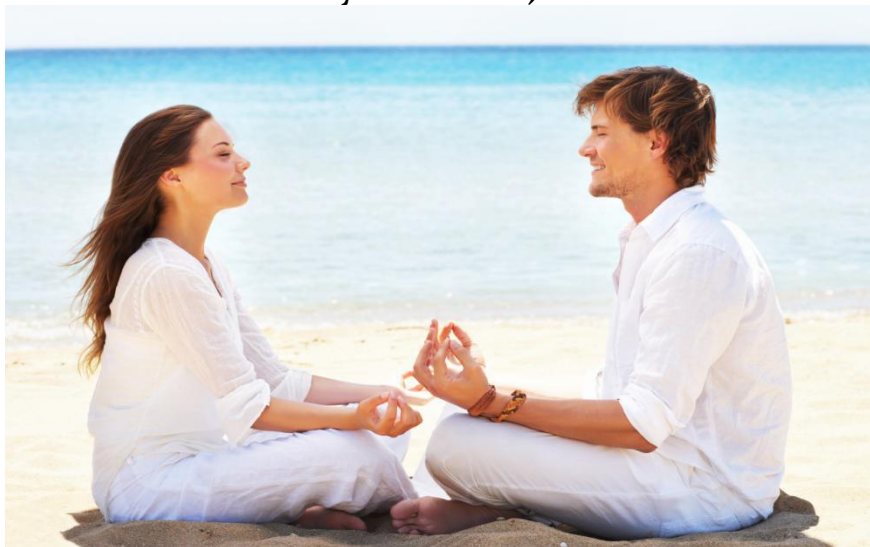


Kas yra meditacija?



Mūsų visuomenėje meditacija dažniausiai suprantama kaip kažkoks ritualas, atliekamas vienuolių, jogų, lamų, atsiskyrėlių, kad pasiekti prašviesėjimą. Arba žiūrima kaip į madingą dalyką, kuriuo galima pasipuikuoti, o dar ir nieko daryti nereikia, tik truputį pasėdėti. Tačiau giliai pažinti ir suprasti meditaciją galima tik per laiką ir per kasdienes praktikas.

Žmonėms, einantiems dvasiniu keliu, meditacija tampa pagrindu. Visi budizmo meistrai, ieškodami dvasinių pasiekimų, rėmėsi meditacija. Pažiūrėjus į rezultatus, lengvai galima suprasti "kodėl?". Šie žmonės atrodo laimingi, pusiausviri ir susikongravę, jaučiama jų vidinė ramybė.

Tačiau ir mes, praktikuodami meditaciją, dėka didesnės koncentracijos galime pasiekti daugiau ir geresnių rezultatų mūsų kasdieniniame gyvenime. Esant nestabiliai proto būsenai, mes kaip žvakė vėjyje - lengvai pasiduodame negatyviai aplinkos įtakai, nesugebame tobulėti dvasiškai. Kita vertus, meditacija - tai ne vien tik būdas atsipalaiduoti ir tapti laimingu, tai ir išbandytas metodas suprasti tikrąją gamtos reiškinių prigimtį, tikrąją proto prigimtį.

Motyvacija

Kokie bus meditacijos rezultatai - didelių galimybių ar riboti - labai priklauso nuo mūsų motyvacijos. Pavyzdžiui, jei mūsų pagrindinė motyvacija - tai rūpinimasis savimi ir egocentriški ketinimai, tai tokios meditacijos rezultatai, kad ir teigiami, bus labai riboti. Tačiau, jei mes pirmiausia siekiame tapti geresniu žmogumi ir atnešti daugiau taikos, laimės ir harmonijos tiems, kas mus supa, tokios meditacijos rezultatai bus gausūs ir toli siekiantys. Todėl, prieš pradėdant užsiimti meditacijos praktikomis, svarbu pasėti savo širdyje altruistinę motyvaciją.

Kaip mes suprantame meditacijos sąvoką?

Meditacija - tai pratimas, kuris palaipsniui leidžia pripratinti savo protą prie mūsų išsirinkto objekto. Kasdieniniame gyvenime, kai mes esame išsiblaškiusios būsenos, patenkame į visišką savo proto priklausomybę, o protas patenka į viską aptemdančių minčių ir emocijų įtaką. Dėl to mūsų proto būseną atsiduria valdžioje mus griaujančių minčių ir veiksmų, dėl kurių patenkame į begalinį ciklą problemų, painiavos ir kančių. Dvasinės praktikos tikslas - pasukti šį ciklą priešinga linkme - padaryti taip, kad mes

palaipsniui taptume savo proto šeiminikais, išmoktume neleisti sau pakliūti į neigiamų impulsų ir minčių įtaką.

Kad tai galėtume padaryti, mums reikalinga nuolatinė praktika, pastovus savo proto pripratimas prie išsirinkto objekto. Tai mums leis pasiekti tam tikrą proto stabilumą, kai mes galėsime užfiksuoti savo protą ties tam tikru objektu ir taip išmoksime susikoncentruoti į mums reikiamą dalyką. Kai kalbama apie objektą, turima omenyje kažkokį pozityvų dalyką, į kurį nukreipiamos mintys ir prie kurio pripratimas protas. Taip mes susikuriame galimybę pasukti priešinga linkme savo problemų ir kančių ciklą. Tai ir yra meditacijos tikslas ir užduotis. Ir tada, procesai vykstantys mumyse, įgauna laipsnišką charakterį. Tuo būdu, jei mes norime atsikratyti susirūpinimo būsenos ar neteisingo įsivaizdavimo apie vienus ar kitus realybės objektus, ir tai vadinama prašviesėjimo procesu - tamsos išsklaidymo procesu - tai vyksta palaipsniui. Mes tuo galime įsitikinti per savo patirtį.

Iš tiesų egzistuoja du pagrindiniai meditavimo būdai: analitinė meditacija (vipassana) ir proto nuraminimo meditacija (samatha). Pradėdami eiti dvasiniu keliu, mes turime pabandyti perkelti mums pažįstamą meditacijos mechanizmą į visiškai naują sferą, neįprastą mūsų protui - į dvasinės praktikos sritį, kurioje mes vystysime savo teigiamas sąvybes.

Praktika

Meditacija - tai proto nuraminimas ir pajautimas tuštumos. Kai tu gali kontroliuoti savo mintis ir emocijas, tai neįtikėtina. Pasakyti mintims ir emocijoms "stop", kada tu nori ir mąstyti tada, kada tu nori. Išmokti būti savo proto šeimininku. Pasakyti mintims "stop, aš pavargau nuo jūsų" ir išlaikyti visišką ramybę. Turėti tokią galimybę - tai neginčijamas pranašumas. Jei mes norime išvystyti kažkokią proto savybę, mums reikalingas sąmoningumas, reikalinga nors kažkiek laiko trunkanti meditavimo praktika.

Pavyzdžiui, jei mūsų meditacijos pasirinktas objektas yra meilė, ir mūsų mintys tuo metu kažkur nuplaukia, mes negalėsime savyje išauginti stiprią meilę. Tai liečia ir meditaciją apie realybės kilmę, apie riešikinių egzistavimo būdus. Jei jūs norite, kad jūsų protas sektų jūsų minčių srautą, prieitų prie kažkokių išvadų ir įsitvirtintų jame (prote), tai jums reikia koncentruoti savo protą, kad jis galėtų analizuoti nesiblaškydamas. O, kai išvados padarytos, jūs turite apžvelgti jas ir suprasti, ką jos reiškia ir kaip keičiasi jūsų požiūris dėka šių išvadų, prie kurių jūs priėjote. Tačiau, kad visa tai pavyktų, jūs pirmiausia turite nuraminti savo protą.

Kas įvyksta, kai mes galime kontroliuoti savo protą? Įprastai jis šokinėja į viršų ir į apačią, lyg guminis kamuoliukas. Tai mes "devintame danguje" iš laimės, kai įvyksta kas nors gero, tai netenkame proto iš sielvarto, kai vyksta kažkas ne taip. Kai mes koncentruojamės, mūsų protas tampa lygesnis, labiau pusiausviras ir tai mums teikia džiaugsmą ir ramybę, kurie mums yra labai malonūs. Ta pastovi vidinė ramybė yra daug malonesnė, negu gera naujiena ar įvykis mūsų gyvenime. Su laiku mes suprantame, kad tai, ką mes vadiname susižavėjimu ar malonumu, tai iš tiesų yra tik kančios formos. Šis susižavėjimas nėra tikroji laimė, jis panašus į verdantį vandenį. O tai, ką mes vadiname malonumu, jame nėra taikos ir ramybės, nėra aiškumo. Tačiau šis supratimas ateina tik praktikuojant. Todėl pastangos, kurias mes dedame norėdami pasiekti koncentraciją ir proto nuraminimą, turi didelę reikšmę.

Rezultatų mes galime pasiekti praktikuodami ir gyvendami įprastą gyvenimą; visai nereikalingas atsiskyrimas nuo pasaulio. Tik reikia susipažinti su meditacijos technika ir pasistengti ją įpinti į savo kasdieninį gyvenimą. Yra tamtikros sąlygos, kurios padeda medituoti, norint nuraminti savo protą. Visai nereikia izoliuoti savęs nuo išorinio

pasaulio; reikia tik sumažinti savo norus, kad būtume patenkinti savo gyvenimu, ir vieta, kurioje mes medituojame, būtų rami. Per visą dieną galima rasti laiko, kai niekas nesutrukdytų mūsų praktikai, jeigu žinoma mes to norėsime.

Todėl pirmiausia, ko mums reikia - tai noro medituoti, kuris ateina nuo supratimo apie meditacijos naudą. Po to reikalingas pasiryžimas: aš medituosiu, paskirsiu tiek laiko ir nenukrypsiu nuo pasirinkto mano objekto. Po to mes turime išvystyti savyje budrumą, kuris neleis mums pamesti meditacijos objekto. Įjungiamo savianalizę, kad patikrintume savo koncentracijos lygį. Jei jūsų protas per daug išglebęs, tai reikia daugiau jėgos, kad išlaikyti objektą; jeigu protas per daug įsiauđrinęs, jūs tą jėgą sumažinate. Taip iš lėto randate "vidurio kelią" ir stengiatės jo laikytis. Jums reikia vystyti šią būseną kurį laiką. Ir, jei tai darote, įvyksta proto ir kūno transformacija. Ateina mentalinė ir fizinė palaima. O tai duoda ypatingą fizinį lankstumą, plastiškumą, kūno ir proto lengvumą, proto aštrumą ir lankstumą, kuris leidžia nukreipti savo protą nuveikti daugybę gerų darbų, kai tik jūs to norite. Tai būseną, sukurta didelio entuziazmo; jūs daugiau nepametate ryžto nuveikti kažką kilnaus. Ir kai šis procesas baigtas, kai pasireiškė fizinė ir mentalinė palaima, atsiranda fizinis ir mentalinis lankstumas ir tapo stabilūs, tada jūs pasiekėte savo proto nuraminimą - samadhi.

Kodėl mes medituojame?

Norėdami būti laimingi. Per meditaciją laimė gimsta viduje. Nėra būtinybės manipuliuoti išoriniais objektais, kad būti laimingu. Nėra reikalo kažkokiems poelgiams, kad pasiekti laimę. Viskas, ko reikia, tai savidisciplina - priversti save atsisėsti ir medituoti. Rytą pradėjus meditaciją, grąžiname savo protą į įprastą būseną. Per meditaciją galima pajusti savo visumą, savo erdvę ir, kad turime viską, ko mums reikia. Ir tada galime išeiti į pasaulį ir bendrauti su kitais žmonėmis. Meditacija pakelia sąmoningumą iki tokio lygio, kad fiziškai galima pajusti savo mintis. Jeigu mes ką nors neigiamo apie kažką mąstome, atsiranda aptemimas ir iš karto galime tai pamatyti. Štai mano aptemimas. Yra tarpas tarp negatyvios minties ir suvokimo. Stebime kaip mintys ateina. Tai panašu į sapną. Stebime savo asmenines haliucinacijas. Tada lieka erdvė, kurios dėka galima ne 100% susitapatinti save su savo mintimis. Galima pasekti, kaip jos atitinka mūsų moralinius principus, todėl galime kontroliuoti savo veiksmus, žodžius ir mintis. Jeigu kažkas atsitinka mūsų gyvenime, mes neleidžiame sau išsakyti visko, kas ateina į galvą, aštriai reguoti. Mes stengiamės išlaikyti begalinį sąmoningumą. Visas šis pasaulis - tai aš, todėl neverta vystyti negatyvių minčių apie viską, kas mus supa.

Meditacija - tai priemonė visiems

Norint teisingai medituoti, reikalinga koncentracija. Tačiau tai sunkiai pagaunamas dalykas. Mes manome, kad išsirinksime meditacijos objektą, atsisėsime tylioje, ramioje vietoje, kur nėra išorinės įtakos ir greitai pasieksime koncentraciją. Iš tikrųjų taip kartais ir gali atsitikti. Tačiau dažniausiai protas greit ima klaidžioti. Reikalingas didžiulis pasiryžimas, reikia daug laiko, kad išmokti kontroliuoti savo protą. Meditacija leidžia grąžinti mūsų protą į malonius išgyvenimus, kuriuos mes patyrėme anksčiau medituodami; ir tai norisi daryti.

Meditacija - tai ne tik dvasiniams mokytojams, vienuoliams ar atsiskyrėliams. Paprasti žmonės: verslininkai, namų šeimininkės ir kt. , taip pat gali pažinti visų dalykų prigimtį. Žmogaus būtyje laikas yra trumpas, todėl mes neturime jo švaistyti veltui; neturime skęsti alkoholyje, narkotikuose, kad pasiekti atsipalaidavimą ar malonumą. Savo laiką mes turime praleisti geruose darbuose. Mes turime medituoti, kad

nuraminti savo protą, kad suprasti tikrąją visų dalykų prigimtį ir po to padėti kitiems. Be meditacijos neįmanoma susikurti įpročio visame kame matyti savo proto projekciją. Todėl meditacija yra svarbi ir būtina; ji mums kaip vanduo ir oras.

“Tegul mano senelis “budrumas” neatsitraukdamas prižiūri išlepintą vaiką - mano aptemdytą protą, kad apsaugotų jį nuo bėdos”.

Jetsun Milarepa

