremni da unište u jednom trenutku sav doprinos svih pjesnika, slikara, vajara, plesača, mistika. Samo jedna stvar ih može spriječiti da unište svijet, a to je širenje meditacije, tišine, ljubavi, radosti, plesa: učinimo od života slavlje, jedan stalni festival."

ŠTO JE MEDITACIJA?

Svjedočenje, duh meditacije

Meditacija je avantura, najveća avantura koju ljudski um može preduzeti. Meditacija znači samo biti, ništa ne raditi - nikakva akcija, nikakve misli, nikakve emocije. Ti samo postojiš, i to je čisto zadovoljstvo. Odakle to uživanje potiče kada ništa ne radiš? Ono dolazi od sadaovdje ili, bolje reći, dolazi odsvuda. Ono je neprouzrokovano jer je egzistencija sačinjena od materijala koji se zove radost.

Kada baš ništa ne radiš - tjelesno, mentalno, ni na kojem nivou - kada sve aktivnosti nestanu i kada samo ti postojiš, samo bitisanje, to predstavlja meditaciju. To se ne može uraditi, to se ne može upražnjavati: to samo možeš razumjeti. Kada god možeš naći vremena za jednostavno bitisanje, odbaci svo djelovanje. Razmišljanje je djelovanje, i koncentracija je djelovanje, kontemplacija je djelovanje. Čak iako na trenutak ništa ne radite već samo bitišete u svom središtu, sasvim opušteni - to je meditacija. Kada jednom steknete tu vještinu, moći ćete ostati u tom stanju koliko god dugo želite; konačno, u tom stanju ćete moći ostati i dvadeset četiri časa dnevno.

Kada jednom postanete svjesni načina na koji vaše biće može ostati neuznemiravano, tada ćete polako početi djelovati svjesni da se vaše biće ne komeša. To je drugi dio meditacije - ali prvo naučite kako samo biti, potom naučite da to osjećate i tokom djelovanja: dok čistite pod, dok se tuširate, uvijek ostanite usredsređeni. Tada možete raditi i komplikovanije stvari. Na primjer, kada vam govorim, moja meditacija nije uznemirena. Ja mogu govoriti a da u mom središtu ne postoji ni najmanjeg damarčića; tu je samo tišina, potpuna tišina. Zato meditacija nije protivna djelovanju. Ne znači da treba da bježite od života. Ona te samo uči novom načinu življenja: ti tako postaješ središte ciklona. Tvoj život se odvija, on se još intezivnije odvija - sa više radosti, sa više jasnoće, sa puno više vizija, kreativnosti - a i dalje ostati po strani, nalik posmatraču sa brijega, jednostavno samo promatrati što se događa oko tebe. Ti nijesi činilac, ti si promatrač. U tome se sastoji sva tajna meditacije, da postaneš posmatrač. Neprestano radi na svom nivou, u tome nema problema: cijepaj drva, donosi vodu sa izvora. Ti možeš činiti i male i velike stvari; samo ti jedna stvar nije dopuštena: nemoj izgubiti svoje središte. Ta svjesnost, ta moć promatranja će ostati nepomračena, neuznemiravana.

U judaizmu postoji jedna mistična buntovna škola pod imenom hasidizam. Njen osnivač, Bal Šem, je bio rijetko biće. U ponoć bi se vraćao sa rijeke - to je bio njegov običaj jer je noću rijeka bila mirna i tiha. A on je tamo običavao samo da sjedi, da ništa ne radi - samo da promatra sebe, da posmatra posmatrača. Te noći, dok se vraćao, prošao je pored kuće jednog bogataša ispred koje je stojao čuvar. Čuvar je bio iznenađen jer je *svake* noći u to isto vrijeme taj čovjek prolazio tuda. On izade i upita: "Izvini što te uznemiravam, ali više ne mogu obuzdavati svoju znatiželju. Ti me proganjaš i danju i noću, svakodnevno. Koji je tvoj posao? Zašto ideš na rijeku? Mnogo puta sam te pratio, i ništa - ti tamo samo sjediš satima, a u ponoć se vraćaš." Bal Šem reče: "Znam da si me često pratio jer su noći tihe i mogu čuti tvoje korake. I znam da se svakog dana kriješ iza kapije. Ali nijesi samo ti znatiželjan i ja želim znati nešto o tebi. Koji je tvoj posao?"

On reče: "Moj posao? Ja sam samo stražar, posmatram kapiju."

Bal Šem reče: "O Bože, dali ste pravi naziv. To je i moj posao!"

Čuvar mu reče: "Ali ja ne razumijem. Ako ste stražar, vi treba da posmatrate neku kuću, neki zamak. Što vi tamo posmatrate, sjedite na pijesku?"

Bal Šem mu odgovori: "Tu postoji mala razlika: ti posmatraš spolja da neko ne uđe u palatu; ja samo posmatram *ovog* posmatrača. Ko je ovaj posmatrač? To je cio moj životni cilj; ja posmatram sebe."

Stražar reče: "Ali to je čudan posao. Ko te plaća?"

On mu odgovori: "To je takvo blaženstvo, takva radost, tako velika blagodet, ono samo sebe dobro otplaćuje. Samo jedan takav trenutak, i sva blaga se tada ne mogu uporediti sa time."

Stražar mu reče: "To je zaista čudno. Ja sam cijelog života samo posmatrao ali se nijesam približio takvom divnom iskustvu. Sjutra večer ću ići sa tobom. Samo me nauči. Pošto znam kako se posmatra - izgleda da je samo potrebno gledati u drugom smjeru; ti gledaš u drugom smjeru."

Postoji samo jedan korak, a taj korak je smjer, dimenzija. Mi možemo biti usmjereni ka vani ili možemo sklopiti oči i dopustiti da sva naša svijest bude usredsređena ka unutra - a to ćete znati jer ste vi taj koji zna, vi *jeste* svjesnost. Vi nijeste to nikada izgubili. Vi ste se samo zapleli u hiljadu i jednu stvar. Izvuci svoju svijest iz svega i samo se opusti, tako ćeš se vratiti domu.

Najveća suština, duh meditacije je naučiti kako treba svjedočiti. Vrana kriči... ti slušaš. Postoji dvoje - objekat i subjekat. Da li možeš uočiti svjedoka koji vidi oboje? - vranu, slušaoca, a postoji još neko ko sve to posmatra. To je tako jednostavan fenomen. Ti vidiš drvo: ti si tu,

drvo je tu, da li možeš još nešto pronaći? - Da si ti tu koji posmatraš to drvo, da u tebi postoji svjedok koji te posmatra dok ti gledaš drvo.

Promatranje je meditacija. To što posmatraš je irelevantno. Ti možeš posmatrati drvo, možeš posmatrati rijeku, oblake, možeš posmatrati i djecu dok se igraju napolju. Posmatranje *jeste* meditacija. Nije bitno šta posmatraš; objekt nije bitan. Kvalitet opservacije, kvalitet svjesnosti i budnosti - to je meditacija. Zato zapamti jedno: meditacija znači svjesnost. Bilo što da radiš svjesno, to je meditacija. Djelovanje nije u pitanju, bitan je kvalitet koji unosiš u svoje djelanje. Hodanje može biti meditacija ako svjesno hodaš. Sjedenje može biti meditacija ako svjesno sjediš. Slušanje cvrkuta ptica može biti meditacija ako to slušaš sa svijećću. I samo osluškivanje vlastite unutarnje buke uma može biti meditacija ako ostaneš svjestan i možeš da zapažaš. Cijela stvar se sastoji u tome da se osoba ne uspava. Tada će biti meditacija bilo šta da činiš.

Prvi korak u svjesnost je da dobro osmatraš svoje tijelo. Malo po malo će osoba postati svjesna svakog svog pokreta, svakog trenutka. Kako budeš postajao svjesniji, čudo će se početi događati: mnoge stvari koje si obično ranije radio su nestale; tvoje tijelo je postalo opuštenije, mnogo skladnije. Duboki mir počinje da prevladava čak i u tvom tijelu, suptilna muzika pulsira u tvom tijelu. Tada počni da budeš svjestan svojih misli; isto treba uraditi i sa mislima. One su znatno suptilnije od tijela, i naravno, opasnije, takođe. A kada budete svjesni svojih misli, postaćete iznenađeni time što se događa unutar vas. Ako bi zapisivali sve što se događa u svakom trenutku, još više biste bili iznenađeni. Ne biste vjerovali da se to odvija unutar vas.

Posle deset minuta pročitajte to - unutar vas ćete vidjeti um ludaka! Pošto nijesmo svjesni, sva ta ludnica se odvija unutar vas nalik podzemnim vodama. To uslovljava sve što ti radiš, uslovljava i ono što ne radiš; to utiče na sve. A sveukupno djelovanje toga predstavlja tvoj život! Zato se taj ludak mora izmijeniti. Čudo se sastoji od toga da ne treba ništa da radiš *sem* da budeš svjestan. Fenomen promatranja mijenja sve to. Malo po malo, taj ludak nestaje, malo po malo, misli počinju da zapadaju u određeni obrazac; njihov kaos više ne postoji, one postaju više sjedinjene sa kosmosom. A potom se ponovo duboki mir ukazuje. Kada su tvoj um i tvoje tijelo u miru, ti ćeš uvidjeti da su oni usklađeni, da postoji most među njima. Oni više ne streme u suprotnom pravcu, oni više ne jašu različite konje. Po prvi put se uspostavlja sklad, a taj sklad mnogo pomaže da se radi na trećem koraku - a taj korak je dospijevanje do svijesti o vlastitim osjećanjima, emocijama, raspoloženju.

To je jedan suptilniji nivo, i mnogo teži, ali ako možete biti svjesni misli, to je još samo jedan korak naprijed. Još malo više svjesnosti treba i ti počinješ da odražavaš svoje raspoloženje, svoje emocije, osjećanja. Kada jednom postaneš svjestan te tri stvari, one se počinju stapati u jedan fenomen. A kada se one sjedine - kada savršeno djeluju zajedno, čvrsto sjedinjene, možete osjetiti muziku svo troje; one bivaju orkestar - tada se četvrto događa koje ne možeš inicirati. Ono se događa samo od sebe. To je poklon iz cjeline, to je nagrada za one koji su postigli prve tri stvari.

Četvrto je najviša svjesnost koja pojedinca čini probuđenim. Ta osoba postaje svjesna svoje svjesnosti - to je četvrto. To te čini Budom, probuđenim. Samo u tom budnom stanju, osoba saznaje što je to blaženstvo. Tijelo upoznaje zadovoljstvo, um spoznaje sreću, srce upoznaje radost, a četvrto upoznaje blaženstvo. Blaženstvo je cilj sanijasa, sanijas znači biti tragalac, a svjesnost je staza ka tome.

Bitna stvar je da budeš promatrač, da ne zaboraviš da posmatraš, da posmatraš... posmatraš...posmatraš. Malo po malo, kada taj posmatrač postane uzoran, stamen, nepokolebljiv, transformacija se može dogoditi. Stvari koje si do tada promatrao su iščezle. Tada po prvi put i sam posmatrač biva posmatrano, osmatrač počne biti osmatran. Ti si došao svom domu.

Tehnike su od pomoći

Tehnike su od pomoći jer su naučne. Vi se tako lišavate nepotrebnog lutanja, nepotrebnog tumaranja po mraku; ako ne poznajete neku tehniku, trebaće vam puno više vremena.

Sa majstorom, sa naučnim metodom, ti možeš prištedjeti mnogo vremena, mogućnosti i energije. Ponekada i u nekoliko sekundi možeš izrasti toliko za što bi u drugim okolnostima bio potreban cio život. Ako se upotrijebi ispravna tehnika, rast će intenzivno napredovati. Te tehnike su se koristile hiljadama godina u eksperimentima. njih nije izumio jedan čovjek; njih su usavršavali mnogi tragaoci, a ovdje je data sama suština.

Ti ćeš dospjeti do cilja jer se životna energija unutar tebe kreće sve dok ne dospije do mjesta gdje kretanja nije moguća; ona će se kretati do najvišeg vrha. A to je razlog zašto se čovjek ponovo rađa. Prepusti se sebi, ti ćeš i tako stići ali će ti za to trebati mnogo više vremena, a to putovanje će biti veoma zamorno i dosadno.1

DINAMIČNA MEDITACIJA

Sve tehnike mogu biti od pomoći, ali one nijesu i meditacije, one su samo izvjesno pipanje u mraku. Jednog dana ćeš iznenada, dok budeš nešto radio, postati svjedok. Radeći meditacije nalik Dinamičnoj Meditaciji, Kundalini ili Vrtnji, iznenada će se jednoga dana meditacija početi odvijati ali ti se nećeš sa time identifikovati. Ti ćeš sjediti mirno, posmatraćeš to - toga dana se meditacija dogodila; tog dana je tehnika prestala da bude smetnja, više nije bila od koristi. Ako želiš, ti u tome možeš uživati, uživati kao u nekoj vježbi, ona će ti pružiti određenu vitalnost, ali sada to više nije potrebno - istinska meditacija se dogodila. Meditacija je svjedočenje. Meditacija znači postati svjedok.

Meditacija uopšte i nije tehnika! To će te veoma zbuniti, jer sam ti ja davao tehnike. U krajnjem slučaju, meditacija i nije tehnika; meditacija je jedno razumijevanje, osvješćivanje. Ali ti trebaš tehniku jer je to konačno razumijevanje sada daleko od tebe; duboko skriveno u tebi, ali ipak veoma daleko. Upravo ovog trenutka ti možeš dostići to.

Ali ti to ne dostižeš jer se tvoj um upliće. Upravo ovog trenutka je to moguće ili nemoguće. Tehnike će poslužiti da premoste jaz; one i služe da bi premostile taj jaz. Zato u početku tehnike predstavljaju meditacije, a na kraju ćeš se tome smijati - tehnike nijesu meditacije. Meditacija predstavlja jedan sasvim drugačiji kvalitet bića, on nema ništa sa time. Ali to će se dogoditi samo na kraju; nemoj misliti da će se to dogoditi na početku, inače taj jaz neće biti premošćen.

DINAMIČNA MEDITACIJA

Katarza i slavlje

Meditacija je energetski fenomen. Jedna bitna stvar se mora shvatiti kada su u pitanju sve energije, a to je osnovni zakon koji se mora shvatiti: energija se kreće u oba smjera. To nije jedini način na koji se ona može kretati; ne postoji nekog drugog načina. Ona se kreće do obje krajnosti. Za bilo koju energiju ako želi da bude dinamična, potrebna joj je suprotna krajnost. To je isto kao što se električna energija kreće između pozitivnog i negativnog pola. Ako bi bila prisutna samo negativna strana, električna energija ne bi mogla funkcionisati, i obratno. Objije strane su potrebne. A kada se objije krajnosti sretnu, one stvaraju struju; tada iskra bljesne. Tako stoji stvar sa svim fenomenima. Život se nastavlja: između muškarca i žene je polaritet. Žena predstavlja negativnu životnu energiju; muškarac je pozitivnog pola. Oni su naelektrisani - odatle tolika privlačnost. U koliko bi muškarac bio sam, život bi iščezao; kada bi samo bila žena, život ne bi

postojao, samo smrt. Između muškarca i žene postoji ravnoteža. Između muškarca i žene - ta dva pola, te dvije obale - teče rijeka života.

Bilo gdje da pogledaš naći ćeš da se jedna ista energija kreće iz jedne krajnosti u drugu, da se tako uravnotežuje. Ta polarizovanost je veoma značajna za meditaciju jer je um logičan a život je dijalektičan. Kada kažem da je um logičan, to znači da se um kreće po liniji. A kada kažem da je život dijalektičan, to znači da se život kreće od krajnosti do krajnosti, ne po liniji. On se kreće cik-cak, od negativnosti do pozitivnosti - od pozitivnog do negativnog, negativnog do pozitivnog. On vrluda; on koristi suprotnosti.

Um se kreće po liniji, po zadatoj liniji. On nikada ne stiže do suprotnog kraja - on odbacuje suprotnosti. Um vjeruje samo u jedno, život vjeruje u dvoje. Stoga, bilo što da um stvori, on uvijek bira samo jedno. Ako um odabere tišinu - ako postane umiren od buke koju je stvorio u životu i odluči da bude tih - tada um odlazi u Himalaje. On želi da bude u tišini, ne želi da ima bilo šta sa bilo kakvom vrstom buke. Njega će čak i pjesma ptica uznemiravati; lahor koji pirka kroz krošnje drveća će ga uznemiravati. Um želi tišinu; on odabira pravolinijsko kretanje. Suprotnost će biti sasvim odbijena. Ali čovjek koji ode u Himalaje - koji traga za tišinom, izbjegavajući druge, izbjegavajući suprotnosti - će umrijeti; on će sigurno zamrijeti, otupiće. Što više bude težio za tišinom, to će sve više otupljivati - jer život traži suprotnosti, traži iskušenja suprotnosti.

Postoje različiti tipovi tišine koja bitiše između dvije suprotnosti. Prva je mrtva tišina, zagrobna tišina. Mrtvac je u tišini, ali ti sigurno ne želiš da budeš mrtav. Mrtav čovjek je apsolutno u tišini. Niko ga više ne može uznemiriti, njegova koncentracija je savršena. Ti ne možeš ništa uraditi da skreneš njegov um; njegov um je apsolutno usmjeren. Čak i ako bi cio svijet oko njega poludio, on će ostati u svojoj koncentraciji. Ali ti još ne želiš da budeš umrtvljen čovjek. Tišina, koncentracija ili bilo kako da to nazivaš... ti ne bi volio da budeš mrtav - jer ako si u tišini a mrtav, ta tišina je besmislena. Tišina se mora dogoditi dok si sasvim živahan, živ, kada pucaš od života i energije. Tada je tišina značajna, Ta tišina će imati drugačiji, sasvim drugačiji kvalitet za tebe. To neće biti zatupljujuće, biće životno. To će biti jedna suptilna ravnoteža između dvije suprotnosti.

Čovjek koji traga za životnom ravnotežom, za životnom tišinom, će željeti da se kreće gradskim trgovima i Himalajima. On će željeti da uđe u gradsku vrevu i da doživi buku, a rado će uživati i u tišini Himalaja. Tako će uspostaviti ravnotežu između te dvije suprotnosti, ostaće da živi u ravnoteži. Ta ravnoteža se ne može postići jednosmjernim naporom. To je ono što se u zen tehnici podrazumijeva kao nenaporan napor. To je protivrječan pojam - nenaporan napor, ulaz

bez ulaza, staza bez staze. Zen uvijek iznenada koristi kontradiktorne pojmove kako bi ti dao mig da vidiš da je proces dijalektičan a ne linearan. Suprotno ne treba odbijati već prihvatati, apsorbovati. Suprotnost se ne treba zanemarivati - ona se treba iskoristiti. Ako se zanemari, ona će ti uvijek biti opterećenje. Zapostaviti znači vući to za sobom. Ako to ne iskoristiš, mnogo ćeš izgubiti.

Energija se može pretvoriti i iskoristiti. Kada iskoristiš i takvo nešto, bićeš znatno životniji, vitalniji. Suprotnosti se trebaju apsorbovati, potom taj proces postaje dijalektičan. Nenapor znači da ne činiš ništa, neaktivnost - *akarma*. Napor znači da radiš puno, aktivnost - *karma*. Oboje treba da su prisutni. Radi puno, ali ne budi činilac - tako aktiviraš oboje. Kreći se kroz svijet, ali ne budi dio njega. Živi u svijetu, ali ne dopusti da svijet živi u tebi. Tada će kontradiktornost biti apsorbovana... A to je ono što ja činim. Dinamična meditacija je kontradikcija. Dinamika znači napor, mnogo djelanja, apsolutni napor. A meditacija predstavlja tišinu, bez napora, bez aktivnosti. Ti to još možeš nazvati i dijalektička meditacija.

ZAPAMTI DA OSTANEŠ SVJEDOK

Ovo je meditacija u kojoj treba da neprestano budeš budan, svjestan onoga što radiš. Ostani svjedok. Nemoj se izgubiti. U ovome je lako izgubiti se. Dok dišeš možeš se zaboraviti. Možeš postati toliko sjedinjen sa disanjem da zaboraviš na svjedoka. Ali tako gubiš sve. Diši brzo, što dublje možeš, unoseći svu svoju energiju u to ali i dalje ostani svjedok. Promatraj što se događa isto kao da si prolaznik, kao da se sve to događa nekome drugome; isto kao da se sve to samo događa tijelu, a svijest je sasvim usredištena i sve to samo posmatra.

Svjedočenje se mora nositi kroz sva tri dijela. A kada sve stane, i kada u četvrtom dijelu postaneš sasvim neaktivan, ukočen, tada će ta budnost dospjeti do svog vrhunca.



ŠTO JE DINAMIČNA MEDITACIJA

Prvo što treba shvatiti o Dinamičnoj meditaciji je to da je ona metod za stvaranje napete situacije u kojoj se meditacija može dogoditi. Ako je vaše cijelo biće sasvim napeto, jedina mogućnost koja ostaje je opuštanje. Obično osoba ne može direktno ući u relaksaciju, ali ako je vaše cijelo biće na vrhuncu potpune napetosti, tada drugi korak dolazi automatski, spontano: tišina je stvorena.

Tri prva dijela tehnike su stvoreni sa namjerom da dovedu do tog vrhunca napetosti kroz sve slojeve vašeg bića. Prvi sloj je fizičko tijelo. Nakon toga je *prana sharir*, životno tijelo: vaše drugo tijelo, eterično tijelo. Poslije toga je treće tijelo, astralno tijelo. Vaše životno tijelo uzima vazduh kao što uzima hranu. Ukoliko se normalno unošenje vazduha promijeni, može doći i do promjene životnog tijela. Duboko, brzo disanje tokom deset minuta u prvom dijelu ove tehnike ima smisao mijenjanja cijele hemije vašeg životnog tijela. To disanje mora biti duboko i brzo - što je moguće dublje i brže. Ako ne možete slijediti oboje onda ono mora biti brzo. Brzo disanje postaje neka vrsta udaranja u životno tijelo, da probudi nešto što se uspavalo unutar vas: tako se rezervoar vaše energije otvara. Disanje je nalik poplavi elektriciteta kroz vaš cijeli nervni sistem. Zato taj prvi dio morate činiti maksimalno uporno i intenzivno. U tome morate biti potpuno; nijedan dio vas ne smije biti izvan toga. Vaše cijelo tijelo mora biti predano disanju tokom prvog dijela.

Tada ste vi kao u nekoj anarhiji: udišete, izdišete. Cio vaš um je u tom procesu - dah ulazi, dah izlazi. Ako budete sasvim u tome, misli će nestati jer više ne preostaje energije koja bi pokretala te misli - nema energije da ih održava u životu. Kada tjelesni elektricitet počne da djeluje u vama, tada započinje drugi korak. Kada bioenergija počne da kulja u vama, kada počne da djeluje kroz nervni sistem, mnoge stvari su tada moguće. Morate biti oslobođeni da pružite tijelu sve što traži u tom trenutku. Taj drugi korak neće biti samo stanje prepuštanja već i stanje pozitivne kooperacije. Morate saradivati sa svojim tijelom jer ste izgubili osjećaj simboličnog govora tijela. Ako tijelo želi da pleše, nećete moći osjetiti tu poruku. Zato ukoliko postoji i blaga tendencija za plesom u drugom dijelu, saradujte sa time; tek tada ćete razumjeti taj jezik.

Bilo što da se dogodi u ovom drugom desetominutnom dijelu, prihvati i ispolji do maksimuma. Prolazeći kroz ovaj proces ništa se ne smije odvijati ispod maksimuma. Možete početi da plešete, skačete, smijete se ili da plačete. Bilo što da vam se dogodi, bilo kako da energija želi da se ispolji, saradujte sa time. U početku će biti izvjesnih sumnji, tek kao blago iskušavanje - toliko blago da ukoliko

želiš da to potisneš , ono neće ni dospjeti do nivoa svijesti. To može biti potisnuto a da i ne znate. Zato ukoliko postoji neka sumnja, neko komešanje, neka indikacija u umu, nastojte da saradjete sa tim i da mu date svu energiju, do krajnosti. Samo u krajnostima postoji napetost, nikako drugačije. Ukoliko se ples ne odvija do krajnosti, onda neće biti efekta, neće nikuda voditi; ljudi često plešu, ali ih to ne odvede nikuda. Zato ples mora ići do maksimuma - i neplanirano; čini to instinktivno i intuitivno; razum ili vaš intelekt se ne smije ispriječiti između toga.

U drugom dijelu postanite samo tijelo, sasvim sjedinjeni sa tijelom - isto kao što ste u prvom dijelu bili disanje. Onog trenutka kada svoju aktivnost dovedete do maksimuma, neki novi, svježi osjećaj počinje da ispunjava vaše biće. Nešto će se prelomiti: vidjećete vaše tijelo kao nešto odijeljeno od vas; postaćete samo svjedok svega toga. Nema potrebe da nastojite da budete svjedok, vi samo treba da se poistovjetite sa tijelom i da mu dopustite da čini što god želi i da ide kud god želi. Onog trenutka kada aktivnost dospije do maksimuma - plešite, plačite, smijte se, budite iracionalni, činite bilo kakve ludosti - tada će se dogoditi; vi postajete svjedok. Sada samo posmatrate; više nema poistovjećenja, samo promatrajuća svijest koja dolazi sama od sebe. Ne treba da mislite o tome, to se samo događa.

To je drugi korak u ovoj tehnici. Samo kada prvi dio obavite u potpunosti, sasvim, možete krenuti u drugi dio. To je nalik brzinama kod automobila; drugu brzinu možete upotrijebiti tek pošto brzina dostigne maksimum u prvoj brzini, nikako drugačije. Iz druge brzine u treću je moguće ući samo onda kada u drugoj brzini postignete maksimum. To što mi uključujemo u Dinamičnoj meditaciji su brzine uma. Ako je fizičko tijelo, prva brzina, kroz disanje dovedeno do maksimuma, onda možete preći u drugu brzinu. Tada druga brzina mora biti sasvim uključena, iskorišćena do maksimuma tako da ništa ne preostaje.

Kada po prvi put budete upražnjavali Dinamičnu meditaciju to će ići teško jer ste previše potiskivali svoje tijelo tada da je to potiskivanje postalo navika. To nije prirodno! Pogledajte dijete: ono se igra na jedan sasvim drugačiji način. Ako plače, ono plače snažno. Plač djeteta je nešto predivno slušati, ali plač kod odraslih je ružan. Čak i u gnjevu, dijete je lijepo; ono posjeduje potpunu snagu. Ali kada je odrasli gnjevan, on je ružan; on nije potpuno u tome. Svaka vrsta intenzivnosti je prelijepa. Ovaj drugi dio je težak samo zato što smo previše potiskivali svoje tijelo, ali ukoliko budete saradivali sa tijelom taj zaboravljeni jezik će se ponovo ukazati. Vi postajete dijete. A kada ponovo postanete dijete, novi osjećaj vam dolazi: postajete laki - vaše nepotisnuto tijelo postaje lepršavo lako.

Kada tijelo postane sasvim nepotisnuto, potiskivanje koje je bilo akumulirano tokom života će izaći vani. To je katarza. Osoba koja prođe kroz ovu katarzu nikada ne može biti bolesna; to je nemoguće. A ako se oboljela osoba odluči da prođe kroz to, ona će se vratiti u normalan život. Osoba koja je prošla kroz ovaj proces je otišla daleko od ludila: potencijalno sjeme ludila je ubijeno, bilo je spaljeno kroz sve ove katarze. Ovaj drugi dio je psihoterapeutski. U meditaciju se može ući samo kroz katarzu. Osoba se mora sasvim iščistiti: sve što je besmisleno treba izbaciti. Naša civilizacija nas je učila da potiskujemo, da držimo sve unutar nas, tako da sve to dospije do našeg nesvjesnog i postane dio naše duše i stvori kaos u čitavom biću.

Svaka duša koja je bila potiskivana postaje potencijalno sjeme ludosti. To se mora odstraniti. Što je čovjek bivao civilizovaniji, to je potencijalno postajao sve ludiji. Onaj koji je manje civilizovan je i manje lud jer on još razumije jezik svog tijela, on i dalje saraduje sa njim. On nije potiskivao svoje tijelo; njegovo tijelo je procvjetalo iz njegovog bića. Zato se drugi dio mora uraditi u potpunosti. Vi ne smijete biti izvan tijela; morate biti u njemu. Kada nešto radite, radite to potpuno; budite čin a ne činilac. To je značenje potpunosti: budite čin, postanite djelanje, nemojte biti činilac. Činilac je uvijek izvan svog djelanja, nikada nije u tome. Kada vas volim, ja sam u tome, ali kada djelujem sa ljubavlju, ja sam izvan tog čina.

U drugom dijelu su mnoge stvari moguće - svakoj individui će se nešto drugo dogoditi. Neko će početi da pleše, neko će zaplakati. Jedna osoba će se razgolititi, druga će početi da skače, treća će početi da se smije. Sve je moguće. Kreći se iznutra, čini to potpuno, i tek onda možeš proslijediti ka trećem dijelu. Treći dio će doći kao rezultat prethodnih djelova. U trećem dijelu vaš tjelesni elektricitet, a to možete nazvati i *Kundalini*, se budi. To počinje da reaguje i da se pokreće. Tek tada tijelo može biti oslobođeno, nikako prije toga. Samo kada unutarnje kretnje započnu tada mogu početi da se odvijaju i spoljnje kretnje. Kada se katarza u drugom dijelu dovede do vrhunca, treći desetominutni dio može započeti. Počnite da energično ponavljate sufi mantru: Hoo! Hoo! Hoo! Energija koja se probudila kroz disanje i katarzu sada počinje da se kreće ka unutra i ka naviše: mantra kanališe energiju. Prije toga energija se kretala naniže i ka spolja: sada se ona kreće ka unutra i ka naviše. Nastoj da taj zvuk udara unutra - Hoo! Hoo! Hoo! - sve dok cijelo tijelo ne postane ništa drugo do sam zvuk. Morate se sasvim iscrpiti; tek tada je moguće da se četvrti dio, meditacija, dogodi.

Četvrti dio je *ništa* - samo tišina i čekanje. Ako ste se kroz prva tri dijela kretali potpuno, sasvim, ne zadržavajući ništa, tada ćete u četvrtom dijelu automatski ući u duboko stanje opuštenosti.

Tijelo je iscrpljeno: sva potiskivanja su izbačena, sve misli su odbačene. Sada relaksacija dolazi spontano - ništa ne treba da činite da bi se to dogodilo. To je početak meditacije. Situacija je stvorena: vi više niste tu. Sada se može meditacija ostvariti. Vi ste otvoreni, prijemčivo čekate. I stvar se događa.

HIPNOZA I TEHNIKE

Onog trenutka kada osoba počne da eksperimentiše sa ovom tehnikom više nema riječi ni o kakvoj vjeri, poklonstvu, nema riječi ni o hipnozi. Zapravo, stvar je asvim suprotna: mi smo sebe hipnotisali a vjеровanjem da smo normalna i zdrava ljudska bića. To je hipnoza! Svijet je jedna velika ludnica, a mi smo sebe hipnotisali razmišljanjem da smo zdravi, normalni. Ali ludilo koje se krije u pozadini uvijek nastoji da se ispolji; ono izbija, eksplodira u nama tokom snova.

Sve to eksplodira u nama kada smo intoksinirani. LSD ili meskalin uzrokuje eksploziju ludila, ali ta eksplozija ne dolazi od droga, a ni snovi ne prouzrokuju ludilo. Droga ili snovi vas samo razotkrivaju, otkrivaju ono vaše unutrašnje autentično biće. Zato su *sadhake*, tragaoci, u prošlosti uvijek nastojali da u svoju spiritualnu praksu uključe neke toksine kako bi spoznali sebe: poznato je da su se različiti toksini koristili sa namjerom da se spozna unutarnje biće, da se vidi što je unutra.

Sasvim je besmisleno čak natojati i da se disciplinuje um. Vi još niste upoznali najdublju suštinu, kultivisani ste izvana - vi ćete se disciplinovati ali će unutar vas i dalje ostati ludilo. Krajnji rezultat će biti šizofrenija: dva bića su istovremeno bitisala unutar vas, vaše biće će biti u raskolu. Biće prisutna stalna neodlučnost i konflikt unutar vas. I zapamtite, konflikti vam oduzimaju energiju. Zato je prvi korak ka harmoniji i jedinstvu u spoznaji onog što je unutar vas a ne u disciplinovanju. Vaše unutarnje je bilo vjekovima potiskivano, milenijumima, tako da je to potiskivanje postalo dio vas. I ne samo da ste to činili vi, cijelo čovječanstvo je gušilo sebe; vi ste samo dio tog procesa. Vi to niste činili svjesno, sa znanjem - to je bilo uslijed vašeg nasljeđa.

Tu leži razlog straha od ove tehnike. Potiskivani, gušeni kolektivni um je temelj svih bolesti, ludosti, svih napetosti, svih konflikata, nesklada. Postoji jedan skriveni strah da ukoliko bi dopustili sebi da se prepustimo, nešto što je bilo potisnuto bi izbilo. To se i događa. Taj strah stvara sumnje prema ovoj tehnici, a taj strah je još jedan instrument potiskivanja. Zato kažite vašim studentima (upućeno jednom profesoru.prim. prev.) da ne vjeruju u tehnike već da

započnu jedan petnaestodnevni eksperiment. Neka otpočnu sa jednim satom dnevno - počnite sa deset minuta dubokog i brzog disanja - i stvari će početi da se miču. Disanje treba da bude dublje i brže od *bhastrika* disanja. Nikakav ritam se ne koristi tokom disanja. Ako pokušate da dišete u nekom ritmu, eksplozija se neće dogoditi jer tako i dalje nastojite da disciplinujete sebe. Zato dopustite da disanje bude anarhično: jedini naglaak je na brzini, dubini i energičnosti. Nemojte biti izvan disanja. Cijelo biće mora biti uključeno u to - potpuno učešće bez imalo rezerve.

Kada ste potpuno uključeni u to, vaše cijelo tijelo i um počnu da vibriraju, tjelesni elektricitet se pokreće. Kada osjetite nešto u vašem tijelu što nikada prije nijeste osjetili, tada je tehnika uspjela. Tada više nema sumnje jer ste iskusili nešto što nijeste nikada prije znali da postoji. Mi nikada ne osjećamo naš tjelesni elektricitet. I to je potisnuti dio naše ličnosti: ne samo da je um potiskivan već i tijelo. Mi nijesmo u svom tijelu onoliko koliko je priroda predvidjela; mi smo potiskivali mudrost našeg tijela.

Kada neko počne da vibrira uslijed dubokog i brzog disanja u prvom dijelu ove tehnike, njegov tjelesni elektricitet počinje da se pokreće. U tom trenutke se ta osoba oslobađa grča koji mu nameće društvo: njegova bioenergija je tako moćna da ga ne možete prisiliti da se povinuje. Kada se energija probudi, osjetićete da nijeste bitisali prije toga, da ste bili rob vaših predrasuda. Osjetićete da ste postali neko neograničen, neuslovljen, neko veoma moćan. U tom trenutku ljudi bi sebe proglašavali Bogom: AHAM BRAHMASMI, "Ja sam Braman".

Prvo osjećanje "Aham Brahmasmi, Ja sam Bog", dolazi od osjećanja pokretanja elektriciteta koji je bio uspavan u tijelu, a koji se sada probudio uslijed dubokog i brzog disanja. Tada svako iskustvo koje dođe kroz tijelo postaje autentično. Nešto smatramo stvarnim zato što ga osjećamo tijelom. Ja kažem da ste stvarni zato što vas vidim, zato što vas mogu dotaći. Ako vas ne mogu dotaći, vi ste onda halucinacija; ne mogu vam vjerovati. Ako vas ne mogu dotaći, ne mogu vas ni pokazati drugima. Naša stvarnost je ta koja se može vrijednovati tijelom. Bilo koja tehnika koja otvara nove dimenzije iskustva tijelom postaje stvarna za nas. Tada više nema mjesta sumnjama o toj tehnici, i osoba može krenuti dalje.

Zato ja stavljam naglasak na disanju u prvom dijelu. Zatim, u drugom dijelu, disanje ide samo od sebe. U međuvremenu će se dogoditi mnoge reakcije u tijelu; one mogu dobiti mnoge forme, ali sve one će se same dogoditi, neće doći uslijed discipline. I tako će se događati mnoge stvari!

The Great Challenge

KAKO ODABRATI PRAVU TEHNIKU?

Sve su one korisne. Možete proći kroz svih 112 tehnika (misli se na tehnike iz *Knjige tajni*, upravo je druga knjiga u pripremi, prim. prev.) - koje treba raditi po pola sata jer svaka tehnika sadrži samo dva reda uputstva. Samo prodite kroz sve njih, i ako vam neka tehnika nagovijesti "Ova bi bila pogodna za mene" - okušajte je. Ili ako otkrijete dvije, tri tehnike, onda ih okušajte jednu po jednu. Dajte svakoj priliku. Od tih 112 mora neka biti tehnika za vas - više od jedne; sasvim je sigurno da će vam se svidjeti makar jedna, moje iskustvo kazuje da se i više od jedne može primijeniti na svakog pojedinca. A najlakši način je da se prvo prođe kroz njih, da se pročitaju, i svaka tehnika koja nagovijesti "To je to" - pokušajte sa njom, najmanje dvadeset jedan dan.

Ako to počne da djeluje, onda zaboravite sve druge tehnike. Nastavite da radite samo sa tom tehnikom. Nije bitno koliko tehnika ste oprobali. Bitno je da ste svaku tehniku oprobali do kraja, do najviše dubine. A ako uspijete sa jednom tehnikom, sa svakom drugom će ići lakše. Ako prva tehnika uzme šest mjeseci, za drugu će biti potrebno možda tek jedna nedjelja jer ste tako dospjeli do određenog mjesta. Vi sada znate prostor, znate mjesto koje stvara meditacija. To je različit put koji vodi do istog mjesta. I ako okušate neke druge tehnike, biće potrebno kraće vrijeme.

Ja sam oprobao svih 112 tehnika. Pošto sam okušao nekoliko tehnika, bilo je već lakše sa drugima - odmah bi dolazio do pravog mjesta. A onda sam razvio vlastitu tehniku, drugačiju od tih 112, jer sam uočio da za savremenog čovjeka tu postoje izvjesni problemi koji nijesu obuhvaćeni u tim tehnikama. One su bile napisane možda i prije deset hiljada godina za jedno sasvim drugačije čovječanstvo, za neku drugačiju kulturu, za neke drugačije ljude. Savremeni čovjek, čovjek ovog vremena je drugačiji - nakon deset hiljada godina to je sasvim udaljeno.

Na primjer, Dinamična meditacija nije unutar tih 112. Ona je sasvim neophodna za savremenog čovjeka, iako to ne bi bilo tako za to vrijeme. Ako su ljudi bezazleni, nema potrebe za Dinamičnom meditacijom. Ali ako su ljudi potiskivani, oni u sebi nose mnogo psihološkog tereta, onda im je potrebna katarza. Zato je Dinamična meditacija potrebna da raščisti teren. A potom mogu koristiti bilo koji metod od tih 112. Tada to neće biti teško. Ako bi baš sada, direktno oprobali neku od tih tehnika, ne bi uspjeli u tome.

Ja sam vidio mnoge ljude koji su direktno pokušavali da sprovedu te tehnike - nijesu stizali nigdje jer su već bili prepuni smeća

koje se prethodno mora izbaciti. Dinamična meditacija je od ogromne pomoći. Sve tehnike koje sam razvio su za ovovremenog čovjeka, i ako koristi te tehnike, on će se očistiti, rasteretiti, postaće jednostavan, bezazlen. Možda neće biti ni potrebno da koristi te tehnike. Ali upravo zbog kurioziteta, vi možete oprobati jednu od njih, bićete iznenađeni kako ćete brzo dospjeti do najdublje suštine. Zato je prva stvar da se učini katarza koja je sasvim neophodna za sadašnjeg čovjeka. A onda se mogu koristiti i ti tihi metodi.

The Last Testament
9. 10. 1985.



OTVARANJE VRATA LUDNICE

Voljeni Osho,

Dinamična meditacija je veoma aktivna, veoma naporna. Zar se ne može ući u meditaciju samo sjedeći u tišini?

Ti možeš ući u meditaciju samo sjedeći, ali tada samo sjedi. Nemoj činiti ništa drugo. Ako možeš samo sjedjeti, to će postati meditacija. Budi sasvim predan sjedenju, nikakav pokret nije dopušten, samo nekretanje će biti jedina kretnja. Zapravo, riječ zen dolazi od riječi zazen što znači "samo sjedjeti... ništa ne činiti". Ako možete samo sjedjeti - ne činiti ništa sa tijelom i umom - to postaje meditacija. Ali to je teško. Možete veoma lako sjedjeti dok radite nešto drugo, ali kada samo sjedite i ništa ne radite, to postaje problem. Svaki damar u vašem tijelu se pokreće. Svaka vena, svaki mišić se počinje pokretati. Počinjete da osjećate suptilno podrhtavanje; počinjete biti svjesni mnogih tačaka u vašem tijelu za koje ranije niste znali. I što više nastojite da mirno sjedite, to sve više pokreta osjećate unutar vas. Zato se sjedenje može koristiti samo ako ste nešto drugo činili prije toga.

Možete da hodate; to je lakše. Možete i da plešete; to je još lakše. A kada budete obavili neke druge radnje koje su lake, možete i sjedjeti. Zaista je posljednja stvar koju treba činiti sjedenje u Buda položaju. To nikada ne treba činiti u početku. Samo pošto se počnete osjećati poistovječeni sa pokretom, možete početi da se potpuno osjećate poistovječeni i sa ne-kretanjem. Zato ja nikada ne govorim da se otpočne sa sjedenjem. Počnite sa nečim što je lako. Inače ćete početi osjećati mnoge nepotrebne stvari - stvari koje ne postoje.

Ako otpočnete sa sjedenjem, osjetićete mnogo unutarnjeg nemira. Što više budete nastojali samo da sjedite, sve više nemira ćete osjećati. Samo ćete postati svjesni svog bolesnog uma i ničega drugog. To će stvoriti depresiju; osjećaćete se frustrirani; nećete osjetiti blaženstvo. Zapravo, počecete da osjećate da ste bolesni. I ponekada zaista možete poludjeti! Ako nastojite da učinite jedan iskren napor da "samo sjedite", možete zaista izludjeti. Samo zato što ljudi to ne čine iskreno, ludilo se ne događa tako često. U sjedećem položaju počinjete da spoznajete mnogo ludila koje je u vama, i ako ste zaista iskreni i nastavite da to činite, možete zaista poludjeti. To se prije mnogo puta događalo. Zato ja ne predlažem ništa što može prouzrokovati frustracije, depresije, tugu... nešto što vam može omogućiti da budete previše svjesni svog ludila. Možda još niste spremni da se u potpunosti suočite sa poremećenošću unutar vas. Spoznaja tih stvari vam se mora omogućiti postepeno. Znanje nije

uvijek dobro. Ono mora polagano biti otkrivano, onoliko koliko ste u mogućnosti da to prihvatite.

Ja započinjem sa vašim ludostima, a ne sjedećim položajem; prihvatam vaše ludosti. Ako ludački plešete, suprotno će se dogoditi u vama. Uz ludački ples, vi počinjete da budete svjesni mirnih tačaka unutar sebe; sjedeći u tišini, počinjete da budete svjesni ludila. Suprotno je uvijek u središtu svjesnosti. Uz ludački ples, haotičan, uz plač, uz haotično disanje, ja prihvatam vaše ludilo. Potom počinjete da budete svjesni suptilnih mjesta, dubokih mjesta unutar vas, koja su tiha i mirna, u suprotnosti sa ludilom koje je na periferiji. Vi ćete se osjećati veoma blaženo; u većem središtu postoji unutrašnja tišina. Ali ako samo sjedite, taj unutarnji će biti ludački. Vi ste smireni spolja, ali ste iznutra ludi.

Ako počneš sa nečim aktivnim - nečim pozitivnim, nečim živim, pokretljivim - tako će biti bolje. Tako ćeš početi da osjećaš kako unutar tebe raste neka smirenost. Što to bude više raslo, to ćeš prije moći da koristiš sjedeći ili ležeći položaj - tako ćeš prije moći da koristiš tihe meditacije. Ali do tada će stvari biti znatno drugačije, sasvim drugačije.

Meditacione tehnike koje počinju sa pokretom, aktivnošću, pomažu ti i na drugi način: to biva i katarza. Kada samo sjediš, ti si frustriran: tvoj um nastoji da se kreće a ti samo sjediš. Svaki mišić ti vibrira, svaki nerv se pokreće. Ti pokušavaš da prisiljavaš nešto unutar sebe što nije prirodno. Tako dijeliš sebe na onog koji prisiljava i onog koji biva prisiljen. I zaista, dio koji je prisiljavan i potiskivan je autentičniji dio tebe. To je onaj veći dio tvog uma od onoga koji je potiskivao, tako taj veći dio mora i da pobijedi. Onaj dio koji vrši potiskivanje, treba odbaciti a ne dio koji je potisnut. To se akumuliralo u znatnoj mjeri u tebi jer si to neprestano potiskivao. Cijeli vaspitni sistem, civilizacija i obrazovanje je uzrok gušenja pojedinca. Ti si gušio mnogo toga što se moglo kroz drugačije obrazovanje, putem znatno svjesnijeg obrazovanja, uz pomoć svjesnih roditelja, znatno lakše odbaciti. Sa kvalitetnijom sviješću unutarnjeg mehanizma uma, kultura bi ti mogla dopustiti da odbaciš mnoge stvari.

Na primjer, kada se dijete ljuti, mi mu kažemo: "Nemoj se ljutiti." Tada ono počinje da potiskuje ljutnju. Malo po malo, to što je trenutačno stanje, postaje nešto što trajno ostaje. Sada ono više neće *glumiti* ljutinu, ono će ostati ljutito. Mi smo tako akumulirali previše gnjeva od jednog trenutačnog događaja. Niko ne može trajno biti gnjevan ako se ta ljutina ne bude potiskivala. Ljutina je trenutačna stvar koja dođe i prođe; ako se ona ispolji, ti više nećeš biti ljut. Zato bih ja dopustio djeci da budu ljutita na svoj autentičan način. Budite ljuti, ali budite duboko sa time. Nemojte ništa potiskivati.

Naravno, tu može biti problema. Ako kažemo: "Budi ljut", ti ćeš nastojati da budeš ljut na nekoga. Ali djeca se mogu uobličavati. Može im se dati jastuk i reći: "Ljuti se na jastuk. Iskali svoj bijes na jastuk." Od samog početka, dijete se može vaspitavati na način da je gnjev samo skretanje. Može mu se dati neki predmet koji će ono bacati sve dotle dok njegova ljutina ne iščezne. Za minut, za trenutak, on će ispoljiti svoju ljutinu i više se ona neće akumulirati. Ti si akumulirao ljutinu, seks, nasilništvo, pohlepu - sve. Sada je ta akumulacija postala ludilo unutar tebe. Ono je tu, unutar tebe, i ako započneš sa nekom potiskivajućom meditacijom - na primjer, ako samo sjediš - ti gušiš sve to, ne dopuštaš da se to oslobodi. Zato ja započinjem sa katarzom. Prvo dopusti da tvoje potiskivanje ode u zrak. A kada budeš mogao da svoj bijes odbaciš u zrak, ti ćeš postati zreliji.

Ako ne mogu voljeti sam od sebe, ako jedino mogu voljeti uz pomoć nekoga prema kome osjećam prisnost, tada ja još nijesam sasvim sazreo. Tada ja ovisim o nekome čak i u ljubavi. Neko mora biti prisutan; samo tada mogu voljeti. Takva ljubav može biti samo površna. To nije u mojoj prirodi. Ako sam sam u sobi, ja uopšte neću voljeti, tako taj ljubavni kvalitet nije prodro duboko u mene; to još nije postalo dio mog bića. Ti bivaš sve više zreliji samo onda kada si sve manje ovisan. Ako možeš biti ljut sam od sebe, ti si postao zreliji. Ti ne trebaš nikakav predmet ljutnje da bi bio ljutit. Zato sam naložio katarzu u samom početku. Moraš odbaciti sve u nebo, u otvoreno nebo, i to bez svijesti o bilo kakvom predmetnom motivu.

Budi ljut bez osobe na koju bi mogao biti ljut. Jecaj bez ikakvog razloga! Smij se, samo se smij bez ikakvog povoda. Tada možeš odbaciti svu akumulisanu građu. Možeš sve to jednostavno odbaciti! A kada jednom shvatite način, bićete rasterećeni od prošlosti. U samo jednom trenutku možete se osloboditi cijele prošlosti - čak i prošlih života. Ako si spreman da odbaciš sve, ako možeš dopustiti da se tvoje ludosti ispolje, tada ćeš u samo jednom trenutku doživjeti duboko pročišćenje. Sada si pročišćen: svjež, bezazlen. Ponovo si postao dijete. Sada, u toj svojoj bezazlenosti i čistoti, sjedeća meditacija se može upražnjavati - samo sjedenje, ležanje i bilo šta drugo - jer sada nema onog ludaka unutar vas koji je uznemiravao mirno sjedenje.

Pročišćavanje mora biti prva stvar - katarza, inače, sa tehnikama disanja, samo sa sjedenjem, sa upotrebom *asana*, jogijskom praksom - ti ćeš tako samo nešto gušiti unutar sebe. Veoma čudna stvar se događa: kada dopustiš da sve izađe vani, mirno sjedenje će se samo dogoditi, *asane* će se dogoditi. To će biti spontani proces. Zato otpočni sa katarzom i tada će nešto dobro početi da se rascvjetava u tebi. To će imati drugačiji kvalitet, drugačiju ljepotu - sasvim

drugačiju. To će tada biti nešto autentično. Kada tišina dođe do tebe, kada te obaspe, to više nije nešto izvještačeno, lažno. Ti to nijesi kultivisao. To ti je došlo; to ti se dogodilo. Ti počinješ da osjećaš kako to raste u tebi na isti način kao što majka osjeća kako dijete raste u njoj. Ali dijete se može usmjeriti. "Ljuti se na ovaj jastuk. Udaraj ovaj jastuk". Od samog početka dijete se može vaspitavati na taj način da je gnjev samo trenutno odstupanje. Može mu se dati neki predmet. On može bacati taj predmet dok ga gnjev ne prođe. Za nekoliko minuta, u nekoliko sekundi, on će iscrpiti svoju ljutinu tako da se ona neće akumulirati.

Ljudi mi dolaze i kažu: "Kažite nam neku meditacionu tehniku koju možemo raditi u tišini." Čemu taj strah? Svi imaju unutar sebe ludnicu, a kažu: "kažite nam neku tehniku koju možemo raditi u tišini". Sa tihom tehnikom možete samo još više tiho ludjeti, ništa drugo. Vrata od vaše ludnice moraju biti otvorena. Nemojte se plašiti toga što drugi kažu. Osoba koja brine o tome što drugi kažu nikada neće ući unutar sebe. On će biti previše zauzet brigom što drugi govore, što oni misle.

Ako samo mirno sjedite, zatvorite oči, sve će biti u redu. Vaša supruga ili suprug će reći da ste postali veoma dobri. Svi žele da budete mrtvi. Čak i majke žele da im djeca budu umrtvljena - poslušna, mirna. Cijelo društvo želi da budete umrtvljeni. Takozvani dobri čovjek je zaista umrtvljeni čovjek. Zato nemojte brinuti što drugi misle. Nemojte brinuti o liku kakav drugi žele da vide u vama. Počnite sa katarzom, i tada će nešto dobro procvjetati u vama. To će dobiti drugačiji kvalitet, drugačiju ljepotu nešto sasvim drugo. To će biti autentično.

Kada dođe tišina, kada siđe na vas, to nije nešto lažno. Vi to nijeste kultivisali. To vam dolazi; to vam se događa. Počinjete da osjećate kako to raste u vama kao što majka osjeća kada dijete počne da raste u njoj. Jedna duboka tišina raste u vama; postajete bremeniti time. Samo tada se događa transformacija; inače, to je samo samo-obmana. A neko može obmanjivati sebe iz života u život. Mogućnost za to je beskonačna.

Meditation: The Art of Ecstasy

SKOK U RADOST

*Voljeni Osho,
prvih nekoliko dana Dinamične meditacije su mi zategli
sve mišiće izazivajući bol po čitavom tijelu. Postoji li neki način da se
to prevaziđe?*

Nastavi sa time. Ti ćeš to prevazići. A razlog je očevidan. Postoje dva razloga za to. Prvo, to je energična vježba i treba se sa time uskladiti. Zato ćeš dva, tri dana osjećati da ti je tijelo ukočeno. I sa svakom drugom vježbom to bi se dogodilo. Nakon nekoliko dana to ćeš prevazići, a tijelo će ti se osjećati snažnije no prije. Ali to nije temeljna stvar. Osnovna stvar je nešto dublja, a to su savremeni psiholozi već razotkrili. Vaše tijelo nije samo fizičko. U vaše tijelo, vaše mišće, u strukturi tijela, mnoge stvari su prodrle uslijed zataškavanja. Ako potisnete gnjev, otrov uđe u tijelo; uđe u mišće, dode do krvi. Ako nešto u sebi prigušite, to nije samo mentalna stvar: to je i fizički - zato što vi niste izdijeljeni.

Vi niste tijelo i um; vi ste tijelo-um - psihosomatski sastav. Vi ste oboje. Zato bilo što da se dogodi tijelu dopijeva do uma, bilo što da se dogodi umu, dopijeva do tijela: tako su tijelo i um dva kraja jedne iste cjeline. Na primjer, ako se razljutite, što se događa sa tijelom? Uvijek kada se naljutite određeni otrovi dopijaju u krv. Bez tih otrova ne biste mogli biti dovoljno ludi da se razljutite. Vi posjedujete određene žlijezde u tijelu, i one oslobađaju određene hemikalije. Sada je i to naučno dokazano. To nije samo filozofija. Vaše tijelo biva otrovano. Zato kada ste ljuti možete učiniti nešto što inače ne biste uradili - zato što ste poludjeli. Možete gurnuti i veliku stijenu. To inače ne biste mogli. Nakon toga nećete čak ni povjerovati da možete pogurati tu stijenu ili je makar pomjeriti. Kada se ponovo vratite u normalno stanje nećete biti u mogućnosti ni da je pomjerite jer više nećete biti isti. Određene hemikalije su cirkulisale kroz krv. Tada ste bili u uslovima opasnosti; sva vaša energija je dovedena u stanje aktivnosti.

Ali kada se životinja razljuti, ona je ljutita. Ona nema osjećanje morala o tome, nikakvo učenje. Ona se samo razljuti, i ljutina se oslobodi. Kada se vi razljutite, vaša ljutnja biva slična kao kod životinje, ali tu je i društvo, moral, ugled i hiljadu drugih stvari, zato morate da potisnete taj gnjev. Morate da pokažete da niste ljuti; treba da se smijete - namješten osmeh! Treba da izmislite osmeh i tako potisnete gnjev. Što se tada događa sa tijelom? Tijelo je spremno

za borbu - ili da se bori ili da pobjegne od opasnosti; da se suoči sa opasnošću ili da joj umakne. Tijelo je spremno da nešto učini. Gnjev je spreman da nešto učini. Tijelo je krenulo da bude nasilno, agresivno.

Ako možete biti nasilni i agresivni, energija će se onda oslobađati. Ali vi to ne možete biti. To nije zgodno, zato to potiskujete. Što će se onda dogoditi sa svim tim mišićima koji su bili spremni za agresivnost? Oni će se zgrčiti i obogaljiti. ... Zato nastavi da radiš tu meditaciju i dopusti da tijelo ima bol. Dopusti to tijelu bez opiranja; dopusti tijelu da se kreće kroz agoniju. Ta agonija dolazi iz tvoje prošlosti, ali to će proći samo ako budeš voljan da dopustiš da to prođe. A kada to prođe, po prvi put ćeš osjetiti da posjeduješ tijelo. Sada imaš samo jedno zatočeništvo, oklop. Vi ste u oklopu: nemate gipko, živahno tijelo. Čak i životinja posjeduje ljepše, životnije tijelo od vas.

Mi smo počinili mnogo nasilja prema našem tijelu, zato u ovoj haotičnoj meditaciji prisiljavam vaše tijelo da ponovo bude živo. Mnoge blokade će biti probijene; mnoge smještene stvari će se razmjestiti, mnogi sistemi će ponovo biti protočni. Tu će biti bola, ali to prihvatite sa dobrodošlicom i tako ćete to prevazići. To je blaženstvo. Nastavite sa time! Nema potrebe da razmišljaš šta da činiš. Jednostavno nastavi sa meditacijom. Ja sam vidio na stotine i stotine ljudi koji su prolazili kroz isti proces, i nakon nekoliko dana bolovi su nestali. A kada bolovi nestanu, osjetićete jednu suptilnu radost u tijelu. Upravo sada to ne možete doživjeti uslijed bola. Vi to možete ali i ne morate spoznati, ali bol je po cijelom tijelu. Vi ste postali jednostavno nesvjesni toga jer je to bilo stalno u vama. To što je uvijek sa vama, vi bivate nesvjesni toga. Kroz meditaciju ćete postati svjesni toga, i reći ćete: "Nemoj činiti to; cijelo tijelo je u bolu". Nemojte slušati um. Jednostavno nastavite da to činite.

Poslije nekog vremena bol će nestati. A kada bol iščezne, kada vam tijelo ponovo postane prijemčivo i bez blokada, bez otrova u njemu, vi ćete uvijek osjećati suptilnu radost. Bilo šta da činite ili da ne činite, uvijek ćete osjećati suptilne vibracije radosti u vašem tijelu. Zapravo, radost uvijek znači da je vaše tijelo u simfoniji, ništa drugo - da je vaše tijelo u muzičkom ritmu, ništa drugo. Radost nije zadovoljstvo. Zadovoljstvo potiče od nečega drugoga. Radost znači da ste svoji - živi, da u potpunosti vibrirate, da ste živahni. Osjećanje neke suptilne muzike oko i unutar vašeg tijela - simfonija: to je radost. Vi možete biti radosni kada vaše tijelo pluta - kada je nalik riječnom toku.

To će doći, ali vi morate da prođete kroz patnju, kroz bol. To je dio vaše sudbine jer ste to vi stvorili. Ali to prođe. Ako ne zastanete usred tog procesa, to će proći. Ako tu stanete, staro

poravnanje će ponovo biti tu, a posle četiri-pet dana ćete se osjetiti "u redu", baš kao što ste uvijek bili. Budite svjesni tog osjećanja "urednosti".

The Supreme Doctrine



SAMO ZASTANITE!

Voljeni Osho,

U četvrtom dijelu Dinamične meditacije, u naporu da održim tijelo u ukočenom stanju, nešto nastoji da izazove napetost. Pošto je to faza relaksacije i potpunog predavanja, kako je moguće biti opušten i ukočen u isto vrijeme? Umjesto da je ekstaza, to postaje napetost.

Mrtvac je sasvim opušten. On ne može biti napet. Mrtva osoba ne može biti napeta. Kako može biti? On je opušten jer nema ego koji je napet. Samo ego može biti napet. Kada u četvrtom dijelu kažem da umrete, to znači da se opustite toliko kao da ste mrtvi. Vi ne treba da nastojite da budete ukočeni i mrtvi. Ako to budete pokušali, proizvesti ćete suprotan efekat. Nemojte nastojati da budete ukočeni; nemojte činiti napor da budete umrtvljeni. Jednostavno se opustite i budite mrtvi.

Postoje dvije različite stvari. Ako pokušate da budete mrtvi, cijelo vaše tijelo će postati napeto. A kada ste napeti ne možete biti mrtvi, ne možete se opustiti. Jednostavno opustite tijelo kao da više i ne postoji, kao da je umrlo. Nemojte činiti nikakav napor da ga umrtvite. Samo se opustite i osjetite da je umrlo i da vi nemate ništa sa time. Govorio sam vam da čak i ne kinete ukoliko to dođe - da se ne zakašljete. Ali ako osjetite neki nadražaj u grlu, što ćete uraditi? Ako nastojite da to spriječite, to će se još više produbljivati. Ako nastojite da to blokirate, to će postati još više izraženo jer je to neka vrsta potiskivanja. Tada ćete morati da kašljete. Ako osjetite da kihanje nadolazi, šta ćete učiniti? Ako to budete zadržavali, to će postati još izraženije. To će se ispoljiti sa još većom silinom.

Ali i za to postoji način: ako osjetite nadražaj u grlu i želju da se zakašljete, opustite grlo. Nemojte to spriječavati. Jednostavno opustite grlo; budite indiferentni prema nadražaju. Opustite grlo. Nemojte se napinjati jer će napetost proizvesti još više nadražaja. Opustite grlo i budite indiferentni; osjetite kao da vas nije briga. Za nekoliko sekundi će nadražaj prestati. Ako osjetite da kihanje dolazi, samo budite indiferentni prema tome; nemojte ništa činiti. Opsutite dio gdje osjetite da se kihanje javlja, i budite indiferentni. U toj indiferentnosti, od sto slušajeva, u devedest devet će kihanje prestati. Od sto slučajeva, samo jedna je mogućnost da će se kihanje pojaviti - ali ni to vas neće uznemiriti jer ste tako indiferentni, i ako se to dogodi osjetićete kao da se to dogodilo nekom drugom. Bićete tako nezabrinuti, i čak ako vam se to dogodi, neće ništa promijeniti. Vi ćete ostati iznutra nepokrenuti. Ja nijesam rekao da ne kinete jer ćete druge

uznemiriti - ne! Nijesam rekao da ne kašljete jer ćete nekoga uznemiriti. Nije stvar u tome. Vi ćete se uznemiriti. Izgubićete svaki smisao tog napora; cio trud će biti izgubljen.

U jutarnjoj meditaciji se opustite. Poslije trećeg dijela se opustite. Još jednu stvar treba da zapamtite. Kada kažem: "Stop!" tokom jutarnje meditacije, ili kada muzika stane, nemojte tijelu povlađivati. Nemojte pokušavati da zauzmete neki položaj; nemojte leći na pod. Neka tijelo ostane takvo kakvo je. Zastani tada i tako, čak iako je neugodno i nelagodno. Skakao si, i položaj je nelagodan. Ostanu ukočen u tom položaju; nemoj ništa mijenjati... U prva tri dijela si stvorio životnu snagu, silu nalik poplavi. Ako sada budeš dopustio tijelu lagodnost, sve ćeš zaboraviti, i tvoja pažnja će skrenuti. Nemoj to činiti! Kada kažem "Stop!", odmah stanite, tu i tada. I nemojte pokušavati da varate. Nemojte reći sebi: "Niko me ne gleda, zašto onda malo ne udovoljiti tijelu? To nije ničija briga." Tako ćete obmanuti sebe.

Još jedna stvar. U drugom dijelu, kada ispoljavate sve potisnute emocije, kada sasvim poludite u katarzi, učinite nedvosmisleno jednu stvar: grčite i opuštajte vaše fascijalne mišiće. Grčite i opuštajte. Vaše tijelo nije napeto koliko je lice napeto jer je ono najistaknutija tačka potiskivanja. A tijelo je najizraženije; zato ono biva i najpotiskivanije... Neka se lice grči i opušta, napinje i opušta. Na taj način će se mnogo više potisnutih emocija lakše oslobađati.

Opuštanje nije nešto što treba uraditi; to ne možete učiniti. Niko to ne može postići jer je relaksacija protivna djelanju. Vi samo možete prestati da činite, i opuštanje će se dogoditi. Zato kada kažem: "Stop!", kada muzika stane, sasvim zastanite; nemojte činiti ništa. Jednostavno stanite - zaustavite sve radnje. Ne činite čak ni najmanji pokret! Tada će se veoma duboka tišina dogoditi, i osjetićete razliku.

The Supreme Doctrine



*Voljeni Osho,
ja sam se susreo sa navodom R.D. Langa da
ludilo nije prekid već proboj. Naše meditacije izgledaju kao
prekid čak i za psihijatre. Zar nije pravedno i etično da se
depresivnom bolesniku preporuči Dinamična meditacija?
Molim vas da prokomentarišete.*

R.D. Lang je unio radikalne promjene u svijet terepije. On nije obični psihijatar, on je revolucionarni psihijatar. On razumije mene i ovo što ja radim ovdje. On mi je poslao svoje knjige. On čita što se događa ovdje, šta ja govorim, šta podučavam. On se susretao sa mojim sanijasinima u Londonu - odmah je bio veoma zainteresovan. Ali on je revolucionaran i njegov uvid je ogroman, i ja se slažem sa njim u potpunosti. On je u pravu: ludilo nije prekid, ono je proboj. Ali jednu stvar želim da kažem: ni sva ludila nijesu proboji, ali sva ludila se mogu transformisati u proboje - i to treba da bude posao terapeuta. Čak i ako je ludilo prekid, funkcija terapeuta je da pomognu da taj prekid bude transformisan u proboj. Inače, što bi bila vaša svrha? Što vi radite?

Sve do sada, funkcija terapeuta je bila da normalizuju osobu, da ga vrate ponovo starome sebi. A kao prvo, što je bilo to njegovo staro sebe? To njegovo staro sebe ga je i dovelo do tog stanja ludila. Ako ga ponovo vratite njegovoj staroj ličnosti, vi ćete samo odložiti ponovno događanje iste stvari. Prije ili kasnije on će ponovo poludjeti.

Moji metodi meditacija su metodi za buduće psihoterapije. Ortodokсна, obična psihoterapija će biti protiv mojih metoda zato što oni ostaju pri starim idejama. Oni se plaše prekida - ja se ne plašim prekida. Prekid jednostavno znači da su promjene započele. Prekid znači da su sve stare strategije, sve stare sigurnosti pale. Prekid jednostavno znači da vaša stara ličnost više nije od koristi. Vi trebate novo biće, novo rođenje.

Kada se dijete rodi, ono mora pomisliti - ako može misliti - da je to prekid jer je cio njegov svijet nestao. Materica, njena udobnost, toplina, sigurnost, bezbijednost - bez briga, bez odgovornosti - sve to je nestalo. A dijete mora da prođe kroz jedan uski prolaz; mora da osjeća da će umrijeti. Potom mora da nauči novi način života. Potrebno je dvadest pet godina obrazovanja da to dijete naučimo da ispravno funkcioniše u društvu. Ali naše društvo je abnormalno, ono je neurotično. Njime su vjekovima upravljali neurotični političari i neurotični sveštenici. Zato mi uključujemo svako dijete u neurozu - hindu neurozu, muhamedansku neurozu, hrišćansku

neurozu. Mi svako dijete pretvaramo u fanatika, a što je veći fanatik, to ga više nagrađujemo. Mi zabranjujemo zdrave ljude a slavimo ludake. I prirodno, masa ostaje suluda.

Cijeli svijet treba prekid! Ali sam prekid neće biti od velike pomoći. Prije no što svijet prođe kroz taj prekid - a svakim danom je sve bliže tome - metodi i sredstva se moraju izumiti koji će prekid transformisati u proboj. To su upravo moje meditacione tehnike: spremanje za budućnost, priprema, jedna sasvim neophodna priprema za nešto što će se dogoditi. Čovječanstvo je na ivici prekida - mi smo došli do samog kraja naše snage. Sada se više nema kuda, ne možemo ići dalje na ovaj način. Stare navike su prevaziđene; sve one su preživljene.

Ali vaši psihoanalisti, psihijatri su i dalje u službi prošlosti; zato će oni biti protiv mojih metoda. Njihov cio napor je kako da zakrpe ljude. Ako se neka rupa ukaže, oni je samo prikrpe, ako se ukaže neka rana, oni je pokriju. Oni održavaju veoma uspješno vaše funkcije. Oni nijesu zainteresovani za vašu čovječnost. Njihov interes je da vi ostanete djelotvoran član društva, koristan, to je sve. A moj cilj je sasvim drugačiji. Ja želim da budete humano biće. Ja čak i ne želim da samo budete humano biće već i da izrastete do božanskog bića.

Osoba koja ovo pita je hirurg, ljekar; prirodno je da je jedno ovakvo pitanje izašlo iz njegovog uma: "Zar nije pravedno i etično da se depresivnom bolesniku preporuči Dinamična meditacija?" Šta više može biti pravedno i etički - jer patiti od depresije znači da ste previše gušili sebe. Depresija nije ništa drugo do potiskivanje, gušenje sebe. On je pretjerano depresivan jer mu nije bilo dopuštano da se ispolji. Dinamična meditacija je ispoljavanje. U ispoljavanju sebe, u izbacivanju svega što je bilo potisnkivano u njegovom nesvjesnome, on će se rasteretiti, postaće zdraviji, čistiji... Zato kažem da ljude činim zdravijim. Oni će biti normalni ali oni se ne uklapaju u vašu ideju normalnog. Oni neće biti prosječni - oni će biti iznad prosjeka. Oni će imati znatno više uvida o životu, mnogo više radosti, više slobode, i biće buntovniji - više slobode i više buntovnosti. A društvo i crkva su protiv buntovnosti. Oni ne žele da budete slobodni, oni žele da budete robovi. Cio njihov uloženi interes je u tome da uvijek budete sluge.

Zato su oni protiv mene. Ja to razumijem, uopšte i nijesam iznenađen zbog njihovog gnjeva protiv mene. Njihov gnjev je prirodan jer sve što ja ovdje činim je sabotiranje svih njihovih struktura. Ponekada je dovoljna samo i rupa pa da se čamac potopi. A moj trud je usmjeren ka tome da stvorim što je moguće više tih rupa!

TAČKA KLJUČANJA

Svu svoju energiju unesite u ovu meditaciju. Jedini problem je u tome što ste podijeljeni. Jedan dio vas meditira, a drugi ostaje po strani. Taj drugi dio biva prepreka. Taj dio ne može meditirati. Sve dok cjelina ne uđe u to, dio je nemoćan. Samo je cjelina moćna. Dok ne budete sasvim izazvani, dok ne preduzmete skok cijelim bićem - da ništa ne ostane pritajeno, nikakva rezerva - sve dok cjelina ne uđe u meditaciju, vaša energija će biti protraćena, vrijeme će biti izgubljeno. Ništa se neće dogoditi na taj način.

Jedna žena mi je svakodnevno dolazila sa pitanjem: "Prošao je jedan dan a eksplozija se još nije dogodila!" Jutros je ponovo došla. Ona je veoma bezazlena, nalik je djetetu. Oči su joj bile prepune suza, i rekla je: "Došao je zadnji dan, a eksplozija se još nije dogodila!"

Eksplodije nije nešto spoljašnje što vam se događa, prije ćete se vi dogoditi toj eksploziji. Eksplozija nije neki spoljni slučaj, ona je unutarnja stvar. Ako se to ne dogodi, to znači da niste bili potpuno u meditaciji. Onog trenutka kada budete sasvim u tome, eksplozija će se dogoditi. Ne treba da sumnjate u to. Ali vi nikada niste unijeli u to svu svoju snagu. Vi skačete, plešete, vrištite, radite mantrе, ali uvijek djelimično, samo sa dijelom svog uma... Unesite potpuno sebe! Skočite! A kada meditirate, ne dopustite da ijedan dio vas stoji po strani. Sjedinite se. Postanite jedna cjelina. I ja vam obećavam, eksplozija će se dogoditi. Stvorite uzrok, i posljedica će slijediti. Ako ne stvorite uzrok, posljedica ne može slijediti tome. Vi to možete čekati. Čekanje neće pomoći.

Ako se to ne dogodi, znači da niste bili potpuno u tome. Bili ste samo na površini. To ste radili, ali samo površno... Možda ste to grijali samo do devedeset devet stepeni. Samo još jedan stepen je bio potreban, i eksplozija bi se dogodila. Ali za to je potreban napor od cijelih sto stepeni.

*Govor na meditacionom kampu
na Mt. Abu, Rajashtan.*

BACITE LUDILO U VJETAR

Čovjek je neurotičan. To ne znači da su samo nekolicina neurotični već je i cijelo čovječanstvo neurotično. Tu nije pitanje ispravke nekoliko ljudi: u pitanju je liječenje cijelog čovječanstva.

Neuroza je "normalno" stanje čovjeka jer svaki čovjek prolazi kroz obučavanje, uslovljavanje. Nije mu dopušteno da bude ono što jeste. On mora biti oblikovan u određeni kalup. Taj kalup stvara neurozu. Društvo vam stvara navike, obličja. Vi ste kultivisani u određeni lik i oblik. Samo djeliću vašeg bića je dopušteno da se ispolji, dok je ostali dio potisnut. To stvara raskol, šizofreniju. A onaj potisnuti dio nastoji da se ispolji. Zato je svaki čovjek šizofreničan, podijeljen... odijeljen je od sebe, u borbi je sa sobom. Čovjek *kao takav* je šizofreničan. On ne može biti u skladu sa sobom; ne može biti smiren; ne može biti blažen. Pakao je uvijek prisutan. I sve dok ne postanete cjeloviti, ne možete se osloboditi tog pakla. Nešto se mora uraditi kako bi se oslobodili te nervoze, što može te podijeljene djelove približiti. Neispoljeno treba da se ispolji, a to stalno potiskivanje nesvjesnog od strane svjesnog mora biti eliminisano.

Stare meditacione tehnike nijesu to uzele u obzir. Tu leži razlog njihovog neuspjeha. Meditacione tehnike su bile u upotrebi dugo vremena; one su bile poznate u istoriji, ali Buda, Isus i Mahavira su bili neuspješni. Ja ne kažem da se oni nijesu realizirali. Oni su se realizirali, oni su dospjeli do vlastitog prosvjetljenja, ali nijesu pomogli većem dijelu čovječanstva da dosegne prosvjetljenje.

Zašto religija nije bila od veće pomoći? Razlog je ovaj: taj čovjek je bio prihvaćen kao izvjesna garancija, i meditacione tehnike su bile učene po njemu. Te tehnike mogu pomoći samo donekle; one mogu imati efekta samo na površini. Unutarnji raskol ostaje; ništa se nije činilo da se to prevaziđe. Na primjer, postoje zen tehnike, postoji Maheš Jogijeva transcendentalna meditacija, i mnoge druge. One vam mogu pomoći samo donekle. One vas mogu smiriti; vaša spoljašnjost može biti mirnija. Ali ništa se neće dogoditi vašem unutarnjem biću. I *ne može!* A, na neki nači, ta površna smirenost je opasna jer ćete prije ili kasnije ponovo eksplodirati. U osnovi se ništa nije dogodilo. Tako ste samo trenirali vaš svjesni dio uma da bude u mirnijem stanju.

Vi možete umiriti svoj um pomoću mantri, pjevanjem molitvi, pomoću mnogih stvari. Nešto što stvara osjećaj unutarnje monotonije će vam pomoći da se smirite. Na primjer, ako neprestano ponavljate *Ram-Ram-Ram*, to stalno ponavljanje stvara određenu pospanost, dosadu, i vaš um tada počinje da spava. Tu pospanost možete osjetiti i kao smirenost, stišanost, ali to nije tako. Zapravo, to je neka vrsta otupljenosti. Ali tako makar možete podnijeti svoj život. Makar ćete spolja izgledati spokojni. A sile, neurotične sile, će kuvati iznutra. Svakog dana se mogu pokrenuti i izbiti na površinu. Takve metode su pomirljive. Tek nekolicini ljudi mogu pomoći. A tim osobama koje one mogu pomoći, može se pomoći i bez bilo kojih tehnika. Ali te osobe su rijetki izuzeci, rijetki srećnici koji nijesu neurotični. Veći dio čovječanstva nije te sreće. Zato ja naglašavam da prvo treba prevazići vaš unutarnji raskol, sjediniti se - postići jedinstvo. Prije no što se sjedinite, ništa se ne može uraditi. Zato prvo treba razjasniti kako se osloboditi nerveze.

Moja tehnika Dinamične meditacije prihvata vašu neurozu i pokušava da je oslobodi. Tehnika u osnovi započinje sa katarzom. Sve što je bilo sakriveno mora se osloboditi. Ne smijete ništa potiskivati. Radije iskoristi ispoljavanje kao put. Nemojte zabranjivati ništa. Prihvatite sebe onakve kakvi jeste, jer zabrane samo stvaraju raskole. Onog trenutka kada nešto prihvatite, to i prevazilazite, jer potvrđivanje stvara jedinstvo, a kada ste iznutra sjedinjeni, imate energije da to prevazidete. Kada ste iznutra podijeljeni, vaša energija se bori sama sa sobom. Tada se ona ne može iskoristiti za neku transformaciju. Zato prihvatite sebe kakvi jeste. Sve što ste potiskivali, do sada se oslobodilo. A ako svjesno oslobodite svoju neurozu, jednog dana ćete doći do toga da više nijeste neurotični.

Oni koji potiskuju svoju neurozu postaju još više neurotični, dok se oni koji je svjesno ispoljava oslobađaju nje. Zato dok ne postanete "svjesno ludi", nećete moći ozdraviti. R.D. Lang je u pravu kada kaže: "Dopusti sebi ludosti". On je jedan od najosjetljivijih ljudi na Zapadu. Vi *jeste* poremećeni, zato se nešto treba učiniti. Stare tradicije kažu: "Potisnite svoje ludilo. Nemojte dopustiti da to izade jer ćete početi da se ponašate suludo." Ali ja kažem: "Dopustite da to izade; budite svjesni toga. To je jedini put koji vodi ka zdravlju."

Oslobodite to! Ako ostane unutra će postati otrovno. Izbacite to; potpuno uklonite iz vašeg sistema. Ali toj katarzi se mora pristupiti veoma sistematično, na metodološki način jer treba da postanete ludi sa metom... svjesno ludi. Treba da uradite dvije stvari: ostanite svjesni svega što činite, ali nemojte ništa potiskivati. Naš um obično svjesnost shvata kao vid potiskivanja. U tome je problem.

Onog trenutka kada postanete svjesni određenih stvari u sebi, vi počinjete da ih potiskujete. Zato se ovo mora naučiti: da budete svjesni i da ne potiskujete... biti svjesni i ispoljavati.

Prvi dio: haotično disanje

Moj sistem Dinamične meditacije počinje sa disanjem zato što disanje ima duboke korijene u biću. Možda to i niste primijetili, ali ako promijenite disanje, možete promijeniti mnoge stvari. Ako pažljivo osmotrite vaše disanje, vidjećete da kada ste ljuti imate određeni ritam disanja. Kada ste u ljubavi, imate sasvim drugi ritam disanja. Kada ste opušteni, dišete drugačije; kada ste napeti, dišete drugačije. Ne možete disati na isti način kada ste opušteni i kada ste ljuti. To je nemoguće!

Kada se seksualno uzbudite, vaše disanje se promijeni. Ako ne dopustite da se disanje promijeni, vaše seksualno uzbuđenje će odmah spasti. To znači da je disanje duboko povezano sa vašim mentalnim stanjem. Ako promijenite disanje, možete promijeniti i stanje uma. Ili, ako promijenite stanje vašeg uma, i disanje će se promijeniti. Zato ja počinjem sa disanjem i sugerišem da dišete haotično deset minuta u prvom dijelu ove tehnike. Pod haotičnim disanjem podrazumijevam duboko, brzo i energično disanje bez nekog posebnog ritma. Samo udišite i izdišite, unosite vazduh i izbacujte ga što je moguće energičnije, dublje, snažnije. Uzmite zrak, a onda ga izbacite.

Ovo haotično disanje treba da proizvede kaos unutar vašeg potiskujućeg sistema. Bilo šta da ste, vi ste to sa određenim tipom disanja. Dijete diše na određeni način. Ako se plašite seksa, vi dišete na određeni način. Ne možete disati dublje jer vas svaki udisaj pogada pravo u seksualni centar. Ako ste zaplašeni, ne možete duboko disati; strah iziskuje plitko disanje. Ovo haotično disanje je namijenjeno da uništi sve vaše stare navike. Ovo haotično disanje će uništiti sve ono što ste učinili sebi. Haotično disanje će stvoriti kaos nutar vas jer dok se taj kaos ne izazove, vi nećete moći osloboditi vaše prigušene emocije. A takve emocije se sada kreću tijelom.

Vi niste tijelo i um; vi ste tijelo/um. Vi ste oboje. Zato sve što se dogodi sa vašim tijelom, dopijeva do uma; i sve što se dogodi umu, dolazi do tijela. Tijelo i um su dva kraja jedne cjeline. Zato će deset minuta haotičnog disanja biti predivno! Ali to mora biti haotično. To nije vrsta *pranayame*. To samo proizvodi kaos pomoću disanja. A ono stvara kaos zbog mnogo čega. Duboko i brzo disanje vam daje više kiseonika. Što je više kiseonika u vašem tijelu, to ste življi, više nalik životinji. Životinje su žive, a čovjek je poluživ-

polumrtav. Vi ponovo treba da se pretvorite u životinju. Tek tada će se u vama razviti nešto više. Ako ste poluživi, ništa se neće dogoditi. Zato će vas ovo haotično disanje učiniti nalik životinji: živim, pulsirajućim, živahnim - sa više kiseonika u krvi, sa više energije u ćelijama. Vaše tjelesne ćelije će postati životnije. Kiseonik pomaže da se izazove tjelesni elektricitet - ili, ako hoćete, to možete nazvati i "bioenergijom". Kada u vama ima elektriciteta, možete se krećati dublje kroz tijelo, možete otići dalje.

Tijelo posjeduje vlastite električne izvore. Ako ih protresete sa više disanja i kiseonika, oni će početi da teču. A ako zaista postanete životniji, više nećete biti u tijelu. Što ste življi, više energije dotiče u vaš sistem; osjećate se manje tjelesno. Tada ćete se osjetiti više kao energija a manje kao materija. A kada se dogodi da ste životniji, u tom trenutku nijeste tjelesno orjentisani. Ako vas seks previše opsjeda, to je uslijed tog razloga: da ste zaista u pokretu, potpuno pokrenuti, sasvim živi, tada više nijeste tijelo - samo ste energija. Osjetiti tu energiju, biti prožet tom energijom, veoma je bitno ukoliko želite da odete dalje od toga.

Drugi dio: katarza

Drugi dio moje Dinamične meditacije je katarza. Rekao sam vam da budete *svjesno* ljudi. Štogaod dođe u vaš um - bilo šta - dopustite mu da se ispolji; saradujte sa time. Nemojte oklijevati: samo tečite sa emocijama. Ako želite da vrištite, onda vrištite. Saradujte sa time. Duboki vrisak, potpuno vrištanje u kojem je uključeno cijelo vaše biće je duboko terapijski. Mnoge stvari, mnoge bolesti će se osloboditi samo sa vrištanem. Ako je vrisak potpun, vaše cijelo biće će biti u tome. Zato narednih deset minuta dopustite sebi ispoljavanje kroz plakanje, plesanje, vrištanje, ridanje, skakanje, smijanje - "izbezumite se". Za nekoliko dana ćete osjetiti što je to.

U početku će možda to biti prisiljavano, izvjesni trud, ili će čak može biti i gluma. Postali smo tako izvještačeni da ništa stvarno i autentično ne može doći od nas. Mi se ne smijemo, ne plaćemo, više ne vrištimo autentično. Sve je samo fasada - maska. Zato kada počnete da radite ovu tehniku - u početku - možda će biti isforsirano. To će možda trebati malo napora; možda će tu biti malo i glume. Ali nemojte brinuti za to. Nastavite. Ubrzo ćete dotaći izvore odakle potiču mnoge potisnute stvari. Vi ćete dotaći te izvore, a kada se jednom oni oslobode, osjetićete se rasterećeni. Novi život će ući u vas; novo rođenje će zauzeti svoje mjesto. To rasterećivanje je temeljno... a bez toga nije moguća meditacija za čovjeka onakvog kakav je. Ponovo naglašavam, ja ne govorim o izuzecima. Oni su neznatni.

Sa ovim drugim dijelom - kada se sve izbaci - postajete prostrani. A to je ono što se misli pod pojmom praznine: biti prazan i oslobođen od svih potiskivanja. U toj praznini se nešto može uraditi. Preobražaj se može dogoditi; meditacija se može dogoditi.

Treći dio: Hoo!

Zatim u trećem dijelu ja koristim zvuk HOO. Mnogi zvuci su korišćeni u prošlosti. Svaki zvuk posjeduje nešto specifično. Na primjer, hindusi su koristili zvuk AUM. To vam može biti prikladno. Ali ja ne predlažem AUM. AUM gađa u centar srca, ali čovjek više nije centriran u srce. AUM kuca na vrata doma u kojem nema nikoga.

Sufi su koristili HOO, i ako glasno izgovorite HOO, to ide duboko u polni centar. Zato je ovaj zvuk korišćen kao unutarnji čekić. Kada postanete prazni i prostrani, taj zvuk će se kretati kroz vas. Pokret zvuka je moguć samo kada ste prazni. Ako ste ispunjeni potiskivanjem, ništa se neće dogoditi. A ponekada je čak i opasno koristiti mantru ili neki zvuk kada ste prepuni potisnutih emocija. Svaki nivo potisnutoga će promijeniti put zvuka tako da može doći do nečega o čemu nijeste mogli ni sanjati, ni očekivati, željeti. Vi trebate isprazan um; samo tada se mantra može koristiti. Zato ja nikada nijesam preporučivao mantru u početku. Prvo mora biti katarza. Ova mantra HOO se ne treba koristiti prije no se obave prva dva dijela. To nikada ne treba činiti prije toga. Tek u trećem dijelu se ovo HOO može koristiti - i to što je moguće glasnije, unoseći svu svoju energiju u to. Vi treba da udarate energiju sa tim zvukom. A kada ste prazni, ovo HOO ide duboko i udara pravo u polni centar.

Polni centar se može udarati na dva načina. Prvi način je prirodan. Uvijek kada budete privučeni osobom suprotnog pola, seksualni centar je udaren spolja. A taj udarac je i vrsta suptilne vibracije. Muškarac je privučen ženom, ili je žena privučena muškarcem,. Zašto? Šta to ima u muškarcu ili ženi da to postiže? Pozitivna ili negativna struja ih pogađa: suptilna vibracija. To je zapravo zvuk. Na primjer, možete primijetiti da ptice koriste zvuk za seksualno udvaranje. Sva njihova pjesma je seksualna. One neprestanim ponavljanjem gađaju jedno drugo određenim zvukom. Ti zvuci pogađaju polni centar ptica suprotnog pola. Suptilne vibracije elektriciteta vas pogađaju izvana. Kada je vaš polni centar pogoden spolja, vaša energija počinje da ističe napolje - ka nekome drugome. Tada će biti moguća reprodukcija, rođenje. Neko će se iz toga roditi.

HOO gađa isti energetski centar, ali iznutra. A kada se polni centar pogodi iznutra, energija počne da teče unutra. Taj

unutarnji energetska tok vas sasvim mijenja. Vi tako bivate transformisani: poradate sami sebe. Vi se preobražavate samo onda kada se energija kreće u sasvim suprotnom pravcu. Sada to ističe vani, ali tada to počinje da teče iznutra. Sada to teče naniže, ali tada to teče naviše. Taj tok energije naviše je poznat kao kundalini. Vi ćete to osjetiti kako teče vašom kičmom... i što se to više kreće naviše, i vi ćete se sa time kretati naviše. Kada ta energija dospije do Brahma-Randhra, vi bivate izdignuti na najviši nivo - to je ono što Gurdžijev naziva "čovjek broj sedam".

Vi ste "čovjek broj jedan" kada vam je energija samo u polnom centru. Kada nešto energije dospije do vašeg srca, bivate "čovjek broj dva", čovjek emocija. Kada energija dospije do intelekta, vi ste "čovjek broj tri", čovjek intelekta. Sve su to obični ljudi - neurotični na svoj način. Jedan je emocionalno neurotičan; drugi je tjelesno neurotičan; treći je intelektualno neurotičan. Ali ta tri tipa ljudi su samo obični ljudi. "Čovjek broj četiri" je neko ko je pokušao da svoju energiju pokrene iznutra, čovjek koji meditira, čovjek koji čini napor da rastopi neurozu, raskol, šizofreniju. To je "čovjek broj četiri". Kada se energija kreće iznutra i naviše, stvoren je čovjek najviših visina. Taj viši čovjek će biti manje neurotičan, manje šizofreničan, biće zdraviji.

Potom dođe trenutak kada se energija oslobađa iz vašeg posljednjeg centra u kosmos. Postajete natčovjek. Ili, bolje reći, više niste čovjek. A kada dođe taj trenutak - kada više nijesi čovjek - tek tada više nijesi lud. Čovjek treba da bude na neki način lud jer još nije biće. On je zapravo još samo fasada. Čovjek nije okončan. Zapravo, on je proces - neko na pola puta. Više nije životinja, a nije ni ono što treba da bude. On je tek na pola puta od životinje do boga. To je ono što stvara neuroze. Vi više niste životinja, ali životinja je još unutar vas. To je ono što vas vuče nadolje. Nema ničeg lošeg u tome; životinja ne može ništa drugo. To vas vuče naniže ka nečemu što je prirodno. Zato vas to i vuče ka polnom središtu.

Seks je posljedni centar za životinju, i prvi za čovjeka. Zato životinja unutar vas ne može uraditi ništa drugo. To vas vuče naniže ka polnom centru. Ali to je vaš prvi centar, a ne vaša krajnja mogućnost. Vaša krajnja mogućnost je natčovjek - pođite dalje od čovječnosti, transcendirajte čovječnost. Krajnja mogućnost - taj natčovjek, taj bog unutar vas - vuče vas ka visinama. Ta dva smjera stvaraju šizofreniju. U jednom trenutku ste gurani naviše, i nalik ste svecu, a već sljedećeg trenutka ste povučeni nadolje, i ponašate se kao životinja. Um postaje konfuzan. Vi ne možete biti u potpunosti životinja - ne možete biti spokojni sa životinjom unutar sebe - zato što je viša mogućnost prisutna, prisutno je sjeme, i ono vas izaziva. Ali vi

ne možete otkloniti životinju. Ona je tu; to je vaše porijeklo. Zato se dijelite udvoje. Zauzimate mjesto životinje u vašem prostoru nesvijesti, a svjesno nastojite da se poistovjetite sa višim mogućnostima što još nije moguće. Te više mogućnosti su ideali, kraj. Svjesno se poistovjećujete sa krajem, ali u nesvjesnom prostoru i dalje ostajete na početku. Te dvije različite tačke stvaraju konflikt. Zato dok ne odete dalje od čovjeka, ne možete se osloboditi ludila.

U trećem dijelu koristim HOO kao sredstvo da podignem vašu energiju. Ta prva tri dijela su katarze. To još nije meditacija već samo priprema za to. To je "spremanje" za skok ali ne i skok.

Četvrti dio: tišina

Četvrti dio je skok. U četvrtom dijelu vam kažem STOP! Kada kažem "Stop!", zaustavite se sasvim. Nemojte ništa raditi jer ako bilo što preduzmete može postati odvratanje, i vi tako možete promašiti cijelu stvar. Bilo šta - čak i kašalj, kijanje - i možete izgubiti sve jer će vas um odvratiti. Tada će tok energije naviše zastati jer se vaše interesovanje promijenilo. Ništa ne činite. Nećete umrijeti. Čak i ako se kijanje ukaže i ako ne budete kijali dest minuta. nećete umrijeti. Ako osjetite da ćete kašljati, ako osjetite nadražaj u grlu i ne učinite ništa, nećete umrijeti. Samo dopusti da tijelo ostane mrtvo kako bi se enegija mogla kretati naviše.

Kada se energija počne dizati naviše, vi ćete bivati sve tiši. Tišina je posljedica energetskega toka naviše, dok je napetost posljedica energetskega toka naniče. Sada će cijelo vaše biće postati utišano - kao da je nestalo. Vi nećete biti u mogućnosti da to osjetite. Postaćete bestjelesni. A kada ste utišani, cijela egzistencija je u tišini jer ona nije ništa drugo do ogledalo. To vas oslikava. U hiljade i hiljade ogledala, ona odražava vaš lik. Kada ste vi u tišini, i cijela egzistencija je u tišini. U toj vašoj tišini ću vam samo reći da budete svjedoci - u stalnoj budnosti: da ne činite ništa već samo da ostanete svjedoci, da ostanete sami sa sobom; ne činite ništa - nikakav pokret, nikakva želja, težnja - samo ostanite tu gdje jeste, i u tišini svjedočite što se događa.

To ostajanje u središtu, u sebi, je moguće upravo zbog tri prva dijela. Sve dok ta tri koraka ne učinite, ne možete ostati sa sobom. Možete pričati o tome, razmišljati o tome, sanjati o tome, ali to se još neće dogoditi jer niste spremni za to. Ta tri prva dijela će vam učiniti spremnim da ostanete u trenutku. To će vas učiniti svjesnim. To je meditacija.



Peti dio: slavlje

Finalni dio će biti petnaest minuta plesa, slavlja i zahvalnosti za duboko blaženstvo koje ste doživjeli. U ovoj meditaciji se događa nešto što je neizrecivo. A kada se to jednom dogodi, više nikada nećete biti isti; to je nemoguće. To je rast; to nije samo jedno iskustvo. To je rasteenje.

U tome je razlika između lažnih tehnika i pravih tehnika. U lažnim tehnikama možete iskusiti nešto, ali potom se opet vraćate. To je samo nalik bljesku; to nije rasteenje. To se može dogoditi sa LSD. Vi ćete imati bljesak. To će se dogoditi sa drugim tehnikama: možete imati bljesak, možete imati iskustvo, ali poslije toga ćete ponovo pasti natrag jer niste odrasli. Iskustvo vam se dogodilo; vi se niste dogodili tom iskustvu. Vi niste odrasli. Kada ste odrasli, ne možete više pasti.

Ako dijete sanja da je postao mladić, ono može imati nagovještaj da je madić. Ali to je san. San će se prekinuti i ono će ponovo biti dijete jer to nije bilo uzrastanje. Ali ako ste rasli i postali mladi čovjek, više se ne možete vratiti i postati dijete. To je istinski rast. Zato je to kriterijum prosuđivanja da li je to bila ispravna ili lažna tehnika.

Postoje lažne tehnike koje je lako upražnjavati. One te nikada ne mogu odvesti nikuda. Ako vam je stalo do iskustva, možete se klanjati bilo kojoj lažnoj tehnici. Istinska tehnika nije zainteresovana za iskustvo kao takvo. Istinska tehnika je zainteresovana za rast. Iskustvo se dogodi; ali to je nebitno. Moje interesovanje je za rasteenje a ne za iskustvo. Vi morate uzrastati da biste se sjedinili, da biste postali cjeloviti, da biste bili zdravi. To zdravlje vam se ne može nametnuti. Društvo nastoji da vam to nametne, ali vi ostajete iznutra poremećeni a zdravlje biva samo fasada.

Ja ne nastojim da vam nametnem zdravlje. Zapravo, ja nastojim da iz vas izbacim tu poremećenost, to ludilo. Kada se ono sasvim izgura vani, odbaci u vjetar, zdravlje će vam se dogoditi. Vi ćete porasti. Bićete preporodeni. To je smisao meditacije.

Meditation: The Art of Ecstasy

NAVIJANJE NAŠIH BIOLOŠKIH ČASOVNIKA

Naredni intervju je izdvojen iz jednog podužeg članka datog Osho Times International-u od strane Dr. Džeroma Lisa, jednog amertičkog psihijatra, pisca i sadašnjeg direktora Centra za biosistematizaciju iz Rima, Italija, koji je utrošio znatno vremena u naučnom istraživanju biloških efekata pri upražavanju Dinamične meditacije.

PITANJE: Šta ste otkrili u vašim biloškim istraživanjima na ljudskom tijelu pri upražnjavanju različitih djelova Dinamične meditacije?

LIS: Ako stavimo po strani njenu psihološku vrijednost, 30-40 minuta visoko energetske pokreta u Oshovoj Dinamičnoj meditaciji se mogu prihvatiti kao efektni načini za pojačavanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Tajna tih meditacija je u tome što podstiču energično tresanje, skakanje, uvijanje i vibrirajuće pokrete koji su praćeni potpunom nepokretnošću i odmorom. A ti efekti odskakanja i pulsiranja između dvije energetske krajnosti razotkrivaju misterioznu formulu skrivenu u tijelu.

PITANJE: Pretpostavljam zdravstvenu formulu?

LIS: Veoma značajnu zdravstvenu formulu. Ali da bi shvatili tu formulu moramo nešto znati o enzimima koji se ponašaju kao saobraćajni nadzornici regulišući tjelesni metabolizam. Bez enzima mi bismo i dalje bili protoplazmične grudvice koje plove unutar prvobitne tečnosti naših organskih početaka. A u skladu sa prof. Ernestom Gelhornom sa Univerziteta u Minesoti, hiljade enzima koji usmjeravaju naš metabolizam se najbolje mogu prikazati kao gigantsko drvo razdijeljeno u dvije uporedne grane: saosjećajni (simpatetični) sistem i parasaosjećajni (parasimpatetični) nervni sistem. Saosjećajni sistem čini da naše srce kuca brže, podiže krvni pritisak, olakšava probavu i podstiče sekrecije " hormona stresa" koji su bitni za energične akcije. To nas priprema za pokret! Parasimpatetični sistem pomaže u probavi hrane, podstiče sokove u stomaku i crijevima, a na drugoj strani pomaže pri obnovi proteinske strukture naših mišića i limfnog sistema. To nas obnavlja i odmara. Kada se ta dva uporedna sistema - djelovanje i odmor - ne usklade i počnu da djeluju van harmonije, oni izazivaju znatne psihosomatske probleme.

Zapravo, ključ zdravog enzimskog sistema leži u držanju ta dva sistema odvojeno i alternativno - tako da se ne upliću i rade istovremeno. Prof. Gelhorn je zapravo osjetio da mnoge psihosomatske bolesti i mentalne patnje rezultiraju kada se ta dva uporedna i recipročna sistema uznemire.

PITANJE: I kako normalno ponašanje kod savremenog čovjeka uznemirava ili "zapliće" ta dva komplementarna procesa?

LIS: Dakle, zadnja otkrića francuskog fiziologa Henrija Laborita ukazuju na mnogo toga: uvijek kada kočimo naše spontane tjelesne reakcije - kada se suočimo sa strahom, napadom, glađu ili čak i samo sa negativnim osjećanjima, na primjer - mi izbacujemo taj delikatni sistem iz šeme. I nažalost, mnogi od čovjekovih religioznih ili kulturnih uslovljavanja prisiljavaju ga da potiskuje vlastite biološke puteve što uništava zdravlje. Na primjer, u školi nas prisiljavaju da ostanemo mirni u našim klupama, a kasnije na poslu moramo da ispunjavamo monotone radnje - oboje su neprirodne, usiljene aktivnosti koje prekidaju tjelesnu spontanost, zdrav poriv koji nas usmjerava od rada ka odmoru. Uvijek kada kočimo naš prirodni odgovor na stres ili zaklon od opasnosti, mi pripremamo teren za odmor-rad neravnotežu što nas vodi ka mentalnim oboljenjima i slabljenju zdravlja.

PITANJE: Vaš zaključak je to da tjelesno prirodno zdravlje ovisi o tom klatnu koje ide od dubokog odmora do snažne aktivnosti?

LIS: Tačno. Tajna zdravog tijela je u tome da treba da bude opterećeno aktivnoću, a onda obnovljeno sa odmorom. Ta prirodna mudrost prodire do najdubljih nivoa: do molekularnog nivoa. Na primjer, stres čini da naše adrenalne žlijezde luče molekule kortikosteroida koji vodi proteinsku proizvodnju u ćelijama. Ali da bi radili efektno, kortikosteroidi trebaju adrenalin, a adrenalin se luči samo ukoliko se krećemo. Ako budemo ograničeni u kretanju, potiskivani, pasivni ili lijeni, dok nas stresni život iskušava i izaziva, tada se adrenalin neće izlučivati u aktivne anti-stresne reakcije kortikosteroida. Kao rezultat toga, toksini će se sakupljati, ostajati u našim venama, a cijeli metabolizam će se uplesti dok će se molekuli kortikosteroida zgrčiti u ćelijama i urlati nalik životinji u kavezu. Drugim riječima, mi treba da se krećemo kada smo uznemirteni ili pod stresom - inače će se cijelo tijelo naći izvan dobre kondicije. U medicinskom smislu gledano, to se naziva simpatetični-

parasimpatetični čvor. Ja to nazivan kvar akcija-odmor sistema. To takode objašnjava zašto poslije duboke emocionalne pretumbacije koju ne uspijemo da ispoljimo, zapadamo u stanje depresije.

PITANJE: Znači li to da aktivno ispoljavajući naše prirodne reakcije u stresnoj situaciji mi pomažemo našem tijelu da se biološki obnavlja?

LIS: Da, po mnogo čemu. Na primjer, naši moždani katekolamini se istroše tokom visoko-energetskog emocionalnog napora i enzimi zahtijevaju da obnove katekolamine. Zato su svi naši anti-depresivni lijekovi bazirani na povećanju proizvoda moždanih katekolamina. Ali Oshova haotična meditacija čini isto što i anti-depresivni lijekovi ali na prirodan način - ona povećava moždane katekolamine i u isto vrijeme proizvodi bezbrojne druge promjene koje sinhronizuju naš biološki časovnik bez potrebe za vještačkim i opasnim lijekovima.

PITANJE: Neke druge bolesti ili savremeni način života nagovještavaju da Dinamična meditacija to može raščistiti?

LIS: Dakle, hemijski gledano, kada ekcesni kortikosteroidi izbace naš unutarnji biološki časovnik to obično proizvede nespokojnu situaciju što uzrokuje mnoge naše besane noći. Zato je besanica često povezana sa nažinom života koji uslovljava mnogo sjedenja i gdje se ljudi malo kreću i ne aktiviraju unutarnji proces tjelesne obnove. Na taj način, sve Oshove haotične meditacione tehnike su veoma bitan i efektan metod za prevazilaženje tih psihosomatskih čvorišta. Na fizičkom planu, te meditacije proizvode odmor-akcija ravnotežu što je bitno za ritam života. Kada upražnjavamo fazu Dinamične meditacije u kojoj su izražene aktivne kretnje, mi tada stimuliramo sekreciju adrenalina i sinhronizujemo naš proces metabolizma. Na neki način, mi tako navijamo naše biološke časovnike. Sve u svemu, to je pouzdan i fizički ekstatičan način da razotkrijemo skrivene informacije unutar našeg tjelesnog nevjerovatno kompleksnog genetskog koda. Zato, zašto to ne bismo upražnjavali?

DINAMIČNA ISTRAŽIVANJA

Kako Njemci reaguju na Dinamičnu meditaciju?

Njemački ljekar Swami Dhyan Gyanodaya, 42, možda ima neke odgovore na to pitanje.

Kao voditelj meditacija u Osho Tao centru u Minhenu, on je došao u kontakt sa Jutom Blume, psihologom koja je željela da istražuje ovu meditaciju kao temu njene doktorske disertacije. Oni su zajedno organizovali tronedjeljni program istražujući efekte Dinamične meditacije na 25 učesnika.

Učesnici su prethodno ispunili jedan uvodni psihološki test, uključujući pitanja i snimke video intervjua. Mnogi testovi su vođeni i odmah nakon tri nedjelje progama svakodnevnih Dinamičnih meditacija, kao i kasniji testovi rađeni tri i šest mjeseci nakon svega kako bi se uočili efekti poslije dužeg perioda.

Od 45 prijavljenih učesnika 25 su do kraja učestvovali u programu. "To su bili ljudi koji nikada prije nijesu radili ništa slično." rekao je Gyanodaya. "Svi su počeli sa velikim entuzijazmom, ali kako su počela da naviru potisnuta i duboka osjećanja, mnogi su odustali. Oni koji su izdražli bili su dovoljno hrabri. Oni su počeli da naziru u sebi emocije koje su skrivali. Mnogi od njih su razgovarali sa mnom o tome što im se dogodilo, uključujući i bilo koje druge probleme, pa su i koristili ono što im se događalo u jutarnjoj fazi katarza u meditaciji. Oni su zaista došli zbog toga."

Nalazi Jute Blume pokazuju da "mnogo više je toga što je pronašla nego što se u početku nadala", rekao je Gyanodaya.

Prije ovog istraživačkog projekta na Dinamičnoj meditaciji, Gyanodaya je eksperimentisao sa Oshovim aktivnim meditacijama u kombinaciji sa Vipasana - sjedećom meditacijom tokom jednog terapijskog programa u njemačkom sanatorijumu. Bolesnici su bili pozvani da učestvuju u programu ukoliko to žele. "Kada sam ih pitao koju meditaciju žele, oni su se uglavno složili da je Vipasana bila "užasna", ali da su Osho No-mind, Kundalini i Dinamična meditacija bile "sjajne", rekao je Gyanodaya.

"Bio sam iznenađen njihovim entuzijazmom. To što je bilo sasvim uočljivo je koliko ih uznosi tek nešto malo tjelesnih pokreta. Tek samo malo treskanja u Kundalini meditaciji i neki su postali veoma gnjevni. Na sreću, ove meditacije su tako izumljene da dopuštaju sve što se ispolji".

Gyanodaya je nastavio da koristi aktivne meditacije u njegovom liječničkom radu kada je god to mogao. "Biće interesantno

vidjeti univerzitetski tim zdravstvenih naučnih radnika koji vode kompletnu naučnu studiju o dugoročnoj dobrobiti ovih jedinstvenih tehnika. To što mogu reći je da oni rade na svim nivoima tijela i psihe. Kada se te tehnike u potpunosti upražnjavaju bivaju znatno revolucionarnije no što su mnogi od nas to razotkrili."

UPUTSTVO ZA DINAMIČNU MEDITACIJU

Prvi dio: 10 min.

Diši brzo kroz nos, koncentrišući se na izdisaj. Udisaj mora ići duboko u pluća, a grudi se pritom moraju širiti pri svakom udisaju. Nastoj da dišeš što je moguće brže i dublje. Čini to što je moguće potpunije, bez da se tijelo grči; uvjeri se da su ti vrat i ramena opuštani. Nastavi tako sve dok ne postaneš samo disanje, dopuštajući da to disanje bude haotično (što znači da nije jednomjerno, unaprijed pripremljeno). Kada se tvoja energija jednom pokrene, ona će početi da pokreće cijelo tijelo. Dopusti da ti tjelesni pokreti budu prisutni, iskoristi ih da ti donesu još više energije. Pokrećući svoje ruke i tijelo na prirodan način, pomoći ćeš da se podigne tvoja energija. Osjeti kako se energija podiže; nemoj se za vrijeme ovog prvog dijela opuštanje ni usporavati proces.

Drugi dio: 10 min.

Prati svoje tijelo. Daj mu slobodu da se ispolji bilo kako... EKSPLODIRAJ! ... Neka tvoje tijelo sve preuzme. Oslobodi se svega što treba odbaciti. Sasvim poludi... Pjevaj, vrišti, smij se, viči, plači, skači, tresi se, pleši, udaraj i bacaj se okolo. Ništa ne zadržavaj u sebi, neka se tvoje cijelo tijelo pokreće. Malo akcije će pomoći da proces otpočne. Nemoj dopuštati da se um upliće u ono što se događa. Zapamti da treba da potpuno pokreneš tijelo.

Treći dio: 10 min.

Opusti vrat i ramena, uzdigni ruke što je više moguće bez da saviješ laktove. Sa tako uzdignutim rukama, poskakuj i uzvikuj mantru HOO!... HOO!... HOO! što je moguće dublje tako da taj uzvik dopire do dna stomaka. Svaki put kada tvoja stopala dotaknu pod (uvjeri se

da su i pete stale na tlo), neka taj zvuk mantre jako odjekne u seks centru. Daj sve od sebe, potpuno se isprazni.

Četvrti dio: 15 min.

STOP! *Ukoči se bilo gdje i bilo kako da se zatekneš u tom trenu. Nemoj podešavati tijelo ni na jedan način. Kašalj, bilo kakav pokret, sve bi moglo da pokvari energetski tok i prethodni napor bi bio izgubljen. Budi svjedok svega što ti se događa u tom dijelu.*

Peti dio: 15 min.

Slavite! ... u muzici i plesu ispoljite sve što imate. Zatim tu životnost i radost nosite sa sobom tokom toga dana.

(Muzičku kasetu poželjnu za korišćenje Dinamične meditacije možete dobiti od ovog Izdavača)

Jednog dana 1974 godine, poslije četiri godine razvijanja i vođenja Dinamične meditacije, Osho je rekao meditantima da on više neće voditi meditacije, i zbog toga, oni treba da budu još više samostalni i uporni u budućnosti. Stoga je donešena Oshova fotelja i postavljena na podijum u meditacionoj sali. O toj promjeni Osho je rekao: "Jednog dana će ovo moje fizičko tijelo biti odbačeno. Prije no što se to dogodi, vi morate biti spremni da radite u mojem odsustvu. A tada, čak i kada ne budem u tijelu, veza među nama neće biti prekinuta."



