

Šta znači reč "meditacija"?

Iako se izraz "meditacija" danas uglavnom povezuje sa Indijom, Budizmom i istočnjačkom filozofijom, ona je u stvari "posrbljena" latinska reč "meditare". *Meditare* znači razmišljanje, misaono posmatranje. Dakle, meditacija bukvalno znači razmišljanje. Zato novinari koji poseduju viši nivo obrazovanja i opšte kulture, vole da u političkim ili ekonomskim komentarima o "važnim" sastancima napišu kako su "svetski lideri meditirali" o nekom odredjenom problemu (ekonomskoj krizi itd.) To znači da su oni razmišljali o zadatoj temi.



Razne tehnike meditacije

Vidimo dakle da meditacija znači razmišljanje. Kada su veliki gurui, Swami Vivekananda i Swami Jogananda početkom XX-og veka došli u SAD, oni su ljude podučavali naročitim misaonim tehnikama za duhovni razvoj. Pošto je to bilo nešto sasvim novo za te ljude, oni su uzeli latinsku reč koja se počela koristiti kao sinonim za joga tehnike. A kada je Mahariši Maheš Jogi početkom šezdesetih godina lansirao svoju transcendentalnu meditaciju i kada je svetska štampa zabrujala o Bitlsima koji meditiraju, reč meditacija je postala planetarno poznata i sve češće upotrebljavana (i zloupotrebljavana).

Pošto meditacija predstavlja razmišljanje odnosno mišljenje, sve tehnike meditacije (a danas ih ima na hiljade i stalno izmišljaju nove) možemo podeliti na tri grupe, u skladu sa tri vrste misaonih procesa:

1. **Koncentracija**: veliki broj ljudi (najveći broj neupućenih) smatra da je meditacija drugo ime za koncentraciju. Koncentracija je svesni napor da se pažnja uma usmeri na odredjeni objekat mišljenja i da se prinudno, što duže zadrži na njemu. Tako u meditacijama koncentracije osoba primorava svoj duh da se koncentriše na plamen sveće, ime nekog sveca ili božanstva, neku sliku, zvuk ili bilo koji drugi objekat opažanja.

2. **Kontemplacija** je na latinskom sinonim za meditaciju i znači "umovanje, razmišljanje, misaono razmatranje". Tehnike kontemplacije su naročito omiljene u savremenoj psihijatriji i vodećim svetskim religijama. I u kontemplaciji se odabira odredjeni objekat mišljenja, ali se svesnom duhu dopušta da istražuje različite predele mentalne aktivnosti povezane sa tim pojmom. Na primer, psihijatar kaže pacijentu: "Ležite udobno, zatvorite oči i opustite se. Zamislite sada da ste na Havajima, vreme je idealno, slušate talase itd... Sada dopustite svome duhu da uživa u svim mogućim asocijacijama na ovu temu". Naravno, u religiozne svrhe se bira lik nekog sveca, razmišljanje o njegovim delima, vrlinama itd.

3. **Transcendentalna meditacija (TM)**: transcendirati na latinskom znači "prekoračiti",

"prevazići", odnosno izaći iz određene oblasti (polja). U ovom slučaju znači da treba transcendirati meditaciju, odnosno izaći iz polja meditacije to jest mišljenja i ući u polje bez misli.

Prava svrha meditacije

Cilj svake "prave" meditacije, koja predstavlja određeni sistem joge, jeste razvoj potpunog duhovnog i telesnog potencijala onoga ko meditira. Savremena psihologija tvrdi da prosečan čovek koristi samo 1 – 5% svojih mentalnih sposobnosti. Svi problemi savremenog čoveka potiču upravo iz ove činjenice – 95% sveg našeg bogatstva ostaje zakopano u "podsvesnom". Izvorna istočna filozofija (kao uostalom i izvorna starogrčka filozofija) uči nas da je izvor čovekovih misli polje beskrajnih mogućnosti – neograničene radosti, energije, stvaralaštva, tišine, ljubavi, snage... Joga je svesni kontakt – sjedinjavanje svesnog, budnog uma sa ovim izvorom misli koji leži duboko u svakom čoveku.

Iako je izvor misli polje iz koga izviru sve misli, on ne sadrži ni jednu misao. U literaturi se ovo polje zove Atma (veda), Nirvana (Budizam), Carstvo nebesko (hrišćanstvo), Ujedinjeno polje prirodnog zakona (kvantna fizika), hipometaboličko budno stanje (fiziologija), a način da se do njega dođe je transcendiranje razmišljanja.

Kada se transcendira mišljenje, svesni duh koji predstavlja 1% naši mogućnosti, 1% mogućnosti koje nam majka Priroda nudi, stapa se sa izvorom misli, svojom suštinom i proširuje se ka svom beskonačnom potencijalu, dakle ka 100% svojih mogućnosti. Tada je ostvaren cilj joge – *samadhi*

Dobrobiti od raznih vrsta meditacije

Svaki od tri tipa meditacije – koncentracija, kontemplacija i transcendiranje imaju svoju ulogu i svrhu. Svrha transcendiranja je razvoj potpunog psiho-fizičkog potencijala i utemeljavanje u stanju prosvetljenja – kosmičkoj svesti. Da bi se stiglo do ovog uzvišenog cilja, neophodno je ukloniti sve prepreke – nakupljene stresove i nečistoće u sistemu um – telo.

Redovnom primenom transcendentalne meditacije, iz dana u dan sve je manje stresa, a nervni sistem radi sve normalnije. Zato istraživanja pokazuju da ljudi koji redovno upražnjavaju TM, imaju bolje zdravlje, više uspeha u poslu, veći osećaj unutrašnje sreće i zadovoljstva, bolje međuljudske odnose itd. Na kraju, kada je sistem potpuno očišćen od stresa, nema više prepreka izmedju svesnog i "podsvesnog" i čovek 24 sata dnevno koristi svoj maksimalni

potencijal. U ovom stanju, poznatom kao *divan mukti*, osoba maksimalno uživa u svim aspektima života – svako delo koje čini donosi najveću blagodat njoj samoj, njoj bliskim ljudima i svemiru uopšte. Svako njegovo delo uvećava beskrajno unutrašnje blaženstvo koje on već ima.

Živeti transcendentalnu svest 24 sata dnevno



U ovom stanju večne slobode, tehnike kontemplacije omogućavaju da se ide i korak dalje. Naime, osoba koja je spoznala svoju apsolutnu prirodu, počinje da se pita: "ja sam Apsolut, ali odakle potiče sve ovo oko mene, sve ovo što me okružuje". Kontemplirajući tako, on polako dolazi do Tvorca čitavog univerzuma i ostvaruje naredno stanje svesti – Bhagavad *ćetanu* ili Bogo-svest. Kontemplacija koja dovodi do Bogo-svesti može biti prožeta kvalitetima srca, odnosno ljubavi i ona se tada zove *bhakti joga*, odnosno joga predanosti, ili može biti racionalna, intelektualna kontemplacija – joga znanja – *gjan joga*. Dakle, kontemplacija daje prave rezultate tek kada se transcendentalna svest živi 24 sata na dan.

Tehnike koncentracije su korisne jedino kada se ostvare još naprednija stanja svesti. U svesti *Jedinstva*, sedmom stanju svesti, čovek može da se koncentriše – fokusira na određene aspekte Prirodnog zakona i tako u potpunosti shvati – sazna poreklo, opseg i način upotrebe određenih zakona prirode. Da tako kažemo, on dobija neposredan uvid u određeni "kosmički softver".