

OSHO

LIBRI I PORTOKALLTË
Teknikat e meditimit

Shqipëroi
Hasan Hamëzbalaj

Prizren, 2006

PËRMBAJTJA

Hyrja.....

Gëzimi më i madh në jetë

Ç' është meditimi?
Meditimi s'është koncentrim
Zgjedhja e meditimit
Krijimi i hapësirës për meditim
Jini të çliruar dhe të natyrshëm

Agu (hare, lëvizje e katarzë)

Meditimi me qeshje
Meditimi i dritës së artë
Pritja e lindjes së diellit
Kremtimi i diellit të lindur
Vrapimi, jogging-u dhe notimi
E kam gjetur mënyrën
Meditimi dinamik
Meditimi Mandalë
Nevoja për katarzë
Të rrahurit e jastëkut
Dihatni si qeni

Mëngjesi (kremtim, punë e lojë)

Muzika dhe vallëzimi
Vallëzimi sufi
Meditimi Nataraxh
Kirtana
Jetoni në këtë çast

Teknika të jetës së përditshme

Stop!
Puna si meditim
Meditimi në lartësi
Meditimi i pirjes së duhanit sipas Oshos
Çaj krejt i zakonshëm - kënaquni me të
Qetësisht rrini e pritni
Ndonjëherë thjesht mund të zhdavariteni
Meditimi Gijotinë
“Unë nuk jam ky”
Shkruani mendimet tuaja
Bërja e grimasave
Kundrojeni qiellin
Aroma e lules
Komunikoni me tokën
Thjesht relaksojeni frymimin
“Pastë paqe ky njeri”
Mendoni për të kundërtën
“Jo dy”

Pasojeni “PO-në”
Miqësohuni me drurin
“A je këtu?”

Pasdite (ndejë, soditje e dëgjim)

Meditimi s’ka qëllim
Të ndenjurit
Frymimi – mantra më e thellë
Osho flet për Vipassanën
Vipassana
Të bëhesh astronaut i hapësirës së brendshme
“Një”
Gazi i brendshëm
“Osho”
Zazeni
Jini pranues
Shikimi
Të shikuarit pa fjalë
Ngjyra e qetësisë
Shikojeni kokëdhembjen tuaj
Dëgjoni
Të dëgjosh me dashamirësi
Shtylla e energjisë
Ndjejeni qetësinë e barkut
Kurrë mos u bëni mazohista

Mbrëmja (tundje, vallëzim e këndim)

Meditimi Kundalin
Meditimi me luhatje
Vallëzimi
Vallëzoni së bashku
Vallëzoni si pema
Vallëzoni me duart tuaja
Zgjimi i shtresave subtile
Meditimi me sjellje
Këndimi
Mantra
“Aum”
Emri i Isait
Kumbimi
Meditimi Nadabrahman
Nadabrahman-i
Osho, çfarë të bëjmë me mushkonjat?

Nata (fantazi, lutje e dashuri)

Bëhuni bambus i zbrazët
Meditoni për dritën
Trataka – teknikë e vështrimit
Vështrimi në pasqyrë
Vështroni në qenien e Budës
Vështrimi i dritës së kaltër
Lejoni që yjtë të hyjnë në ju
Meditimi i Hënës

Shkoni e flini si të ishit gjithësia
Fantazia
Meditimi përbrenda meditimit
Jini shtazë
Jini sa më negativë
“Po, po, po”
Tundje e rreptë, e shkurtër
Hiqeni mburojën tuaj
“Oh”
Meditimet e jetës e të vdekjes
Gjejeni shishen e tamblit të fëmijës
Përballja me frikën
Kthehuni si në barkun e nënës
Shprehja e tingujve të brendshëm
Meditimi me të folurit e pakuptueshëm (Gibberish)
Lutja
Meditimi me lutje (Prayer)
Latihan-i
Meditimi Gourishankar
Meditimi Devavan
Dashuria
Dashuritë e shpifura do të zhduken
Rrezatoni dashuri
Dorëzoni dashurisë
Le të vijë “dashuria” nga vetvetja
Mor provoni që ta mashtroni vetveten

Rruga e vetme

Nuk ka shkurtoje
Muzika e meditimi

HYRJE

Ky libër është përmbledhje teknikash të meditimit të cilat OSHO i ka preferuar gjatë viteve, së bashku me thënie e citate nga librat e ligjërimeve të mëngjesit dhe lutjeve të mbrëmjes.

Disa nga teknikat, si vipassana, Nadabrahman, meditimi me sjellje kanë qenë të njohura me shekuj për meditantët e traditave të ndryshme; sakaq teknikat tjera, si meditimi dinamik, Kundalini dhe Gourishankari – janë njëkohësisht reflektim i urtisë së traditës dhe i të arriturave të psikologjisë bashkëkohore; këto janë udhëzime unike të Osho-s për nevojat e njeriut bashkëkohor. Së bashku, na japim rast të rrallë t'i investojmë gjithë përpjekjet tona që të arrijmë *“këtu dhe tash”* dhe ta gjejmë vetveten. Sipas vizionit të Oshos, sikurse sipas vizionit të të gjithë Buda-ve nëpër shekuj, bëhemi meditantë dhe mund ta përjetojmë se *“këtu dhe tash”*-i i largët në të vërtetë veçse është këtu, dhe tash, vetëm atëherë kur i lëmë të gjitha përpjekjet e kur të gjitha këto teknika bëhen të tepërta.

Deri atëherë, bashkojuni vallëzimit! Qeshuni dhe këndonini, vraponi, kërceni dhe bërtitni, rrini dhe kundroni, jetoni, duani dhe lutuni që nga agimi gjer në terr me këto meditime të mrekullueshme. Dhe mos lejoni që rutina juaj e përditshme të jetë pretekst që të mos hyni në to e të mos eksperimentoni. Kapitujt janë të shpërndarë në atë mënyrë që ndjekin renditjen e pesë meditimeve kryesore në kampet e meditimit për çdo muaj në komunën e Oshos, në Puna,

Indi, apo kohën të cilën e propozon Osho; por, këta kapituj janë vetëm propozim, nuk janë kategori të ngurta. Gjithsesi, më mirë është që meditimin dinamik (i cili rëndom bëhet në mëngjes) ta bëni në mbrëmje se kurrë. E nëse detyrimet ju lejojnë, mund të këndonit e vallëzoni tërë ditën.

Kuptojeni meditimin si aventurë, ndërkaq këtë libër si udhërrëfyes tuajin.

Sipas Swami Anand Veetmoha-s

GËZIMI MË I MADH NË JETË

Ç’ ËSHTË MEDITIMI?

Meditimi është gjendje e jo-mendjes.

Meditimi është gjendje e vetëdijes së pastër, pa kurrfarë përmbajtjeje. Vetëdija juaj rëndom është përplot lëmishte, posi pasqyra e mbuluar me pluhur. Mendja është komunikacion i pandërprerë: mendimet janë në lëvizje, dëshirat janë në lëvizje, ndjenjat janë në lëvizje, ambiciet janë në lëvizje – është ky një komunikacion i pandërprerë! Nga dita në ditë, mendja madje funksionon edhe kur flini, ajo ëndërron. Ajo edhe më tej mendon, ende e mbysin brengat e mundimet. Përgatitet për ditën tjetër, në vazhdim është përgatitja e fshehtë.

Kjo nuk është gjendje meditimi. Meditimi është pikërisht e kundërta e kësaj. Kur nuk ka komunikacion dhe kur të menduarit ka pushuar, mendimet nuk lëvizin, dëshirat nuk zgjohen, krejtësisht jeni të qetë – ky qetim është meditimi.

Së pari duhet ditur ç’ është meditimi.

Çdo gjë tjetër vjen vetë.

Unë nuk mund të ju them se duhet të meditoni, mundem vetëm të ju sqaroj se ç’ është meditimi. Po më kuptuat, do të jeni në meditim. Në meditim s’ka “duhet”. Po nuk më kuptuat, nuk do të jeni në meditim.

E në atë qetim njihet e vërteta, assesi ndryshe. Meditimi është gjendje e jo-mendjes.

Nuk mund ta gjeni meditimin me anë të mendjes, pasi që mendja pandërprerë e përsërit vetveten. Meditimin mund ta gjeni vetëm duke mënjanuar mendjen, ashtu që të jeni të qetë, indiferentë, të mos identifikoheni me mendjen; ashtu që ta shikoni sesi mendja rrjedh, e të mos mendoni se jeni ju ajo mendje.

Meditimi është vetëdija për atë se unë nuk jam mendja. Kur vetëdija depërton gjithnjë e më thellë e më thellë në ju, dalëngadalë, vijnë disa çaste – çaste qetimi, çaste të hapësirës së pastër, çaste tejdukshmërie, çaste kur në ju asgjë nuk **pipëtin** dhe kur çdo gjë është e qetuar. Në këto çaste qetimi do të njihni se kush jeni (ju) dhe do të njihni misterin e kësaj ekzistence.

Vjen dita, dita e bekimit të madh, kur meditimi bëhet gjendje juaja e natyrshme.

Mendja është diçka jo e natyrshme, ajo kurrë nuk bëhet gjendje juaja natyrore. Sakaq, meditimi është gjendje e natyrshme – të cilën e kemi humbur. Kjo është parajsa e humbur, por parajsa mund të gjendet përsëri. Shikoni në sytë e fëmijës dhe keni për të parë qetimin e madh, miturinë. Secili fëmijë në botë vjen me gjendje meditimi, por ai do të jetë i udhëzuar nëpër rrugët e shoqërisë – do të jetë i udhëzuar sesi të mendojë, sesi të llogarisë, sesi të gjykojë, sesi të argumentojë, duhet t'i mësojë fjalët, gjuhën, kuptimet.

Dhe, pak nga pak, ai e humb kontaktin me miturinë e vet. Bëhet i helmuar, i ndotur me shoqërinë. Bëhet mekanizëm i dobishëm, por pushon së qeni njeri.

E nevojshme është vetëm që të rifitohet ajo hapësirë. E keni njohur më parë, dhe kur të parën herë njoftoheni me meditim, do të jeni të befasuar – pasi që në ju ka për t'u zgjuar ndjenja e mrekullueshme si ta kishit njohur që më parë. Dhe, kjo ndjenjë është e vërtetë: me të vërtetë e njihni që më parë. E keni harruar. Diamanti ka humbur në morinë e plehut. Por, po qe se atë mund ta zbuloni, përsëri keni për ta gjetur diamantin – juaji është.

Ai në të vërtetë nuk mund të humbasë: vetëm mund të jetë i harruar. Të lindur jemi si meditantë, më pastaj e mësojmë veprimtarinë e mendjes. Por, natyra jonë e vërtetë mbetet diku thellësisht e fshehur, si rrymë nëntokësore. Një ditë, me pak mihje, keni për të zbuluar se burimi nuk ka shterur, burimi i ujit freskues. Dhe gëzimi më i madh në jetë është ta gjesh burimin.

MEDITIMI NUK ËSHTË KONCENTRIM

Meditimi nuk është koncentrim. Në koncentrim ekziston subjekti i cili koncentrohet si edhe objekti në të cilin koncentrohet. Kjo është dualitet. Në meditim nuk është askush përbrenda dhe asgjë përjashta. E brendshmja rrjedh në të jashtmen, e jashtmjia rrjedh në të brendshmen. Më nuk ekziston kufizimi, s'ka kufi. E brendshmja është

përrjashta, e jashtmjaja është përbrenda, kjo është vetëdijëshmëria jo-duale.

Koncentrimi është vetëdijëshmëri duale: prandaj koncentrimi të lodhë, prandaj ndiheni të rraskapitur derisa jeni të koncentruar. Nuk mund të jeni të koncentruar njëzet e katër orë, patjetër do të merrnit leje për të pushuar. Koncentrimi kurrë nuk mund të jetë gjendje e lartë natyrore. Meditimi nuk ju lodhë, meditimi nuk ju molisë. Të meditoni mundeni njëzet e katër orë – nga dita në ditë, nga viti në vit. Meditimi mund të zgjasë përjetësisht.

Koncentrimi është akt, akt i vullnetshëm. Meditimi është gjendje e jo-vullnetit, gjendje e jo-aksionit. Ai vetvetiu është relaksim. Individu thjesht ka hyrë në qenien e vet individuale, e ajo është si edhe qenia e *Çdogjëje*. Në koncentrim mendja funksionon në bazë të vendimit: ju diçka bëni. Koncentrimi rezulton nga e kaluara. Në meditim nuk ka vendim. Ju asgjë posaçërisht nuk bëni, thjeshtë jeni. Nuk ka në të të kaluar, është i pandotur me të kaluarën. Nuk ka në të të ardhme, i pastër është nga çfarëdo ardhmërie. Kjo është ajo që Lao Ce e quajti wei-wu-wei, veprim përmes joveprimt. Kjo është ajo që mësuesit e Zenit kanë rrëfyer: Të rrish qetë, të mos bësh asgjë, pranvera vjen dhe bari rritet nga vetvetja. Mbajeni në mend: nga vetvetja – asgjë nuk keni bërë. Ju nuk e ngrehni barin përpjetë; pranvera vjen, dhe bari rritet nga vetvetja. Kjo gjendje – kur jetës i lejoni që të shkojë rrjedhës së vet, kur nuk dëshironi që ta udhëhiqi atë, kur nuk dëshironi ta kontrolloni, kur nuk manipuloni me të e kur nuk i impononi

kurrfarë disipline – kjo gjendje e pafrenuar e spontanitetit të pastër – kjo është meditimi.

Meditimi është në të tashmen, tashmëri e pastër. Meditimi është drejtpërdrejtshmëri. Nuk mund të meditoni, mund të jeni në meditim. Nuk mund të jeni në koncentrim, ndaj mund të koncentrohëni. Koncentrimi është njerëzor, e meditimi është hyjnor.

ZGJEDHJA E MEDITIMIT

Që në fillim, gjeni diçka që ju përgjigjet. Meditimi nuk guxon të jetë angazhim i detyrueshëm. Nëse imponohet, i gjykuar do të jetë që nga vetë fillimi. Gjëja e imponuar kurrë nuk do të ju bëjë të natyrshëm. Nuk ka nevojë të krijoni konflikt të tepërt. Këtë duhet ta kuptoni, sepse mendja e posedon aftësinë natyrore të meditimit, nëse ia ofroni atë që i përgjigjet.

Nëse orientoheni me trup, ekziston mënyra me anë të së cilës mund të ngjiteni deri tek Perëndia me ndihmën e trupit, pasi që ai po ashtu i takon Perëndisë. Nëse e ndieni se po orientoheni me zemër, atëherë ajo mënyrë është lutja. Po qe se ndieni se po orientoheni përmes intelektit, atëherë ajo mënyrë është meditimi.

Por meditimet e mia në njëfarë mënyre janë ndryshe. Jam përpjekur t'i gjej metodat të cilat do të mund t'i përdornin që të tre tipat e përmendur. Në to ka shumë trupësi, shumë zemër dhe shumë inteligjencë. E tërë kjo

trini që ndodhet në to është e lidhur së bashku dhe ndikon ndrysh në tipa të ndryshëm.

Trupi, zemra, mendja – të gjitha meditimet e mia rrjedhin në të njëjtën mënyrë. Fillojnë nga trupi, e përshkojnë zemrën, depërtojnë deri tek mendja dhe e mbikalojnë atë.

Gjithmonë përkujujeni: ajo në të cilën kënaqeni, mund të hyjë thellë në ju; vetëm ajo mund të hyjë thellë në ju. Kënaqësia në diçka thjesht do të thotë se ajo po ju përgjigjet. Ritmi i kënaqësisë harmonizohet me ju: ekziston harmonizimi subtil ndërmjet jush dhe asaj metode. Kur njëherë kënaqeni në ndonjë të metodë, mos u bëni të pangopshëm; hyni në të aq sa mundeni. Mund të merreni me të një herë apo, nëse është e mundur, dy herë në ditë. Sa më tepër merreni me të, aq më tepër do të kënaqeni në të. Hidheni atë metodë vetëm nëse ju zhduket gëzimi, se atëherë më nuk është efektive. Kërkojeni metodën tjetër. Asnjëra metodë nuk mund të ju sjell gjer tek vetë fundi. Gjatë udhëtimit shpesh do të jeni të detyruar t'i ndërroni trenat. Metoda e caktuar ju sjell gjer tek gjendja e caktuar. Përmbi atë, më tej, nuk është efektive, e keni shterur. Për këtë duhet t'i mbani në mend dy gjëra: kur kënaqeni në ndonjë të metodë, hyni në të sa më thellë që mundeni, por kurrë mos u bëni të varur prej saj, pasi që një ditë edhe atë duhet ta hidhni. Po u bëtë tepër të varur prej saj, kjo është si droga; nuk mund ta lini. Më nuk kënaqeni në të - më asgjë nuk ju ofron – por ju është bërë shprehi. Mundeni edhe të

vazhdoni, por silleni në qark; nuk mund të ju dërgojë më lart.

Prandaj, kijeni si kriter gëzimin. Nëse gëzimi është i pranishëm, vazhdoni, vazhdoni, gjer në çastin e fundit të gëzimit. Duhet ta shterri plotësisht. Nuk guxon të mbetet asnjë pikë e vetme lëngu. Por atëherë duhet të jeni të aftë ta lini. Zgjidhjeni ndonjë metodë tjetër e cila përsëri ju sjell gëzim. Njeriu duhet t'i ndërrojë shpesh. Kjo ndryshon tek njerëzit e ndryshëm, por një metodë e vetme shumë rrallë është e mjaftueshme për krejt udhëtimin.

Nuk ka nevojë të bëni shumë meditime njëkohësisht, se mund të bëni gjëra që ju hutojnë, kontradiktore, e kjo atëherë do të ishte dhembshme.

Zgjidhni dy meditime dhe mbani ato. Në të vërtetë, unë do të kisha dëshiruar ta zgjidhni një, kjo do të ishte më së miri. Më mirë është që më shpesh ta përsëritni një të njëjtën ju përgjigjet. Në atë rast, ajo ka për të depërtuar gjithnjë e më thellë e më thellë. Ju i provoni shumë gjëra – një ditë një të njëjtën, ditën tjetër tjetrën. I trilloni edhe tuajat, e kësajsoji mund të krijoni shumë pështjellim. Në librin mbi Tantrën ka mbi njëqind e dymbëdhjetë lloje meditimesh. Mund të çmendeni. Edhe ashtu veçse jeni çmendur!

Meditimet s' janë naivitet. Ndonjëherë mund të jenë edhe të rrezikshme. Luani me mekanizmin subtil, tepër subtil të mendjes. Herë-herë ndonjë gjë e vogël, për të cilën as nuk keni qenë të vetëdijshëm se po e bëni, mund të bëhet e rrezikshme. Prandaj, kurrë mos provoni të trilloni dhe

mos i krijoni “*mish-mash*”-metodat personale të meditimit. Zgjidhni dy dhe thjesht provojini për disa javë.

KRIJIMI I HAPËSIRËS PËR MEDITIM

Mund të krijoni hapësirë të veçantë – një tempull të vogël apo një kthinë ku mund të meditoni për çdo ditë – nuk e përdorni atë kthinë për kurrfarë qëllimi tjetër, sepse çdo qëllim ka vibracionin e vet të veçantë. Atë kthinë e përdorni vetëm për meditim dhe për asgjë tjetër. Atëherë ajo do të jetë e mbushur dhe ju do të ju presë për çdo ditë. Vendi do të ju ndihmojë; vetëm vendi do të krijojë vibrim të veçantë, atmosferë të veçantë në të cilën do të mund të shkoni gjithnjë e më thellë e më thellë, gjithnjë e më lehtë. Për këtë arsye janë krijuar tempujt, kishat e xhamitë – thjesht që të fitohet hapësirë e cila shërben vetëm për lutje dhe meditim.

Mund ta zgjidhni edhe kohën e përhershme për meditim e, edhe kjo ka për të ndihmuar shumë, sepse trupi juaj dhe mendja juaj janë mekanizëm. Po qe se çdo ditë drekoni në kohë të caktuar, trupi juaj në atë orë do ta kërkojë ushqimin.

Kur them të meditoni, e di se përmes meditimit askush s’arrin; por me meditim arrini deri tek pika në të cilën jo-meditimi bëhet i mundshëm.

Nganjëherë madje edhe mund të lozni me këtë. Nëse zakonisht drekoni në ora një, dhe sahati tregon se pikërisht është ora një, do të ndieni uri – bile edhe po qe se sahati nuk është mirë dhe ora është njëmbëdhjetë apo dymbëdhjetë. E shikoni sahatin, kurse ai shënon orën një, dhe përnjëherë do ta ndieni urinë. Trupi juaj është mekanizëm.

Mendja juaj po ashtu është mekanizëm. Meditoni çdo ditë në të njëjtin vend, në të njëjtën kohë, dhe do të krijoni uri për meditimin në trupin dhe mendjen tuaj. Trupi dhe mendja juaj për çdo ditë, në kohë të caktuar, do të kërkojnë prej jush që të meditoni. Kjo ka për të ndihmuar. Në ju është krijuar hapësira e cila do të bëhet etje dhe uri.

Kjo është tepër mirë në fillim.

Derisa nuk vini gjer aty që meditimi të bëhet i natyrshëm dhe të mund të meditoni kudo qoftë, në cilindo vend dhe në cilëndo kohë – deri në atë moment përdorini këto burime mekanike të trupit e mendjes si ndihmesë.

Kur e fikni dritën, kur e ndizni në dhomë shkopin e caktuar aromatik, kur keni petkun e caktuar, kur arrini disponimin e caktuar, butësinë e caktuar, kur keni llojin e caktuar të shtrojës, kur zini pozicionin e caktuar të trupit – keni krijuar atmosferë të caktuar.

Krejt kjo ndihmon, por nuk ju sjell gjer tek meditimi. Tek ndonjë njeri tjetër krejt kjo mund të bëhet edhe pengesë. Njeriu duhet ta gjejë ritualin e vet, i cili është aty thjesht që t'ju ndihmojë që të ndiheni mirë dhe të pritni. E kur ndiheni mirë dhe kur pritni, ndodh meditimi; Perëndia

ju vjen si ëndrra, Perëndia ju vjen si dashuria. Vetëm këto nuk mundeni as t'i ftoni as t'i merrni me përdhunë.

Meditimi është çelës për hapjen e dyerve të ekzistencës.

JINI TË ÇLIRUAR DHE TË NATYRSHËM

Njeriu mund magjepsset me meditimin. Por, të magjepsurit është problem: keni qenë të magjepsur me paranë, tash jeni të magjepsur me meditimin. Nuk është problem paraja, magjepsja është problemi. Keni qenë të magjepsur me tregtinë, tash jeni të magjepsur me Perëndinë. Nuk është problem tregtia, porse magjepsja. Njeriu duhet të jetë i çliruar dhe i natyrshëm, dhe jo i magjepsur me çfarëdo qoftë: as me mendjen, as me meditimin. Vetëm atëherë, kur nuk jeni të preokupuar, kur nuk jeni të magjepsur, kur thjesht rrymoni, ju ndodh ajo më e rëndësishmja.

AGU
Hare, lëvizje e katarzë

**Meditimet të gjitha janë mënyra subtile që të
deheni –
që të bëheni pijanecë të hyjnores.**

MEDITIMI ME QESHJE

Çdo mëngjes kur zgjoheni, para se t'i çelni sytë, shtrihuni si macja. Shtrijeni çdo muskul të trupit tuaj. Pas tre apo katër minutash, me sytë ende të mbyllur, filloni të qeshni. Pesë minuta thjesht qeshni. Në fillim këtë ju e bëni vetë, por së frikti kjo ka për të shkaktuar qeshje të singertë, spontane. Humbeni veten në të qeshur. Mund të kalojnë disa ditë para se kjo vërtet të ndodhë, jemi aq të pamësuar me një gaz të këthillë. Por kjo së shpejti do të bëhet spontane dhe do ta ndryshojë natyrën e gjithmbarshme të ditës suaj.

Për ata që e kanë të vështirë të qeshin me zemër apo për ata që ndiejnë se gazi i tyre është i rrejshëm, Osho e ka propozuar këtë teknikë të thjeshtë:

Herët në mëngjes, para se të hani çfarëdo qoftë, pini gati një gotë të madhe me ujë – të vakët dhe pakëz të njelmët.

E para çfarë duhet bërë është qeshja, pasi që kjo i jep ton tërë ditës. Po u zgjuat me qeshjen, së shpejti do të filloni të ndieni sesi jeta është absurde.

**Asgjë nuk është serioze:
qesharake janë madje edhe pakënaqësitë tuaja,
qesharake është dhembja juaj, paj edhe ju vetë
jeni qesharakë!**

Pini, dhe pini shpejt, përndryshe nuk do të jeni në gjendje të pini shumë. Pastaj thjesht përkuluni dhe gargarisni ashtu që uji t'ju rrjedh buzëve. Kjo do të ishte “të kthyerit” e ujit – gjë që do t’ju pastrojë hyrjen. Asgjë tjetër nuk nevojitet. Ekziston pengesa në hyrje, e cila kurdo që dëshironi të qeshni, e ndalon qeshjen.

Në jogë ky është veprim të cilit gjithsesi duhet t’i përmbaheni. Joginët e quajnë “pastrimi i domosdoshëm”. Ky pastron fuqishëm dhe e bën hyrjen tepër të pastër – të gjitha pengesat zhduken. Do të kënaqeni në këtë dhe do ta ndjeni pastërtinë gjithë ditën. Qeshja, lotët, e madje edhe të folurit tuaj do të vjen nga vetë qendra më e thellë.

Bëjeni këtë dhjetë ditë dhe do të qeshni spontanisht e nga zemra.

MEDITIMI I DRITËS SË ARTË

Kjo është metodë e thjeshtë me të cilën e transformoni energjinë tuaj dhe e udhëhiqni te lart. Veprimin duhet bërë së paku dy herë në ditë.

Koha më e mirë është herët në mëngjes, drejtpërdrejt para se të ngriheni nga shtrati. Posa që ta ndjeni se jeni zgjuar, të freskët, bëjeni këtë njëzet minuta. Bëjeni këtë menjëherë, në vend, meqë kur zgjoheni jeni tejet, tejet të ndjeshëm, pranues. Kur zgjoheni jeni shumë të freskët dhe veprimi do të jetë shumë i thellë. Pikërisht kur zgjoheni jeni më pak të zënë me mendime se kurdoqoftë, prandaj

ekzistojnë disa zbrazëti përmes së cilave kjo metodë do depërtojë gjer tek esenca juaj më e thellë. Përpos kësaj, herët në mëngjes kur zgjoheni dhe kur e tërë toka zgjohet, zgjohet edhe derdhaza e fuqishme e energjisë në botë – shfrytëzoheni këtë derdhazë, mos e lëshoni rastin.

**Meditimi është ilaç. Ky është ilaçi i vetëm.
Prandaj harrojini problemet tuaja
dhe thjesht hyni në meditim.**

Në të gjitha religjionet e vjetra janë lutur në mëngjes, para lindjes së diellit, pasi që lindja e diellit është lindje e të gjitha energjive ekzistuese. Në atë çast thjesht mund të notoni në atë derdhazë të lindur energjie, do të jetë lehtë. Në mbrëmje do të jetë më vështirë, energjia dobësohet përsëri, ndaj duhet notuar në të kundërtën e rrymës. Në mëngjes notoni me rrymën.

Thjesht rri në shtrirë në shtratin tuaj, në shpinë. Mbajini sytë mbyllur. Kur merrni frymë, thjesht parafytyrojeni veten sesi një dritë e madhe po ju hyn në kokë dhe në trup, sikur ndonjë diell të kishte zbritur tek koka juaj. Thjesht jeni të zbrazët dhe drita e artë derdhet në kokën tuaj, dhe depërton, depërton thellë, thellë, dhe del përmes gishtave të këmbës. Derisa e merrni frymën, përcilleni këtë frymëmarrje me vizuelizim. Drita e artë ka për të ndihmuar. Do të jua pastrojë tërë trupin dhe do të ju mbushë plot kreativitet. Kjo është energjia mashkullore.

E kur e nxirrni frymën, mendoni tjetër gjë: terri hyn përmes gishtave tuaj të këmbëve, lum i madh i errët hyn përmes gishtave tuaj të këmbëve, ngjitet dhe del përmes kokës. Bëjeni këtë dalëngadalë, frymoni thellësisht, ashtu që të mund të vizuelizoni. Kjo është energjia femërore. Kjo ka për t'ju bërë të qesheni, ka për t'ju bërë më pranues, do të ju qetësojë, do të ju sjellë prehje. Bëjeni këtë shumë ngadalë, sepse drejtpërdrejt pas gjumit mund të frymoni thellësisht dhe ngadalë, duke qenë se trupi është i pushuar, i relaksuar.

Koha tjetër më e mirë është kur shkoni për të fjetur, natën. Shtrihuni në shtrat, relaksohuni disa minuta. Kur ta ndieni se po pezulloni midis ëndrrës dhe zhgjëndrrës, pikërisht në mes, fillojeni rishtas këtë veprim. Bëjeni këtë njëzet minuta. Po qe se gjatë kësaj ju zë gjumi, aq më mirë, pasi që veprimi mbetet në ndërdije dhe atje do ta vazhdojë veprimin e vet.

Po qe se këtë metodë të thjeshtë e bëni tre muaj, do të jeni të befasuar – transformimi ka filluar!

PRITJA E LINDJES SË DIELLIT

Pesëmbëdhjetë minuta para lindjes së diellit, kur në horizont zë të shfaqet drita e parë, thjesht pritni dhe kundroni siç pritni njeriun e dashur: me afsh, në pritje të thellë, përplot shpresë dhe trazim – e megjithatë të qetë. Thjesht pritni që dielli të lindë dhe soditni edhe më tej. S'ka

nevojë t'i zgurdulloni sytë; lirisht dridhëroni lehtësisht. Kijeni ndjenjën se njëkohësisht diçka po lind edhe në ju.

Kur dielli shfaqet në horizont, filloni të ndieni se e keni pikërisht pranë kërthizës. Ai shfaqet atje, por edhe këtu, në kërthizë, ngrihet, ngrihet, ngadalë. Dielli del atje, por edhe këtu del një dritë e brendshme. Mjaftojnë vetëm dhjetë minuta, pastaj mbyllini sytë. Kur për të parën herë e shikoni diellin me sy të hapur, ai e krijon negativin, prandaj kur i mbyllni sytë, mund të shihni sesi dielli vezullon përbrenda.

Dhe kjo gjithsesi ka për të ju ndryshuar.

FESTIMI I DIELLIT TË LINDUR

Ngrihuni në pesë, para lindjes së diellit, dhe gjysmë ore vetëm këndoni, këndoni (me gojë mbyllur), të shtrënguar (frymoni me vështirësi), murmurisni. Ata tinguj nuk duhet të kenë kurrfarë kuptimi; ata duhet të jenë ekzistencialë, jo me shumë kuptim. Duhet të kënaqeni në ta, kjo është e tëra – ky është kuptimi. Duhet të luhateni andej-këndej. Le të jetë ky festimi i lindjes së diellit, ndërpritni vetëm kur të lind dielli.

Nga kjo, e tërë dita do ta mbajë një ritëm të caktuar në ju. Do të jeni të harmonizuar që herët në mëngjes dhe keni për të parë se dita ka tjetër kualitet; jeni më të dashur, më të afërt, më të qetë, më miqësor – më pak agresivë, më pak të tërbuar, më pak ambicioz, më pak egoistikë.

Ky është i tërë arti i meditimit: si të veprojmë fuqishëm, si t'i heqim qafe mendimet dhe si energjinë e cila rrymon si mendim të shndërrohet në vetëdije.

VRAPIMI, JOGGING-u DHE NOTIMI

Është e natyrshme dhe e lehtë të jesh zgjuar kur je në lëvizje. Kur vetëm rrini qetësisht, e natyrshme është që vetëm të ju flihet. Kur bini në shtrat, është shumë vështirë të mbeteni zgjuar, pasi që situata e tërësishme ju ndihmon të flini. Por, kur jeni në lëvizje, e natyrshme është që të mos mund të flini, atëherë funksiononi më gjallërisht. Problemi i vetëm është në atë se lëvizja mund të bëhet mekanike.

Mësohuni t'i bashkoni *trupin, mendjen dhe shpirtin*. Gjejini mënyrat në të cilat mund të funksiononi harmonikisht.

Kjo shpesh iu ndodh vrapuesve. Edhe pse vrapimi nuk merret si meditim, vrapuesit megjithatë nganjëherë kanë pasur përvojë të fuqishme meditimi. Dhe kanë qenë të befasuar, sepse nuk e kanë kërkuar – cili do të mendonte se një vrapues do ta shijojë Perëndinë! Por ka ndodhur. Dhe tash, gjithnjë e më tepër e më tepër, vrapimi po bëhet një lloj i ri meditimi.

Mund të ju ngjajë kjo gjatë vrapimit. Nëse ndonjëherë keni qenë vrapues, nëse jeni kënaqur duke vrapuar herët në mëngjes, kur ajri është i freskët dhe e tërë bota zgjohet, kthehet nga gjumi – keni vrapuar dhe trupi ju ka

funksionuar mrekullueshëm, ajri ka qenë i freskët, bota e re rishtas ka lindur nga errësira e natës, çdo gjë përreth jush ka kënduar, jeni ndier aq të gjallë... vjen momenti kur vrapuesi zhduket dhe mbetet vetëm vrapimi. Trupi, mendja dhe shpirti fillojnë të funksionojnë bashkërisht: përnjëherë vjen gjer tek njëfarë orgazme e brendshme.

Vrapuesit ndonjëherë vijnë gjer tek përvoja e atij të katërtit, turiya, edhe pse do ta huqin – duke menduar se po kënaqen në atë çast vetëm shkaku i vrapimit, shkaku se dita është e bukur, trupi i shëndoshë, bota e mrekullueshme, dhe se ky është ndonjë disponim i veçantë. Nuk do ta vërejnë – por, megjithatë, po e vërejtën, nga perceptimi im e di se vrapuesi mund t'i ofrohet meditimit më lehtë se kushdo tjetër.

Jogging-u mund të ndihmojë shumë; noti mund të ndihmojë shumë. Të gjitha këto gjëra duhet të shndërrohen në meditim.

Hidhni përfytyrimet e vjetra për meditimin si për njëfarë ndeje nën trung në pozicion joge. Ajo është vetëm një nga mënyrat dhe mund të jetë e përshtatshme për një sasi njerëzish, por nuk është e përshtatshme për të gjithë. Për fëmijën e vogël ai (pozicion) nuk është meditim, ai është mundim. Për njeriun e ri, i cili është i gjallë dhe i lëvizshëm, ky është frenim, nuk është meditim.

Filloni të vraponi në mëngjes, në rrugë. Fillojani me gjysmë mile, pastaj kaloni në një milë dhe në fund në më së paku tri mila. Derisa vraponi përdoreni tërë trupin. Mos vraponi si të ishit në këmishën e të marrit. Vraponi si

fëmija i vogël, duke përdorur tërë trupin – duart dhe thembrat – dhe vraponi. Frymoni thellësisht dhe me bark. Atëherë ndaluni nën ndonjë trung, pushoni, djersituni dhe lejojini puhisë të ju freskojë, ndihuni të qetë. Kjo ka për të ju ndihmuar fuqishëm.

Ngandonjëherë thjesht ndaluni në tokë pa këpucë dhe ndjejeni ftohtësinë, butësinë, ngrohtësinë. Çfarëdo që toka është e gatshme të ju japë në atë çast, ndjejeni atë dhe lejojini të rrymojë nëpër ju. Lejojini edhe energjisë suaj të rrymojë në tokë. Jini të lidhur me tokën.

Nëse jeni të lidhur me tokën, të lidhur jeni me jetën. Nëse të lidhur jeni me tokën, të lidhur jeni me trupin tuaj. Nëse të lidhur jeni me tokën, do të bëheni tejet të ndjeshëm dhe të përqendruar – e mu kjo është e nevojshme.

Kurrë mos u bëni ekspert në vrapim; rrini amator ashtu që ta ndieni zgjuarsinë. Po qe se ndonjëherë e ndieni se vrapimi është bërë automatik, hiquni, fillojani notimit. Po qe se edhe kjo bëhet automatike, atëherë vallëzoni.

Më e rëndësishmja është ta mbani në mend se lëvizja është vetëm gjendje me të cilën e stimuloni zgjimin. Derisa me të mund ta mbani zgjuarsinë, deri atëherë mirë është. Nëse pushon së stimuluarit zgjuarsinë, atëherë më nuk ka kurrfarë dobie, kaloni në llojin tjetër të lëvizjes gjatë së cilës përsëri do të jeni të zgjuar. Kurrë mos lejoni që cilido aktivitet të bëhet automatik.

“E KAM GJETUR MËNYRËN”

Mendja është shumë serioze, kurse meditimi është absolutisht joserioz. Kur këtë e them, ju mund të jeni të habitur, pasi që njerëzit pa ndalim flasin për meditimin shumë seriozisht. Por meditimi nuk është gjë serioze. Ai është i ngjashëm me lojën – joserioze. I singhtë, por joserioz. Ai nuk është si puna, ai është si loja. Loja kurrë nuk është aktivitet. Madje edhe kur është aktive, ajo nuk është aktivitet. Loja është vetëm kënaqësi. Ky aktivitet nuk çon askund, nuk është i motivuar. Thënë më mirë, ajo është thjesht energji e pastër që rrjedh.

Por, kjo është gjë e vështirë, pasi që aq shumë jemi të preokupuar me aktivitete. Prej gjithmonë jemi aq aktivë sa që neve aktiviteti na është bërë opsion thellësisht i rrënjosur. Jemi aktivë madje edhe kur flemë. Aktivë jemi madje edhe derisa mendojmë të relaksohemi. Madje edhe nga relaksimi krijojmë aktivitet, mundohemi që të relaksohemi. Kjo është pakuptimësi! Por kjo është shkaku i shprehive robotike të mendjes.

Mendja është gjemb, kurse të gjitha teknikat janë gjemba me anë të të cilëve hiqet gjembi i parë.

Së këndejmi, çfarë të bëjmë? Vetëm joaktiviteti ju dërgon deri tek qendra juaj e brendshme, por mendja nuk mund të kuptojë se si të jetë joaktive. Atëherë, çfarë të bëjmë?

E kam gjetur mënyrën. E kjo është të jesh aktiv deri në atë skajshmëri saqë aktiviteti thjesht të pushojë; të jesh ashtu çmendurisht aktiv saqë mendja, e cila gjakon që të jetë aktive – të nxirret nga sistemi juaj. Vetëm atëherë, pas katarzës së thellë, mund të kaloni në joaktivitet dhe ta njihni botën e cila nuk është botë përpjekjesh.

Kur njëherë e njihni atë botë, në të mund të niseni pa kurrfarë përpjekjesh. Kur njëherë e ndieni atë – si thjesht të jeni *këtu* dhe *tash*, duke mos bërë asgjë – mund të niseni në të në çfarëdo momenti; mund të mbeteni në të përgjithmonë. Përfundimisht, përjashta mund të jeni aktivë, por në vetvete thellësisht joaktivë.

Metodat katarktike janë zbulim modern. Në kohën e Budës ato nuk kanë qenë të nevojshme, se njerëzit nuk kanë qenë aq të ndrydhur. Njerëzit kanë qenë natyralë, kanë jetuar jetë të thjeshtë – të pacivilizuar, spontanë. Prandaj Vipasanën – Vipassana do të thotë njohje – Buda drejtpërdrejt ua ka dhënë njerëzve. Por sot ju nuk mundeni që drejtpërdrejt të shkoni në Vipasanë. E mësuesit të cilët vazhdojnë që Vipasanën t’ua mësojnë drejtpërdrejt nuk janë të këtij shekulli; ata kanë mbetur prapa dy mijë vjet. Po, ndonjëherë ata mund t’u ndihmojnë një apo dy personave nga njëqind, por kjo nuk është gjithaq e dobishme. Unë zbatoj metodat katarktike, në mënyrë që më parë ta mënjanoj atë që civilizimi ju ka bërë, ashtu që përsëri të bëheni të thjeshtë. Prej asaj thjeshtësie, nga mituria fillestare, njohja ju bëhet lehtë e arritshme.

MEDITIMI DINAMIK

(meditim i përditshëm mëngjesor në komunë)

Kur zgjohet nga gjumi, mbarë natyra ngjallet; nata ka kaluar, nuk ka më errësirë, dielli lind, çdo gjë bëhet e vetëdijshme dhe e zgjuar. Ky është meditim në të cilin pandërprerë duhet të jeni të zgjuar, të vetëdijshëm dhe në vetvete – në çdo gjë që bëni. Jini dëshmitarë. Mos humbni.

Është lehtë të humbni. Derisa frymoni, mund të harroni. Aq mund të identifikoheni me frymimin sa që ta harroni dëshmitarin. E atëherë e keni huqur atë të rëndësishmen. Frymoni sa më shpejt dhe sa më thellë, sa të mundeni, kyçeni tërë energjinë tuaj në të, por megjithatë jini dëshmitar. Vrojttoni se çfarë po ndodh, si të ishit vetëm vrojtues, sikur e tërë ngjarja t' i ngjante dikujt tjetër; sikur e tërë ngjarja të ngjante në trup, kurse vetëdija thjesht është e përqendruar dhe vrojton.

**Druprerësve dhe gurthyesve nuk iu nevojitet
meditimi katarktik – ata e bëjnë gjithë ditën.**

**Por rrethanat kanë ndryshuar për njeriun
bashkëkohor.**

Dëshmitar duhet të mbeteni në të tria stadet. E kur çdo gjë ndërpritet, dhe në stadin e katërt bëheni krejtësisht joveprues, të ngrirë, atëherë ajo zgjuarsia vjen gjer tek kulmi i vet.

Meditimi dinamik zgjat një orë dhe i ka pesë stade. Mund ta bëni vetëm, por energjia do të jetë më e fuqishme nëse e bëni në grup. Kjo është përvojë individuale, prandaj duhet t'i harroni të tjerët përskaj jush dhe tërë kohën t'i mbani sytë e mbyllur, më së miri t'i lidhni me diçka. Është mirë të keni lukth të zbrazët, kurse në vete petk të gjerë, komod.

Stadi i parë: 10 minuta

Frymoni kaotikisht përmes hundës, pandërprerë duke u koncentruar në nxjerrjen e frymës. Trupi vetë do të kujdeset për frymëmarrjen. Bëjeni këtë shpejt dhe fuqishëm sa të mundeni – e atëherë edhe pak më fuqishëm, gjithnjë derisa pastër nuk bëheni frymim. Përdorni lëvizjet e natyrshme të trupit tuaj që të ndihmoni ta zhvilloni energjinë tuaj. Ndjejeni sesi po ndizet, dhe mos lëshoni pe gjatë stadi të parë.

Stadi i dytë: 10 minuta

Eksplodoni! Lirojuni prej çdo gjëje që duhet të hidhet. Çmenduni krejtësisht, bërtitni, piskatni, qani, kërceni, dridhuni, vallëzoni, këndon, qeshni, hidhuni në të katër anët. Pak aktrim gjithnjë ju ndihmon t'ia filloni. Mos lejoni që mendja të ju pengojë në atë që zë të ndodhë. Dorëzojuni tërësisht.

Stadi i tretë: 10 minuta

Me duart e ngritura përmbi kokë, kërceni lart-poshtë dhe thojeni mandrën Hu! Hu! Hu! Sa më thellësisht që të jetë e mundur. Kurdo që prekni në tokë, mbi shputat e këmbëve tuaja, lejoni që ky tingull të godet thellësisht në qendrën seksuale. Jepni çdo gjë nga vetja, shterruni plotësisht.

Njëherë ka ndodhur që dy qen t'i kenë shikuar njerëzit sesi e bënin meditimin dinamik. Kam dëgjuar sesi njëri qen i tha tjetrit: kur unë këtë e bëj, zotëria im më jep hapa kundër krimbave.

Stadi i katërt: 15 minuta

Stop! Ndaluni si të ngrirë në cilindo pozicion që të ndodheni. Mos e rregulloni trupin në kurrfarë mënyre. Kolli, lëvizja apo çfarëdo qoftë tjetër e ndërpret rrjedhën energjetike dhe përpjekja do të jetë e kotë. Jini dëshmitar të çdo gjëje që do të ju ndodhë.

Stadi i pestë: 15 minuta

Festoni dhe gëzohuni me muzikë e valle, duke ia shprehur falënderimin tënd çdo gjëje. Barteni lumturinë tuaj me vete gjithë ditën.

Nëse nuk mund të jeni të zhurmshëm në vendin ku e bëni meditimin, praktikojeni këtë alternativë të thjeshtë: në vend se t'i nxirrni tingujt, lejojani katarzës së stadi të dytë që të ndodhë ekskluzivisht përmes lëvizjeve trupore. Në stadin e tretë tingullin “Hu” mund ta thoni qetësisht në vete, sakaq stadi i pestë mund të bëhet vallëzim ekspresiv.

Dikush ka thënë se meditimi të cilin e bëjmë këtu duket si çmenduri e pastër. Edhe është, sepse këtë e kemi edhe qëllim. Kjo është çmenduri me metodë, me vetëdije e kemi zgjedhur.

Mbajeni në mend se me qëllim nuk mund të çmendeni. Çmenduria ju pushton. Vetëm atëherë mund të çmendeni. Nëse me qëllim çmendeni, ajo është diçka krejt tjetër. Në atë rast, ju në esencë e udhëhiqni veten, e ai që mund ta udhëheqë qoftë edhe çmendurinë e vet, kurrë nuk ka për t'u çmendur.

Osho flet për disa reagime të cilat mund të ndodhin në trup si rezultat i katarzës së thellë shkaku i meditimit dinamik.

Nëse ndjeni dhembje, kushtojani vëmendjen, por asgjë mos bëni. Vëmendja është shpatë e madhe – i pret të gjitha. Thjesht orientojeni vëmendjen në dhembje.

Për shembull, rrini qetësisht në pjesën e fundit të meditimit, të palëvizshëm, dhe ndjeni sensacione të shumta në trup. Ndjeni sesi këmbëve po ju dridhëron diçka, duart

ju kruhen, ndjeni sesi krimbat ju gërryejnë nëpër trup. Keni shikuar shumë herë, e milingona nuk ka pasur. Lëvrija është përbrenda, jo jashtë. Çfarë të bëni? Ndjeni sesi nëpër këmbë diç po ju dridhëron? Jini të vëmendshëm, kthejeni tërë vëmendjen tuaj në të. Po ndieni kuarje? – mos u kruani. Ajo s’ka për të ju ndihmuar. Vetëm kushtojani vëmendjen tuaj. Madje as sytë mos i hapni. Vetëm kushtojani vëmendjen nga brenda, dhe thjesht pritni e vigjiloni. Për disa sekonda kromëza ka për të kaluar. Do të zhduken të gjitha – madje edhe dhembja nëse e ndieni, dhembja e fuqishme në lukth apo kokë. Kjo ndodh shkaku se në meditim ndryshon i tërë trupi. Meditimi e ndryshon kimizmin e tij. Ngjarje të reja zënë të ndodhin, dhe trupi është në kaos. Ngandonjëherë përfshihet lukthi, pasi që në të keni ndrydhur shumë emocione, të cilat tash të gjitha janë të trazuara. Ngandonjëherë do të ndjeni sikur do të villni, mundime. Ngandonjëherë do të ndjeni dhembje të fuqishme në kokë, pasi që meditimi e ndërron strukturën e brendshme të trurit tuaj. Duke kaluar nëpër meditim, vërtet jeni në kaos. Së shpejti gjërat do të qetësohen. Por, përkohësisht të gjitha do të jenë të çrregulluara.

Pra, ç’ të bëni? Thjesht shikojeni dhembjen në kokë, vrojtujeni. Jini vrojtues. Harroni se jeni ai që vepron, dhe pak nga pak çdo gjë do të qetësohet, ashtu bukur e ashtu këndshëm sa që do ta keni të vështirë të besoni gjersa nuk e provoni. Jo vetëm se dhembja nga koka do të zhduket – se, po e vrojtuar energjinë që e ka shkaktuar, ajo do të zhduket – veçse po ajo e njëjta energji bëhet kënaqësi. Kjo

është e njëjta energji. Dhembja apo kënaqësia janë dy përmasat e së njëjtës energji.

Po ia dolët të jini të qetë, të rriini dhe ta orientoni vëmendjen në pengesat, të gjitha ato do të zhduken. E kur tëra pengesat zhदारariten, befas do të jeni të vetëdijshëm se është zhdukur i tërë trupi.

Osho ka tërhequr vëmendjen për mundësinë që qasja e këtillë ndaj dhembjes, përmes dëshimit, mund të shndërrohet në fanatizëm tjetër. Po qe se simptomat e pakëndshme trupore – dhembjet apo mundimi – zgjasin më gjatë se tri apo katër ditë të meditimit të përditshëm, nuk ka nevojë të jeni mazohist – kërkojeni këshillën e mjekut: kjo ka të bëjë me të gjitha teknikat meditative të Oshos. Argëtim i këndshëm!

MEDITIMI MANDALA

Kjo është edhe një teknikë e fuqishme, atarktike, e cila krijon qark energjie që sjell gjer tek qendërzimi i natyrshëm. Ekzistojnë katër stade, nga 15 minuta secili.

Stadi i parë: 15 minuta

Vraponi në vend me sytë hapur, fillojani ngadalë, gradualisht dhe gjithnjë e më shpejt e më shpejt. Ngrehni gjunjët sa të jetë e mundur më lart. Frymimi i thellë dhe

ritmik do ta vë në lëvizje energjinë e brendshme. Harrojeni mendjen dhe harrojeni trupin. Vraponi më tej.

Stadi i dytë: 15 minuta

Uluni me sytë mbyllur dhe me gojën hapur e të liruar. Lakojeni trupin në rreth butësisht, prej belit, si kallami të cilin e lëkund era. Ndjejeni sesi era ju përkund nga njëra anë në tjetrën, përpara e përmbropa, rreth e përçark. Me këtë energjia juaj e zgjuar do të depërtojë gjer tek qendra e kërthizës.

Stadi i tretë: 15 minuta

Shtrihuni në shpinë, hapni sytë dhe rrotullohuni pa e lakua kokën, në kahen e akrepave të orës. Bëni shumë rrathë me sy sikur përcillni akrepin e sekondave të një ore të madhe dhe atë sa më shpejt që mundeni. Me rëndësi është që goja të mbetet hapur, kurse nofulla e çliruar, me frymim të butë dhe ritmik. Kjo do ta sjellë energjinë tënde të përqendruar deri tek syri i tretë.

Stadi i katërt: 15 minuta

Mbyllni sytë dhe jini të qetë.

NEVOJA PËR KATARZË

Gjashtëdhjetë minuta për çdo ditë thjesht harrojeni botën. Bota le të zhduket prej jush dhe ju zhdukuni nga bota. Kthehuni në kahen e kundërt, bëjeni rrotullimin prej 180 shkallëve dhe vështroni në vetvete. Në fillim do t'i shihni vetëm retë. Mos të ju brengosin ato. Ato re i kanë krijuar ndrydhjet tuaja. Keni për ta hasur zemërimin, urrejtjen, lakminë, në të gjitha llojet e vrimave të zeza. I keni ndrydhur, prandaj janë aty. Dhe religjionet tuaja të ashtuquajtura ju kanë mësuar t'i ndrydhni, prandaj janë aty ngjashëm me plagët. I keni fshehur.

Për këtë shkak unë i jap rëndësi të dorës së parë katarzës. Po nuk e kaluat katarzën e madhe, duhet të kaloni nëpër shumë vranësira. Do të jetë vështirë, ndaj ndoshta do të bëheni të padurimshëm për t'iu kthyer botës.

Nuk mund të jua krijoj qiellin. Prandaj të gjitha teknikat e mia të meditimit janë të themeluara në atë mënyrë që më parë ta krijojnë ferrin.

Dhe do të thoni: “S’ka asgjë; nuk ka lotos, as aromë; këtu është vetëm kundërmimi, plehu.”

E dini këtë. Kur i mbyllni sytë dhe filloni të hyni në vete, në çka hasni? Nuk hasni në ato vise të bukura për të cilat flasin Buda-t. E hasni ferrin, vuajtjet, të cilat atje janë të ndrydhura dhe ju presin. Është grumbulluar zemërimi i shumë jetëve. Krejt atje është njëfarë kaosi, prandaj

dëshironi të mbeteni përjashta. Dëshironi të shkoni në kinema, në klub, të takoheni me njerëz e të llomotisni. Dëshironi të jeni të preokupuar gjithnjë derisa nuk lodheni e nuk flini. Kështu ju jetoni, kjo është mënyra e jetës suaj. Prandaj është e natyrshme që, kur të filloni ta shikoni veten, të jeni shumë të habitur. Buda thotë se ekziston bekimi i madh, aroma e fuqishme, se keni për ta hasur lulen e lotosit në lulëzim – dhe se ajo aromë është e përjetshme.

Dhe ngjyra e luleve mbetet e njëjtë, nuk ndryshon. Ata flasin për atë parajsë, flasin për Mbretërinë Hyjnore e cila është në ju. Por kur hyni në vetvete, hasni vetëm skëterrë.

Nuk e gjeni tokën e Budës veçse llogoret e përqendrimit të Adolf Hitlerit. Natyrisht se filloni të mendoni se krejt ajo është marrëzi, se është më mirë të mbeteni përjashta. Dhe përse njeriu të mihë edhe më tutje nëpër plagët e veta – kjo është shumë e dhembshme. Gjatë kësaj, nga varra zë të kullojë qelbi, dhe është shëmti.

Por katarza ndihmon. Po u pastruat, po kaluat nëpër meditimim kaotik, i hidhni përjashta të gjitha ato vranësira, gjithë atë errësi, atëherë vetëdijshmëria bëhet më e lehtë. Prandaj unë i preferoj së pari meditimet kaotike, më pastaj ato të qetat. Në pasivitet mund të kaloni vetëm atëherë kur krejt ajo që është e ngjashme me plehun, hidhet jashtë. Mllëfi është hedhur, lakmia është hedhur... shtresë mbi shtresë, këto gjëra janë aty.

Por, kur njëherë t'i keni hedhur, lehtë mund të futeni brenda. Më asgjë nuk ju pengon.

Dhe papritmas shndrit drita vezulluese e tokës së Budës. Dhe befaz jeni në një botë krejtësisht tjetër – në botën e Ligjit të Lotosit, në botën e Dhammes, në botën e Tao-s.

RRAHJA E JASTËKUT

Kur jeni të zemëruar, s'është e thënë që atë zemërim ta shfryni mbi dikë; thjesht jini të zemëruar. Le të jetë ky një nga meditimet. Mbylleni derën, uluni vetëm dhe lejoni që zemërimi të ju rrëmbejë sa të dojë. Po qe se ju vjen ta goditni dikë, goditeni jastëkun.

Bëni krejt çfarë t'jua kënda, jastëku kurrë nuk do t'jua zë për të madhe. Po dëshiruat ta mbytni jastëkun, merreni thikën dhe mbyteni! Kjo ndihmon, kjo ndihmon fuqishëm. Nuk mund as ta paramendoni sesa mund të ju ndihmojë jastëku. Thjesht goditeni, kafshojeni, hidheni. Po qe se keni diçka kundër ndonjë personi të caktuar, shënojani emrin e tij në jastëk apo ngjitjani fotografinë mbi të.

Do të ndiheni qesharakë, budallenj, por hidhërimi edhe është qesharak; kësaj s'keni ç't'i bëni. Prandaj lëreni këtë ndjenjë dhe kënaquni në këtë si në ndonjë fenomen energjetik. Ky edhe është fenomen energjetik. Nëse askënd nuk e lëndoni, në këtë nuk ka asgjë të keqe. Po e provuat këtë, do të shihni sesi ndjenja që dikë ta lëndoni shpejt do të zhduket.

Bëjeni këtë për çdo ditë – vetëm njëzet minuat për çdo mëngjes. Atëherë vrojtjeni tërë ditën. Do të jeni më të qetë, meqë energjia e cila shndërrohet në zemërim është nxjerrë jashtë; energjia e cila shndërrohet në helm është nxjerrë prej trupit. Bëjeni këtë më së paku dy javë, dhe pas javës së parë do të jeni të befasuar kur të konstatooni se hidhërimi, pa marrë parasysh situatën, nuk shfaqet më. Provoni.

DIHATNI SI QENI

Është vështirë të punohet me zemërimin drejtpërdrejt, pasi që ai mund të jetë i ndrydhur në thellësi. Prandaj punoni tërthorazi. Vrapimi do të ndihmojë që pjesa më e mirë e hidhërimit dhe pjesa më e mirë frikës të zhदारariten. Kur vraponi gjatë dhe kur frymoni thellë, mendja pushon së funksionuari dhe dominon trupi.

E shumë do të ndihmojë edhe një ushtrim i vogël. Kurdo që dikush nuk shkon nën lukth, nën bark, disi është i cekët, ndaj le të provojë të ecën e të dihasë si qeni. Le ta nxjerrë dhe le ta varë gjuhën, le të sillet rrotull si qeni dhe le të dihasë.

I tërë kalimi do të hapet. Kurdo që dikush ka ndonjë pengesë, dihatja mund të jetë shumë e dobishme.

Meditimi fillon me katarzën dhe mbaron me festimin.

Po qe se njeriu dihat gjysmë ore, zemërimi shumë lehtë do t'i rrjedhë. I tërë trupi do të kaplohet me këtë gjendje.

Prandaj këtë mund ta provoni ndonjëherë në dhomën tuaj. Mund ta përdorni pasqyrën, ashtu që të lehni dhe të haheni me të (hungëroni në të). Për tri javë do të ndjeni sesi gjërat po shkojnë tejte, tejte thellë. Po e liruat hidhërimin njëherë, të zhdavaritet, do të ndjeheni të lirë.

MËNGJESI

Kremtim, punë e lojë

(Meditimi është jetë. Të mos jesh në meditim do të thotë të mos jetosh)

MUZIKA DHE VALLËZIMI

Muzika është meditim – meditim i kristalizuar në dimensionin e caktuar. Meditimi është muzikë – muzikë e cila humbet në padimensionalen. Muzika dhe meditimi nuk janë të ndara.

Po e deshët muzikën, e doni vetëm shkaku se në ndonjë mënyrë e ndjeni se rreth saj ndodh meditimi. Ajo ju pushton dhe ju dehë. Diçka e panjohur zë e lëshohet përreth jush... Perëndia zë t'ju pëshpëritë. Çdo gjë ju troket me ritëm tjetër, në harmoni me gjithësinë. Befas jeni në orgazëm të thellë me çdo gjë. Në qenien tuaj hyn vallëzimi i butë dhe dyert të cilat kanë qenë të mbyllura për kohë të gjatë zënë të çilen. Një puih e re fryn përmes jush; është larguar pluhuri shekullor. Ndjeheni sikur jeni larë, spiritualisht të larë; sikur keni bërë dush – të pastër, të freskët, miturakë.

Muzika është meditim; meditimi është muzikë. Këto janë dy rrugë gjer tek i njëjti fenomen.

VALLËZIMI SUFI

(kremtim i përditshëm mëngjesor në komunë)

Po qe se njeriu i zemëruar merr pjesë në vallëzimin Sufi, vallëzimi i tij do të jetë përplot zemërim. Mund t'i vështroni njerëzit dhe të shihni se vallëzimet e tyre kanë kualitetet të ndryshme. Vallëzimi i dikujt është lloj tërbimi; zemërimi depërton nëpër vallëzimin e tij, nëpër lëvizjet e tij. Në vallëzimin e dikujt ka harmoni, përmes tij rrymon dashuria, njëfarë butësie. Vallëzimi i dikujt tjetër ka në vete dhembshuri. Vallëzimi i dikujt sakaq është përplot ekstazë. Ndërsa i dikujt tjetër është i vrazhdë dhe i pajetë; valltari i tillë bën vetëm lëvizje të zbrazëta, këta janë mekanikë – prapa tyre nuk është askush. Vështrojini. Pse ky ndryshim? Shkaku se ata kanë shtresa të ndrydhura të ndryshme. Kur vallëzoni, do të vallëzohë edhe zemërimi juaj, nëse është aty. Ku mund të shkojë? Sa më tepër të keni vallëzuar, aq më tepër vallëzon edhe ai.

Miliona njerëz nuk kanë pasur dobi prej meditimit, shkaku se i kanë dhënë kuptim të gabueshëm. Sipas tyre, ai duket shumë serioz, i errët, ka në të diçka kishtarë; duket se është vetëm për njerëzit që janë të vdekur apo gati të vdekur, të cilët janë të ngrysur, seriozë dhe me fytyra të tharbëta – për njerëzit të cilët e kanë humbur harenë, dëshirën për mahi, disponimin për lojë e festim.

Nëse jeni plot dashuri, kur zini të vallëzoni, dashuria juaj do të fillojë të derdhet – ajo do të vallëzojë gjithkund rreth jush, nëpër tërë hapësirën. Vallëzimi juaj do të jetë vallëzimi juaj, do të përmbajë gjithë ato që ju i përmbani. Nëse jeni seksualisht të preokupuar, atëherë seksi do të shpërthejë derisa vallëzoni.

Duhet të kaloni përmes katarzës, nuk mund të shkoni drejtpërdrejt. Vetëm kur helmi të ju largohet e tymi të zhदारitet, do të mund të vini deri tek njohja apo lumturia – përmes metodave si vallëzimi Sufi.

Këto janë kualitetet e meditimit: personi vërtet meditativ është i disponuar për lojë; jetën e ka argëtim, lojë. Personi i këtillë kënaqet fuqishëm në jetë, nuk është serioz, por i relaksuar.

MEDITIMI NATARAXH

~ teknikë e cila shpesh zgjidhet si meditim i mbrëmjes në ditët e meditimeve mujore në kampe ~

Nataraxhi është vallëzim si meditim total. Ka tri stade, të cilët gjithsej zgjasin 65 minuta.

Stadi i parë: 40 minuta

Me sytë mbyllur vallëzoni si të ishit të magjepsur. Le të ju pushtojë plotësisht e pavetëdijshmja. Mos i kontrolloni lëvizjet tuaja dhe mos jini dëshmitar se çfarë po ndodh. Lëshojuni plotësisht vallëzimit.

Meditimi është i nevojshëm vetëm shkaku se nuk e keni zgjedhur që të jeni të lumtur. Po e zgjodhët që të jeni të lumtur, nuk ka nevojë për kurrfarë meditim. Meditimi është shërues. Nëse jeni të sëmurë, ju nevojitet ilaçi. Budës nuk i nevojitet meditim. Kur njëherë filloni ta zgjidhni lumturinë, kur njëherë keni vendosur se duhet gjithsesi të jeni të lumtur, atëherë nuk ju nevojitet kurrfarë meditim.

Stadi i dytë: 20 minuta

Duke mbajtur sytë mbyllur, shtrihuni papritmas në dysHEME.

Jini të qetë dhe mos lëvizni.

Stadi i tretë: 5 minuta

Vallëzoni duke festuar e duke u kënaqur.

Harrojeni valltarin që është qendra e egos; bëhuni vallëzim. Ky është meditari. Vallëzoni ashtu të hutuar sa që krejtësisht të harroni se “ju” po vallëzoni dhe filloni të ndjeni se jeni vetë vallëzimi. Ndasia duhet zhdukur; atëherë vallëzimi bëhet meditim.

Atëherë meditari zë të ndodhë nga vetvetja.

Meditimi është funksion i atij që është i lumtur.

Meditimi e pason njeriun e lumtur posi hija.

Kudo që ai lëviz, çfarëdo që të bëjë – ai është meditariv.

Po qe se ndasia nuk është zhdukur, atëherë ky është një ushtrim i zakonshëm: ushtrim i mirë, i shëndoshë, por nuk mund të thuhet se është spiritual. Ky thjesht është vetëm vallëzim. Vallëzimi është i mirë vetvetiu – derisa zgjat, i mirë është. Pas tij do të ndjeheni të freskët dhe të rinj. Por ky ende nuk është meditim. Valltari duhet të zhduket, ashtu që të mbetet vetëm vallëzimi.

Pra, çfarë duhet bërë? Jini plotësisht në vallëzim, se ndasia mund të ekzistojë vetëm nëse nuk jeni plotësisht në

të. Po qëndruat për anësh dhe e vështruat vallëzimin tuaj, ndasia do të mbetet: jeni edhe valltar edhe vallëzoni. Në këtë rast vallëzimi është akt i zakonshëm, diçka që ju e bëni; ai nuk është qenia juaj. Pra, kyçuni tërësisht; shkrihuni. Mos rrini për anësh, mos jini vrojtues. Merrni pjesë! Lejoni që vallëzimi të rrjedhë në mënyrën e vet; mos e organizoni me detyrim.

Çfarë është dobia nga meditari? Sa fitoni me të? Çfarë është dobia nga vallëzimi?

**... kurrfare! As nuk mund ta hani as ta pini,
as të ndërtoni prej tij kulm mbi kokë.
Duket plotësisht i padobishëm.**

Çdo gjë e bukur dhe e vërtetë është e padobishme.

Më mirë pasojeni; lejojeni që të ndodhë. Ky nuk është akt, veçse ngjarje. Jini në disponim të hareshëm, sepse nuk bëni asgjë jashtëzakonisht serioze; thjesht luani, luani me energjinë e jetës suaj, luani me bioenergjinë tuaj, duke i lejuar që të lëvizë në mënyrën e vet. Pikërisht siç era fryn dhe lumi rrjedh – ju rridhni dhe fryni. Ndjejeni këtë!

Dhe jini entuziastë të vallëzimit. Gjithmonë kujtojini këto fjalë “*të disponuar për lojë*” – tek unë, këto janë shumë themelore. Në këtë tokë, kreacion të Perëndisë, ne quhemi lila – lojë e Perëndisë. Perëndia nuk e ka krijuar botën; kjo është loja e tij.

KIRTANA

~ kjo këngë e gëzueshme dhe ky vallëzim gjithmonë është pjesë e katër ditëve të cilat për çdo vit kremtohen në komunë ~

Mos e merr religjionin seriozisht. Në të mund të këndonit e vallëzoni; nuk janë të nevojshme fytyrat e tharbëta. Tepër gjatë kemi jetuar me fytyrat e tharbëta. Po e shikuat fytyrën e lashtë të Perëndisë, ajo është e pikëlluar. Krijon mërzë. Neve tash na duhet Perëndia që gëzon e vallëzon.

Duhet të vallëzoni në disponimin ekstatik. Energjia juaj e gjithmbarshme jetësore duhet të rrjedhë, të gëzojë, të këndojë. Kremtojeni jetën!

Si metodë meditative, Kirtana ka tri stadi që zgjasin secili nga 20 minuta.

Stadi i parë:

Me sytë mbyllur vallëzoni, këndonit dhe luani me duar. Lirojuni plotësisht.

Stadi i dytë:

Bini në dysheme. Jini të qetë dhe të heshtur.

Stadi i tretë:

Vallëzoni përsëri dhe këndoni duke u liruar plotësisht. Humbeni veten.

Meditimi nuk është diçka që bëhet në mëngjes, dhe gati. Meditimi është diçka me të cilin duhet ta jetoni secilin moment të jetës suaj.

Derisa ecni, flini, rrini, flitni, dëgjoni – ai duhet të bëhet

një lloj klime. Njeriu i relaksuar mbetet në meditim.

Personi i cili pandërprerë lirohet nga e kaluara mbetet meditativ. Mos veproni asnjëherë në bazë të përfundimeve; ato përfundime tuajat janë kondicionimet tuaja, paragjykimet tuaja, dëshirat tuaja, frikësimet tuaja dhe çdo gjë tjetër.

Thjesht, ju jeni në të.

Ju e keni në mendje të kaluarën tuaj.

Ju i keni në mendje gjithë përvojat tuaja nga e kaluara.

Mos lejoni që ajo që është e vdekur ta mbizotërojë atë që është e gjallë, mos lejoni që e kaluara të ndikojë në të tashmen, mos i lejoni vdekjes që ta mbisundojë jetën

tuaj – ky është meditim.

Shkurt, në meditim ju nuk jeni aty.

Ajo që është e vdekur nuk e kontrollon atë që është e gjallë.

JETONI NË KËTË ÇAST

Sa më thellë që të hyni në meditim, koha aq më shumë zhदारitet. E kur meditimi vërtet lulëzon, koha më nuk mund të gjendet. Kjo ndodh njëkohësisht: kur zhदारitet mendja, zhदारitet edhe koha. Për këtë mistikët gjatë shekujve kanë treguar se koha dhe mendja nuk janë gjë tjetër pos dy anë të së njëjtës medalje. Mendja nuk mund të ekzistojë pa kohën, dhe koha nuk mund të ekzistojë pa mendjen. Koha është mënyra në të cilën mendja ekziston.

Për këtë të gjithë Buda-t gjithmonë e kanë theksuar: “*Jetoni në këtë çast*”. “Të jetosh në këtë çast është meditim; thjesht të jesh *këtu* dhe *tash* është meditim. Ata që thjesht janë këtu dhe tash me mua, pikërisht në këtë moment, janë në meditim. Ky është meditimi – zëri i qyqes nga larg, aeroplani që kalon, sorrat dhe zogjtë, e çdo gjë është e qetë dhe nuk ka lëvizje në mendje.

Ju nuk mendoni për të kaluarën e për të ardhmen. Koha është ndalur, bota është ndalur. I tërë arti i meditimit është ndalimi i botës. E të jetosh në këtë çast do të thotë të jetosh në përjetësi. Ta shijosh çastin pa mendime, pa mendjen, do të thotë ta shijosh pavdekësinë.

TEKNIKA TË JETËS SË PËRDITSHME

**Nëse nuk e përdorni jetën e përditshme
si metodë meditimi, meditimi juaj do të bëhet
diçka ngjashëm me arratisjen.**

STOP!

Fillojani ta zbatoni një metodë tepër të thjeshtë më së paku gjashtë herë në ditë. Secilën herë ju nevojitet vetëm një gjysmë minute, ashtu që kjo është tre minuta në ditë. Ky është meditimi më i shkurtër në botë! Por, duhet ta bëni befasisht – këtu është tërë esenca e tij.

Derisa ecni rrugës – befasisht kujtohuni. Ndaluni, ndaluni plotësisht, pa lëvizje. Thjesht jini të pranishëm gjysmë minute.

Në çfarëdo situatë që mund të jeni, ndaluni *krejtësisht* dhe thjesht jini të pranishëm në atë që po ndodh. Atëherë nisuni përsëri. Gjashtë herë në ditë. Mund ta praktikoni edhe më shumë herë, por jo më pak – kjo do të rezultojë hapjen tuaj. Por, duhet të bëhet papritmas.

Nëse befasisht bëheni thjesht të pranishëm, e tërë energjia ndërron. Ndërpritet rrjedha e përhershme që është duke lëvizur në mendje. E kjo është aq e papritur saqë mendja nuk mundet aq shpejt të krijojë kuptim të ri. Mendja është marroqe, i duhet kohë.

Kudo qoftë, në çastin kur ju kujtohet, thjesht shkëputuni me tërë qenien tuaj dhe ndaluni. Nuk do të bëheni vetëm ju të vetëdijshëm, së shpejti do ta ndieni se edhe të tjerët janë bërë të vetëdijshëm për energjinë tuaj – se diçka ka ndodhur, diçka nga e panjohura po hyn në ju.

PUNA SI MEDITIM

Kurdo që ndieni se nuk jeni mirë të disponuar dhe nuk jeni të gatshëm për punë, para se t'ia filloni, nxirreni frymën thellësisht, pesë minuta. Ndjeni që së bashku me frymënxjerrjen po e nxirrni padisponimin tuaj të errët, dhe do të jeni të befasuar.

Po qe se punën tuaj mund ta ktheni në meditim, kjo është më së miri. Atëherë meditimi kurrë s'ka për t' ardhur në konflikt me jetën tuaj. Çfarëdo që të bëni, ajo mund të bëhet meditative. Meditimi nuk është diçka e ndarë, ai është pjesë e jetës. Ai është pikërisht si frymimi: siç merrni dhe nxirrni frymë, ashtu edhe do të meditoni.

E kjo thjesht është ndërrimi i theksit; asgjë më tepër nuk duhet të bëni. Gjërat që keni bërë shkak i ndonjë rezultati, ta zëmë për para... Paraja është në rregull, dhe nëse puna ju sjell para, në rregull është; njeriut i duhen të hollat, por kjo nuk është e tëra. Nëse gjatë rrugës mund të korrni kënaqësi shumë më të mëdha, pse t'i leni ato? Ato janë krejtësisht pa pagesë.

Ju do ta punoni punën tuaj, qoftë e deshët atë apo jo, por me vetë atë se do të futni dashuri në të, do të arrini shumë më tepër, që përndryshe do ta kishit huqur.

Secili që është i angazhuar në punën krijuese mundet që qarkun e vet të përhershëm ta bëjë meditim dhe atë kështu siç Osho këtu e përshkruan, duke iu përgjigjur pyetjes së një piktori.

Arti është meditim; cilido aktivitet qoftë bëhet meditim, po qe se zhdukeni në të, prandaj nuk duhet të mbeteni vetëm teknik. Nëse jeni vetëm teknik, atëherë pikturimi kurrë s'ka për t'u bërë meditim. Duhet të jeni marrëzisht në të, çmendurisht në të, plotësisht të humbur, duke mos ditur kah po shkoni, çfarë po bëni, as kush jeni.

Kjo gjendje e padituriisë do të jetë meditim; lejojani që të ndodhë. Piktura nuk guxon të jetë e pikturuar, asaj duhet vetëm t'i lejojme që të ndodhë – nuk mendoj që thjesht të jini inert, jo, atëherë kurrë s'ka për të ndodhur. Duhet ta bartni në vete, duhet të jeni shumë, shumë aktivë, por nuk guxon të punoni. Kjo është e tërë shkathtësia, në këtë është esenca e gjërave: duhet të jeni aktivë, e prapë nuk guxon të jeni krijues.

Shkoni tek pëlhura. Disa minuta vetëm mediton; vetëm uluni qetësisht para pëlhurës. Kjo duhet të jetë si shkrimi automatik. Merreni penën në dorë, uluni qetësisht dhe papritmas e ndjeni dridhërimën në dorë, por nuk e keni bërë ju, e dini se nuk e keni bërë ju. Thjesht e keni pritur. Vjen dridhërima dhe dora zë të lëvizë, diçka fillon të ndodhë.

Në këtë mënyrë duhet t'ia filloni pikturimit tuaj. Disa minuta meditim; thjesht jini në dispozicion. More çfarëdo që duhet të ndodhë, do ta lejoni të ndodhë. Do ta futni tërë shkathtësinë tuaj në atë që të lejoni të ndodhë.

E merrni brushën dhe ia filloni. Në fillim shkoni ngadalë, ashtu që nuk e bartni veten në pikturim. Shkoni

dalëngadalë. Lejoni që objekti i pikturimit vetvetiu të fillojë të rrymojë nëpër ju, dhe atëherë humbuni në të. Dhe mos mendoni në kurrëgjë tjetër. Arti duhet të jetë shkaku i vetë artit, atëherë është meditim. Asnjë motivi nuk duhet t'i lejoni që të hyjë në të. Nuk e kam për qëllim që me këtë të them që të mos e shitni pikturën tuaj, e as që të mos e ekspozoni; ajo është krejt në rregull, por kjo është nusprodukt. Kjo nuk është motivi. Njeriu duhet të hajë, prandaj e shet pikturën, por i dhimbset kur e shet; nuk e keni pikturuar që ta shitni. Është shitur – kjo është çështje tjetër – por ky nuk është motivi, përndryshe do të mbeteni vetëm teknik.

Duhet të zhdukeni. Nuk është e thënë që të mbeteni aty, duhet që tërësisht të humbisni në pikturimin tuaj, në vallëzimin tuaj, në frymim, në këndim. Pa marrë parasysh se çfarë punoni, duhet që plotësisht të zhdukeni dhe që më të mos kontrolloheni.

MEDITIMI NË LARTËSI

Nuk mund të gjendet rast më i mirë për meditim sesa kur fluturoni në lartësi të mëdha, ky është meditimi më i lehtë. Prandaj meditantët me shekuj janë ngjitur në Himalaje për të qenë në lartësi sa më të mëdha.

Kur gravitacioni është më i vogël dhe toka shumë larg, atëherë edhe shumë forca tërheqëse të tokës janë larg. Jeni larg nga shoqëria e prishur të cilën njeriu e ka ndërtuar. Jeni të rrethuar nga retë, yjet, hëna, dielli dhe nga hapësira

e hapur... prandaj, bëjeni një gjë: fillojani të ndiheni një me atë hapësirë dhe bëjeni këtë në tri faza.

Faza e parë: Disa minuta thjesht paramendojeni se po bëheni më të mëdhenj... se po e mbushni tërë aeroplanin.

**Shkencës sot i nevojiten
meditanë të mëdhenj, përndryshe
toka është e gjykuar të shkatërrohet.**

Faza e dytë: Fillojani të mendoni sesi po bëheni edhe më të mëdhenj, më të mëdhenj se aeroplani, në të vërtetë aeroplani tash është në ju.

Dhe **faza e tretë:** ndjejeni se jeni zgjeruar në tërë qiellin. Tashmë ato re lundruese, hëna dhe yjet lëvizin në ju: jeni të mëdhenj, të pafund.

Ky ndijim do të bëhet meditimi juaj dhe do të ndjeheni përsosmërisht të relaksuar dhe të shtendosur.

**Meditimi nuk është
as udhëtim në hapësirë,
as udhëtim në kohë, por zgjim momental.**

Kjo është fshehtësia: “DEAUTOMATIZOHUNI”

Po ditëm që t’i deautomatizojmë aktivitetet tona, e tërë jeta na bëhet meditim. Atëherë cilado gjë e vogël: larja nën tush, të ngrënit, biseda me mikun, bëhet meditim. Meditimi është kualitet, ai mund të bartet në të gjitha. Ky nuk është ndonjë akt specifik. Por njerëzit mendojnë ashtu, ata mendojnë se meditimi është veprim specifik – kur uleni të kthyer kah lindja, kur pëshpëritni mantrat e caktuara, kur e ndizni temjanin, kur e bëni këtë apo atë në kohën e caktuar, në vendin e caktuar, me lëvizjen e caktuar. Meditimi nuk ka kurrfarë lidhjeje me tëra këto gjëra. Këto janë të gjitha metoda që ta automatizoni, sakaq meditimi i kundërvihet automatizimit.

Prandaj, po ditët të mbaheni të vetëdijshëm, çdo aktivitet është meditim, çdo lëvizje do të ndihmojë shumë.

MEDITIMI I PIRJES SË DUHANIT SIPAS OSHOS

Ka ardhur tek unë një njeri. Tridhjetë vjet veçse kishte vuajtur nga pirja e duhanit “cigare pas tjetrës”. Është sëmurë dhe mjekët i kanë thënë: “Kurrë s’keni për t’u shëruar nëse nuk e lini duhanin”. Por ai ka qenë duhanxhi kronik dhe nuk ka mundur të çmësohet. Është mërzhitur - jo se s’është mërzhitur – shumë është brengosur dhe gjatë kësaj

shumë ka vuajtur, por ia ka dalë ta lë duhanin vetëm një ditë apo dy, e pastaj përsëri e ka rrokur instinkti aq i fuqishëm, saqë i është dorëzuar. Rishtas do të binte në shprehinë e vjetër.

Për shkak të këtij duhani krejtësisht e ka humbur vetëbesimin; po e konstatonte se nuk po mund ta bënte një gjë fare të thjeshtë: *nuk po mund ta linte duhanin*. Është bërë i pavlerë në sytë e vet, i është dukur vetja si personi më i pavlerë në rruzullin tokësor. S’kishte kurrfarë nderimi ndaj vetvetes. Dhe kishte ardhur tek unë.

Tha: “Çfarë të bëj? Si ta lë duhanin?” I kam thënë: “Askush nuk mund ta lë duhanin. Duhet të kuptoni. Duhani nuk është çështje e vendimit tënd tash. Ka hyrë në botën tuaj të shprehive, ka lëshuar rrënjë. Tridhjetë vjet është kohë e gjatë. Është rrënjëzuar në trupin tuaj, në kiminë tuaj, gjithkrah është përdegëzuar. Kjo nuk është çështje e thjeshtë e vendimit të arsyes tënde, arsyeja juaj asgjë nuk mund të bëjë. Arsyeja është e pafuqishme; ajo mund t’i fillojë gjërat, por nuk mund t’i ndalojë aq lehtë. Posa që njëherë ia keni filluar, e meqë kaq gjatë e keni praktikuar, jeni bërë jogin i madh – praktikë tridhjetëvjeçare e pirjes së duhanit! Kjo është bërë autonome; duhet ta deautomatizoni!” Ka thënë: “Çfarë mendoni kur thoni ta deautomatizoni?”

E kjo është pikërisht ajo që është meditimi – deautomatizim. I thashë: “Bëni diçka, harrojeni lënien. Nuk ka as nevojë. Keni pirë duhan tridhjetë vjet dhe keni jetuar. Kjo sigurisht ka qenë mundim, por edhe me këtë jeni mësuar. Dhe, a është me rëndësi nëse vdisni disa orë para

se të vdisnit sikur të mos kishit pirë duhan? Çfarë do të bëni këtu? Çfarë keni bërë? Për çfarë, pra, është fjala – dëshironi të vdisni të hënën, të martën apo të dielën, të këtij apo të atij viti – a është kjo me rëndësi?”

Tha: “Jo, është e vërtetë, kjo nuk ka rëndësi”.

Atëherë i kam thënë: “Harrojeni këtë, nuk do ta lini fare duhanin, do ta kuptojmë. Prandaj herën tjetër bëni prej tij meditim”. Ka thënë: “Nga duhani meditim?”

I thashë: “Po”. Po qe se adhuruesit e Zenit mund të krijojnë meditim nga pirja e çajit dhe nga kjo mund të bëkan ritual, pse jo? Pirja e duhanit mund të jetë po ashtu meditim i mirë.”

Ka qenë i shqetësuar. Tha: “Çfarë thoni?” Është ngjallur. Vazhdoi: “Meditim? Vetëm më thoni – mezi po pres!”

Ia dhashë meditimin. I kam thënë: “Bëjeni këtë. Kur e nxirrni nga xhepi pakon e cigareve, bëjeni këtë ngadalë. Kënaquni me këtë, s’ka nxitim. Jini të vetëdijshëm, të zgjuar, të pranishëm; nxirreni ngadalë, përplot vetëdije. Atëherë nxirreni cigaren nga kutia me plot vetëdije, ngadalë – jo në mënyrën e vjetër të nxituar, mënyrë e pavetëdijshme, mënyrë mekanike. Atëherë fillojani të trokitni me cigaren në kuti – por shumë zgjuarsisht. Dëgjojeni me kujdes atë tingull, siç anëtarët e **Zenit** bëjnë kur samovari fillon të këndojë dhe çaji gurgullon... e pastaj aroma. Atëherë merrni erë cigares dhe ndjejeni bukurinë e saj...”

Ka thënë: “Ç’ thoni? Bukurinë!”

“Po, bukurinë. Duhani është po aq hyjnor sa çdo gjë tjetër. Shijojani aromën, ajo është aromë hyjnore.”

I është dorëzuar mbresës pak i befasuar. Tha: “Çfarë? Po talleni?”

“Jo, nuk po tallem.” Madje edhe kur tallem, nuk tallem; jam shumë serioz.

“Atëherë futeni në gojë, me plot vetëdije, ndizeni me pot vetëdije. Kënaquni në secilin veprim, në secilin veprim të vogël dhe ndajeni për sa të jetë e mundur në pjesë edhe më të vogla, ashtu mund të jeni gjithnjë e më të vetëdijshëm e më të vetëdijshëm.”

“Atëherë grehe tymin e parë: Zoti në trajtën e tymit. Hindusët thonë: “Annam Brahma” – “ushqimi është Perëndi”. Pse nuk do të ishte edhe tymi? Mbushni thellësisht mushkëritë – kjo është pranajama.

**Meditimi nuk është kurrfarë përvoje,
ai do të thotë të bëhesh dëshmitar i vetëdijshëm.
Vetëm vrojtoni, vetëm vigiloni dhe jini të përqendruar
në atë vrojtim dhe çdo gjë bëhet e plotë.
Përndryshe, asgjë nuk është e plotë. Dhe atëherë
çdo gjë është përmbushëse: në të kundërtën asgjë nuk
është përmbushëse.**

Jua jap yogën e re për kohën e re! Atëherë ngadalë lëshojeni tymin, lirohuni, thitheni tymin tjetër – dhe atë shumë ngadalë.

“Nëse këtë mund ta bëni, do të jeni të befashuar; së shpejti do ta shihni gjithë marrëzinë e kësaj shprehie. Jo se tjerët kanë thënë se kjo është marroqe, jo se tjerët kanë thënë se kjo është e keqe. Vetë keni për ta njohur. Dhe kjo nuk do të jetë vetëm njohje intelektuale. Do të burojë prej tërë qenies suaj, do të jetë vizion i tërësisë suaj. E atëherë, një ditë, nëse ndërpritet, ndërpritet; nëse vazhdohet, vazhdohet. Nuk duhet të brengoseni shkaku i kësaj.

Ka ardhur pas tre muajsh dhe më ka thënë: “Por, u ndërpre!”

“Tash”, i thashë unë, “provojeni këtë edhe në gjërat tjera”.

**Meditoni për fytyrën e së dashurës suaj.
Po i deshët lulet, meditoni për trëndafilin,
meditoni për hënën apo për çfarëdo qoftë.
Po e deshët ushqimin, meditoni për ushqimin.**

Këtu është fshehtësia; fshehtësia është deautomatizimi. Kur shëtisni, shëtisni ngadalë, zgjuarsisht. Kur shikoni, shikoni zgjuarsisht dhe do të shihni se drunjtë janë më të gjelbër sesa ndonjëherë tjetër kanë qenë, kurse trëndafilat më të kuqërremtë sesa ndonjëherë tjetër kanë qenë. Dëgjoni! Kur dikush flet, përgojon: dëgjoni, dëgjoni me vëmendje. Kur ju flitni, flisni vëmendshëm. Të gjitha aktivitetet tuaja të zgjuarsisë le të deautomatizohen.

ÇAJ KREJT I ZAKONSHËM – KËNAQUNI ME TË

Jetoni nga çasti në çast, provojeni këtë gjatë tri javëve: pa marrë parasysh se çfarë bëni, bëjeni atë sa më plotësisht, duajeni atë dhe kënaquni në të. Ndoshta kjo duket qesharake. Nëse pini çaj, është qesharake që në këtë të kënaqeni shumë – paj ai është vetëm çaj i zakonshëm!

Por çaji i zakonshëm mund të jetë jashtëzakonisht i mirë – përjetim i këndshëm, po u kënaqët në të. Kënaquni në të me nderim të thellë. Bëni prej tij ritual: përgatiteni çajin... dëgjojeni gurgullimën e gjygymit, pastaj qiteni çajin... shijojeni aromën e tij; provojeni çajin dhe ndjehuni të lumtur.

Të vdekurit nuk mund të pinë çaj; vetëm njerëzit tejet të gjallë. Në këtë çast jeni të gjallë! Në këtë çast pini çaj. Jini falënderues. Dhe mos mendoni për ardhmërinë; momenti i ardhshëm do të kujdeset për vetveten. Mos mendoni për nesër: tri javë jetoni në tashmëri.

**Njëra nga fjalët të cilën ithtarët e zenit
e përdorin për meditim është wu-shi.
Kjo do të thotë “asgjë e veçantë” apo “pa zhurmë”**

QETËSISHT RRINI E PRITNI

Ndonjëherë ndodh ajo që meditimi të jetë tepër afër, por ju jeni të zënë me gjëra tjera. Ai zë i qetë, i dobët është në ju, por ju jeni përplot zhurmë, obligime, punë, detyrime. Sakaq meditimi vjen sikur pëshpërime, ai nuk vjen duke bërëtitur, si parulla, ai vjen shumë qetësisht. Nuk bën zhurmë. Madje as hapat nuk i dëgjohen. Prandaj, po qetë të zënë, ai pret edhe shkon.

Së këndejmi, përpiquni që thjesht të rriini dhe ta pritni atë së paku një orë për çdo ditë. Mos bëni asgjë, vetëm rriini qetësisht me sytë mbyllur në pritjen e madhe, me zemrën që pret, me zemër të hapur. Vetëm duke pritur, që atë ta pranoni. Po nuk ndodhi asgjë, mos u ndjeni të frustruar. Qoftë edhe vetëm ndeja gjatë një ore, edhe pa ndodhur asgjë, relakson. Ajo ju qetëson, ju bën të heshtur, më tepër të përqendruar dhe të rrënjëzuar.

Por gjendja meditative do të vijë gjithnjë e më shumë e më shumë dhe ngadalë, dalëngadalë do të lind një mirëkuptim në mes jush dhe tij; dhe pasi që ju pritni në orën e caktuar, në vendin e caktuar dhe në kohën e caktuar, ai do të vijë gjithnjë e më shumë e më shumë. Kjo nuk është diçka që vjen prej së jashtmi, ai vjen nga bërthama juaj më e thellë. Por kur e vetëdijshmja e brendshme e di se

e vetëdijshmja e jashtme po e pret, ekziston mundësia më e madhe e takimit.

Thjesht uluni nën dru. Puhia fryn, kurse gjethi në degë fëshfërin. Puhia na prek, sillet rreth nesh, kalon. Por mos lejoni që vetëm të ju tejkalojë; lejojani që të lëvizë nëpër ju dhe të kalojë përmes jush. Mbyllini sytë dhe gjersa ajo kalon nëpër lis, dhe gjethi fëshfërin, ndjeni se edhe ju jeni si pema, të hapur, dhe puhia frynë nëpër ju – jo pranë jush, por drejtpërdrejt nëpër ju.

NDONJËHERË THJESHT MUND TË ZHDAVARITENI

Gjersa rrini nën pemë, duke mos menduar as për të kaluarën as për të ardhmen, thjesht duke ekzistuar, ku jeni? Ku është uni juaj? Nuk mund ta ndjeni, s'ekziston. Egoja kurrë nuk ka ekzistuar në të tashmen. Të kaluar më nuk ka, e ardhmja nuk është ende; as njëra as tjetra nuk ekzistojnë. E kaluara është zhदारitur, e ardhmja ende s'është shfaqur – ekziston vetëm e tashmja. E në të tashmen kurrë nuk ka ekzistuar diçka si egoja.

Në disa manastire të Tibetit ende përdoret njëri nga meditimet më të lashta. Ky meditim bazohet mbi të vërtetën për të cilën po ju flas. Atje ju mësojnë se ngandonjëherë thjesht mund të zhदारitëni; duke ndenjuri në kopsht, thjesht filloni të ndieni se po zhdukeni. Thjesht shikoni sesi bota duket kur të jeni zhdukur prej saj, kur më nuk jeni aty,

kur jeni bërë absolutisht të tejpushëm. Provoni qoftë vetëm një sekondë të vetme të mos jeni!

**Krejt çfarë mendja mund të bëjë,
nuk mund të jetë meditim – meditimi është diçka
mbi mendjen. Mendja është aty plotësisht e pandihmë;
mendja nuk mund të depërtojë në meditim. Ku mendja
pushon,
fillon meditimi.**

Në shtëpinë tuaj personale, bëhuni si të mos ishit. Ky vërtet është meditim i bukur. Mund ta filloni shumë herë në njëzet e katër orë – do të mjaftonte një gjysmë sekonde. Në atë gjysmë sekonde thjesht ndaluni; ju s'ekzistoni, kurse bota vazhdon. Kur të bëheni plotësisht të vetëdijshëm për faktin se bota përsosmërisht bukur vazhdon edhe pa ju, atëherë do të mund ta njihni anën tjetër të qenies suaj, e cila ka qenë e injoruar kohë të gjatë, shumë jetë. E kjo është ajo ana e cila është e aftë të pranojë. Thjesht hapuni, bëhuni zjarr. Jeta rrjedh tutje edhe pa ju.

MEDITIMI GIJOTINË

Një nga tantrat më të bukura të meditimit: ecni dhe mendoni se kokë më nuk keni, keni vetëm trupin. Uluni dhe mendoni se koka më nuk ekziston, ekziston trupi. Përkujtohuni konstant se kokë më nuk keni. Përfytyrojuni veten pa kokë. Krijojeni fotografinë e zmadhuar të vetvetes

pa kokë; shikojeni. Lëshojeni pasqyrën në banjë ashtu që kur të shikoheni të mos mund ta shihni kokën tuaj, vetëm trupin.

Disa ditë përkujtohuni në këtë mënyrë dhe do të ndjeni lehtësi të madhe, do të ndjeni qetësi të fuqishme, se koka është problemi. Po ia dolët ta mendoni veten pa kokë – e kjo mundet, kjo nuk është vështirë – atëherë gjithnjë e më tepër e më tepër do të jeni të qendëruar në zemër.

Pikërisht në këtë moment mund ta mendoni veten pa kokë. Atëherë në vend do ta kuptoni se për çfarë po flas.

“UNË NUK JAM KY”

Mendja është pleh! Kjo nuk do të thotë se ju keni pleh e dikush tjetër nuk ka. Kjo është pleh, dhe, edhe po qe se ju pandërprerë e hidhni, këtë mund ta bëni në pafundësi, por kurrë deri në fund nuk do të mund ta hidhni. Ky është pleh i cili pandërprerazi ripërtërihet nga vetvetja, ky nuk është i vdekur, por dinamik. Rritet dhe e ka jetën e vet personale. Për këtë, po e krasitët, qet gjeth të ri përsëri.

Duke e hedhur, nuk do të thotë se jeni duke u liruar prej tij. Kjo vetëm sa ka për të ju detyruar të vetëdijesoheni se ajo mendje për të cilën keni menduar se jeni ju, me të cilën jeni identifikuar deri më tash, nuk jeni ju. Duke e nxjerrë në dritë, do të bëheni të vetëdijshëm për ndasinë, humnerën, ndërmjet jush dhe tij. Plehu mbetet, por ju nuk jeni të identifikuar me të, kjo është e tëra. Ndaheni, e dini se jeni të ndarë.

Do të thotë se duhet ta bëni vetëm një: mos provoni të luftoni me plehun e as mos provoni ta ndryshoni. Thjesht vështrojani dhe vetëm përkujtojani këtë: “UNË NUK JAM KY”. Le të jetë kjo mantër: “UNË NUK JAM KY”. Kujtojani këtë, jini të zgjuar dhe vështroni se çfarë po ndodh.

Gjithsesi vini gjer tek ndryshimi. Plehu do të mbetet, por ai nuk është më pjesë juaja. Ky përkujtim është distancimi prej tij.

SHKRUANI MENDIMET TUAJA

Një ditë bëjeni këtë: Një eksperiment të vogël. Mbyllni dyert dhe uluni në dhomën tuaj e filloni t’i shënoni mendimet tuaja – krejt çfarë ju bie ndërmend.

Mos i ndryshoni, pasi që atë copë letër askujt s’duhet t’ia tregoni! Thjesht shkruani dhjetë minuta e atëherë shikojini. Ai është mendim juaji. E kur t’i shikoni ato mendime, do të mendoni se ajo është vepra e një të marri. Po ia treguat atë copë kartë mikut tuaj më intim, ai po ashtu ka për të ju shikuar dhe menduar: “Mos je i çmendur?”

Meditimi është mjet për lirimin e inteligjencës suaj.

Sa më tepër bëheni meditativë, bëheni aq më inteligjentë.

Por, mbajeni në mend: nën termin inteligjencë nuk e mendoj

intelektualizmin. Intelektualizmi është pjesë e marrëzisë.

BËRJA E GRIMASAVE

Ekzistojnë shumë meditime të lashta të cilat shërbehen me bërjen e grimasave. Nga kjo edhe ju mund të bëni meditim – në Tibet kjo është një nga traditat më të lashta.

Ndaluni lakuriq para pasqyrës së madhe, bëni grimasa, bëni lëvizje qesharake – dhe vështrojini. Po i bëtë këto dhe i vështruat 15 – 20 minuta, do të befasoheni. Do të filloni të ndieni se jeni të ndarë prej kësaj. Sepse, po të mos ishit të ndarë, si do të mund t’i bënit gjithë ato gjëra? Se, po të mos ishit të ndarë, si do të mund t’i bënit ato me duart tuaja. Mund të luani në këtë apo në atë mënyrë.

Gjeni mënyra të reja të bërjes së grimasave, të pozitave qesharake të trupit. Bëni çfarëdo që të ju bie ndërmend, kjo ka për të ju liruar shumë, kurse vetveten do të filloni ta shikoni – jo si trup, jo si fytyrë, por si vetëdije. Kjo do të ju ndihmojë.

**Meditimi është natyra juaj e vërtetë – ai jeni ju.
Ai është qenia juaj. Ai nuk ka kurrfarë lidhjeje
me veprimet tuaja: nuk mund ta keni, nuk mund të mos
e keni,
nuk mund ta posedoni, ai nuk është ndonjë gjësend,**

ai jeni ju, ai është qenia juaj.

KUNDROJENI QIELLIN

Meditoni për qiellin dhe kurdo që keni kohë thjesht bini në tokë dhe kundrojeni qiellin. Le të jetë ky kontemplacioni juaj. Po deshët të luteni, lutjuni qiellit. Po deshët të meditoni, meditoni për qiellin, ndonjëherë me sytë hapur, ndonjëherë me sytë mbyllur. Se qielli është edhe në ju; ashtu siç është i madh përjashta, ashtu i madh është edhe në ju.

Ne qëndrojmë pikërisht në pragun e qiellit të brendshëm dhe të jashtëm dhe që të dy janë saktësisht proporcionalë. Ashtu siç qielli i jashtëm është i paskaj, ashtu është edhe i brendshmi. Qëndrojmë pikërisht në prag dhe mund të zhdukemi në të dyja drejtimet. Këto janë ato dy mënyrat me të cilat mund të zhdukeni.

Po u zhdukët në qiellin e jashtëm, atëherë kjo është lutje; po u zhdukët në të brendshmin, atëherë ky është meditim, por në fund rezulton e njëjta: jeni zhdukur.

E ata dy qiej nuk janë dy. Dy janë vetëm shkaku se jeni ju, ju jeni linja që i dalloni. Kur ju zhdukeni, zhduket edhe ajo linjë, atëherë ajo që është brenda është jashtë, e ajo që është jashtë, është brenda.

AROMA E LULEVE

Po patët hundë të mirë, jini afër lules, le të ju mbushë aroma e saj. Atëherë pakëz largojuni prej lules, shumë ngadalë, por edhe më tutje ruajeni vetëdijshëm aromën e saj, aromën e saj të këndshme. Për aq sa largoheni, për aq aroma e këndshme bëhet gjithnjë e më e dobët, dhe do të ju nevojitet më shumë vetëdijshmëri për ta ndjerë. Bëhuni hundë. Harrojeni tërë trupin dhe energjinë tuaj koncentrojeni në hundë, si të mos ekzistonte asgjë tjetër përpos hundës. Po e humbët gjurmën e aromës, bëni disa hapa përpara, zëreni përsëri aromën, atëherë ngadalë lëvizni prapa.

Së shpejti do të filloni të ndjeni aromën e lules nga largësi tejet, tejet të mëdha. Askush tjetër nuk do të mund ta ndjejë prej asaj distance aromën e asaj luleje. Atëherë zini të lëvizni tejet ngadalë, kështu aroma bëhet fare pak e vërejtur, dhe do të vijë çasti kur më nuk do të mund ta ndjeni atë.

Tash i merrni erë mungesës së aromës aty ku vetëm një çast më parë ka qenë aroma. Më nuk është aty. Kjo është pjesa tjetër e qenies së saj – pjesa mungesore, pjesa e fshehtë. Nëse arrini t'i merrni erë mungesës së aromës, nëse mund ta ndjeni se kjo nuk është e njëjtë, atëherë objekti është bërë mezi i perceptueshëm. Tash kjo i afrohet gjendjes pa mendime të smadhi-t.

KOMUNIKONI ME TOKËN

Bëjeni njëherë një provë të vogël: thjesht ndaluni lakuriq diku – në plazh, përskaj lumit, krejt lakuriq nën diell – dhe filloni të kërceni, të vraponi dhe të ndjeni sesi energjia ju rrymon nën këmbë, përmes këmbëve tuaja në tokë. Vraponi dhe ndjejeni se energjia përmes këmbëve po ju shkon në tokë. Atëherë, pas disa minutash vrapimi, thjesht ndaluni qetësisht të rrënjosur për toke dhe ndjejeni lidhshmërinë e këmbëve tuaja me tokën. Befas do të ndjeheni shumë, shumë të rrënjëzuar, të tokëzuar, të fuqizuar. Do të shihni se toka komunikon, do të shihni se këmbët tuaja komunikojnë. Ka zënë fill dialogu ndërmjet tokës dhe jush.

**Gjithë këto meditime të cilat i bëni këtu
nuk janë gjë tjetër përpos përpjekje
për ta ndërprerë ëndrrën tuaj.**

THJESHT RELAKSOJENI FRYMIMIN

Kurdo që gjeni kohë, vetëm për disa minuta relaksojeni sistemin e frymimit, asgjë tjetër – nuk ka nevojë që ta relaksoni tërë trupin. Gjersa qëndroni në tren, aeroplan, apo në automobil, askush nuk ka për ta vënë re se ju diçka po bëni. Thjesht lirojeni sistemin e frymimit. Le të jetë si kur funksionon në mënyrë natyrore. Atëherë mbyllni

sytë dhe vrojtoni se si po e merrni frymën, si po e nxirrni frymën, si po e merrni frymën.

Mos koncentrohi. Po u koncentruat, krijoni vështirësi, meqë në atë rast çdo gjë bëhet pengesë. Po provuat të koncentrohëni gjersa jeni në automobil, në atë rast zhurma e autos bëhet pengesë, personi që mund të jetë pranë jush bëhet pengesë.

Meditimi nuk është koncentrim. Ai thjesht është vetëdijshmëri. Thjesht lirohuni dhe vrojtojeni frymimin.

Në këtë vrojtim asgjë nuk është e shkyçur. Vetura zhurmon –

- kjo është krejtësisht në rregull, pranojeni këtë. Komunikacioni rrjedh –
- kjo është në rregull, pjesë e jetës. Bashkudhëtari kërret pranë jush, pranojeni këtë. Asgjë nuk mohojmë dot.

PASTË PAQE KY NJERI

Në kohën kur dikush vjen të ju vizitojë apo të njoftohet me ju, mblidhuni në vetvete, jini të qetë. Derisa njeriu hyn, thellë në vetvete ndjejeni paqen për këtë njeri. Ndjeni: “Le të ketë paqe ky njeri”. Jo vetëm ta thoni këtë, ndjejeni këtë. Befasisht keni për të parë ndryshimin në këtë njeri, sikur diçka e panjohur të ketë hyrë në qenien e tij. Ai do të jetë krejtësisht ndryshe. Provoni...

Osho e ka dhënë këtë teknikë tenzive për ata të cilët janë vetëdijesuar për modelin ekzistues të frustrimit e të zemërim në punët e tyre të përditshme.

Secilën ditë nga 15 minuta – në çfarëdo kohe që ju përgjigjet, zgjidhni kohën, mbylluni në dhomë dhe bëhuni të zemëruar – por mos e shprehni zemërimin.

Përforcojeni atë zemërim... gati tërbohuni nga zemërimi, por mos e shprehni – mos e shprehni me asgjë, madje as me rrahjen e jastëkut. Ndrydhni me çdo kusht – a po më kuptoni? Kjo në të vërtetë është e kundërta e katarzës.

Po e ndiet se në bark po ju rritet tendosja, sikur diçka do të eksplodojë, tërhiqeni barkun; ngreheni sa më shumë që mundeni. Po e ndiet se shpatullat po ju ngrihen, ngrihni edhe më shumë. Ngrihni tërë trupin për sa të jetë e mundur – si kur kemi të bëjmë me vullkanin i cili vlon përbrenda, por nuk shpërthen. Kjo është ajo që duhet mbajtur në mend – kurrfarë pushimi, kurrfarë ndërprerjeje. Mos bërtitni, përndryshe barku lirohet. Mos goditni asgjë, përndryshe shpatullat do të lirohen.

Pesëmbëdhjetë minuta nxehuni gjithnjë e më tepër, gjithnjë derisa nuk jeni në njëqind gradë. Pesëmbëdhjetë minuta ngrihuni gjer në klimaks. Kurdiseni orën dhe kur ajo cingëron, tendosuni me tërë fuqinë. E kur ora ndalet, uluni qetësisht, mbyllini sytë dhe thjesht vrojtoni se çfarë po ndodh. Lirojeni trupin.

Kjo nxehje e tërë sistemit do t'i detyrojë modelet tuaja që të shkrihen.

Vetëm meditimi mund të ju dekonndicionojë.

MENDONI PËR TË KUNDËRTËN

Kjo është metodë e mirë. Do të jetë tejet e dobishme. Për shembull: po ndiheni shumë të pakënaqur, çfarë të bëni? Mendoni për të kundërtën.

Nëse ndiheni të pakënaqur, mendoni për kënaqësinë. Ç' është kënaqësia? Vëreni ekuilibrin. Nëse mendjen e keni të pezmatuar, vëreni në të përdëllimin, mendoni për mëshirën dhe energjia ka për të ndryshuar në vend, se ajo është e njëjta. E kundërta është e njëjta energji. Kur e vendosni mëshirën, mendja absorbohet. Zemërimi është aty, mendoni për dhembshurinë.

Bëjeni këtë: mbajeni në shtëpi statujën e Budës, sepse ajo statujë është shprehje e përdëllimit. Kurdo që ndjeheni të zemëruar, hyni në dhomë, shikojeni Budën, uluni në pozitën e Budës dhe ndjejeni mëshirën. Përnjëherësh do të ndjeni sesi në ju ndodh transformimi.

Zemërimi ndërron: trazimi është zhdukur, lajmërohet dhembshuria. E kjo nuk është energji tjetërfare. Kjo është e njëjta energji – e njëjta energji si zemërimi - e cila ka ndryshuar kualitetin, duke u ngritur te lart. Provojeni.

“JO DY”

Kjo është një nga mantrat më të vjetra. Kurdo që ndiheni të ndarë, kurdo që ndjeni se në ju po lajmërohet dysia, thjesht thuani në vete: “JO DY”. Por thuajeni këtë vetëdijshëm, mos e përsëritni mekanikisht. Kurdo që e ndjeni se po zgjohet dashuria, thuani: “JO DY”. Përndryshe aty pret dhe urrejtja – ato janë një. Kur të ndjeni se po lajmërohet urrejtja, thuani: “JO DY”. Kurdo që shihni se së tepërmi jeni preokupuar me jetën, thuani: “JO DY”. Ekziston vetëm NJË.

Por kjo thënie duhet të rezultojë nga të kuptuarit tuaj. Në të duhet të ketë inteligjencë, qartësi të repte, dhe përnjëherë do ta ndjeni relaksimin në vetvete.

Në po atë çast kur thoni: “JO DY” – nëse këtë e thoni me ndjesi, duke mos e përsëritur mekanikisht – do ta ndjeni përndritjen.

PASOJENI PO-në

Një muaj ditë pasojeni vetëm PO-në. Një muaj ditë mos e ndiqni rrugën e cila thotë “JO”. Bashkëpunoni me PO-në – në këtë mënyrë do të unifikoheni. JO-ja kurrë nuk ndihmon që të arrihet uniteti, harmonia. Përherë është PO-ja ajo që ndihmon, se PO-ja është pranim, PO-ja është besim, PO-ja është lutje. Të jesh i aftë të thuash PO, do të thotë je religjioz.

E dyta, JO-ja nuk guxon të ndrydhet. Po e ndrydhët, do të ju hakmerret. Po e ndrydhët, do të bëhet gjithnjë e më e fuqishme dhe një ditë ka për të eksploduar e për ta rrënuar PO-në tuaj. Prandaj, kurrë mos e ndrydhni JO-në, thjeshtë injorojeni.

Përpos kësaj ekziston dallim i madh në mes të ndrydhjes dhe injorimit. E dini se JO-ja është aty dhe e njihni. Thuani: “Po, e di se je aty, por do ta pasoj PO-në”.

Mos e ndrydhni, mos luftoni me të, mos thuani: “Hajt, hup! Nuk dua të kem kurrfarë pune me ty.” Mos i thuani asgjë me tërbim, po nuk deshët ta shtyni, ta hidhni në bodrumin e errët të ndërrijes suaj. Jo, asgjë mos i bëni, vetëm dini se është aty. Megjithatë, pasojeni PO-në, pa fjalë, pa akuzim, pa zemërim. Thjesht pasojeni PO-në dhe mos merrni kurrfarë qëndrimi ndaj kësaj.

Injorimi është mënyra më efektive për ta asgjësuar JO-në. Po luftuat me të, veçse jeni bërë viktimë, viktimë tejet subtile; JO-ja veçse ju ka mundur. Kur luftoni me JO-në, keni thënë ‘JO’ me vetë JO-në. Në atë mënyrë JO-ja tërthorazi përsëri triumfon. Mos i thuani JO madje as vetë JO-së – thjesht injorojeni.

Një muaj pasojeni PO-në dhe mos luftoni me JO-në. Do të befasoneni, meqë JO-ja pak nga pak do të dobësohet dhe pamundësohet, meqë do të ndjejë uri dhe, një ditë, do të konstatooni se më nuk ekzistua. E kur të mos ekzistojë më, e tërë energjia që investohej në të do të lirohet. Kjo energji e liruar do ta shndërrojë PO-në tuaj në derdhazë të fuqishme.

MIQËSOHUNI ME DRURIN

Shkoni tek druri, i flitni, prekeni, përqafojeni, ndjejeni, uluni me të, lejoni që druri ta ndiejë se jeni njeri i mirë dhe se nuk keni qëllim për ta lënduar.

Pak nga pak lind miqësia dhe filloni të ndjeni sesi druri, kur i ofroheni, ndryshon në çast. Do të ndjeni se, posa t'i ofroheni afër, në koren e trungut do të aktivizohet energji e fuqishme.

Kur e prekni trungun, ai është i lumtur si fëmija, si dikush që e doni. Kur uleni me drurin, do të kuptoni shumëçka. E së shpejti do të mund ta kuptoni edhe këtë se, po erdhët të pikëlluar tek ai, në vetë praninë e tij, pikëllimi juaj do të zhduket.

Vetëm atëherë do të jeni të aftë ta kuptoni se reciprokisht jeni të varur nga njëri-tjetri.

**Nuk them se meditimi do t'i zgjidhë
problemet jetësore. Them thjesht se në gjendje
meditimi,
problemet zhduken – nuk do të zgjidhen. Nuk ka nevojë
që
problemi të zgjidhet. Se, realisht, mendja e
tendosur është ajo që krijon problem.**

Ju mund ta lumturoni trugun, kurse trugu mund të ju lumturojë ju. Jeta e gjithmbarshme është e lidhur në mes veti. Këtë lidhshmëri reciproke unë e quaj Perëndi.

Vetëm meditimi mund ta vrasë mendjen - asgjë tjetër.

“A JE KËTU”

Thirreni emri tuaj, në mëngjes, në mbrëmje, pas dreke. Kurdo që jeni të kotur thirreni emrin tuaj. Por jo vetëm të thirrni, përgjigjuni thirrjes dhe shqiptojeni atë me zë. Mos iu frikësohi të tjerëve. Tepër u jeni frikësuar të tjerëve, veçse ju kanë vlarë me frikë. Mos frikësohi, madje edhe në treg duhet ta kujtoni këtë. Thirreni emrin tuaj: “Teertha, a je këtu?”

Dhe përgjigjuni: “Po, zotëri.”

PASDITE

ndejë, soditje e dëgjim

Meditimi është aventurë, aventura më e madhe të cilën mendja njerëzore mund ta ndër marrë.

**Meditim do të thotë që thjesht të jesh,
të mos bësh asgjë – kurrfarë aksionesh,
kurrfarë mendimesh, kurrfarë emocionesh.
Thjesht jeni dhe kjo është entuziazëm i kulluar.**

MEDITIMI S' KA QËLLIM

Meditimi lajmërohet vetëm atëherë kur kuptoni se instinktet janë mungesore, kur keni kaluar nëpër të gjitha repartet e instinkteve dhe keni parë falsitetin e tyre. Keni parë se instinktet nuk të çojnë askund, se silleni në rreth të mbyllur, se mbeteni të njëjtë. Instinktet pa ndalim vazhdojnë të ju tërheqin, të ju shtrëngojnë e të ju grahin gati deri në çmenduri, duke provokuar dëshira të reja, por asnjëherë asgjë duke mos arritur. Duart mbetet të zbrazëta si përherë. Kur këtë ta keni parë, kur ta keni shikuar jetën tuaj dhe të keni kuptuar se tëra instinktët tuaja kanë dështuar...

Kurrë asnjë instinkt nuk ka pasur sukses, kurrë asnjë instinkt askujt nuk ia ka sjellë bekimin. Instinktët vetëm premtojnë; premtimet kurrë nuk përmbushen. Njëri instinkt dështon, sakaq tjetri lajmërohet dhe përsëri ju premtton...

Prej nga vjen ai entuziazëm kur asgjë nuk bëni?

Vjen prej askuhi apo vjen prej gjithkuhi.

**Është pa shkak, pasi që ekzistenca
është ndërtuar prej lëndës së quajtur gëzim.**

... dhe përsëri jeni të mashtruar. E pasi që instinkte gjithnjë nga fillimi ju kanë mashtruar, një ditë befas bëheni

të vetëdijshëm – befas i tejshihni, dhe me vetë këtë fillon meditimi. Kjo është pa fillim, pa shkas.

Po medituat shkaku i diçkahit, atëherë koncentroheni, nuk mediton. Në atë rast jeni ende në botë – mendja juaj akoma interesohet për gjëra që kushtojnë lirë, për trivialitete. Atëherë jeni profanë. Edhe po medituat për atë që të vini gjer tek Perëndia, ju jeni profanë. Mandej edhe po medituat që ta arrini nirvanën, ju jeni profanë – pasi që meditimi nuk ka qëllim.

Meditimi është botëkuptim se të gjitha qëllimet janë të rrejshme. Meditimi është të kuptuarit se dëshirat nuk të çojnë askund.

TË NDENJURIT

Meditimi do të thotë t'ia kushtosh disa minuta *papunësimi*. Në fillim kjo do të jetë tejet vështirë – gjëja më e vështirë në botë, në fillim, më e lehta në fund. Është aq e lehtë, prandaj edhe aq e rëndë.

Nëse dikujt i thuhet që thjesht të rri dhe asgjë të mos bëjë, ai zë të shqetësohet; zë të ndjejë sesi milingonat po i ecin nëpër këmbë apo se diçka po i ndodh në trup. Bëhet aq i paqetë, meqë gjithmonë ka qenë me diçka i preokupuar. I ngjashëm është me automobilin kur ndizet, motori zhurmon qoftë edhe kur vetura askund nuk shkon, motori punon andaj nxehet gjithnjë e më shumë e më shumë. Keni harruar si ta fikni. E ky është meditimi.

FRYMIMI – MANTRA MË E THELLË

Fryma hyn në ju, lejoni që në qenien tuaj të pasqyrohet sesi ajo po hyn. Fryma del, lejoni që në qenien tuaj të pasqyrohet sesi ajo po del, dhe do të ndjeni sesi në ju po bie Qetësia e plotfuqishme. Po ia dolët që ta vrojtoni frymën që hyn dhe del, hyn dhe del, kjo është mantra më e thellë ndonjëherë e zbuluar.

Frymoni *tash* dhe *këtu*. Nuk mund të frymoni nesër as nuk mund të frymoni dje. Duhet të frymoni në këtë moment, por mund të mendoni për nesër dhe mund të mendoni për dje. Kështu trupi mbetet në të tashmen, sakaq mendja sorollatet midis së kaluarës dhe së ardhmes, dhe këtu është përçarja në mes të trupit e mendjes.

Më së pari duhet të vallëzoni, se në vallëzim bie mburoja juaj.

Më së pari duhet të klithni nga gëzimi dhe të këndoni, sepse kështu bëheni më vitalë. Më së pari duhet të pastroheni, ashtu që krejt çfarë keni ndrydhur, të dalë përjashta, që trupin ta keni të pastruar nga lëndë dhe helme të dëmshme,

Trupi është në të tashmen, derisa mendja nuk është kurrë në të tashmen, kështu që këta kurrë nuk takohen. Kurrë nuk e gjejnë njëri-tjetrin. E shkakut i kësaj përçarjeje zënë fill mërzia, tendosja, vuajtja. Të tendosur jeni, kjo

tendosje është brenga. Mendja duhet të sillet në të tashmen, se kohë tjetër nuk ekziston.kurse shpirtin nga traumat dhe lëndimet e ndrydhura.

Kur kjo ndodh e kur bëheni të aftë që të qeshni dhe të doni, atëherë Vipassana.

OSHO FLET PËR VIPASSANËN

Duke ndenjur qetë, filloni menjëherë ta vrojtoni frymimin tuaj. Më së lehti ta vrojtoni është kur fryma hyn në hundë. Përpiquni ta ndjeni prekjen e saj në hyrjen e hundës, aty vrojtojeni. Do ta keni më lehtë ta vrojtoni prekjen, meqë fryma është tejet subtile, për këtë në fillim vrojtojeni vetëm prekjen. Fryma hyn, dhe ju e ndjeni se po hyn: vrojtojeni, pastaj përcilleni, shkoni me të. Do të konstatojeni se vjen momenti kur ajo ndalet, dhe atë pikërisht diku afër kërthizës – ndalet në çastin e shkurtër, që vështirë vërehet. Atëherë fryma përsëri del, përcilleni – përsëri e ndjeni prekjen kur del nga hunda. Pasojeni, dilni me të dhe përsëri keni për të ardhur tek pika në të cilën fryma për një çast tejet të shkurtër ndalet. Cikli përsëritet.

Frymëmarrja, intervali (pa frymim), frymënxjerrja, intervali, frymëmarrja, intervali. Ky interval pa frymim është fenomeni më misterioz përbrenda jush. Kur fryma hyn dhe ndalet, dhe kur nuk ka frymim, kjo është pika në të cilën mund ta takoni Perëndinë. E mund ta takoni edhe kur del fryma dhe ndalet, e kur nuk ka frymim.

Mbajeni në mend, frymën nuk guxoni ju ta ndalni, ajo ndalet nga vetvetja. Po e ndalët, do ta huqni më të rëndësishmen, sepse do të filloni të bëni diç në vend se të vrojtoni. Ju nuk duhet të bëni asgjë. Nuk duhet ta ndërroni natyrën e frymimit, nuk duhet as të merrni frymë as ta nxirrni frymën. Kjo nuk është si pranajama në yogë në të cilën ju manipuloni me frymimin, kjo s'është kjo. Aspak mos u përzieni në frymim – lejojeni spontanitetin e saj, rrjedhën e saj natyrore. Kur fryma del, përcilleni, e kur fryma hyn, përcilleni.

Së frikti do të bëheni të vetëdijshëm se ekzistojnë dy intervale pa frymim. Në to është porta. Dhe ato dy intervale do t'i kuptoni dhe do të shihni se frymimi vetvetiu nuk është jetë – ndoshta ushqim për jetë, si ushqimet tjera, por jo edhe vetë jeta. Sepse, kur frymimi ndalon, ju jeni aty, plotësisht aty – jeni përsosmërisht të vetëdijshëm, jeni plotësisht të vetëdijshëm. Frymimi është ndërprerë, frymim më nuk ka, por ju jeni aty.

E kur njëherë e vazhdoni këtë vrojtim të frymimit – atë që Buda e quan Vipassana apo anapanasati yoga – vazhdoni edhe më tej ta vrojtoni, ta vrojtoni e ta vrojtoni; pak nga pak do të shihni se intervali pa frymim bëhet gjithnjë e më i gjatë. Më në fund ngjan që ai të zgjasë minuta e minuta. Një frymë hyn, pastaj intervali... dhe nga disa minuta fryma nuk del.

Çdo gjë është ndalur. Bota është ndalur, koha është ndalur, mendimi është ndalur. Se, kur frymimi ndalet, nuk është e mundur të mendosh. E kur ai ndalet nga disa

minuta, atëherë është absolutisht e pamundur të mendosh – pasi që procesit të mendimit i duhet pandërprerë oksigjeni, sakaq procesi juaj mendimtar dhe frymimi juaj janë të lidhur tepër ngushtë.

Kur jeni të zemëruar, frymimi juaj ka tjetër ritëm; kur jeni seksualisht të trazuar, keni tjetër ritëm të frymimit; kur jeni të qetë, prapë është tjetër ritëm frymimi. Kur jeni të lumtur, është tjetërfare ritmi i frymimit; kur jeni të pikëlluar, përsëri është tjetërfare. Frymimi juaj ndryshon pandërprerë në harmoni me prirjet e mendjes suaj. E kundërta është po ashtu e vërtetë – kur frymimi ndryshon, prirjet e mendjes ndryshojnë. E kur frymimi ndalet, mendja ndalet.

E derisa mendja ndalet, e tërë bota ndalet – se mendja është botë. E në atë ndalje për të parën herë e njihni se ç’ është frymimi përbrenda frymimit; jeta përbrenda jetës. Duke iu falënderuar kësaj përvoje bëheni Perëndi e vetëdijshme – Perëndia nuk është person, veçse përjetimi i vetë jetës.

**Meditimi thjesht është të jesh i ngazëlyer në
mungueshmërinë tënde.**

Meditimi është ngazëllim me qenien tënde.

VIPASSANA (meditimi i kredhjes në vetvete)

Gjejeni vendin e përshtatshëm ku mund të rrini 45 – 60 minuta. Mirë do të ishte po qe se uleni në kohën e njëjtë në të njëjtin vend, e ky nuk është e thënë që të jetë vend i qetë. Eksperimentoni gjersa nuk e gjeni situatën në të cilën ndjeheni më së miri. Mund të rrini njëherë apo dy herë në ditë, por mos rrini së paku një orë pas ngrënies ose para gjumit. Me rëndësi është që të uleni me kurriz dhe kokë të drejtuar. Sytë duhet të jenë të mbyllur, sakaq trupi sa të jetë e mundur më i qetë. Do të ishte e mirëseardhur ulësja e meditimit, karrigia me mbështetës të drejtë apo çfarëdo aranzhimi me jastëkë. Nuk ka metodë të veçanta për frymim; rëndom, frymimi i natyrshëm është krejt në rregull. Vipassana mbështetet në vetëdijshmërinë e frymimit, prandaj duhet vrojtuar fillimin dhe përfundimin e çdo frymëmarrjeje dhe frymënxjerrjeje në cilindo vend ku më së miri i ndjejmë – në hundë, apo në zonën e lukthit, apo në pleksusin solar.

Vipassana nuk është koncentrim dhe nuk e kemi për qëllim që plot një orë ta vrojtojmë frymimin. Kur vijnë mendimet, ndjenjat apo perceptimet, apo kur bëheni të vetëdijshëm për tingullin, aromën apo puhizën nga jashtë, thjesht lejoni që vëmendja të kthehet kah ato. Çfarëdo që vjen, mund ta vrojtoni si retë që kalojnë nëpër qiell – ju as nuk identifikoheni me to as nuk i refuzoni. Kurdo që mund

të zgjidhni se çfarë do të shikoni, kthehuni tek vrojtimi i vetëdijshëm i frymimit.

Mbajeni në mend, asgjë posaçërisht nuk duhet të ndodhë. Nuk ka as sukses as mossaues – as kurrfarë përsosmërie. Nuk duhet asgjë të parafytyroni apo të analizoni, kurse njohjet mund të ju shfaqen për shumëçka. Çështjet dhe problemet thjesht mund t'i merrni si mistere në të cilat mund të kënaqeni.

Për kampet medituese në ashram, të cilat mbahen për çdo muaj, për çdo ditë ekziston koha e caktuar për vipassanën.

Osho flet për vërshimin e energjisë të cilin njerëzit shpesh e ndiejnë kur e fillojnë vipassanën.

Në vipassanë ngandonjëherë ndodh që të ndjeheni tejet sensualë, sepse jeni shumë të qetë dhe energjinë nuk e derdhni askund. Rëndom derdhni shumë energji, andaj jeni të rraskapitur. Kur thjesht uleni, duke mos bërë asgjë, shndërrohni në depo të qetë të energjisë, e cila bëhet gjithnjë e më e madhe, më e madhe, më e madhe.

Dhe kur vini tek pika, kur energjia derdhet... atëherë ndiheni sensualë. Ndjeni sensitivitet të ri, sensualitet, madje edhe seksualitet – sikur të gjitha shqisat të ishin bërë më të freskëta, më të reja, më të gjallërishtme, sikur pluhuri të ketë rënë prej jush dhe të jeni larë e shpëlarë. Kjo ndodh.

Për këtë shkak njerëzit – sidomos murgjit budistë të cilët e bëjnë vipassanën me shekuj – nuk hanë shumë. Nuk kanë nevojë për ushqim. Hanë racione tejet të varfra, të cilat në rastin më të mirë do të mund t'i quanim (për)mëngjes... dhe atë vetëm njëherë në ditë. Nuk flenë shumë, por janë përplot energji. Dhe nuk ikin as nga puna – punojnë shumë. Prenë dru, punojnë nëpër kopshte, në fusha, në ferma, punojnë tërë ditën. Po, me ta diçka ka ndodhur dhe më nuk e derdhin energjinë.

Pozita e caktuar, kur rrimë ulur, mundëson të ruhet shumë energjia. Në pozicionin LOTOS, në të cilin rrinë budistët, takohen të gjitha ekstremitetet e trupit – shputa me shputë, shuplaka me shuplakë. Këto janë pika nga të cilat përndryshe rrjedh energjia përjashta, pasi që për të rrjedhur ajo, nevojitet organ trupor me majë. Prandaj, organi seksual mashkullor është me majë, sepse duhet të liroj shumë energji. Ky pothuajse është ventil siguries. Kur keni shumë energji në vete dhe nuk mund të bëni asgjë tjetër, e lironi seksualisht.

Në aktin seksual femra kurrë nuk liron energji.

Ajo mund ta ruajë energjinë nëse di si, madje edhe mund ta rrisë.

Nga koka juaj nuk lirohet kurrfarë energjie. Natyra e ka ndërtuar të rrumbullakët. Për këtë truri kurrë nuk humb aspak energji; ai është konservë – se ai është qendra më e rëndësishme drejtuese e trupit tuaj. Ai duhet të jetë i mbrojtur – prandaj është i mbrojtur me kafkë të rrumbullakët.

Energjia nuk mund të rrjedhë nga asnjë gjë e rrumbullakët. Për këtë planetët – Toka, Dielli, Hëna dhe yjet – janë të rrumbullakët. Përndryshe kishin për ta humbur energjinë dhe për t'u fikur.

Kur uleni, bëheni të rrumbullakët; duart prekin duart. Kështu, po qe se njëra dorë e liron energjinë, ajo hyn në dorën tjetër. Këmba prek këmbën... pozita në të cilën uleni është gati si rrethi. Energjia lëviz përbrenda jush. Nuk rrjedh. Njeriu është konservë; pak nga pak bëhet depo. Pak nga pak pothuajse do ta ndjeni mbushjen në bark. Mund të jeni të zbrazët, ndoshta nuk keni ngrënë, por megjithatë e ndjeni një përmbushje të caktuar. Dhe atëherë derdhaza e sensualitetit. Por, kjo është shenjë e mirë, shumë, shumë e mirë. prandaj kënaquni në këtë.

TË BËHESH ASTRONAUT I HAPËSIRËS SË BRENDSHME

Në meditim të thellë shpesh, papritmas, ka për të ju dukur se gravitacioni është zhdukur.

Se ju tashmë asgjë nuk ju mban poshtë dhe, tash, është çështje juaja të vendosni se dëshironi të fluturoni apo jo. Po, tash krejt varet prej jush dhe, po deshët, thjesht mund të fluturoni në qiell. I tërë qielli është juaji. Por, kur i hapni sytë, përnjëherë, aty është trupi, aty është toka, aty është graviteti. Gjersa me sytë mbyllur keni meditar, e keni harruar trupin tuaj, jeni bartur në dimensionin tjetër, në dimensionin e përdëllimit.

Kënaquni në këtë, lejojeni, se po ia filluat të mendoni se kjo na qenka çmendurake, do ta ndaloni, e kjo ndalesë ka për të ju penguar në meditim. Kënaquni në këtë siç kënaqeni kur fluturoni në ëndërr. Mbyllni sytë. Në meditim shkoni ku t'jua kënda qejfi, ngjituni sa më lart kah qielli, dhe, së frikti, shumë gjëra edhe do të ju bëhen të arritshme. Mos u frikoni. Kjo është aventura më e madhe, më e madhe sesa shkuarja në Hënë; të bëhesh astronaut i hapësirës së brendshme është aventura më e madhe e mundshme.

Osho e propozon këtë teknikë të bukur për ata që janë të shqetësuar me ndjenjat e jostabilitetit trupor dhe të fluturimit.

Thjesht uluni në krevatin tuaj 5 deri në 10 minuta dhe me sytë mbyllur mendoni... ndjejeni sesi trupi po ju bëhet gjithnjë e më i madh, më i madh e më i madh. Bëjeni të madh për aq sa të jetë e mundur – aq të madh saqë gati fillon t'i prekë muret e dhomës.

Do të filloni të ndjeni se më nuk mund t'i lëvizni duart – kjo është vështirë... koka juaj prek tavanin.

Së pari, dy-tri ditë ndjejeni vetëm këtë; atëherë filloni të shtriheni jashtë dhomës. Mbusheni tërë shtëpinë dhe do të ndieni se dhoma është në ju. Pastaj, shtrihuni jashtë shtëpisë – mbusheni tërë fqinjësinë tuaj dhe ndjejeni tërë fqinjësinë në vete. Dhe atëherë mbusheni tërë qiellin dhe ndjeni se Dielli, Hëna dhe yjet lëvizin në ju.

Kështu vazhdoni dhjetë deri në njëzet ditë. Pak nga pak, ngadalë, përmbusheni tërë qiellin. Atë ditë që keni mbushur tërë qiellin, fillojani procesit të kundërt. Për dy ditë përsëri bëhuni i vogël. Në procesin e anasjelltë uluni dhe filloni të mendoni se po bëheni tepër të vegjël. Vetëm kthehuni në mënyrën tjetër. Trupi juaj nuk është gjithaq i madh siç duket – është bërë i lartë tridhjetë centimetra. Jeni të ngjashëm me lodrën e vockël – edhe këtë duhet ta përjetoni. Po që se mund ta paramendoni madhësinë, mund ta paramendoni edhe vogëlsinë. Atëherë bëhuni edhe më të vegjël – aq të vegjël saqë mund të ndaleni dhe në shuplakën tuaj. Atëherë edhe më të vegjël... atëherë edhe më të vegjël. Dhe gjatë dymbëdhjetë ditëve e sillni vetveten në pikën kur më nuk mund të gjendeni. Jeni bërë aq të imët, atomikisht të imët, saqë tashmë është e pamundur ta gjeni vetveten.

Bëhuni të mëdhenj siç është e tërë hapësira dhe ashtu të vegjël siç është atomi i padukshëm – njëzet ditë njërën, pastaj dymbëdhjetë ditë tjetrën. Do të ndjeheni aq bukur, aq të lumtur dhe aq të qendëruar saqë këtë nuk mund ta imagjinoni.

**Meditimi mund të jua jap njohjet momentale më të
mrekullueshme, vezullimet më të ndritshme, se ky
është gjëja
më e padobishme në botë. Ju thjesht nuk bëni
asgjë, thjesht**

**hyni në qetësi. Meditimi është më i rëndësishëm se
gjumi, se
derisa flini për asgjë nuk jeni të vetëdijshëm.
Çfarëdo që të ju
ndodhë, ndodh në mënyrë të pavetëdijshme.
Ndoshta jeni në
parajsë, por ju këtë nuk e dini. Në meditim hyni
me vetëdije,
bëheni të vetëdijshëm për rrugën: sesi nga bota e
jashtme e
dobishme të hyni në atë të brendshmen të
padobishme. E kur
njëherë ta mësoni rrugën, në çdo çast do të mund
të niseni
përbrenda. Gjersa jeni në autobus, asgjë nuk
duhet të bëni,
thjesht rrini; po udhëtuat me automobil, me tren
apo aeroplan,
prapë nuk bëni asgjë, çdo gjë bëjnë të tjerët; ju
mund t'i
mbyllni sytë dhe të niseni në të padobishmen, të
brendshmen.
Dhe përnjëherë çdo gjë bëhet e qetë, dhe
përnjëherë çdo gjë
është pa ethërime, dhe përnjëherë jeni në amën e
jetës së
gjithmbarshme. Por kjo nuk ka vlerë komerciale,
kjo nuk**

**mund të shitet, nuk mund të thuash: unë kam
meditim të
mrekullueshëm. A dëshiron ta blejë dikush?
Askush nuk ka
për ta blerë, ai nuk është mall. Meditimi është i
padobishëm.**

“NJË”

Hapi i parë: thjesht lirohuni në karrige, le të ndihet i tërë trupi mirë. **Hapi i dytë:** mbyllni sytë. **Hapi i tretë:** lirojeni frymimin. Le të jetë sa më i natyrashëm. Me secilën frymënxjerrje thoni: “NJË”. Derisa fryma del, thuani: “NJË”, merrni frymë dhe mos thoni asgjë.

Kështu me secilën frymënxjerrje thjesht thuani: “NJË... NJË... NJË”. Dhe jo vetëm ta thoni, por po ashtu edhe ta ndjeni se e tërë ekzistenca është NJË, ajo është unitet. Mos e thoni këtë, vetëm ndjejeni – do të mjaftojë të thoni “NJË”. Bëjeni këtë njëzet minuta për çdo ditë.

Përpiquni që askush të mos ju ndërpresë derisa e bëni këtë. Mund t’i çelni sytë dhe ta shikoni orën, por mos e kurdisni të cingërojë. Çdo gjë që mund të ju tronditë nuk është e mirë, prandaj mos e mbani telefonin në dhomë ku e bëni këtë dhe le të mos ju kërcasë askush në derë.

Gjatë atyre njëzet minutave duhet të jeni krejtësisht të relaksuar. Po pati shumë zhurma rreth jush, përdorini mbyllëset e veshëve.

Duke thënë “NJË” me secilën frymënxjerrje, do të bëheni aq të qetë, të devotshëm e të përqendruar, saqë këtë as nuk mund ta paramendoni. Bëjeni këtë ditën, asnjëherë natën, përndryshe do ta çrregulloni gjumin, se kjo aq do të ju relaksojë saqë nuk keni për ta ndier nevojën për gjumë. Do të ndjeheni të freskët. Koha më e mirë është në mëngjes, apo pas dite, por kurrë natën.

GAZI I BRENSHËM

Kurdo që të papunë uleni, lirojeni nofullën tuaj të poshtme dhe hapeni ngadalë gojën. Fillojani të frymoni me gojë, por jo thellë. Lejoni që vetëm trupi të frymojë, frymimi do të jetë i cekët dhe do të bëhet gjithnjë e më i cekët e më i cekët. E kur të ndjeni se frymimi është bërë tejet i cekët e se gojën e keni të hapur e nofullën të liruar, i tërë trupi juaj do të ndjehet tejet i relaksuar.

Në atë çast fillojani të qeshni – jo me fytyrë, por me tërë qenien tuaj të brendshme... dhe këtë mund ta bëni. Ky nuk është gaz që shfaqet në buzë – ky është gazi ekzistencial që hapet pikërisht përbrenda.

Provojani dhe do ta përjetoni se ç’ është ky... se ky nuk mund të sqarohet. Nuk ka nevojë që të qeshni me buzë, por thjesht sikur të qeshni nga barku; barku qesh.

**Vetëm meditari mund të ju ndihmojë plotësisht,
pasi që këtë nuk ia shpallni dikujt tjetër, ju e mbani
para qenies suaj. Mund të jeni absolutisht të lirë.**

Nuk mund të keni frikë se çfarë të tjerët do të thonë.

E ky është gaz, jo qeshje; domethënë se është tejet, tejet i ëmbël, delikat, i butë – ngjashëm me trëndafilin e vogël që hapet në bark dhe e shpërndan aromën e vet nëpër trup.

Kur njëherë e njihni se ç’ është ky gaz, mund të jeni të lumtur njëzet e katër orë. Dhe kurdo që ta ndjeni se po ju mungon ajo lumturi, thjesht mbyllni sytë dhe zëreni atë gaz rishtas dhe ai ka për të qenë aty. Gjatë ditës ju mund ta kapni aq herë sa dëshironi. Ai është gjithmonë aty.

Meditimi realisht nuk është kërkim i përndritjes.

Përndritja vjen pa e pas kërkuar fare.

“OSHO”

Me secilën frymëmarrje, thjesht në vete thuani “OSHO”. Jo shumë me zë – vetëm pëshpëriteni, por ashtu që të mund ta ndieni në vete. Kur merrni frymë, vetëm pritni. Kur fryma del, më ftoni, e kur fryma hyn, lejomëni të hyj. Mos bëni asgjë – thjesht pritni; puna juaj është vetëm derisa fryma del.

Kur fryma del, hyni në gjithësi. Frymënxjerrja është pothuajse si hedhja e kovës në bunar. Kurse frymëmarrja është si tërheqja e kovës nga bunari. Këtë bëjeni vetëm njëzet minuta. Katër-pesë minuta derisa hyni në të, e pastaj

vazhdojeni njëzet minuta. Por, më së shumti njëzet e pesë minuta.

Këtë mund ta bëni në çfarëdo kohe. Ditën apo natën.

**Zazeni është mospreokupim i thellë,
nuk është madje as meditim, pasi që derisa medizioni,
diçka provoni të bëni: e përkujtoni se jeni Perëndi apo
madje e përkujtoni vetveten. Këto përpjekje shkaktojnë
rrudhjen e vetëdijes.**

ZAZENI

*Në ashram grupi meditativ Zazen rri nga një orë,
sakaq të rinjve iu këshillohet që pesë minutat e parë t'i
numërojnë frymënxjerrjet, për ta arritur më lehtë
relaksim të "vetëdijes që nuk zgjedh".*

Mund të rrini kudo qoftë, por ato që shikoni, nuk guxon të jenë shumë shqetësuese. Për shembull, gjërat nuk guxon të lëvizin tepër, sepse nuk mund të përqendroheni. Mund ta shikoni trungun – kjo s'është problem, se ai nuk lëviz, dhe pamja mbetet e pandryshueshme. Mund ta shikoni edhe qiellin apo thjesht të uleni në kthinë dhe ta shikoni murin.

Tjetra, mos shikoni asgjë të përcaktuar – shikojeni vetëm zbrazëtinë, se i keni sytë dhe duhet të shikoni diçka, por nuk shikoni asgjë të përcaktuar.

Mos u përqendroni apo koncentroni në çfarëdo qoftë – fotografia le të jetë difuze. Kjo shkakton relaksim të fuqishëm.

E treta: frymoni të liruar. Mos frymoni ju, le të ndodhë frymimi prej vetvetes. Le të jetë i natyrshëm, e kjo do të ju relaksojë edhe më tepër.

E katërta: le të ju mbetet trupi sa më i palëvizshëm. Së pari gjejeni pozitën e mirë – mund të uleni në jastëk, apo në dyshek, apo si të ju pëlqejë, por kur njëherë të vendoseni, të mbeteni të palëvizshëm, se nëse trupi nuk lëviz, mendja automatikisht qetësohet. Në trupin që lëviz, lëviz edhe mendja, se trup-mendje s’janë dy gjëra. Ato janë një... ato janë e njëjta energji.

Në fillim kjo do të ju duket pak vështirë, por pas disa ditësh do të kënaqeni fuqishëm në këtë. Pak nga pak do të shihni sesi shtresë pas shtrese mendja zë të bjerë. Dhe vjen çasti kur thjesht jeni pa mendjen.

Bodidarma ka ndenjur nëntë vjet dhe nuk ka bërë asgjë, por vetëm ka shikuar në mur – thjesht ka ndenjur ashtu nëntë vjet. Tradita thotë se i janë shkatërruar këmbët. Për mua kjo është simbolike. Kjo do të thotë se të gjitha lëvizjet i janë zhdukur, sepse çdo motiv i është zhdukur. Nuk ka shkuar askund. Nuk ka pasur dëshira që të lëvizë, e as kurrfarë qëllimi – e megjithatë ka mbërritur më së shumti që është e mundur. Ai është njëri nga personat më të pazakonshëm të cilët kanë ecur kësaj toke.

Mendja kurrë nuk është gjetur. Ata që e kanë kërkuar,

gjithmonë kanë konstatuar se nuk ekziston.

Dhe me vetë uljen para murit i ka mbërritur të gjitha; nuk ka bërë asgjë, nuk ka përdorur kurrfarë teknike tjetër, kurrfarë metode, asgjë. Kjo ka qenë e vetmja teknikë.

Kur nuk ka se çfarë të shikohet, pak nga pak interesi juaj për të shikuar zhduket. Me vetë shikimin në murin lakuriq në ju po ashtu lind zbrazëtia dhe lakuriqësia. Krahas me atë mur, lind muri tjetër – muri pa mendime.

JINI PRANUES

Është shumë me rëndësi pozita e duarve në formë ene, në formë pjate të vogël. Kjo ju bën më pranues, ndihmon që të jeni më pranues.

Kjo është një nga pozitat e vjetra, të lashta – të gjithë Buda-t e kanë provuar. Kurdo që jeni të hapur, apo dëshironi të jeni të hapur, kjo pozitë do të ju ndihmojë.

Rrini qetësisht dhe pritni. Jini enë, ai që pranon. Pikërisht siç pritni te telefoni: e keni ftuar dikë dhe pritni të ju lajmërohet. Njësoj, në po atë disponim, thjesht pritni dhe gjatë dy-tre minutave do të ndjeni sesi po ju rrethon një energji krejtësisht tjetërfare, se po ju mbush përbrenda... po lëshohet mbi ju siç shiu lëshohet mbi tokën dhe vazhdon të depërtojë gjithnjë e më thellë e më thellë, sakaq toka e pi.

Pozitat janë shumë të rëndësishme. Janë shumë të rëndësishme nëse njerëzit nuk krijojnë fetish prej tyre. Ndhimjojnë që të vendoset rrjedhë e caktuar në energjinë

tuaj trupore. Për shembull, në këtë pozitë është shumë vështirë të jesh i hidhëruar. Me duart e bëra grusht dhe me dhëmbët e shtrënguar është tepër lehtë të jesh i hidhëruar. Kur tërë trupi është i liruar, është mjaft vështirë të jesh i rrëmbyer dhe i zemëruar, e shumë lehtë është të jesh i devotshëm.

Mendohet se ata që meditojnë janë të arratisurit. Të vetmit ata nuk janë të arratisur – gjithë të tjerët po. Meditim do të thotë të pushosh së dëshiruari, të pushosh së menduari, ta braktisë mendjen. Meditim do të thotë të relaksohesh në momentin e caktuar, në të tashmen. Meditimi është gjëja e vetme në botë që nuk është arratisje, edhe pse merret si arratisja më e madhe. Njerëzit të cilët e gjejnë meditimin, gjithmonë e arsyetojnë gjykimin e vet me atë se ky është një arratisje, arratisje nga jeta. Ata thjesht flasin marrëzira, nuk dinë se ç’ flasin. Meditimi nuk është arratisje nga jeta: **ai është arratisje në jetë**. Mendja është arratisje nga jeta, dëshira është arratisje nga jeta.

SHIKIMI

Meditimi nuk është gjë tjetër përpos art i çeljes së syve, art i pastrimit të syve, art i mënjanimin të pluhurit i cili është mbledhur në pasqyrën e vetëdijes suaj. Kjo është e natyrshme – pluhuri mblidhet. Njeriu udhëton e udhëton nëpër mijëra jetë – pluhuri mblidhet. Të gjithë ne jemi udhëtarë, shumë pluhur është mbledhur – aq shumë sa që pasqyra tërësisht është zhdukur. Ekziston vetëm pluhuri

mbi pluhur, shtresa e shtresa të pluhurit, ndaj nuk mund ta shihni pasqyrën.

Por ajo është ende aty – nuk mund të humbasë, se ajo është natyra juaj e vërtetë. Po të mund të humbiste, nuk do të mund të ishte natyra juaj. Nuk do të thotë se keni pasqyrë; ju jeni pasqyra. Udhëtari është pasqyrë. Ai nuk mund ta humbasë, mundet vetëm ta harrojë – në rastin më të keq, mundet ta harrojë.

Meditimi është çelje e syve, meditimi është shikim.

Momenti ekzistencial është pikërisht tash. Vetëm shikoni dhe ky është meditim – ai shikim është meditim. Vetëm të shikuarit e fakticitetit të gjërave të caktuara, gjendjes së caktuar, ky është meditim. Meditimi nuk ka motiv, prandaj nuk ka as qendër. E duke qenë se nuk ka motiv e nuk ka qendër, nuk ka në të as “un të vetin”. Ju në meditim nuk funksiononi nga qendra, ju veproni nga asgjëja. Përgjigja nga asgjëja në të vërtetë është meditim.

Mendja i evokon ngjarjet e kaluara. Meditimi vepron në tashmëri, nga tashmëria. Ai është përgjigje e pastër në tashmëri, ai nuk është reaksion. Ai nuk vepron në bazë të konkludimeve, ai vepron në bazë të njohjes aty për aty të ekzistenciales.

TË SHIKUARIT PA FJALË

Përpiquni që në gjërat e vogla të mos e përdorni mendjen. Shikojeni lulen – thjesht shikojeni. Mos thuani “e bukur” apo “e shëmtuar”. Mos thuani asgjë. Mos futni fjalë, mos verbalizoni. Vetëm shikoni. Mendja do të ndjehet jo mirë, e trazuar. Mendja do të dëshirojë të thotë diçka.

Thjesht i thoni mendjes: “Rri e qetë, lejoni të shikoj, dua vetëm të shoh”.

Kjo do të jetë vështirë në fillim, por fillojani me gjërat me të cilat nuk jeni shumë të lidhur. Do të jetë vështirë ta shikoni bashkëshorten tuaj duke mos përdorur fjalët. Jeni tepër të lidhur, tepër të lidhur emocionalisht. Në hidhërim apo në dashuri – por së tepërmi të lidhur.

Shikoni gjërat neutrale: gurin, lulen, pemën, diellin e sapolindur, zogun në fluturim, renë që pezullon nëpër qiell. Shikojini gjërat me të cilat nuk jeni tepër të lidhur, prej të cilave mund të ndaheni, ndaj të cilave mund të qëndroni indiferentë. Fillojani nga gjërat neutrale, e vetëm atëherë nisuni drejt situatave emocionalisht të ngjeshura.

NGJYRA E QETËSISË

Kurdo që shihni diçka kaltër, kaltërsinë e qiellit, ngjyrën e kaltër të lumit, uluni qetësisht dhe shikoni në atë kaltërsi dhe do të ndjeni harmoni tepër të thellë me të. Qetësia e madhe bie mbi ju kurdo që të meditoni për ngjyrën e kaltër.

E kaltra është njëra nga ngjyrat më spirituale, se ajo është ngjyra e qetësisë, e paqes. Ajo është ngjyra e prehjes, e pushimit, e relaksimit. Për këtë, sa herë që jeni vërtet të relaksuar, befaz keni për ta ndier në vetvete dritë të kaltër. E nëse mund ta ndjeni në vetvete dritën e kaltër, automatikisht do ta ndieni relaksimin. Kjo vepron në dy mënyrat.

SHIKOJENI KOKËDHEMBJEN TUAJ

Kur herën tjetër ju dhemb koka, provojeni teknikë e vogël meditative, vetëm si provë – pastaj mund të kaloni në sëmundjet dhe simptomat më të rënda.

Kurdo që t’ju dhemb koka, bëjeni thjesht një sprovë. Uluni qetësisht dhe shikojeni kokëdhembjen tuaj, shikojeni atë – jo sikur ta shihni ndonjë armik tuajin, jo! Po e shikuat si armik tuajin, nuk do të mund ta vrojtoni drejt. Do t’ju kthehet shikimi – askush nuk e shikon dot drejtpërdrejt armikun, i shmanget ta shikojë, i ikën atij shikimi. Shikojeni si mikun tuaj. Atë edhe e keni mik, është në shërbim tuajin. Ju thotë: “Diçka nuk është në rregull, hulumtojeni”. Vetëm uluni qetësisht dhe shikoni në atë kokëdhembje, pa qëllim që ta ndaloni, pa dëshirë që të zhduket, pa konflikt, pa luftë dhe pa antagonizëm. Vetëm shikoni në të, shikoni në atë çfarë ajo është.

Shikojeni, dhe nëse ekziston ndonjë porosi e fshehtë, kokëdhembja mund t’jua përcjell. Ajo e ka ndonjë porosi të

koduar. Dhe, po e shikuat qetësisht, do të befasoheni gjithsesi.

Po shikuat qetësisht, do të ndodhin tri gjëra. *E para:* Sa më gjatë që do të shikoni në të, aq më e fuqishme do të bëhet dhembje. E atëherë do të jeni paksa të befasuar: “Si ka për të më ndihmuar, nëse ajo bëhet më e fuqishme?” Ajo bëhet më e fuqishme, shkaku se i keni ikur. Ka qenë aty, por i keni ikur; veçse e keni luftuar, madje edhe pa aspirina e keni luftuar. Kur e shikoni atë, lufta zhduket. Kokëdhembja do ta fitojë fuqinë e vet të natyrshme. Tash e dëgjoni me veshët jo të mbyllur, pa pambuk në ta.

E para: kokëdhembja do të bëhet më e fuqishme. Po u bë më e fuqishme, mund të jeni të kënaqur, sepse vrojtoni siç duhet. Po nuk u bë më e fuqishme, atëherë akoma nuk po e vrojtoni, akoma po i ikni. Shikojeni atë – bëhet më e fuqishme. Kjo është shenja e parë, po, shenja e parë se është në fushën tuaj të vrojtimit.

E dyta: kokëdhembja do të bëhet më e kufizuar, nuk ka për t’u zgjeruar në hapësirë më të madhe. Në fillim keni menduar: “Po më dhemb e tërë koka”. Tash do të shihni se nuk është e tërë koka, por vetëm një vend i vogël. Kjo njëherit është shenjë që ta shikoni edhe më thellësisht. Kjo përhapje e dhembjes është trik – kjo është mënyra për t’i ikur. Po që e kufizuar në një vend, do të jetë më e fuqishme. Prandaj e krijoni iluzionin se po ju dhemb e tërë koka. Po u zgjerua dhembja nëpër tërë kokën, atëherë në asnjërin pikë nuk është shumë e fortë. Me këso farë triakash pandërprerë shërbehemi.

Shikojeni atë dhe do të bëhet gjithnjë e më e dobët e më e dobët. Atëherë vjen momenti kur do të jetë mu si maja e gjilpërës – shumë e mprehtë, pafundësisht e mprehtë, shumë e dhembshme.

Ende asnjëherë nuk keni ndjerë aso dhembjeje në kokë. Por është e kufizuar në hapësirë tejet të vogël. Shikojeni edhe më tutje atë.

Atëherë ndodh *e treta* – gjëja më e rëndësishme: Po shikuat edhe më tutje gjersa kokëdhembja është tejet e mprehtë, e kufizuar dhe e përqendruar në një pikë, shpesh do të konstatooni sesi ajo po zhduket. Dhe, po e shikuat si duhet, kokëdhembja do të zhduket. E kur zhduket, në moment keni për ta zbuluar se prej nga ka rrjedhur – çfarë e ka shkaktuar. Kur zhduket pasoja, e gjeni shkakun. Kjo do të ndodhë shumë herë. Kokëdhembja ka për t'u kthyer përsëri. Shikimi juaj nuk është më aq i zgjuar, aq i përqendruar, aq i kujdesshëm – kokëdhembja ka për t'u kthyer. Por, kurdo që vërtet shikoni, kokëdhembja do të zhduket, e kur zhduket, prapa saj qëndron shkakun. Dhe do të jeni të befasuar: mendja juaj është e gatshme ta zbulojë shkakun.

E mund të jenë një mijë e një shkaqe. Alarmi është i njëjtë, pasi që sistemi i alarmit është i thjeshtë. Në trupin tonë nuk ka shumë sisteme alarmi. I njëjti sistem është për shkaqe të ndryshme. Ndoshta moti jeni hidhëruar e nuk e keni zbrazur mllëfin. Përnjëherësh, si ndonjë zbulim, do ta kemi aty. Do të shihni tërë mllëfin të cilin e keni bartur, bartur... si qelbin në vetvete. Tashmë ka shpërthyer, dhe ky

qelb dëshiron të vërshojë. I nevojitet katarza. Pastrohuni! – dhe në vend do të zbuloni se kokëdhembja është ndalur. Dhe nuk ka pasur nevojë për aspirinë, nuk ka pasur nevojë për kurrfarë shërimi.

**Ju jeni fatkeqësia juaj, ju jeni pengesa.
Meditim është
kur ai që mediton nuk ekziston.**

DËGJIMI

Jini pasivë – mos bëni asgjë, vetëm dëgjoni. E të dëgjosh nuk është të bësh. Nuk duhet asgjë të bëni për të dëgjuar çfarëdo qoftë – veshët tuaj janë përherë të hapur.

Për të parë, duhet t'i hapni sytë – së paku këtë duhet ta bëni. Për të dëgjuar, madje as këtë nuk duhet bërë – veshët janë gjithmonë të hapur. Ju gjithnjë dëgjoni. Thjesht asgjë nuk bëni dhe dëgjoni.

TË DËGJOSH ME DASHAMIRËSI

Dëgjimi është lidhje e fortë në mes trupit dhe shpirtit dhe për këtë ka qenë i përdorur si njëra nga metodat më efektive të meditimit, sepse lidhë dy pafundësi: materialen dhe spiritualen.

Po le të jetë edhe meditim juaji, do të ju ndihmojë. Kurdo që uleni, thjesht dëgjoni more çfarëdo që të ndodhë. Aty është tregu, ka shumë zhurmë dhe bujë, dëgjohet treni

dhe aeroplani. Dëgjoni dhe mos refuzoni me mendje – se është zhurmë. Dëgjoni sikur ta dëgjoni muzikën, me dashamirësi. Dhe befas do të shihni se kualiteti i zhurmës ka ndryshuar. Më nuk jua tërheq vëmendjen, më nuk ju pengon. Përkundrazi, ajo bëhet shumë qetësuese. Po e dëgjuat si duhet, madje edhe tregu bëhet melodi.

Prandaj nuk është e rëndësishme ajo çfarë dëgjoni. Me rëndësi është të dëgjoni, e jo vetëm të ndieni.

Madje edhe po dëgjuat diçka që kurrë nuk keni menduar se është e denjë të dëgjohet, dëgjojeni atë me kthjelltësi, sikur ta dëgjoni ndonjëherë nga simfonitë e Betovenit. Dhe përnjëherë do të shihni se ka ndryshuar kualiteti i asaj që dëgjoni. Është bërë e bukur. Dhe në atë çast do të zhduket egoja juaj.

SHTYLLA E ENERGJISË

Po qëndruat të qetë, menjëherë ju përfshin njëfarë qetësie. Provojeni këtë në qoshen e dhomës suaj. Qëndroni duke heshtur, mos bëni asgjë. Përnjëherë në ju drejtohet energjia. Derisa rrini ulur, ndjeni trazim në mendje, sepse të ulurit është pozita e mendimtarit; kur qëndroni, energjia rrymon si shtyllë dhe është e shpërndarë barabarësisht nëpër tërë trupin. Qëndrimi është i bukur.

Provojeni këtë, sepse ndokush nga ju do të konstatojë se është tejet, tejet bukur. Po ia dolët të rrini një orë, kjo vërtetë është çudibërëse. Vetëm duke ndenjur, asgjë duke mos bërë, duke mos lëvizur, do të ndjeni se në ju diçka

është mbledhur dhe qetësuar. Ka ndodhur qendërzimi, dhe e ndjeni si shtyllë energjie. Trupi zhदारaritet.

NDJEJENI QETËSINË E BARKUT

Le të bëhet qetësia meditim juaji. Kurdo që keni kohë, thjesht shembuni në qetësi – e pikërisht këtë po e mendoj: shembuni – si të ishit fëmijë i vogël në barkun e nënës. Uluni në atë mënyrë dhe pak nga pak do të filloni të ndjeni sesi po dëshironi ta vini kokën në dysheme. Atëherë vendoseni në dysheme. Merreni pozitën si në barkun e nënës, siç fëmija është i mbledhur në të, dhe menjëherë do të vini re sesi po ju kaplon qetësia, po ajo qetësi që ka qenë në barkun e nënës. Duke ndenjtur në krevatin tuaj, hyni nën mbulojë, mblidhuni dhe jini krejtësisht të qetësuar, duke mos bërë asgjë.

Ndonjëherë do të vijë nga ndonjë mendim, lërimi le të kalojnë – jini indiferentë, plotësisht të painteresuar: nëse vijnë, mirë; nëse nuk vijnë, mirë. Mos luftoni, mos i hidhni. Po luftuat, keni për t’u trazuar.

Meditimi është e drejtë juaja natyrore.

Ai është aty, ju pret ju që pakëz të relaksoheni, që të mund ta këndojë këngën, të bëhet vallëzim.

Po i hodhët, bëhen këmbëngulës, sepse po nuk i deshët, me ngulm do të kundërshtojnë të shkojnë. Thjesht jini të painteresuar, lërimi të jenë në periferi, si të ishte

rrëmuja qarkulluese atje. E ajo vërtet është rrëmuje qarkullimi, e qarkullimit të miliona stacioneve në tru, të cilat komunikojnë në mes veti; e kjo është edhe energji që lëviz dhe elektricitet i cili kërcen nga njëri stacion tek tjetri. Kjo nuk është gjë tjetër përpos buçimë e një mekanizmi të madh, për këtë lejoni që të jetë aty.

Bëhuni plotësisht të painteruar për atë, ajo juve nuk ju intereson, ajo nuk është problem juaji – ajo ndoshta është problem i dikujt tjetër, por juaji jo. Çfarë ju keni me atë? Do të befasoheni – kanë për të ardhur momentet kur rrëmuja ka për t’u zhdukur, ka për t’u zhdukur tërësisht, dhe do t’i dorëzoheni krejtësisht vetëvetes.

KURRË MOS U BËNI MAZOHISTA

Kurrë mos u bëni mazohista. Mos e mundoni veten për asgjë. Njerëzit e kanë munduar shumë vetveten në emër të religjionit, e ky ka emër aq të bukur saqë shkak i tij edhe më tutje mund ta mundoni veten.

Për këtë mbajeni në mend – unë ju mësoj që të jeni të lumtur, jo që të mundoheni. Nëse ndonjëherë ndjeni se një gjë po ju bëhet e vështirë, se po bëhet e mundimshme, duhet atë ta ndryshoni. Duhet shpesh të ndërroni. Pak nga pak do të vini gjer tek pika ku për ndryshim më nuk do të ketë nevojë. Atëherë ajo gjë plotësisht do të ju përgjigjur – jo vetëm mendjes suaj, trupit tuaj, por edhe shpirtit tuaj.

MBRËMJA
Tundje, vallëzim e këndim

MEDITIMI KUNDALIN

Ky është meditim shumë i dashur i cili bëhet gjatë lindjes së diellit, vëllai i meditimit dinamik i cili bëhet gjatë perëndimit të diellit. Përbëhet prej katër pjesësh prej të cilave secila zgjat nga 15 minuta.

Pjesa e parë:

Lirohuni dhe tundeni tërë trupin, ndjejeni sesi energjia po ju ngjitet nga shputat. Lirojeni çdo pjesë trupi dhe bëhuni tundje. Sytë gjatë kësaj mund t'i mbani të hapur apo të mbyllur.

Meditim do të thotë të jesh vetë me veten, e nga ajo gjendje buron dhe derdhet mëshira.

Pjesa e dytë: 15 minuta

Vallëzoni...si t'ua kënda qejfi dhe lejojeni trupin që spontanisht të lëvizë.

Pjesa e tretë: 15 minuta

Mbyllni sytë dhe qetësohuni, ulur apo duke qëndruar, dhe përcillni çdo gjë që ndodh përjashta dhe përbrenda.

Pjesa e katërt: 15 minuta

Me sytë mbyllur bini dhe jini të qetë.

Bëni meditimet e mia, por jo me qëllim. Mos i realizoni me çdo kusht, më mirë lërinë të ndodhin.

Lejoni të ju bartin, harrohuni në to, zhdukuni, por jo qëllimeshëm. Mos manipuloni, pasi që kur manipuloni, jeni të ndarë, bëheni të mëdyskur: ai që manipulon dhe ai me të cilin manipuloni.

Po e bëtë meditimin kundalin, lejoni tundëllimin, por mos e organizoni ju vetë. Qëndroni të heshtur, vrojtjeni sesi po vjen dhe, kur trupi zë lehtas të ju dridhërojë, i ndihmoni, por mos e dridhëroni me qëllim. Kënaquni në tundjen, ndjeni në këtë lumturi, lejoni, pranojeni, por mos e dëshironi.

Po punuat me zor, ai do të jetë vetëm ushtrim trupor. Atëherë dridhërima do të ndodhë vetëm në sipërfaqe, dhe nuk do të hyjë në ju. Në vetvete do të mbeteni të ngurtë, si guri apo shkëmbi. Do të mbeteni ai që manipulon, ai që diçka bën, sakaq trupi do të ju përcjell me dëgjueshmëri. Porse, nuk është trupi në pyetje – në pyetje jeni ju.

Kur them tunduni, mendoj në ashpërsinë tuaj. Qenia juaj e cila është e fortë si shkëmbi, duhet të tundet gjer në themel, ashtu që të bëhet rrjedhëse, fluide, të shkrihet, të rrjedhë.

E kur njëherë do të mëdysheni, në të njëjtin moment janë krijuar parajsja dhe ferri. Atëherë ekziston largësi e madhe në mes jush dhe së vërtetës. Mos manipuloni. Lejojuni gjërave që të ndodhin.

E kur qenia juaj shkëmbore bëhet e rrjedhshme, trupi do ta pasojë. Atëherë mbetet vetëm tundja. Nuk ekziston ai që tundet, tundja ndodh nga vetvetja.

Meditimi kaotik, kundalini apo Nadabrahman në të vërtetë nuk janë meditime. Ju thjesht akordoheni. Kjo i ngjan asaj... nëse këtë ndonjëherë e keni parë, sesi muzikojnë muzikantët klasikë indianë. Gjysmë ore, e ngandonjëherë edhe më tepër, ata thjeshtë i akordojnë instrumentet e veta. I lëvizin sustat e akordimit, i ngrehin apo i lirojnë telat, sakaq lodërtari e kontrollon instrumentin e vet – pa marrë parasysh se a është lodra në gjendje të përsosur apo jo. Ata këtë e bëjnë së paku gjysmë ore. Kjo nuk është muzikë, kjo është vetëm përgatitje.

Kundalini vërtet nuk është meditim. Ai është vetëm përgatitje. Përgatitni instrumentin tuaj. Kur të jetë gati, mbeteni në qetësi dhe fillon meditimi. Atëherë vërtet jeni të pranishëm aty ku jeni. Jeni zgjuar me kërcim, vallëzim, frymim apo bërtimë – të gjitha këto janë mjete me ndihmën e të cilave do të bëheni diçka më të zgjuar sesa jeni zakonisht. Po u zgjuat njëherë, pason pritja atëherë.

Pritja është meditim. Pritja me plot vetëdije. Dhe atëherë meditimi vjen, lëshohet mbi ju, ju rrethon, luan dhe vallëzon përreth jush, ju pastron dhe ju transformon.

MEDITIMI ME LUHATJE

Stadi i parë: 20 minuta

Uluni me këmbët e kryqëzuara dhe me sytë mbyllur. Filloni ngadalë të luhateni, së pari në të majtë, pastaj në të djathtë. Nuk është e thënë të luhatet tërë trupi, luhatuni deri në pikën ku akoma ndjeheni mirë. Kur e arrini pikën më të largët, bëni “hu” – dhe atë furishëm, me dridhërima. Bëjeni këtë në fundin e çdo luhatjeje, në të dy anët.

Stadi i dytë: 20 minuta

Thjesht rrini të palëvizshëm.

Stadi i tretë: 20 minuta

Qëndroni në kthinën tuaj plotësisht të palëvizshëm.

VALLËZIMI

Kur lëvizja bëhet ekstatike, ajo është vallëzim. Kur lëvizja është aq e plotë, atëherë nuk ka ego, ajo atëherë është vallëzim.

E do të duhej ta dinit se vallëzimi ka lindur si njëra nga teknikat e meditimit. Në fillim vallëzimi nuk është bërë

shkaku i vallëzimit, por që të arrihet ekstaza, në të cilën valltari humbet, e mbetet vetëm vallëzimi – nuk ka ego, nuk ekziston askush të manipulojë, trupi spontanisht valëvite.

Nuk nevojitet tjetër meditim fare. Vetë vallëzimi bëhet meditim, po u zhduk valltari. Fjala është vetëm që njeriu të humbasë. Si e bëni këtë apo ku e bëni këtë, s'është me rëndësi. Me rëndësi është të humbisni.

Vjen çasti kur nuk do jeni më, e vallëzimi megjithatë vazhdon... si të ishit të magjepsur.

Vallëzimi është ajo më e bukura që ka mundur t'i ndodhë njeriut. Por mos mendoni për meditim ndaras. Meditimi, si diçka e ndarë, iu nevojitet njerëzve të cilët nuk kanë gjithaq energji individuale thellësisht krijuese, e të cilët energjinë e tyre nuk mund ta orientojnë ashtu që të rrëmbehen aq sa të zhduken.

Por valltari, piktori apo skulptori nuk duhet të kenë tjetër meditim. Ata duhet vetëm që dimensionin e tyre ta bëjnë aq depërtues saqë të vijë gjer tek transcendentimi. Edhe pse nuk ka asgjë si vallëzimi...

Prandaj, për çdo ditë, harrojini, së paku një orë, të gjitha teknikat. Thjesht përcaktohuni t'i vallëzoni Perëndisë. Për këtë nuk nevojitet kurrfarë shkathtësie, se ai nuk është gjyqtar. Do të vallëzoni thjesht si fëmija i vogël... si në lutje. Atëherë vallëzimi do të ketë kualitet krejtësisht tjetërfare. Për të parën herë do të ndjeni se keni bërë hapa që kurrë deri më tani nuk i keni bërë, se po lëvizni në

përmasat të cilat kurrë nuk i keni pasur të njohura. Do të kaloni mbi truallin e pazakonshëm e të panjohur.

Pak nga pak, ashtu siç do të harmonizoheni gjithnjë e më shumë me të panjohurën, të gjitha teknikat do të zhduken. E kur vallëzimi është pa teknika, i pastër dhe i thjeshtë, ai është i përsosur.

Vallëzoni sikur të jeni thellësisht të dashuruar në Gjithësinë, sikur të vallëzoni me të dashurin tuaj. Le të jetë Perëndia i dashuri juaj.

Meditimi nuk ka kurrfarë lidhjeje me seriozitetin.

Meditimi është ngazëllim.

Prandaj unë këtu insistoj më shumë për vallëzimin e këndimin.

VALLËZONI SË BASHKU

Krijojeni bashkësinë e vogël të miqve të cilët mund të vallëzojnë së bashku. Kjo do të ishte më mirë, ndihmon më tepër. Njeriu është aq i dobët saqë vetë e ka të vështirë të ngrihet për çfarëdo qoftë. Prandaj edhe janë të nevojshme shkollat. Së këndejmi, po qe se një ditë nuk jeni të disponuar për diçka, kurse të tjerët po, energjia e tyre ju lëviz edhe ju. Një ditë tjetër prapë dikush tjetër nuk është i disponuar, por jeni ju, energjia juaj vepron.

Po iu la vetvetes, njeriu është shumë i dobët dhe i pavullnetshëm. Një ditë këtë e bëni, por ditën tjetër ndjeheni të lodhur apo keni ndonjë punë tjetër. Meditimet

të sjellin tek rezultati vetëm nëse i bëni konstant. Atëherë zënë vend në ju.

Kjo është pikërisht si ta çelni bunarin në tokë: një ditë mihni në njërin vend, ditën tjetër në vendin tjetër. Kështu mund të mihni tërë jetën, e bunari kurrë nuk do të jetë gati. Duhet të mihni konstant në të njëjtin vend.

Për këtë bëjeni si rregull: secilën ditë në të njëjtën kohë. E po qe e mundur, edhe në të njëjtin vend, edhe më mirë; dhoma e njëjtë, atmosfera e njëjtë, e keni ndezur të njëjtën thupër aromatike... ashtu që trupi dhe mendja pak nga pak mësohen me atë. Posa të hyni në dhomë, jeni gati për vallëzim. Atmosfera është e ngjeshur, është çasti i duhur.

VALLËZONI SI PEMA

Thjesht hapini duart dhe ndjejuni si pema në erë të fortë. Vallëzoni si pema në shi e në erë. Lejoni që e tërë energjia juaj të bëhet energji vallëzimtare, luhatu e kalamendu me erën, ndjejuni sesi era po kalon përmes jush. Harroni se keni trup njerëzor – ju jeni pemë, identifikohuni me pemën.

Po shkuat në natyrë, po qe e mundur, ndaluni në mes trungjesh, bëhuni pemë dhe lejojani erës të kalojë përmes jush. Po e ndiet se jeni një me pemën, kjo të fuqizon e të ushqen aq sa s'e merrni dot me mend. Njeriu lehtë hyn në vetëdijshmërinë e zanafillës. Drunjtë janë akoma aty, bisedoni me trungjet, përqafojini trungjet, dhe befas do të

ndjeni se çdo gjë po ju kthehet. E po qe se, megjithatë, nuk është e mundur të dilni në natyrë, atëherë ndaluni në mes të dhomës, imagjinojeni veten se jeni pemë dhe vallëzoni.

VALLËZONI ME DUART TUAJA

Thjesht uluni qetësisht dhe lejojuni gishtërinjve tuaj që vetë të lëvizin. Ndjejeni lëvizjen nga brenda. Mos provoni që ta ndjeni përjashta, për këtë sytë i mbani të mbyllur. Le të rrymojë energjia sa më fuqishëm në duar.

Duart janë thellësisht të lidhura me trurin, dora e djathtë me anën e majtë të trurit, dora e majtë me anën e djathtë të trurit. Po qe se gishtërinjve tuaj mund t'ua lejoni lirinë e plotë të të shprehurit, ka për t'u liruar shumë e shumë tendosje e akumuluar në tru. Kjo është mënyra më e lehtë për shkarkimin e mekanizmit të trurit, për lirimimin e energjive të tij të ndrydhura e të pashfrytëzuara. Duart tuaja janë përsosmërisht të afta për këtë.

Ndonjëherë do të konstatooni se dora e majtë është lart, nganjëherë e djathta. Mos pengoni kurrfarë forme të caktuar, energjia vetë e merr trajtën që i nevojitet. Kur ana e majtë e trurit dëshiron ta lirojë energjinë, duart do të marrin një formë. E kur megjithatë ana e djathtë e trurit është për së tepërmi e ngarkuar me energji, lëvizja do të jetë tjetër ndryshe.

Mund të meditonit jashtëzakonisht mirë me ndihmën e lëvizjes së duarve. Për këtë thjesht uluni qetësisht, luani, ua

lejoni duarve që të bëjnë çfarë të donë dhe kjo do të ju befasojë; kjo është magjike.

Nuk është e thënë që gjithësi të kërceni e vraponi, as ta bëni meditimin dinamik. Do të ju mjaftojnë vetëm duart.

ZGJIMI I SHTRESAVE SUBTILE

Po bëtë pandalim lëvizje me trup e po nuk ndenjët kurrë qetësisht, gjithësi diçka keni për të huqur. Kur energjia zë të lëvizë, njeriu duhet të qetësohet plotësisht, përndryshe lëvizja bëhet e vrazhdë. Lëvizja e trupit është e mirë, por ajo është lëvizje e vrazhdë, dhe po mbeti e tërë energjia në lëvizjen e vrazhdë, lëvizja subtile nuk ka për të ndodhur.

Duhet të vihet gjer tek pika në të cilën trupi është plotësisht i qetë si statuja, ashtu që të gjitha lëvizjet e vrazhda të ndërpriten, sakaq energjia të jetë e gatshme për lëvizje – por për të nuk ka dalje në trup. Ndaj ajo kërkon shteg tjetër përbrenda, i cili nuk është trupor. Zë të qarkullojë në shtresat subtile.

Por, më së pari nevojitet lëvizja. Po nuk lëvizi energjia, mund të rrini si gur dhe asgjë nuk ka për të ndodhur. E para e të parave është që energjisë t'i ndihmohet për të lëvizur, e dyta – që, kur ajo veçse është në lëvizje, të ndalet trupi. Kur energjia pulson ashtu fuqishëm dhe është e gatshme të niset dikah, do të niset drejt shtresave subtile, pasi që shtresat e vrazhda më nuk janë në dispozicion.

Prandaj energjinë së pari bëjeni dinamike, e atëherë trupi le të qetojë, ashtu që dinamizmi të nisët më thellë, gjer tek vetë rrënjët, gjer tek esenca e qenies suaj.

Bëjeni sintezën: njëzet minuta lëvizje trupore, e pastaj ndaluni në vend. Mund ta kurdisni orën, që kur të cingërojë, të ndaleni në vend. Trupi është përplot energji, por tashmë, kur ajo veç është tubuar, energjia kërkon shtigje të reja. Kjo është metoda për punë kah brenda.

MEDITIMI ME SJELLJE

Të sjellit sufi është njëra nga teknikat më të vjetra, më të fuqishme. Është aq e thellë saqë madje edhe një meditim i vetëm me sjellje mund të ju ndryshojë krejtësisht. Silluni me sytë hapur, shpejt siç sillen fëmijët e vegjël, sikur qenia juaj e brendshme të jetë bërë bosht, sakaq i tërë trupi juaj rrotë që lëvizë, rrotë e shtambarit që rrotullohet. Ju jeni boshti rreth të cilit sillet i tërë trupi.

E preferueshme është që tri orë para sjelljes të mos merret as haje as pije. Më së miri është që të jeni këmbëzbathur e të keni mbi vete petk të gjerë. Meditimi ndahet në dy stade, rrotullimi dhe qetimi. Nuk ka kohë të përcaktuar për sjellje – ajo mund të zgjasë me orë, por propozohet që të silleni së paku një orë, për ta ndjerë plotësisht shtjellën energjetike.

Silluni në vend në kahe të kundërt nga lëvizja e akrepave në orë, dora e djathtë është e ngritur lart, me shuplakë te lart, sakaq e majta e lëshuar, me shuplakë te

poshtë. Njerëzit të cilët ndjehen keq gjatë rrotullimit në drejtim të kundërt me akrepat e orës, mund të sillen në drejtimin e lëvizjes së akrepave të orës. Trupin kijeni të liruar, sytë mbajini hapur, por shikimin mos e përqendroni, ashtu që fotografitë të jenë të paqarta që rrjedhin. Mos flitni.

15 minutat e parë silluni ngadalë. Pastaj 30 minutat tjerë shtojeni shpejtësinë gradualisht, gjersa të sjellit nuk ju pushton dhe nuk bëheni shtjellë e energjisë – në periferi është stuhia lëvizëse, sakaq në qendër dëshmitari i qetë dhe i palëvizshëm.

Kur të silleni aq shpejt saqë të mos mund të rrii drejt, trupi do të bjerë prej vetvetes. Mos vendosni ju për rënien, e as mos provoni të përgatiteni sesi do të lëshoheni në tokë. Po e patët trupin të liruar, keni për t’u lëshuar butësisht, dhe toka ka për ta pirë energjinë tuaj.

Kur bini, fillon pjesa e dytë e meditimit. Menjëherë kthehuni në bark, ashtu që kërthiza lakuriqe le të jetë në kontakt me tokëm. Nëse dikush ndjen paretat të fortë gjersa qëndron shtrirë në bark, le të kthehet në shpinë. Përpiquni ta ndjeni sesi trupi po tretet me tokën, siç fëmija i vogël puthitet për gjirin e së ëmës. Mbajini sytë të mbyllur, dhe jini të palëvizshëm e të qetë së paku 15 minuta.

Pas meditimit jini sa më të qetë e të palëvizshëm.

Disa njerëz mund të ndiejnë neveri ndaj meditimit me sjellje, por kjo ndjenjë do të duhej të zhdukej brenda dy-tri ditëve. Meditimin ndërprite vetëm nëse neveria zgjat me këmbëngulje.

KËNDIMI

Të kënduarit është hyjnor, një nga aktivitetet më hyjnore. Partner të vetëm e ka vallëzimin, vetëm ky është më së afërmi këndimit. E pse këndimi e vallëzimi janë aktivitete hyjnore? Shkaku se këto janë aktivitete në të cilat plotësisht mund të humbasësh. Aq mund të harroheni në këndim, saqë këngëtarin zhduket, mbetet vetëm kënga; apo valltari zhduket, e mbetet vetëm vallëzimi. Ky është çasti i shndërrimit, transformimi, kur më nuk ka këngëtar, mbetet vetëm kënga. Kur tërësisht bëheni këngë apo vallëzim, kjo është *lutje*.

Nuk është me rëndësi cilën këngë e këndon, nuk është e thënë që kjo të jetë këngë religjioze, por nëse mund ta këndon me tërë qenien, atëherë është e shenjtë. Dhe anasjelltas: mund të këndon këngë religjioze, e nderuar me shekuj, por nëse në të nuk jeni plotësisht, atëherë është profane.

Me muzikë krijoni aso farë harmonie, saqë madje edhe Perëndia zë të ju duartrokas. Muzika është numinoze... përnjëherë ju prekë qielli; vërshoheni nga e Panjohura.

Përmbajtja e këngës nuk është e rëndësishme, e rëndësishme është vetëm ajo se çfarë i jepni këngës – dorëzimi i plotë, intensiteti, prushi.

Mos e përsëritni këngën e huaj, se ajo nuk është zemra juaj e as që kjo është mënyra me të cilën mund ta

derdhni shpirtin tuaj para këmbëve hyjnore. Le të buçasë kënga juaj personale. Harrojini masat e vargjeve dhe gramatikën. Zoti nuk është gramatikan shumë i madh dhe nuk brengoset se cilat fjalë po i përdorni. Më shumë i intereson zemra juaj.

Në ashram çdo mbrëmje mbledhen qindra njerëz që në holin e Budës të kremtojnë me këngë spontane e vallëzim.

E kur e Panjohura ju ofrohet, kur dëgjohen hapat e Saj, diçka përpushet në ju, bëhet e heshtur, e qetë, e rehatshme, e shkujdesur, e përqendruar.

MANTRA

Po patët vesh muzikalë, po patët zemër e cila mund ta kuptojë muzikën – dhe jo vetëm ta kuptojë, por edhe ta ndjejë – atëherë mantra ju ndihmon, meqë atëherë mund të bëheni një me ata tinguj të brendshëm dhe të lëvizni me ta, gjer tek shtresat gjithnjë e më subtile e më subtile. Pastaj vjen çasti kur tërë tingujt qetohen dhe mbetet vetëm tingulli universal. Ai është **AUM**.

“AUM”

Jepjani vetes detyrë që së paku njëzet minuta në mëngjes dhe njëzet minuta në mbrëmje të uleni qetësisht

dhe me sytë gjysmë të hapur të shikoni teposhtë. Frymimi duhet të jetë i ngadaltë, trupi i palëvizshëm. Filloni në vetvete ta këndoni **AUM**-in.

Njëra nga përvojat më të këndshme në jetë është kur ju rrethon muzika, ju zotëron dhe ju vërshon, e në ju zë të rritet meditimi – kur meditimi dhe muzika takohen, takohen bota dhe Perëndia, materia dhe vetëdija takohen. Ky është unio mistica – bashkësia mistike.

Nuk ka nevojë ta këndoni me zë: po i patët buzët të mbyllura, do të depërtojë më thellë; mos luani madje as me gjuhë. Këndojeni **AUM**-in shpejt – aum, aum, aum, aum; shpejt dhe me zë, por në vete. Përpiquni që ta ndjeni se po ju vibron në tërë trupin nga thembra gjer në kokë, nga koka gjer në këmbë. Secili **AUM** bie në vetëdijen tuaj si gurët e hedhur në hurdhë peshqish, pason valëzimi i sipërfaqes, i cili vazhdon gjer tek vetë skajet e saj. Valëzimi vazhdon të zgjerohet dhe rrok tërë trupin.

Derisa këtë e bëni do të ketë çaste – e ato do të jenë çastet më të bukura – kur nuk do ta përsëritni **AUM**-in, dhe kur çdo gjë do të ndërpritet. Befas do të bëheni të vetëdijshëm se nuk po kënduakeni dhe se çdo gjë qenka ndalur. Kënaquni në këtë. Po filluan mendimet të ju vijnë, këndoni përsëri.

E kur këtë e bëni në mbrëmje, le të jetë kjo së paku dy orë para fjetjes, se po i bëtë këto drejtpërdrejt para

shkuarjes në shtrat, nuk do të mund të flini, do të ndjeheni aq të freskët saqë nuk do të keni nevojë për të fjetur. Do të ndjeheni si të ishte mëngjesi, si të kishit pushuar mirë, e si do të kishte kuptim të shkonit për të fjetur.

Mund ta gjeni tempin personal. Pas dy apo tri ditësh keni për të konstatuar se çfarë po ju përgjigjet. Dikujt i përgjigjet tempin shumë i shpejtë – aum,aum,aum, - gati të ngjitura. Të tjerëve iu përgjigjet tempin shumë i ngadalshëm. Krejt varet prej jush. Vazhdoni ashtu siç më së miri ju përgjigjet.

EMRI I ISAIT

Po qe se emri i Isait ju prekë, uluni qetësisht dhe lejoni që ky të ju vërë në lëvizje. Nganjëherë qetësisht thoni “**Isa**” dhe pastaj pritni. Kjo do të bëhet mantra juaj. Në këtë mënyrë lind mantra e vërtetë. Askush nuk mund t’jua jap mantrën; duhet ta gjeni vetë, duhet ta gjeni atë që ju tërheqë, atë që ju vë në lëvizje, atë që fuqimisht ndikon në shpirtin tuaj. Nëse kjo është “**Isa**”, atëherë bukur. Herë pas here, derisa rrini qetësisht, thjesht përsëriteni “**Isai**” dhe pritni, lejoni që ky emër të hyjë thellë, thellë në skutën e qenies suaj – le të hyjë gjer tek vetë esenca. Lejoni! Nëse filloni të vallëzoni, mirë; nëse qani, mirë; po ia filluat të qeshni, mirë. Çfarëdo që të ndodhë, le të ndodhë. Lejoni që të jetë ashtu, mos u ngatërmoni, mos manipuloni. Përcilleni atë dhe do t’i përjetoni parandjenjat e para për lutjen, meditimin dhe vezullimet e para të Perëndisë. Rrezet e para

do të fillojnë ta depërtojnë natën e errët të shpirtit tuaj. Do të jetë i mirë çdo tingull për të cilin ndjeni se është i rafinuar dhe i bukur, çdo tingull i cili shkakton trazim dhe gëzim në zemër. Nuk ka rëndësi madje edhe nëse nuk i përket asnjë gjuhe. Thjesht mund të gjeni tinguj të pastër të cilët hyjnë madje edhe më thellë. Se kur përdorni fjalën e caktuar, ajo ka kuptimin e caktuar – ato kuptime të kufizojnë. Kur përdorni tingull të pastër, ai nuk ka kufi, ai është i pafund.

KUMBIMI

Kumbimi mund të jetë ndihmesë e madhe dhe mund ta bëni kurdoqoftë... së paku njëherë në ditë, por edhe më mirë mund ta bëni dy herë. Kjo është muzikë e brendshme aq e bukur saqë i sjell paqe tërë qenies suaj; atëherë pjesët tuaja kundërthënëse harmonizohen dhe pak nga pak në trupin tuaj lind muzika subtile të cilën mund ta dëgjoni. Pas tre apo katër muajsh thjesht do të uleni për ta dëgjuar muzikën subtile, harmoninë e brendshme, njëfarë lloj kumbimi. Çdo gjë funksionon pa vërejtje, si kumbimi i motorit në automobilin i cili punon përsosmërisht.

Shoferi i mirë e di kur diçka nuk është në rregull. Udhëtarët këtë ndoshta nuk do ta vërejnë, por shoferi i mirë ka për ta kuptuar në vend kur kumbimi ndërron. Atëherë kumbimi më nuk është harmonik. Lajmërohet një oshtimë tjetër fare. Askush tjetër këtë s'e vëren, por ai i cili dëshiron ta vozisë veturën, në vend bëhet i vetëdijshëm se

diçka nuk është në rregull. Motori nuk punon siç do të duhej.

Praktikanti i mirë pak nga pak fillon të ndjejë kur diçka nuk është në rregull. Nëse së tepërmi keni ngrënë, do të konstatooni se ju mungon ekuilibri i brendshëm dhe pak nga pak duhet të zgjidhni: ose të hani tepër ose të keni ekuilibër të brendshëm. Kurse ekuilibri i brendshëm është aq i çmueshëm, aq hyjnor, aq i bekuar, po cili më do të hante tepër?

Dhe pa u përpjekur aspak që të ushqeheni me dietë, do të zbuloni sesi të hani në mënyrë të ekuilibruar. Atëherë kumbimi shkon edhe më thellë, do të mund të vlerësoni se cili ushqim po jua pengon kumbimin; keni ngrënë diçka të rëndë, diçka që tepër gjatë ndalet në sistemin tuaj të tretjes, ndaj kumbimi nuk është gjithaq i përsosur.

Derisa kumboni, do të mund të konstatooni se kur ju zgjohet instinkti seksual, e nëse mashkulli e femra së bashku kumbojnë, do të befasoheni se ç' harmoni lind midis dy personash e se si, pak nga pak, bëhen intuitivë, fillojnë të ndiejnë kur ai tjetri është i pikëlluar. Nuk ka nevojë që diçka të thuhet; kur mashkulli është i lodhur, femra atë intuitivisht e ndjen, sepse që të dytë funksionojnë në të njëjtat gjatësi valësh.

Meditimi është sensibilitet i plotë.

MEDITIMI NADABRAHMAN

(meditim i pasdites për kampet e meditimit mujor)

Nadabrahman është teknikë e vjetër tibetane, e cila fillimisht është bërë në orët e hershme të mëngjesit. Por, ajo mund të bëhet në cilëndo pjesë të ditës, mund ta bëni vetëm apo në shoqëri, veçse duhet të keni bark të zbrazët dhe të mbeteni joaktivë së paku 15 minuta pas meditimit. Meditimi zgjat një orë dhe i ka tri stade.

Stadi i parë: 30 minuta

Uleni të liruar me sytë mbyllur dhe me gojën mbyllur. Filloni të kumboni, mjaft me zë sa të tjerët të ju dëgjojnë, e të krijoni vibracion nëpër tërë trupin tuaj. Mund ta parafytyroni veten si gyp të zbrazët apo enë të zbrazët, e cila është e mbushur vetëm me vibrimet e kumbimit. Ka për të ardhur momenti kur kumbimi do të vazhdojë vetvetiu, sakaq ju bëheni dëgjues. Do të frymoni krejt natyrshëm, dhe mund ta ndryshoni lartësinë e fuqinë e zërit, apo butë dhe ngadalë ta lëkundni trupin, si t'ju konvenojë.

Stadi i dytë: 15 minuta

Stadi i dytë ndahet në dy herë 7 e 1/2 pjesë e minutës. Në pjesën e parë lëvizni duart, me shuplakat te lart. Fillojani nga lartësia e kërthizës, lëvizni të dy duart përpara, pastaj të zgjatura ndajini dhe me secilën bëjeni

nga një gjysmërreth të njëjtë, ashtu që në fund të dy duart të kthehen në pozitën fillestare. Lëvizja e duarve duhet të jetë aq e lehtë saqë për momentin duken po lëvizin sikur fare nuk. Ndjeni se energjinë po e dërgoni kah gjithësia. Pas 7 e ½ e minutës ktheni duart, me shuplakat teposhtë, dhe filloni t'i lëvizni në kahen e kundërt. Tash duart do t'i ndani në secilën anë të trupit dhe në fund do t'i bashkoni tek kërthiza. Do të ndjeni se energjinë po e bartni në vete. Si edhe në pjesën e parë, mos i pengoni lëvizjet e lehta, të prajshme të pjesëve tjera të trupit.

Stadi i tretë: 15 minuta

Rrini plotësisht të heshtur dhe të qetë.

NADABRAHMAN-I PËR ÇIFTET

Osho ka dhënë variant të bukur të kësaj teknike për çiftet. Partnerët ulen ballë për ballë njëri-tjetrit, janë të mbuluar me pëlhurë dhe mbahen për njëri-tjetrin me duart e lidhura. Më së miri është të jenë pa kurrfarë rrobash. Dhoma le të jetë e ndriçuar vetëm me katër qirinj të vegjël dhe le të kallet thupërza e caktuar aromatike, e cila përdoret vetëm për këtë meditim.

Mbyllni sytë dhe kumboni së bashku tridhjetë minuta. Pas një kohe të shkurtër do të ndjeni sesi energjitë tuaja takohen, lidhen dhe bashkohen.

OSHO, ÇFARË TË BËJME ME MUSHKONJAT?

Mushkonjat janë meditantë të lashtë të cilët nuk kanë pasur sukses. Për këtë shkak janë kundër secilit që ka sukses në meditim. Janë tepër xheloze. Për këtë, kurdo që mediton, ato janë aty që të ju pengojnë, që t'jua tërheqin vëmendjen dhe të ju trazonjë.

Kjo nuk është gjë e re, kështu ka qenë gjithmonë. Kjo përmendet në të gjitha shkrimet e shenjta të lashtësisë. Posaçërisht përmenden në shkrimet e shenjta xhaine, pasi që murgjit xhainë jetojnë lakuriqë. Paramendojeni veten murg xhain lakuriq, Indinë dhe mushkonjat! Mahaviri ka qenë i shtrënguar të jap udhëzime specifike mbi qëndrimin i cili duhet të merret ndaj mushkonjave. U ka thënë nxënësve të vet që të mos bëjnë rezistencë kur i sulmojnë mushkonjat. Rezistenca është shkak i themelor i pamundësisë që të përqendrohemi në veten tonë. Nëse këtë mund ta mundni, nuk ka pengesa tjera, nuk ka pengesa më të mëdha. E kur ai thotë kështu, atëherë kështu edhe është. Është tepër vështirë të jetohet lakuriq në Indi. Njëherë kam banuar në Sarnath, atje ku Buda ka nisur ta rrotullojë rrotën e dhamma-s, ku Buda e ka mbajtur fjalimin e vet të parë, fjalimin më të rëndësishëm i cili e ka filluar një traditë të re. Kam qëndruar tek një murg budist.

Kam parë mushkonja edhe më parë, por asgjë nuk mund të krahasohet me mushkonjat e Sarnathit. Mushkonjat e Puna-s nuk janë asgjësend! Jini të lumtur

shkaku i kësaj! Jini të lumtur që nuk jemi në Sarnath. Mushkonjat vërtet kanë qenë tmerrësisht të mëdha!

Madje edhe ditën kemi qëndruar nën rrjeta kundër mushkonjave. Në një rrjetë në njërin krevat qëndronte murgu budist; nën rrjetën tjetër kam qëndruar unë – dhe ashtu kemi biseduar.

I thashë: “Kurrë më s’do të vij”, se më ftonte që ta vizitoja përsëri. Thashë: “Kurrë, kurrë më! Kjo është vizita e parë dhe e fundit.”

Ai tha: “Kjo ma përkujton sesi në murgjit budistë me shekuj kemi qeshur e jemi mahitur në llogari të kësaj që Buda kurrë më nuk ka ardhur në Sarnath. Ka ardhur vetëm njëherë; e ka mbajtur fjalimin e tij të parë dhe ka ikur.”

Vendet tjera shpesh i ka vizituar. Duhet të paktën tridhje therë të ketë qenë në Shravasti; të paktën dyzet herë në Rajgir, e kështu me radhë, e kështu me radhë. Secilin vend që e ka vizituar njëherë, e ka vizituar edhe më tej. Por Sarnathin e ka vizituar vetëm njëherë. Kurrë më nuk është kthyer në këtë vend.

“E kjo është”, tha murgu, “shkaku i këtyre mushkonjave. Ju po ashtu thoni se kurrë më nuk do të vini.”

I thashë: “Së paku në këtë gjë do ta pasoj Budën! Nuk mund ta pasoj në gjërat tjera – dua t’i jem dritë vetvetes – por në këtë gjë ai le të jetë drita ime!”

E di se është vështirë, tepër vështirë, por duhet ta mësoni këtë gjë. Mos lejoni që të ju pengojnë. Kjo nuk do të thotë që mushkonjat do t’i lejoni të ju shfrytëzojnë.

Mbrojuni në çfarëdo mënyre të mundshme – por pa mërzi, pa nervozizëm. Mbrojuni, ikni prej tyre, përzini, largojini nga vetja, por pa zemërim. Ato e bëjnë punën e tyre. Kaq duhet pranuar. Ato nuk janë posaçërisht kundër jush. Duhet ta kenë mëngjesin e tyre, drekën apo darkën, prandaj jini të sjellshëm. Keni plotësisht të drejtë që të mbroheni, por nuk keni arsye të hidhëroheni. Hidhërimi i pengon meditimit, e jo mushkonjave. Mund t’i hiqni nga vetja mushkonjat në mënyrë shumë meditative, me kujdes, përsosmërisht të zgjuar, pa zemërim. Provoni!

Problemi i vërtetë kurrë nuk vjen nga jashtë, problemi i vërtetë gjithmonë rezulton nga shqetësimi i brendshëm. Për shembull, qenët lehin përjashta, kurse ju meditoni. Menjëherë shpërtheni: “Ata qenë të poshtër!” Por ata në kurrfarë mënyre nuk e pengojnë meditimin tuaj, thjesht e jetojnë jetën e tyre! Duhet ta kenë parë policin, apo postierin apo sanijasinin! Qenët janë shumë kundër uniformës, janë tejet antiuniformë. Posa të shohin ndonjë uniformë, lehin. Nuk besojnë në uniforma dhe duhet t’iu lejojmë që ta kenë besimin personal. Por nuk përpiqen posaçërisht që të ju pengojnë.

Meditimi nuk është gjë tjetër pos kthim në shtëpi, thjesht që pak të pushoni në vetvete. Ky nuk është këndim i mantrave, nuk është madje as lutje; ky thjesht është kthim në shtëpi dhe pushim i shkurtër.
Të mos shkosh askund, ky është meditimi, thjesht të jesh aty ku je; nuk ka “vend” tjetër –

vetëm të jesh aty ku je, vetëm ta përmbushësh hapësirën në të cilën je...

Mushkonjat e bëjnë punën e tyre. Ju duhet ta mbronj vetveten, duhet ta bëni punën tuaj, por mos u shqetësoni. Problemi është vetëm tek ky shqetësim. E, po nuk u hidhërat, po ia dolët që të mos ju luajnë mendsh mushkonjat me trazimin që jua shkaktojnë, do t'u jeni madje falënderues: jua kanë dhënë çelësin e fshehtë.

Nëse mushkonjat nuk mund të ju hutojnë, nuk mund të ju hutojë asgjë tjetër. Keni ardhur gjer tek gjendja e vërtetë, konstante e meditimit.

NATA

Fantazi, lutje e dashuri

I tërë meditimi në esencë është përvojë e seksit pa seks.

BËHUNI BAMBUS I ZBRAZËT

Meditimi është mënyrë që t'i dilni në skaj me vetminë tuaj, që të takoheni me vetminë tuaj – në vend që të ikni prej saj, zhytuni në të dhe shiheni saktësisht se ç' është ajo.

Po hytë në vetminë tuaj, do të befasoheni: në vetë qendrën e saj nuk ka fare vetmi. Aty banon vetmia, që është fenomen krejtësisht tjetër fare.

Periferia përbëhet nga vetmia frikësuese, kurse qendra nga një vetmi e bukur. E kur njëherë ta njihni vetminë tuaj të bukur, do të jeni person krejtësisht tjetër fare – kurrë më nuk keni për t'u ndier të vetmuar. Madje as në pyje a shkretëtira, ku do të jeni absolutisht vetëm, nuk do të ndiheni të vetmuar – sepse në vetminë tuaj do ta dini se Perëndia është me ju, në vetminë tuaj jeni aq thellësisht të rrënjëzuar në Perëndinë saqë e keni krejt njësoj se a është edhe dikush jashtë apo jo. Jeni aq të përmbushur, aq të begatë përbrenda...

**Natën, pikërisht në të kundërtën e mëngjesit,
jini plotësisht të pavetëdijshëm; aspak mos u
shqetësoni.**

**Nata ka ardhur, dielli ka perënduar, tashmë çdo gjë
lëviz në të pavetëdijshmen. Nisuni kah e
pavetëdijshmja.**

Tani për tani, jeni të vetmuar madje edhe në turmë. Por unë them, nëse do ta njihni vetminë tuaj, nuk do të jeni të vetmuar madje edhe po qetë plotësisht vetëm.

Atëherë njeriu zë të derdhet si burimi. Prej asaj vetmie lind aroma e dashurisë, prej asaj vetmie lind krijimtaria – se prej asaj vetmie Perëndia zë të rrjedhë. Bëheni bambus i zbrazët... Perëndia zë të këndojë. Kënga është gjithmonë e Tij.

MEDITONI PËR DRITËN

Sa më tepër që meditoni për dritën, aq më të befusuar do të jeni se diçka në ju zë të çilet, si gonxhja që çilet dhe bëhet lule.

Meditimi për dritën është një nga meditimet më të vjetra. Në të gjitha kohët, në të gjitha vendet, në të gjitha religjione, kjo është theksuar nga arsye të caktuara, se në momentin kur meditoni për dritën, ajo diçka në ju, që ka mbetur gonxhe, zë t'i hapë petalet e veta. Vetë meditimi për dritën e mundëson këtë hapje.

Prandaj, le të jetë ky meditim juaji. Kurdo që keni kohë, mbyllini sytë dhe parafytyrojeni në vetvete dritën. Kudo që shihni dritë, harmonizohuni me të. Mos e injoroni më. Jini përplot nderim ndaj saj. Ajo dritë mund të jetë lindja e diellit, mund të jetë qiriu në dhomë, por jini të përshpirtshëm ndaj saj dhe ka për t'ju ndihmuar shumë.

Është bekim i madh po u ndiet edhe më tutje në harmoni me dritën.

T R A T A K A – TEKNIKË E VËSHTRIMIT

Po e shikuat flakën – çdo ditë nga një orë, disa muaj rresht, syri i tretë juaji fillon të funksionojë në mënyrë të përsosur. Bëheni më të zgjuar, më të përmbushur me dritë.

Fjala *trataka* vjen prej rrënjës që do të thotë lot, pra duhet ta vështroni flakën gjersa sytë nuk ju qesin lot. Vazhdoni të vështroni, duke mos ju dridhur syri, dhe syri i tretë do të zë të vibrojë.

Në teknikën e vështrimit, realisht nuk është me rëndësi objekti çfarë vështroni, me rëndësi është vetëm vështrimi. Se, kur vështroni duke mos ju luajtur syri, bëheni të përqendruar, kurse natyra e mendjes është që të jetë në lëvizje të përhershme. Po vështruat gjithnjë, krejt të palëvizshëm, mendja do të bjerë në hall të madh.

Natyra e mendjes është që të lëvizë nga njëri objekt tek tjetri, që të lëvizë pandërprerë. Po e vështruat errësirën, dritën apo diçka tjetër, po qe se vërtet vështroni, lëvizja e mendjes ndalet. Se, po lëvizi mendja juaj, shikimin nuk do ta keni aty, nuk do ta shihni objektin e caktuar.

Kur mendja niset rrugës tjetër, ju keni për të harruar, nuk do të mund ta kujtoni se çfarë keni shikuar. Objekti fizikisht do të jetë aty, por do të zhdavaritet për ju, pasi që ju nuk jeni aty; e keni përfytyruar.

Vështrim, gjegjësisht *trataka*, do të thotë që të mos i lejosh mendjes sate të lëvizë. E kur mendjes nuk i lejoni që të lëvizë, ajo në fillim lufton, por nëse vazhdoni të vështroni, mendja pak nga pak pushon së luftuari. Në momente ndalet. Kur mendja ndalet, domethënë nuk ekziston, pasi që mendja mund të ekzistojë vetëm në lëvizje. Kur nuk ka lëvizje, të menduarit zhdavaritet, nuk mund të mendoni, meqë mendim do të thotë lëvizje – lëvizje nga një mendim në tjetrin. Ky është proces.

Nëse pandalim vështroni në një gjë, krejtësisht të zgjuar e të vetëdijshëm... se të shikoni mundeni edhe përmes syve të vdekur, atëherë mund të vazhdoni të mendoni – vetëm me sy, me sytë e vdekur, të cilët nuk shohin. Mund të shikoni vetëm me sytë e vdekur njerëzor, por mendja ka për t’ju lëvizur. Nga kjo nuk do të ketë kurrfarë dobie. Të vështrosh do të thotë jo vetëm të përqendrohen sytë tuaj, por që edhe *e tërë* mendja të jetë e përqendruar përmes syve tuaj.

Prandaj, çfarëdo që të jetë objekti – po e deshët dritën, mirë; po e deshët errësirën, mirë. Në esencë është krejt njësoj se për ç’ objekt është fjala – çështja është sesi plotësisht ta ndaloni mendjen me shikimin tuaj, me fokusimin e tij, ashtu që lëvizja e brendshme, shkëpuardhja, të ndalet; që lëkundja e brendshme të ndalet. Thjesht shikoni dhe nuk bëni asgjë. Ky shikim ngulmues, pa ju trembur syri, plotësisht do të ju ndryshojë. Ka për t’u bërë meditim.

VËSHTRIMI NË PASQYRË

Mbyllini dyert e dhomës suaj dhe vëreni pasqyrën e madhe para vetes. Në dhomë duhet të jetë errësirë. Atëherë vendoseni një flakë të vogël për anësh pasqyrës, ashtu që të mos reflektohet në pasqyrë. Në pasqyrë shprehet vetëm fytyra juaj, e jo flaka. Tash konstant shikoni në sytë tuaj në pasqyrë. Mos i luani sytë. Ky eksperiment zgjat dyzet

minuta. Në afat prej dy-tri ditësh do të jeni në gjendje që të mos i luani sytë.

Po ju erdhën lotët, le të vijnë, por megjithatë mos i lëvizni, por vazhdoni me ngulm që të vështroni në sytë tuaj. Vazhdoni t'i vështroni sytë, sytë tuaj, dhe për dy-tri ditë do të vetëdijesoheni për dukuri tejet të pazakonshme. Fytyra juaj do të zë të marrë trajta të reja. Madje mund të frikësoheni. Fytyra në pasqyrë do të fillojë të ndryshojë. Ngandonjëherë do të shfaqet ndonjë fytyrë tejet e ndryshme të cilën kurrë nuk e keni njohur si tuajën.

Por në të vërtetë, gjithë ato fytyra ju takojnë juve. Mendja e ndërrijshme e fillon eksplozionin e vet. Këto fytyra, këto maska, janë tuajat. Ngandonjëherë madje mund të rrjedhë ndonjë fytyrë që i takon jetës së kaluar. Pas një jave vështrimi këmbëngulës gjatë dyzet minutash, fytyra juaj do të bëhet rrymim, si filmi. Shumë fytyra do të vijnë e do të shkojnë. Pas tri javësh, nuk do të mund të kujtoheni se cila është fytyra juaj. Nuk do të mund ta kujtoni fytyrën tuaj personale, meqë keni parë aq fytyra që vijnë e shkojnë.

Po vazhduat, një ditë pas tri javësh, ka për të ndodhur gjëja më e çuditshme: befas nuk do të ketë kurrfarë fytyre në pasqyrë. Pasqyra është e zbrazët, vështroni në zbrazëtirë. Nuk ka ama bash kurrfarë fytyre. Ky është momenti i vërtetë: mbyllini sytë dhe takojeni të pavetëdijshmen.

Do të jeni lakuriq – krejt lakuriq, ashtu siç edhe jeni. Të gjitha mashtrimet do të zhduken.

VËSHTRONI NË QENIEN E BUDËS

Mbajeni statujën e vogël të Budës në dhomën tuaj dhe kurdo që keni kohë, thjesht shikoni në të.

Statuja e Budës nuk është ndërtuar që të jetë vetëm ndonjë fotografi e tij; ajo është krijuar që të jetë objekt meditimi. Statuja nuk e paraqet Budën e vërtetë – ai nuk është ai. Ai është metaforë. Nuk e paraqet trajtën trupore të Budës, veçse simbolikisht tregon mëshirën dhe harmoninë e tij të brendshme. Nuk ka qenë Buda pikërisht me aso trajte trupore, me aso fytyre, me aso hunde e sysh; nuk kemi fare të bëjmë me këtë. Statuja nuk është realiste – ajo është nadrealiste. Flet diçka mbi atë realitet që është matanë së ashtuquajturit realitet; kjo domethënë është yantra. Vetëm duke vështruar në të mund të bini në meditim. Prandaj janë ndërtuar me mijëra statuja të Budës; asnjë njeri tjetër nuk ka pasur aq shumë statuja sa Buda. Ekzistojnë tempuj nga të cilët një i vetmi mund të ketë dhjetë mijë statuja të Budës, vetëm për atë që të krijohet atmosferë meditative. Kahdo që ktheheni, e shihni Budën, gjithkrah përreth, trajta e Budës, qenia e Budës; ajo qetësi, ajo mëshirë, ata sy të mbyllur, ajo pozitë e qetë, ajo baraspeshë, ajo simetri. Ato statuja të Budës janë muzikë në mermer, ato janë fjalime në gurë.

VËSHTRIMI I DRITËS SË KALTËR

Ky meditim i syrit të tretë përbëhet prej dy stadeve, të cilët përsëriten tri herë – gjithsej 6 x 10 minuta stadi.

Stadi i parë: 10 minuta

Uluni përsosmërisht të qetë dhe me shikim butësisht të fokusuar vështrojeni dritën e kaltër.

Stadi i dytë: 10 minuta

Mbyllini sytë dhe dalëngadalë dhe me qetësi luhatuni nga njëra anë në tjetrën.

Përsëriteni këtë 3 herë

LEJONI QË YJTË TË HYJNË NË JU

Jini gjithnjë e më shumë e më shumë në harmoni me yjtë. Kurdo që ka yje, dhe nata është e qartë, thjeshtë shtrihuni në tokë dhe vështrojini yjtë. Po e ndiet se ndonjëri yll po ju tërheq, përqendrohuni në të. Derisa përqendrohuni, paramendojeni veten sikur jeni liqe i vogël dhe se ai yll po shprehet thellësisht në ju. Ashtu e shihni yllin jashtë jush dhe shihni shprehjen e tij në ju. Ky do të jetë meditimi juaj i cili ka për t'ju sjellë gëzim të madh. Po u harmonizuat me

yllin njëherë, thjesht kurdo mund t'i mbyllni sytë dhe ta shihni atë yll, yllin tuaj; por më së pari duhet ta gjeni.

Në Lindje ekziston miti se secili e ka yllin e vet. Ky është mit i bukur.

Sa i përket meditimit, mund ta gjeni yllin i cili ju përket juve e të cilit i takoni ju. Do të vijë gjer tek identifikimi i caktuar në mes jush dhe atij yllit, pasi që edhe ne jemi ndërtuar prej drite si edhe yjtë. Edhe ne vibrojmë ngjashëm me dritën si edhe yjtë. Gjithnjë mund ta gjeni yllin me të cilin mund të ndjeheni në harmoni, i cili është në gjatësi të njëjtë valësh. Ai është ylli juaj; meditoni për të. Lejojini që shkallë-shkallë të hyjë në ju. Soditeni, pastaj mbyllini sytë dhe shikojeni në vete. Së shpejti keni për të konstatuar se është në ju. Atëherë, kurdo që i mbyllni sytë, do ta gjeni yllin në vete.

E kur të filloni ta ndjeni në vete, ndjejeni pikërisht afër kërthizës; pesë centimetra nën kërthizë. Aty depozitohen; duke e depozituar, befas do të ndjeni sesi në ju po lindet një dritë e madhe, si të ketë dalë ylli në realitet; dhe nuk keni për ta ndier vetëm ju, edhe të tjerët do të fillojnë ta ndiejnë se një lloj drite ka filluar ta mbështjell trupin tuaj, pasi që fytyra jote rrezaton me të. Kërkojeni vetëm disa net, dhe do të jeni të aftë ta gjeni yllin tuaj.

MEDITIMI I HËNËS

Këtë meditim fillojeni tri ditë para Hënës së plotë. Dilni para qiellit të hapur, shikojeni Hënën dhe filloni të

luhateni. Thjesht ndihuni sikur të gjitha ia keni lënë Hënës – jini të magjepsur. Shikojeni Hënën, lirohuni dhe i thuani se jeni në dispozicion, le të bëjë çfarë të dojë. Dhe pastaj lejoni çdo gjë që ka për të ndodhur.

Po qe se ju luhatet, luhatuni; po qe se ju vallëzohet apo këndohet, bëjeni atë. Por krejt kjo duhet të jetë si të ishit të magjepsur – ju asgjë nuk bëni – krejt kjo thjesht ndodh. Ju jeni vetëm instrument të cilit i bihet.

Bëjeni këtë tri ditë para Hënës së plotë, e sa më e plotë që të bëhet Hëna, ashtu keni për të ndier gjithnjë e më shumë e më shumë energji. Do të ndiheni gjithnjë e më të magjepsur. Deri në natën e Hënës së plotë do të jeni plotësisht të krisur. Vetëm me një orë vallëzimi dhe ngazëllimi për çdo ditë, do të ndjeheni të relaksuar si kurrë më parë.

SHKONI E FLINI SI TË ISHIT GJITHËSIA

Uluni të qetë dhe meditonit mbi faktin se jeni të pakufishëm, se kufijtë e gjithësisë janë kufijtë tuaj. Ndhuni të zgjeruar, bëhuni gjithëpërfshirës në atë ndjenjë: dielli lind në ju, yjet lëvizin në ju, drunjtë rriten dhe botët lindin e zhduken në ju. Ndhuni pakufijshëmrisht të lumtur në atë gjendje të zgjeruar të vetëdijes. Dhe ky do të bëhet meditim juaji. Për këtë, kurdo që keni kohë dhe nuk bëni asgjë, thjesht uluni qetësisht dhe ndihuni gjithëpërfshirës. Hidhni kufijtë. Kërceni jashtë kufijve. Në fillim kjo për disa ditë

me radhë do t' ju duket marrëzi, se ne së tepërmi jemi mësuar në kufij. Në të vërtetë, kufij nuk ka. Kufizim është kufiri i mendjes. Është kështu shkaku se besojmë se është kështu.

Ndjejeni këtë zgjerim oqeanik sa më shpesh që mundeni dhe së frikti do të filloni të harmonizoheni me të. Pastaj nevojitet vetëm pak, dhe kjo është aty. Çdo mbrëmje kur shkoni për të fjetur, shkoni me këtë vetëdije të zgjeruar. Ëndërroni sikur yjtë po lëvizin në ju, sikur bota po lind e po zhduket në ju. Shkoni e flini sikur të ishit gjithësia. Në mëngjes, posa bëheni të vetëdijshëm se jeni zgjuar, përsëri kujtojeni këtë zgjerim dhe ngrihuni nga krevati si të ishit gjithësia. Gjatë ditës po ashtu përkujtojeni këtë sa më shpesh që mundeni.

FANTAZIA

Krejt është jo e vërtetë

Ndonjëherë këtë fillojeni në kinema. Ky është meditim i mirë. Vetëm provoni të përkujtoheni se ajo (që luhet) është e pavërtetë, se ajo është e pavërtetë... pandalimisht përkujtohuni se ajo është e pavërtetë dhe se pëlhura është e zbrazët, dhe do të befasoheni: këtë mund ta përkujtoni vetëm disa sekonda – pastaj prapë harroni, përsëri filmi bëhet realitet. Kurdo që e harroni veten, ëndrra bëhet realitet. Kurdo që e kujtoni veten – unë jam i vërtetë, tundoheni – pëlhura bëhet e pavërtetë, dhe krejt çfarë luhet në të bëhet e pavërtetë.

Meditimi përbrenda meditimit

Natën, fikeni dritën, uluni në krevatin tuaj dhe mbyllini sytë. Thjesht paramendojeni veten në mal... lisa të mëdhenj të blertë, pyll i pashkelur. Paramendojeni se atje po qëndroni, pastaj filloni të lëvizni. Lejoni që gjërat të ndodhin, mos sforconi asgjë. Mos thuani: “Do të dëshiroja t’i ofrohem atij lisi” – jo, vetëm lejojani vetvetes që të lëvizni. Duke ecur nëpër pyll pesë deri në shtatë minuta, do të vini gjer tek shpella.

Ndjeni çdo gjë hollësisht – tokën poshtë, prekni me dorë masivet e gurta të shpellës, ndjejini strukturën e tyre dhe ftohtësinë. Në afërsi të shpellës është ujëvara. Do ta gjeni. Ujëvarë e vogël... dhe gurgullima e ujit që bie. Dëgjojeni, dëgjojeni dhe heshtjen e pyllit dhe zogjtë. Lejojani vetvetes tërë përvojën. Atëherë uluni në shpellë dhe filloni të meditoni. Ky është meditim përbrenda meditimit. A i keni parë kutitë kineze? Njëra kuti përbrenda kutisë tjetër e kështu me radhë....

Jini shtazë

Fillojeni një meditim natën. Thjesht ndihuni si të mos ishit krijesë njerëzore. Mund ta zgjidhni cilëndo shtazë të cilën e doni. Po e deshët macen, mirë. Po e deshët qenin, mirë... apo tigrin; mashkullin apo femrën, çfarëdo që dëshironi. Thjesht zgjidhni, por pastaj përmbajuni kësaj.

Bëhuni ajo shtazë. Ecni me katër këmbë nëpër dhomë dhe jini ajo shtazë. Pesëmbëdhjetë minuta kënaquni në këtë fantazi aq sa mundeni. Lehni po u bëtë qen dhe bëjeni atë që pritet ta bëjë qeni – dhe vërtet bëjeni atë! Kënaquni në këtë. Mos u kontrolloni, se qeni nuk mund të kontrollohet. Qeni e nënkupton lirinë absolute, prandaj çfarëdo që në atë moment ndodh, le të ndodhë. Në atë moment mos e futni elementin njerëzor të kontrollit. Jini vërtet dhe me ngulm qen. Pesëmbëdhjetë minuta enduni nëpër dhomë... lehni, kërceni.

Kjo ka për të ndihmuar. Ju nevojitet pak më tepër energji animale. Jeni tepër të panatyrshëm, tepër të civilizuar, dhe kjo po ju sakaton. Civilizimi i tepërt vepron si paralizë. Civilizimi është i mirë në doza të vogla, por po qe në doza të mëdha, atëherë është shumë me rrezik. Njeriu gjithmonë duhet qenë në gjendje të jetë ndonjë shtazë. Shtazën tuaj duhet ta lironi.

Po ia dolët të mësoni që të bëheni pak më të egjër, të gjitha problemet tuaja do të zhduken. Fillojani që sonte – kënaquni me këtë!

Me meditimin nuk mund të bëni asgjë. Nuk mund ta tërhiqni pas vetes e të manipuloni me të. Me meditimin e manipuluar nuk do të keni kurrfarë dobie.

JINI SA MË NEGATIVË

Provojeni këtë metodë çdo mbrëmje nga gjashtëdhjetë minuta. Gjatë dyzet minutave, thjesht bëhuni negativë – negativë aq sa të mundeni. Mbyllini dyert, vendosini jastëkët nëpër dhomë. Shkyçeni telefonin dhe iu thoni të gjithëve që për një orë të mos ju pengojnë. Lëreni në derë porosinë që gjatë një ore le të ju lënë plotësisht të qetë. Krijoni atmosferë sa më të errët. Lëshojeni ndonjë muzikë të pikëllueshme dhe mendoni se jeni të vdekur. Uluni dhe ndihuni negativë. Si mantër përsëritni “JO”.

Përfytyrojini pamjet nga e kaluara – kur keni qenë tejet, tejet të raskapitur e të thyer, kur keni dëshiruar të bëni vetëvrasje, kur e keni humbur vullnetin për jetë – dhe këtë zmadhoheni. Krijoni aso farë situatë rreth vetes. Mendja juaj do të ju pengojë. Ka për të ju thënë: “Çfarë po bëni ashtu? Mbrëmja është aq e bukur, kurse hëna e plotë!” Mos e dëgjoni mendjen. I thoni se më vonë mund të kthehet, por se tash plotësisht po i përkushtoheni negativitetit. Jini negativë. Qani, vajtoni, klithni, bërtitni, piskatni, shani – çfarëdo që ndjeni – por, mbajeni në mend një gjë: mos jini të lumtur, mos lejoni kurrfarë lumturie. Po u zutë në të (lumturi), në vend mëshojini flakaresh! Kthejuni negativitetit, filloni t’i goditni jastëkët, luftoni me ta, çartuni. Jini antipatikë. Dhe keni për të konstatuar se është tejet, tejet vështirë të jeni negativë gjatë dyzet minutash.

Kjo është një nga ligjet themelore të mendjes – që atë që e bëni me vetëdije të mos mund ta bëni. Megjithatë, bëjeni këtë – dhe kur këtë e bëni vetëdijshëm, keni për të ndier ndasi. Edhe po e bëtë këtë, megjithatë jeni dëshmitarë; nuk jeni të humbur në të. Lind distanca, ndasia, dhe kjo distancë është tmerrësisht e bukur. Por unë nuk them që ju ta krijoni këtë distancë. Kjo është nusprodukt – ju për këtë nuk duhet të keni dert.

Pas dyzet minutash kërceni vullshëm nga negativiteti. Hidhni jastëkët, ndizeni dritën, lëshojeni ndonjë muzikë të këndshme dhe vallëzoni njëzet minuta. Thjesht thoni: “PO! PO! PO!” – kijeni këtë mantër. E atëherë lahuni mirë nën dush. Kjo do ta mënjanojë gjithë negativitetin dhe do t’jua mundësojë të ndjeni diçka të re në thënien e “PO”-së. E pikërisht në arritjen për të thënë “PO” qëndron i tërë religjioni. Ne jemi mësuar të themi “jo” – prandaj e tërë shoqëria edhe është bërë e shëmtuar.

Kjo, pra, ka për të ju pastruar krejtësisht. Keni energji, por energjia është e mbështjellë me muret e negativitetit, të cilat nuk e lejojnë të dalë jashtë. Por, posa që muret të mënjanohen, energjia lirisht ka për të rrjedhur. Ajo është aty, e gatshme për të shpërthyer, por më së pari duhet të hyni në negativitet. Para se thellësisht të hyjë në “jo”, askush nuk mund të vijë tek kulmi i “PO”-së. Së pari duhet të mund të thoni “jo”, e vetëm pastaj mund të thoni “PO”.

“PO, PO, PO”

Bëni mantër me “PO”. Çdo mbrëmje, para se të shkoni të flini, përsëritni “PO, PO, PO” dhe harmonizohuni me të; përkunduni me të, le t’ jua përfshijë tërë qenien tuaj nga thembrat gjer në kokë. Le të ju përshkojë. Përsëritni : “PO, PO, PO”. Le të jetë kjo lutja juaj dhjetëminutëshe e mbrëmjes, e atëherë shkoni për të fjetur. Dhe përsëri herët në mëngjes, së paku tre minuta, rri në shtrat dhe, e para që duhet të bëni, është që të përsëritni “PO” dhe ta ndjeni. Kurdo që gjatë ditës zini të ndjeheni negativisht, ndaluni kudo qoftë në rrugë. Po mundët të thoni me zë “PO, PO” – mirë. Nëse jo, atëherë së paku heshturazi përsëritni “PO, PO”.

TUNDJE E RREPTË, E SHKURTËR

Fikeni dritën dhe qëndroni në errësi. Atëherë filloni të tundeni nga koka, tundeni vetëm kokën. Kënaquni në këtë tundje dhe jini të vetëdijshëm sesi kjo po ndjehet nga brenda. Pastaj tundeni pjesën e sipërme të trupit – kokën, duart dhe trupin në brez e te lart; mos e tundni pjesën e poshtme.

Kur këtë ta ndjeni dhe ta shijoni, tundeni pjesën e poshtme të trupit. E kur edhe këtë ta ndjeni, tundeni tërë trupin. Domethënë, bëjeni këtë në tri pjesë: së pari: koka, vetëm koka; së dyti: pjesa në brez e te lart; dhe së treti: tërë trupi.

Fillojani me kokën, pasi që në fillim atë mund ta ndjeni më së lehti, sepse vetëdija është shumë afër; kënaquni me këtë.

Derisa e tundni tërë trupin, gjejeni pozitën ku ndjeheni më harmonikisht, ku ndjeheni tejet, tejet këndshëm. Pas tre minutash merreni atë pozitë – more sido që të ndodheni: me duart e ngritura, me trupin e kërrusur përpara apo anash, apo çfarëdo pozicioni tjetër, dhe në të shtanguni katër minuta.

Qëllimi i meditimeve të mia është që të ju kthejnë në fëmijëri – kur nuk keni qenë qytetar i famshëm, kur keni mundur të bëni çfarëdo marrëzish, kur keni qenë miturakë, derisa shoqëria ende nuk ju ka pas prishur, kur nuk keni ditur kurrfarë triakash të kësaj bote, kur keni qenë më tokësor, domethënë të botës. Do të dëshiroja që atje të ktheheni, që prej aty përsëri t’ia filloni.

Ky është meditim dhjetëminutësh: një minutë tundje koke, dy minuta tundje e pjesës së sipërme të trupit, tre minuta tundje e tërë trupit dhe katër minuta thjesht shtangim, ngurosjë si të ishit shndërruar në statujë.

Ndjejini që të katër stadet. Derisa tundeni, ndjejini sesi energjia po vihet në lëvizje... pastaj i tërë trupi bëhet shtjellë energjie, ciklon. Ndjejini – si të ishit në vetë ciklonin. E atëherë përnjëherësh shtanguni si statuja –

atëherë keni për ta ndjerë qendrën. Në këtë mënyrë, përmes ciklonit arrini deri tek qëllimi.

**E kjo është jeta juaj. Fama apo paraja janë
përfitime mashtritare, jo të vërteta.
Mos lejoni që të mashtroheni prej tyre.**

HIQENI MBUROJËN TUAJ

Në mbrëmje, para gjumit, hiqni rrobat, e derisa i hiqni, mendoni se nuk po i hiqni vetëm ato, por se njëkohësisht po e hiqni edhe mburojën tuaj. Hiqeni me të vërtetë. Hiqeni dhe merrni frymë thellë – pastaj shkoni për të fjetur, si të ishit pa mburojë, pa asgjë mbi trup dhe me asgjë të penguar.

“OH”

Para se të bini, fikeni dritën, uluni në krevatin tuaj, mbyllini sytë, dhe thellësisht nxirreni frymën, duke lëshuar gjatë kësaj tingullin “oh”. Derisa e tërhiqni barkun dhe ajri del, pandërprerë prodhoheni tingullin “oh”. Mbajeni në mend, nuk po them “aum”, thjesht them “oh”. Kjo “oh” automatikisht ka për t’u bërë “aum”, por ju nuk duhet ta prodhoni “aum”-in. Në atë rast, do të ishte i rrejtshëm. Thjesht krijojeni tingullin “OH”.

Gradualisht keni për t’u relaksuar, kurse gjumi juaj do të ketë një kualitet tjetër fare – kualitet krejtësisht tjetër

fare. E gjumi juaj duhet të ndryshojë. Vetëm atëherë mund të bëheni më të zgjuar, më të vetëdijshëm. Prandaj po fillojmë me ndryshimin e gjumit tuaj.

Kur gjer në fund keni nxjerrë frymën, duke prodhuar gjatë kësaj tingullin “oh”, dhe kur të ndjeni se më nuk keni se çfarë të nxirrni, kur fryma krejtësisht ka dalë, ndaluni për një moment. Mos merrni e as mos nxirrni frymë. Ndalohuni! Në këtë ndalje, në këtë interval, ju jeni hyjnor. Në këtë interval nuk bëni asgjë, madje as nuk frymoni. Në këtë qetim ju jeni në oqean. Koha zhduket, meqë koha rrjedh me frymimin. Kjo është sikur e tërë ekzistenca të ishte ndalë në ju. Në këtë ndalje mund të bëheni të vetëdijshëm për burimin më të thellë të qenies suaj e të energjisë individuale. Për këtë, ndaluni në moment.

Pastaj merrni frymë përmes hundës. Por mos bëni kurrfarë përpjekjeje për të marrë frymë. Mbajeni në mend, përdoreni tërë angazhimin tuaj për ta nxjerrë frymën, por mos bëni kurrfarë angazhimi për t’ marrë frymë. Thjesht, lejojeni trupin të marrë frymë. Ju vetëm lirohuni, dhe trupi le të marrë frymë. Ju mos bëni asgjë.

Jeta frymon nga vetvetja; vetë lëviz rrjedhës së vet. Jeta është lumë; ju pa nevojë e shtyni, e sforconi. Keni për të parë se trupi merr frymë. Orvatja juaj nuk është e nevojshme, egoja juaj nuk është e nevojshme, ju nuk jeni të nevojshëm. Thjesht bëhuni vrojtues. Thjesht vështroni sesi trupi frymon. Keni për ta ndierë qetësinë e thellë.

Kur trupi plotësisht të ketë marrë frymë, prapë për një moment ndaluni. Atëherë vrojttoni përsëri. Këto janë dy

momente plotësisht të ndryshme. Kur ta keni nxjerrë frymën krejt e të jeni ndalë, ajo ndërprerje është e ngjashme me vdekjen. Kur ta keni marrë frymën krejt e të jeni ndalë, ky ndalim është kulmi i jetës. Mbajeni në mend: frymëmarrja është ekuivalent i jetës, frymënxjerrja ekuivalent i vdekjes.

Ndjejeni këtë! Përjetojini që të dy momentet. Prandaj ju them që të ndaleni dy herë – njëherë, pasi që ta keni nxjerrë frymën, dhe herën e dytë: pasi ta keni marrë frymën; që të mund ta përjetoni edhe jetën edhe vdekjen. Kur njëherë ta dini se “*kjo*” është jeta, kurse “*kjo*” vdekja, do t’i transcendentoni që të dyja.

Dëshmitari nuk është as jetë as vdekje. Dëshmitari kurrë nuk ka lindur dhe kurrë nuk vdes. Vetëm trupi vdes – vetëm mekanizmi. Ju jeni bërë ai i treti.

Bëjeni këtë meditim njëzet minuta, e pastaj shtrihuni e flini.

MEDITIMET E JETËS DHE TË VDEKJES

Këtë meditim pesëmbëdhjetëminutësh bëjeni natën, para gjumit. Ky është meditim i vdekjes. Bini dhe lirojini trupin. Ndhuni sikur po vdisni dhe sikur nuk po mund ta luani trupin, se jeni të vdekur. Mendojeni veten sikur po e lëshoni trupin. Bëjeni këtë dhjetë, pesëmbëdhjetë minuta dhe për një javë ditë do të filloni ta ndjeni këtë. Duke medituar kështu, flini. Mos e ndërpritni meditimin. Lejoni

që ky të kalojë në gjumë, e nëse gjumi ju mbisundon, dorëzohuni.

Në mëngjes, kur e ndjeni se jeni zgjuar – mos i hapni sytë – bëjeni meditimin e jetës. Ndhuni sesi po bëheni gjithnjë e më të gjallë, sesi jeta po kthehet, e tërë trupin e keni përplot vitalitet e energji. Filloni të luani nga vendi dhe të shtriheni në krevat me sytë mbyllur. Thjesht ndjejeni sesi në ju po qarkullon jeta. Ndjejeni se trupi ka energji të madhe e cila po rrymon – pikërisht e kundërta e meditimit të vdekjes. Prandaj meditimin e vdekjes e bëni natën, para fjetjes, kurse meditimin e jetës drejtpërdrejt pas zgjimit.

Për meditimin e jetës mund të merrni frymë thellësisht. Ndhuni përplot energji... jeta hyn me frymëmarrjen. Ndhuni tejet të përmbushur dhe shumë të lumtur, të gjallë. Atëherë pas pesëmbëdhjetë minutash, ngrihuni.

GJEJENI SHISHEN E TAMBLIT TË FËMIJËVE

Për çdo natë, para se të bini, gjejeni ndonjë shishe, ndonjë shishe fëmijësh të tamblit dhe vëreni në gojë. Tërrfatni si fëmija i vogël dhe filloni ta thithni gjirin e nënës. Diçka në thellësitë tuaja ka për t'u kënaqur.

PËRBALLJA ME FRIKËN

Osho na ka dhënë teknika të panumërta që të mund të na ndihmojë ta vrojtojmë frikën në çfarëdo trajte që të shfaqet dhe që, si të tillë, ta pranojmë.

Hyni në frikën tuaj.

Për çdo natë përjetojeni frikën dyzet minuta. Fikeni dritën në dhomë, uluni dhe filloni të frikësoheni. Paramendojini të gjitha gjërat e mundshme të tmerrshme, shpirtrat e ligj dhe demonët dhe krejt ato që mund t'i paramendoni. Krijojini, parafytyrojani vetes sesi po vallëzojnë përreth jush, se po provojnë të ju rrëmbejnë me të gjitha forcat e liga. Jini vërtet të tronditur me të menduarit tuaj dhe shkoni në skajshmërinë e kësaj – mendoni se po ju vrasin, se po provojnë të ju dhunojnë dhe se po ju ngulfasin. Dhe nuk ju sulmojnë vetëm një apo dy, porse shumë demonë dhe shpirtra të këqij, dhe atë nga të gjitha anët. Hyni në frikë sa më shumë që mundeni, përjetojeni dhe durojeni, more çfarëdo që të ndodhë.

Është e pamundur që vetveten ta ekspozoni plotësisht para kujt do qoftë. Për këtë ne në Lindje nuk kemi zhvilluar asnjëherë diçka të ngjashme me psikanalizën: ne e kemi zhvilluar meditimin. Ky është ekspozim i vetvetes para vetes. Kjo është mundësia e vetme që njeriu të jetë plotësisht i sigurtë, se nuk ka frikë.

Dhe e dyta, kurdo që frika shfaqet, gjatë ditës apo në çfarëdo kohe tjetër, pranojeni. Mos e hidhni. Mos mendoni se frika është diçka e keqe, diçka të cilën duhet ta mposhtni, jo, ajo është e natyrshme. Duke e pranuar dhe duke e shprehur natën, gjërat do të fillojnë të ndryshojnë.

Hyni në zbrazëtinë tuaj

Secilën natë para fjetjes provoni t’i mbyllni sytë dhe gjatë njëzet minutash hyni në zbrazëtinë tuaj. Pranojeni, lejojani që të jetë aty. Lajmërohet frika – lejojani edhe atë që të jetë aty. Dridhuni nga frika, por mos e hidhni atë hapësirë që aty është krijuar. Për dy-tri javë do të jeni të aftë ta ndjeni bukurinë e asaj hapësire, do të jeni të aftë ta ndjeni bekimin e saj. Po e përjetuat njëherë atë bekim, frika ka për t’u zhdavaritur vetvetiu. Me frikën nuk mund të luftoni. Për tri javë, befasisht një ditë, do të ndjeni aso farë lumturie, aso farë energji të re, aso farë gëzimi në qenien tuaj, sikur nata të ketë kaluar dhe dielli të ketë lindur në horizont.

KTHEHUNI SI NË BARKUN E NËNËS

Para fjetjes thjesht uluni në krevatin tuaj – uluni të liruar – dhe mbyllini sytë. Ndjejani sesi trupi po lirohet... Po qe se trupi fillon të kërruset përpara, lejojani; mund të ndodhë që të kërruset përpara. Ndoshta i konvenon që ta zërë atë pozitë – të cilin e merr fëmija në barkun e nënës.

Po u ndiet ashtu, do ta merrni atë pozitë; bëhuni fëmijë i vogël në barkun e nënës.

Atëherë përgjojeni frymimin tuaj, asgjë tjetër. Vetëm përgjojeni – frymëmarrjen, frymënxjerrjen; frymëmarrjen, frymënxjerrjen. Nuk them që të flitni – vetëm ndjejeni sesi po e merrni frymën dhe sesi po e nxirrni frymën.

Thjesht ndjejeni dhe në atë ndjenjë do të përjetoni sesi po lindet një qetësi e plotfuqishme dhe një qartësi. Këtë bëjeni vetëm dhjetë deri në njëzet minuta – më së paku dhjetë, më së shumti njëzet – atëherë shkoni për të fjetur.

SHPREHJA E TINGUJVE TË BRENDSHËM

Kur meditimi e liron energjinë në ju, energjia i gjen të gjitha mënyrat e mundshme që të shprehet. Kjo varet prej asaj se ç’ lloj talenti keni. Nëse jeni piktor dhe meditimi jua liron energjitë, do të pikturoni shumë më shumë, do të pikturoni çmendurisht, do t’i harroni të gjitha, do ta harroni tërë botën. Tërë energjinë tuaj do ta futni në pikturim. Nëse jeni valltar, meditimi juaj do të bëjë që të bëheni valltar tepër i frymëzuar. Kjo varet nga shkathësitë, talenti, individualiteti, veçoritë. Për këtë askush nuk di se çfarë ka për të ndodhur. Ndonjëherë ndodhin ndryshime të papritura. Personi që ka qenë tejet i qetë, që kurrë nuk ka qenë llafazan, menjëherë bëhet llomotitës. Kjo ndoshta ka qenë e ndrydhur, ndoshta kurrë nuk i është lejuar që të

flasë. Kur energjia zgjohet dhe rrjedh, personi i tillë mund të bëhet fjalamanë.

**Njeriu duhet të përballet një ditë me vetminë e vet.
Kur një herë ballafaqohet me të, ajo e ndërron ngjyrën
dhe cilësinë; shija e saj bëhet krejt tjetër ndryshe.
Bëhet vetmi e bukur. Atëherë nuk është izolim, por
vetmi.
Në izolim është fatkeqësia, vetmia ka në vete hapësirën
e gëzimit.**

Çdo natë, para se të shkoni për të fjetur, uluni dyzet minuta të kthyer kah muri dhe filloni të flitni – flitni me zë. Kënaquni në këtë... jini në të... Po konstatuat se janë dy zëre, flitni me të dytë. Mbajeni njëherë njërin, pastaj përgjigjuni të dytit, dhe përpiquni të krijoni dialog të bukur.

Mos provoni të manipuloni, sepse këto nuk ia thoni askujt tjetër. Po u duk çmendurake, le të jetë çmendurake. Mos provoni të bëni regji apo të censuroni, se atëherë tërë çështjen e keni huqur.

Bëjeni këtë së paku dhjetë ditë. Thjesht investojeni tërë energjinë tuaj në të.

Nuk mundem që së pari t'jua hap dyert e parajsës, e as ju nuk mund të bëheni të qetë. Para kësaj jini krejtësisht të krisur!

MEDITIMI ME TË FOLUR TË PAKUPTUESHËM (GIBBERISH)

Kjo është metodë e jashtëzakonshme katarktike, e cila nxitet nga lëvizjet e shprehura të trupit. Duhet dalluar nga meditimi i butë devavan i kapitullit vijues.

Qoftë vetëm qoftë në grup, mbyllini sytë dhe filloni të flitni fjalë të pakuptimta – flitni me gjuhë të pakuptueshme. Pesëmbëdhjetë minuta dorëzohuni plotësisht të folurit të pakuptueshëm. Lejojani vetes që të shprehni krejt çfarë në ju ka nevojë të shprehet. Hidhni të gjitha përjashta. Mendja gjithmonë mendon në trajtë fjalësh. Të folurit e pakuptueshëm ndihmon që të thyhet ky verbalizim i pandërprerë. Mendimet tuaja nuk duhet t'i ndrydhni, por mund t'i hidhni me anë të të folurit të pakuptueshëm. Kijeni edhe trupin po aq shprehës.

Pastaj shtrihuni mbi bark, qëndroni ashtu pesëmbëdhjetë minuta dhe ndjeni sikur po njësoheni me Tokën-nënë.

Me çdo frymënxjerrje ndjeni sikur po njësoheni me dheun përfundi jush.

LUTJA

Nuk është askush t'i dëgjojë lutjet tuaja. Lutja juaj është monolog; lutjuni qiellit të zbrazët: Mbajeni në mend – askush nuk ka për të ju shpërblyer shkaku i lutjeve tuaja. Po e ditët vërtet se ç' është lutja, atëherë vetë lutja është shpërblimi i vetvetes. Askush tjetër nuk ka për të ju shpërblyer; shpërblimi nuk është në ardhmëri, e as në jetën tjetër.

Por lutja është vetvetiu aq e bukur saqë kush do ta çante kokën për ardhmërinë dhe kush do ta kishte dert për shpërblimin? Mendimi për shpërblimin, në të vërtetë është lakmi. Lutja vetvetiu është aso kremtimi, ajo sjell aso gëzimi dhe aso ngazëllimi, saqë njeriu lutet shkaku i vetë lutjes. Nuk lutet nga frika, e as nga lakmia. Njeriu lutet sepse kënaqet në lutje. Krejt një për të, madje, se a ka Perëndi apo nuk ka.

Perëndia është mjet i cili ju ndihmon të luteni.

Po u mësuar njëherë të luteni, harroni çdo gjë mbi Perëndinë. Vetëm lutja është e mjaftueshme – më se e mjaftueshme.

Kur kënaqeni në vallëzim, a pyetni, vallë, se a ka Perëndi apo nuk ka. Kur kënaqeni në vallëzim, thjesht vallëzoni; s'e keni dert se a po ju shikon dikush nga qielli apo nuk po ju shikon. S'e keni dert për atë se yjtë, Dielli e Hëna do të ju shpërblejnë shkaku i vallëzimit tuaj. Vallëzimi është shpërblim i mjaftueshëm vetvetiu. Po e

dëshiruat këngën, këndon; s'ka rëndësi se a po ju dëgjon dikush apo jo?

Kështu është edhe me lutjen. Ajo është vallëzim e këngë; ajo është muzikë dhe dashuri. Kënaquni në të dhe me këtë ajo përfundon. Lutja është mjeti dhe lutja është qëllimi. Mjeti dhe qëllimi nuk janë të ndarë – vetëm kështu e dini se çfarë është lutja.

Kur them LUTJA mendoj në hapjen ndaj Perëndisë. Nuk mendoj se duhet diçka të thoni apo diçka të kërkoni, mendoj për hapje të pastër – nëse Ai dëshiron diçka të ofrojë, jeni të gatshëm ta pranoni.

Kjo është pritja e madhe, por pa dëshira – kjo është ajo që ju nevojitet. Pritja ngulmuese, e vullnetshme – sikur diçka ka për të ndodhur çdo moment. Të trazuar jeni duke pritur se ka për të ndodhur diçka e panjohur, por nuk keni kurrfarë dëshire të posaçme. Nuk mendoni se kjo apo ajo duhet apo nuk duhet të ndodhë, posa që diçka kërkoni, lutja më nuk është e pastër.

Kur asgjë nuk kërkoni, kur mbeteni të qetë, por të hapur, të gatshëm të shkoni kudo qoftë, të gatshëm madje edhe të vdisni, kur jeni vetëm pranues, pasivë, të gatshëm të pritni e të pranoni, atëherë ndodh lutja.

Lutja nuk është diçka që mund të bëhet, ajo nuk ka kurrfarë lidhjeje me punën. Ajo nuk është as akt as aktivitet – ajo është gjendje e mendjes.

Po deshët të flitni, flitni; por mbajeni në mend se fjalët tuaja nuk kanë për të ndikuar në ekzistencën. Ato do të ndikojnë në ju, e kjo mund të jetë mirë, por lutja nuk ka

për të ndikuar në Perëndinë. Ajo mund të ju ndryshojë juve, por nëse ju nuk ju ndryshon, atëherë është pa kuptim. Mund të luteni me vite, por nëse kjo nuk ju ndryshon, ndërpriteni, hidheni, ajo është pleh, mos e bartni më tej.

Lutja nuk do ta ndryshojë Perëndinë. Gjithnjë mendoni se me lutjen do të ndikoni në Perëndinë. Se do të jetë më i butë, i prirur që të marrë anën tuaj. Nuk ekziston askush që do të ju dëgjonte. Ky qiell i pafund nuk mund të dëgjojë. Ky qiell i pafund mund të jetë me ju, nëse ju jeni me të – kjo është mënyra e vetme për t’u lutur.

Unë po ashtu ju propozoj që të luteni, por lutja thjesht duhet të jetë fenomen energjetik; jo raport midis Perëndisë dhe atij që lutet, por fenomen energjetik.

MEDITIMI ME LUTJE (PRAYER)

Këtë lutje është më së miri ta bëni natën, në dhomë të errët, dhe menjëherë pas saj të shkoni për të fjetur; apo mund ta bëni në mëngjes, por në këtë rast pas saj duhet të pushoni pesëmbëdhjetë minuta. Kjo është e nevojshme shkaku se përndryshe do të ndjeheshit si pijanecë, si të ishit të kotur.

Ky unifikim me energjinë është lutje. Kjo ju ndryshon. E kur *ju* ndryshoni, ndryshon e tërë ekzistenca.

Ngrehni të dy duart kah qielli, me shuplakat te lart, kokën drejt dhe thjesht ndjeni sesi ekzistenca po rrjedh në ju.

Derisa energjia rrjedh nëpër duart tuaja, do të ndjeni dridhje të lehtë – jini si gjethi në puhi, dridhuni. Lejojeni këtë, ndihmohuni. Atëherë lejoni që i tërë trupi juaj të vibrojë me energjinë. Thjesht lëreni të ndodhë çfarëdo që të ndodhë.

Përsëri ndjeni një rrymim me tokën. Toka e qielli, lart e poshtë, jin-i e jang-u, mashkullorja e femërorja – po pluskoni, po pehateni, po përziheni, po zhdukeni tërësisht. S’ ekzistoni. Po bëheni një... po treteni.

Pas dy-tre minutash, apo kurdo që ndjeni se jeni krejtësisht të përmbushur, kërrusuni kah toka dhe putheni. Thjesht bëhuni mjet i cili i lejon energjisë hyjnore që të bashkohet me energjinë e tokës.

Këto dy stade duhet përsëritur së paku edhe gjashtë herë, ashtu që çdo çakër të mund të deblokohet. Mund ta përsëritni edhe më shumë se gjashtë herë, por po e bëtë më pak, do të ndjeheni të trazuar dhe nuk do të mund të flini.

Flini në të vërtetë mu në atë gjendje lutjeje. Thjesht flini dhe energjia do të jetë aty. Do të rridhni me të barabarësish në gjumë. Kjo ka për t’ju ndihmuar shumë, pasi që energjia ka për t’ju rrethuar tërë natën dhe do ta vazhdojë veprimin e vet. Në mëngjes do të ndjeheni më të freskët se kurrë më parë, më vitalë se që keni qenë ndonjëherë. Një entuziazëm i ri, një jetë e re do të fillojë të depërtojë në ju dhe tërë ditën do të ndjeheni përplot energji të re, në zemrën tuaj është një vibracion i ri, një këngë e re, në hapin tuaj një vallëzim i ri.

LATIHAN-I

Thjesht qëndroni të relaksuar dhe pritni që Perëndia, që tërësia, të veprojë në ju. Atëherë bëni çfarëdo që t’jua kënda qejfi në disponim të thellë lutjesor – “Le të bëhet vullneti yt” – dhe, thjesht, lirohuni.

Kjo është pikërisht sikur njerëzit shkruajnë në mënyrë automatike. Vetëm mbajnë penën në duar dhe presin. Befas njëfarë energjie ua përfshinë dorën dhe dora fillon të lëvizë. Njerëzit befasohen – dora e tyre personale po u lëvizë, e ata nuk po e lëvizin. Pritni pikërisht kështu dhe pas tre-katër minutash, befas do t’i ndjeni disa dridhje në trup dhe energjinë sesi po zbret në ju. Mos u frikësoni, se kjo është tepër frikësuese. Këtë ju nuk e bëni. Në të vërtetë, ju jeni vetëm dëshmitarë; kjo ndodh.

Lëvizni me të. Trupi ka për të filluar të marrë shumë pozita – do të lëvizë, do të vallëzojë, do të luhatet, do të dridhet e tundëllohet; shumë gjëra kanë për të ndodhur.

Lejojeni këtë, dhe jo vetëm ta lejoni, por bashkëpunoni. Atëherë do të vini saktësisht gjer tek ajo që ne e quajmë *Sahada yoga*.

Latihan-i nuk është gjë e re. Fjala është e re. Subud-i nuk është gjë e re. Ky është vetëm versioni i ri i *Sahada yoga-s*. Ju i jepeni krejtësisht hyjnores, pasi që mendja është shumë dinake. Së shpejti do ta shihni dallimin, se do të jini vetëm vrojtues. Do të jeni të befasuar, se dora juaj do të lëvizë, e ju duke mos e lëvizur fare. Pas disa ditësh

dorëzohuni kësaj, madje edhe po dëshiruat që të ndaleni, nuk do të mundeni; do ta ndjeni se jeni rrëmbyer.

Për këtë duhet të luteni në fillim dhe të tregoni: “Rrëmbema qenien time gjatë njëzet minutave dhe bëj çfarë të duash me mua; le të bëhet vullneti Yt; le të vijë mbretëria Jote”. Jini në këtë qëndrim dhe vetëm lirohuni. Perëndia do të zë të vallëzojë në ju dhe do të zërë shumë pozita. Nevojat trupore do të plotësohen, dhe jo vetëm kjo – diç më shumë se trupi, diç më e madhe se trupi, disa nevoja të thella të vetëdijes do të plotësohen.

MEDITIMI GOURISHANKAR

~ Meditim nate për kampet e meditimi mujor ~

Kjo teknikë përbëhet prej katër stadesh nga pesëmbëdhjetë minuta secili. Dy stadet e para e përgatisin meditantin për latihan-in spontan të stadi të tretë. Osho tregon se po frymuat si duhet në stadin e parë, dyoksid karboni, i cili është krijuar në gjak, ka për të ju sjellë gjer tek ajo që të ndjeheni të lartë si Gourishankar-i (Mont Everesti).

Stadi i parë: 15 minuta

Uluni sytë mbyllur. Merrni frymë thellësisht me hundë, mbushini mushkëritë. Mbajeni frymën sa më gjatë që mundeni, pastaj me ngadalë nxirreni për goje dhe

mbajini mushkëritë të zbrazëta sa më gjatë që të mundeni. Vazhdojeni këtë cikël të frymimit gjatë stadi të parë.

Stadi i dytë: 15 minuta

Kthehuni në frymim normal dhe të relaksuar shikoni në flakën e qiriut apo në dritën e kaltër vezulluese. Kijeni trupin të qetë.

Stadi i tretë: 15 minuta

Ngrehuni me sytë mbyllur dhe trupin kijeni të liruar dhe pranues. Do të ndjeni sesi energjitë subtile do të jua lëvizin trupin, jashtë kontrollit tuaj normal. Lejojeni që ky latihani të ndodhë, mos luani ju: le të ndodhë lëvizja, me butësi dhe harmoni.

Stadi i katërt: 15 minuta

Bini me sytë mbyllur, jini të qetë dhe të heshtur.

Tri stadet e para duhet të përcillen me të rëna ritmike të daulles, më së miri e kombinuar me muzikë përcjellëse relaksuese. Të rënit e daulles duhet të jetë shtatë herë më e shpejtë se numri normal i të rrahurave të zemrës dhe, po qe e mundur, do të ishte mirë të ketë dhe dritë vezulluese të sinkronizuar.

MEDITIMI DEVAVANI

Devavani është zëri hyjnor i cili rrymon dhe flet përmes meditantit, i cili bëhet enë e zbrazët, kanal, mjet. Ky meditim është latihan gjuhe. Ky aq thellësisht e liron mendjen e vetëdijshme saqë juve, po e bëtë si punë të fundit në mbrëmje, me siguri ka për të ju sjellë gjer tek gjumi i fortë. Ekzistojnë katër stade, secili nga pesëmbëdhjetë minuta. Tërë kohën i mbani sytë mbyllur.

Stadi i parë: 15 minuta

Rrini qetësisht, më së miri me muzikë të lehtë.

I tërë meditimi është pritje, e tërë lutja është durueshmëri

e pafund. I tërë religjioni përbëhet prej asaj që të mos i lejojë mendjes të bëjë probleme të mëtutjeshme.

Po i thatë mendjes të presë, meditimi ndodh. Po ia dolët

që mendjen ta lini të presë, do të jeni në lutje, se të presësh

do të thotë të mos mendosh.

Stadi i dytë: 15 minuta

Fillojani të prodhoni tinguj të pakuptimshëm, për shembull: “La... la... la...” dhe vazhdoni gjersa nuk

lajmërohen tingujt e pazakonshëm të ngjashëm me fjalët. Këta tinguj duhet të vijnë nga pjesa e pashfrytëzuar e trurit, të cilën e keni përdorur si fëmijë, para se t'i keni mësuar fjalët. Përdoreni intonacionin e prajshëm bisedues; mos qani, mos qeshni, mos bërtitni.

Stadi i tretë: 15 minuta

Ngrehuni dhe vazhdoni të flisni, duke ia lejuar trupit tuaj që të përkulet lehtas në harmoni me tingujt. Po e patët trupin të liruar, energjitë subtile do të krijojnë latihane që është jashtë kontrollit tuaj.

Kjo thjesht do të thotë të qëndrosh në breglumë dhe asgjë të mos bësh me lumin. E çfarë edhe do të kishit mundur të bënit me të? Çfarëdo që të kishit bërë, veç sa e kishte turbulluar edhe më shumë. Edhe vetëm hyrja juaj në lumë do të kishte sjellë probleme të reja, prandaj pritni.

Stadi i katërt: 15 minuta

Bini, jini të heshtur e të qetë.

E vetmja gjë që duhet mbajtur në mend është se ata tinguj e ato fjalë nuk duhet të jenë nga kurrfarë gjuhe për ju

e njohur. Po ditët anglisht, gjermanisht apo italisht, atëherë nuk guxon të jenë italiane, gjermane apo angleze. Është e lejuar cilado gjuhë tjetër që nuk e njihni – tibetane, kineze, japoneze! Por, po e ditët japonishten, atëherë ajo nuk është e lejuar – atëherë italishtja do të jetë e shkëlqyeshme! Fliteni cilëndo gjuhë që nuk e njihni. Do ta keni të vështirë vetëm për disa sekonda, vetëm ditën e parë, se – si të flitet gjuha të cilën nuk e njihni?!

Ajo mund të flitet, e kur njëherë të filloni të flitni me të, do të lirohen të gjithë ata tinguj e ato fjalë të pakuptimta me të cilët do ta shkyçni mendjen e vetëdijshme dhe do t'ia lejoni të pavetëdijshmes që të flasë.

Kur flet e pavetëdijshmja, e pavetëdijshmja nuk di asnjë gjuhë. Kjo është metodë tejet, tejet e vjetër. Kjo vjen nga Dhjata e Vjetër. Në ato kohëra kjo është quajtur glosolalia. Disa kisha në Amerikë akoma e praktikojnë këtë. Ata këtë e quajnë “të folurit nëpër gjuhë”. Dhe kjo është metodë e shkëlqyeshme, njëra prej atyre që më së thelli depërton në të pavetëdijshmen.

Mos e bëni këtë me trazime, le të jetë kjo energji tejet, tejet qetësuese, ripërtëritëse dhe e butë. Kënaquni, luhatuni e, po qe se ju vallëzohet, vallëzoni. Por mbajeni në mend, e tëra duhet të jetë me dashamirësi dhe me harmoni. Nuk guxon të bëhet katarklike.

DASHURIA

Meditimi është zbritja në zemër, e kur zbritni në zemër lind dashuria. Dashuria gjithmonë vjen pas meditimit, e kundërta është po ashtu e vërtetë. Dashuria dhe meditimi shkojnë së bashku. Ato janë e njëjta energji, jo dy. Po medituat, do të bëheni dashnor i madh; do të mbusheni me dashuri të madhe, e cila do të rrjedhë gjithkund rreth jush, dashuria do të derdhet prej jush. Apo, bëhuni dashnor dhe do të zbuloni atë vetëdije që quhet meditim, në të cilën zhदारiten mendimet, të menduarit më nuk e turbullon qenien tuaj, më nuk ju rrethon mjegulla e gjumit – ka aguar, jeni zgjuar, jeni bërë Budë.

Ekzistojnë dy mënyra të zbulimit: njëra është meditimi

–

**vetë e kërkoni thellësinë. E dyta është dashuria –
me njeriun tjetër e hulumtoni thellësinë.**

DASHURITË E SHPIFURA DO TË ZHDUKEN

Kur jeni në udhëtimin e brendshëm, energjitë lëvizin kah brenda, po ato të njëjtat energji që më parë kanë lëvizur kah jashtësia, dhe befas zbuloni se vetë jeni si ishulli. Vështirësitë lindin shkakut i asaj, se në të vërtetë nuk jeni të interesuar të jeni në lidhje me të tjerët. Më tepër jeni të interesuar të jeni ata që jeni ju vetë, e secila lidhje me të tjerët duket si varësi, robëri. Por kjo është fazë kalimtare, mos bëni prej kësaj qëndrim të përhershëm. Herët apo vonë, kur prapë rrënjëzoheni në vetvete, do të jeni përplot energji dhe do të dëshironi që përsëri të lidheni me të tjerët.

Prandaj kur mendja për të parën herë ju bëhet meditative, dashuria ju duket si robëri. Dhe kjo në masë të caktuar është e saktë, pasi që mendja e cila nuk është meditative nuk mund të dashurojë.

Dashuria e tillë është e rrejshme, iluzore; ajo më tepër është dalldisje sesa dashuri. Por këtë nuk mund ta krahasojmë me asgjë gjithnjë derisa kjo vërtet nuk ndodh. Prandaj, kur fillon meditimi, dashuria false, pak nga pak, shpërbëhet, zhduket. Para së gjithash, mos u demoralizoni. Pastaj, mos të ju bëhet kjo qëndrim i përhershëm; këto janë dy mundësi.

Nëse demoralizoheni shkakut se jeta dashurore po ju zhदारitet, e ju nuk jeni në të, do të jetë kjo pengesë në udhëtimin tuaj të brendshëm. Pranojeni faktin se tash

energjia juaj kërkon rrugë të re dhe se disa ditë nuk do të jetë në dispozicion për lëvizje kah jashtësia për aktivitet.

Nëse dikush është krijues dhe mediton, i tërë kreativiteti përkohësisht do të zhduket. Po qetë piktor, befas nuk do të jeni më. Mund të vazhdoni, por pak nga pak nuk do të kenë as energji as entuziazëm. Po qetë poet, do të pushojë frymëzimi poetik. Nëse keni qenë të dashuruar, ajo energji thjesht ka për t'u zhdukur. Nëse patjetër do ta vazhdoni marrëdhënien, të jeni UN-i juaj i vjetër, ai detyrim i vetvetes do të jetë tepër, tepër i rrezikshëm. Me atë rast bëni diçka kontradiktore: më njërën anë provoni të hyni brenda, në tjetrën provoni të dilni.

Kjo është njësoj sikur vozitni veturën dhe trusni njëkohësisht edhe papuçen e gazit edhe frerët. Kjo mund të jetë katastrofë, se bëni njëkohësisht dy gjëra të kundërta.

Meditimi është vetëm kundër dashurisë së rrejshme. E rrejshmja do të zhduket, e kjo është kushti themelor që të lajmërohet e vërteta.

E rrejshmja duhet të shkojë, e rrejshmja duhet të ju lë plotësisht, vetëm atëherë jeni të hapur ndaj së vërtetës.

E dyta, që po ashtu është rrezik i madh, është ajo, që prej saj mund të krijoni stilin tuaj të të jetuarit. Kjo iu ka ndodhur shumë njerëzve. Nëpër manastire – murgjit e vjetër, njerëzit religjiozë ortodoksistë, kanë krijuar prej asaj që të mos e donë askënd, stilin e vet jetësor. Ata mendojnë se dashuria është kundër meditimit, e se meditimi është kundër dashurisë, gjë që nuk është e vërtetë. Meditimi është

kundër dashurive të rrejshme, por është plotësisht për dashurinë e vërtetë.

Njëherë kur të jeni stabilizuar në vete, kur në atë rrugë më nuk mund të shkoni më tutje, keni arritur gjer tek vetë esenca e qenies suaj, gjer tek vetë fundi, bëheni të qendëruar. Përnjëherë energjia është e pranishme, por tashmë askund nuk duhet të shkojë. Udhëtimi kah jashtësia është ndërprerë kur keni filluar të meditoni, kurse tash edhe udhëtimi i brendshëm ka përfunduar. Jeni të qetë, keni arritur në shtëpi përplot energji, si rezervuari i plotë. Po çfarë tash?

Kjo energji do të zërë të derdhet. Kjo është një lloj krejtësisht tjetër i lëvizjes, kualitetin e ka tjetër fare, se nuk ka motivacion. Më parë tjerëve u jeni qasur me qëllim, të motivuar, tashmë kjo nuk ekziston. Thjesht do t'u qaseni, sepse keni shumëçka për të ndarë me ta.

Më parë u jeni qasur ngjashëm me lypsarin, tash u qaseni si perandor. Jo për të kërkuar lumturi prej ndokujt – se atë veçse e keni. Tashmë e keni me bollëk. Reja shibartëse është aq e stërbushur saqë dëshiron të derdhet. Lulja është aq e stërbushur jetë saqë dëshiron me aromën e vet t'i dorëzohet erës dhe të depërtojë gjer tek pjesët më të largëta të botës. Kjo do të thotë ta ndash vetveten. Ka lindur lloji i ri i marrëdhënieve. Nuk është e drejtë këtë ta quajmë marrëdhënie, pasi që kjo më edhe nuk është marrëdhënie, kjo në të vërtetë është gjendje e qenies. Tashmë nuk dashuroni, veçse jeni dashuri.

Rrezatoni dashuri

Dashuroni. Gjersa rrini vetë në dhomë, jini përplot dashuri. Rrezatoni dashuri. Tërë dhomën mbusheni me energjinë tuaj të dashurisë. Ndjejeni, sesi vibroni me një frekuencë të re, valëzoni si të ishit në oqeanin e dashurisë. Krijoni vibracione të energjisë së dashurisë rreth vetes. Dhe befasi do të ndjeni se diçka po ndodh – diçka po ndryshon në aurën tuaj, diçka po ndryshon rreth trupit tuaj; përreth trupit tuaj po grafallon ngrohtësia... ngrohtësia e ngjashme me orgazmën e fuqishme. Bëheni më të gjallërishtëm. Diçka e ngjashme me ëndrrën zhdavaritet. Diçka e ngjashme me vetëdijen lind. Tejvalëzohuni nëpër atë oqean. Vallëzoni, këndon, le të jetë dhoma juaj e tejmbushur me dashuri.

Në fillim kjo duket shumë e çuditshme. Kur për të parën herë ia dilni që ta mbushni tërë dhomën tuaj me energji dashurie, me energjinë tuaj, e cila bie nga ju, derdhon e ju kthehet dhe ju bën aq të lumtur, do të filloni të pyeteni: “Mos vallë unë po e hipnotizoj vetveten? Mos vallë po vetëmashtrohem? Çfarë po ndodh kështu?” pasi që gjithmonë keni menduar se dashuria vjen prej dikujt tjetër.

Meditimi është tepër, tepër i rëndë për njerëzit të cilët kurrë nuk kanë dashur.

Ka qenë e nevojshme nëna që të ju dojë, babai, vëllai, burri, gruaja, fëmija – gjithmonë dikush ka qenë i nevojshëm.

Dashuria e cila varet nga dikush tjetër është dashuri e varfër. Dashuria e cila është krijuar në ju, dashuria të cilën e krijoni nga qenia juaj, është energji e vërtetë. Atëherë lëvizni nëpër atë oqean i cili ju rrethon dhe do të ndjeni se të gjithë që ju ofrohen njëkohësisht janë nën ndikimin e llojeve të ndryshme të energjisë.

Njerëzit do të ju shikojnë me sytë më të hapur. Do të kaloni përkaj tyre, dhe ata do ta ndiejnë që përkaj tyre ka kaluar flladi i një energjie të panjohur; do të ndjeheni më të freskët. Po e mbajtët në dorë dorën e dikujt, i tërë trupi i tij do të fillojë të pulsojë. Thjesht rri në afërsinë e dikujt dhe ai pa kurrfarë arsye do të fillojë të ndihet tejet i lumtur. Këtë mund ta vëreni.

Atëherë bëheni të gatshëm ta ndani veten. Atëherë gjejini dashnorin, atëherë gjejini pranueshmërinë e vërtetë për vete.

Osho e ka dhënë këtë meditim për çiftet që ndiejnë se marrëdhënien e tyre po mbyten në baltë – e që energjitë e tyre duhet të lirohen e të shkrihen.

Thjesht, uluni, me fytyrat e kthyer kah njëri tjetri në natë dhe mbahuni për duarsh në mënyrë të kryqëzuar. Dhjetë minuta shikojeni njëri-tjetrin në sy, e nëse trupi zë të lëvizë e të luhatet, lejojini këtë. Mund t'i dridhëroni sytë, por vazhdoni ta shikoni njëri-tjetrin në sy. Po e filloi trupi luhatjen – e do ta fillojë – ia lejoni. Mos ia lëshoni duart

njëri-tjetrit, more çfarëdo që të ndodhë. Këtë nuk guxoni ta harroni.

Pas dhjetë minutash, të dytë mbyllini sytë dhe lejojeni atë luhatje edhe dhjetë minuta. Atëherë ngrihuni dhe luhatuni së bashku, duke u mbajtur për duarsh, dhjetë minuta. Kjo ka për ta përzier fuqishëm energjinë tuaj.

Ju nevojitet edhe pak shkrirje... shkrirje në njëri-tjetrin.

Dorëzohuni dashurisë

Në marrëdhënien dashurore duhet të jeni të pushtuar – mos ngulni këmbë që të posedoni. Në marrëdhënien e dashurisë duhet të dorëzoheni; mos shikoni se cili e ka përparësinë, meritat. Prandaj, ndërpriteni të menduarit. Dhe kurdo që e hasni veten duke menduar, rrëmbejeni kokën dhe mëshojani – vërtet mëshojani ashtu që përbrenda të përmbysset çdo gjë.

Po qe se meditimi ndodh, ka për të ndodhur edhe dashuria.

Po nuk ndodhi dashuria, kjo thjesht do të thotë se akoma nuk ka ndodhur as meditimi.

Le të ju bëhet kjo shprehi konstante, dhe për disa javë keni për të parë se mëshuarja ndihmon. Përnjëherë bëheni më të vetëdijshëm.

Në manastiret e Zenit, mjeshtri shkon përreth me shkop dhe kurdo që e sheh ndonjë nxënës se po kotet, se po mendon, se ëndrrat po i shihen në fytyrë, në vend ka për ta goditur fuqishëm në kokë. Goditja rrymon ngjashëm me shokun nëpër boshtin kurrizor, brenda një pjese të sekondës mendimi ndalet dhe në çast vezullon vetëdija.

Unë nuk mund të ju përcjell me shkop. Vetvetes jepjani shkopin, një shkop të mirë, dhe mos u brengosni madje edhe po qe se njerëzit mendojnë se jeni nga pak të çmendur. Ekziston vetëm një çmenduri, e ajo është çmenduria e mendjes. Të mendosh së tepërmi është e vetmja çmenduri. Çdo gjë tjetër është bukur. Mendja është sëmundje.

Le të vijë “dashuria” nga vetvetja

Para se të filloni “të doni” uluni qetësisht së bashku pesëmbëdhjetë minuta duke u mbajtur kryqas për duarsh. Rrini në errësirë apo në dritë shumë të dobët dhe ndjejeni njëri-tjetrin. Harmonizohuni. Më së miri këtë do ta bëni duke frymuar së bashku. Kur ju e nxirrni frymën, ajo e nxjerr frymën. Kur ju e merrni frymën, ajo e merr frymën. Për dy-tre minuta mund ta arrini këtë. Frymoni si të ishit një organizëm – jo dy trupa, por një. Dhe shikojeni njëri-tjetrin në sy, jo me shikim agresiv, por tepër butë. Mos u

ngutni, porse kënaquni njëri në tjetrin. Luani reciprokisht me trupat tuaj.

Mos “u duani” para se momenti të vijë nga vetvetja (spontanisht). Sikur të mos ishit ju që diçka po bëni, por thjesht sikur befas gjendeni në marrëdhënie dashurie. Priteni këtë moment. Po nuk erdhi, nuk ka nevojë që ta sforconi. Në rregull është. Shkoni e flini, nuk është domosdoshmëri “të duheni”. Priteni atë moment një ditë, dy apo tri. Një ditë do të vijë. E kur të vijë, dashuria do të jetë shumë e thellë dhe nuk do të ketë çmenduri të këtille çfarë ka tash. Do të jetë ai ndijim oqeanik tejet, tejet i qetë. Por pritni atë moment dhe mos e detyroni forcërisht që të vijë.

Dashuria është diçka që duhet të bëhet si meditimi. Ajo është diçka që duhet ta kultivoni e ta ndjeni tejet ngadalë, ashtu që t’jua përshkojë tërë qenien dhe aq shumë të ju obserbojë saqë të zhdukeni. Nuk bëni ju dashuri – ju jeni dashuria. Dashuria shndërrohet në dashuri të madhe rreth jush. Të dyve ju mbikalon... të dy humbeni në të. Por këtë duhet ta pritni.

Priteni atë moment dhe së frikti keni për ta njohur se për cilin është fjala. Lejoni që energjia të akumulohet dhe që çdo gjë të ndodhë nga vetvetja. Pak nga pak do të bëheni të vetëdijshëm kur ai moment vjen. Do të filloni t’i njihni simptomat e tij dhe parasimptomat, dhe kështu nuk do të ketë vështirësi.

Dashuria është si Perëndia – nuk mund të manipuloni me të. Ajo vjen kur t’i vihet. Edhe po nuk erdhi, nuk duhet të brengoseni shkaku i kësaj.

Mos provoni që ta mashtroni vetveten

Dëshmimi është burimi themelor.

Por do ta keni të vështirë të jeni dëshmitarë në aktin seksual, po s’u përpoqët që të jeni dëshmitarë edhe në veprimet tjera të jetës suaj. Prandaj këtë ushtrojeni tërë ditën, përndryshe do ta mashtroni vetveten. Po nuk ia dolët të bëheni dëshmitarë derisa ecni rrugës, mos provoni ta mashtroni vetveten – nuk mund të jeni dëshmitarë as kur bëni dashuri. Duke qenë se ecja rrugës është proces shumë i thjeshtë, e ju megjithatë nuk mund të bëheni dëshmitarë, nuk jeni të vetëdijshëm për atë ecje – e si mund të jeni të vetëdijshëm gjersa bëni dashuri? Ky është proces aq i thellë saqë do të pushoni të jeni të vetëdijshëm.

Bëheni të pavetëdijshëm derisa ecni rrugës. Provoni: as disa sekonda nuk do të jeni të aftë të jeni në vetvete. Provoni; derisa ecni rrugës, thjesht provoni: do ta kujtoj se po eci, po eci, po eci. Pas disa sekondash keni harruar; diçka tjetër papritmas ju ka rënë ndër mend. Jeni nisur në drejtimi tjetër, keni harruar krejtësisht. Dhe befasi ju kujtohet: paskam harruar. Prandaj, po nuk ia dolët që një akt aq të parëndësishëm, çfarë është të ecurit, të mund ta bëni me vetëdije, do ta keni vështirë që nga dashuria të bëni meditim të vetëdijshëm.

Prandaj fillojani me gjëra të vogla, me aktivitete të thjeshta. Provoni derisa hani. Provoni derisa ecni. Provoni derisa bisedoni, dëgjoni. Provoni derisa bëni çfarëdo qoftë. Le të ju bëhet kjo përkujtues konstant i brendshëm; le ta dijë i tërë trupi juaj dhe mendja se përfundimisht po bëheni të zgjuar, të vetëdijshëm. Vetëm kështu një ditë do të bëheni dëshmitarë. E po ndodhi kjo, ju ka ndodhur ekstaza – vezullimi i parë i hyjnores ka zbritur në ju.

Osho i ka përshkruar shumë teknika tantrike të meditimit dhe të dëshmimit gjatë aktit seksual në pesë kapitujt e “Libri mbi fshehtësitë”.

**Meditimi nuk ka kuptim për ndonjë Budë,
për atë që e ka arritur tërësinë e qenies së vet.
Meditimi është ilaç; ky duhet të hidhet. Gjithnjë derisa
nuk jeni bërë të aftë që ta hidhni meditimin tuaj, nuk
jeni
të shëndoshë. Prandaj mbajeni në mend:
meditimi nuk është diçka që duhet të vazhdohet në
pakufi.
Do të vijë dita kur meditimi e ka bërë të veten dhe më
nuk
nevojitet. Atëherë mund ta harroni.**

*

Meditimi është mënyra e vetme që ta rritni vetveten,

mënyra e vetme që të transcendentoheni.

RRUGA E VETME

Çdo lypje është e kotë. Të lypurit është nusprodukt i mendjes. Të gjendesh në gjendjen e të moslypurit është çast i madh i transformimit.

NUK KA SHKURTORE

Për meditimin duhet ta mbani mend një gjë: ky është udhëtim i gjatë dhe nuk ka shkurtoare. Secili që thotë se ka shkurtoare, ju mashtron.

Ky është udhëtim i gjatë, se ndryshimi është tejet i thellë dhe arrihet pas shumë jetësh – shumë jetësh, shprehish të përditshme, mendimesh e dëshirash. E aty është edhe struktura e mendjes, të cilën duhet ta hidhni përmes meditimit. Dorën në zemër, kjo gati është e pamundur – por ndodh.

Përgjegjësia më e madhe në botë është të fillosh të meditosh. Kjo nuk është lehtë. Dhe nuk mund të jetë momentale. Prandaj mos pritni shumë që nga fillimi, se

kurrë nuk do të jeni kah fundi. Gjithnjë do të jeni të lumtur, se gjërat do të zhvillohen tepër ngadalë.

Meditimi nuk është lule sezonale, e cila rritet për gjashtë javë. Ky është trung tejet, tejet i trashë. I nevojitet mjaft kohë për t'i lëshuar rrënjët e tij.

Të gjitha meditimet që bëjmë ne këtu janë vetëm përgatitje për atë çast. Këto nuk janë meditime të vërteta, por vetëm përgatitje që, një ditë, thjesht të mund të rriini, duke mos bërë asgjë, asgjë duke mos dëshiruar.

Kur meditim i lulëzon, thjesht nuk ekziston askush që do ta merrte parasysh, askush që do ta njihte, askush i cili do të thoshte: “Po, ndodhi”. Në momentin kur thoni: “Po, ndodhi” – meditim më nuk ka.

Kur është meditim i vërtetë, qetësia është gjithëpërfshirëse; në qetësinë e përsosur pulson lumturia; dominon harmoni e pakufizuar. Por nuk ekziston askush që do ta vërente këtë.

Kur përpjekjet tuaja pushojnë, përnjëherë meditim është aty – bekimi i tij, lumturia e tij dhe fama e tij. Aty është si ndonjë prani – prani vezulluese – e cila ju rrethon ju dhe të gjithë rreth jush. E përmbush mbarë tokën dhe mbarë qiellin. Ky meditim nuk mund të krijohet me përpjekjen njerëzore; përpjekja njerëzore është tepër e kufizuar.

Ky është lumturi aq e pakufishme, nuk mund të manipuloni me të. Ai mund të ndodhë vetëm kur plotësisht të jeni dorëzuar. Kur ju nuk jeni aty, vetëm atëherë mund të ndodhë. Ndodh kur jeni pa ego, pa dëshira, kur nuk shkon asgjëkund; kur thjesht jeni këtu dhe tash, kur nuk bëni asgjë posaçërisht, kur thjesht jeni.

Vjen si valë, sakaq valët janë gjithnjë e më të fuqishme. Vjen si stuhia dhe ju bart në realitetin krejtësisht të ri.

Për mua muzika dhe meditimi janë dy aspektet e të njëjtit fenomen. Pa meditim, muzika është zhurmë e rëndomtë – harmonike ndoshta, por zhurmë; pa meditim, muzika është vetëm argëtim.

Pa muzikë, meditimit i mungon diçka; pa muzikë, meditimi është nga pak i mërzitshëm, jo i gjallë.

Pa muzikë, meditimi bëhet gjithnjë e më tepër e më negativ, e synon atë që të jetë i orientuar kah vdekja.