

Lekcija 5: Kaj je meditacija in zakaj jo izvajamo

- Kratka zgodovina meditacije
- Kaj je meditacija
- Zakaj meditirati
- Povzetki iz Modrih knjig

Meditacija je lovekovo osnovno orodje, s katerim dosega svoj umski in duhovni razvoj. Sodobne ezoterične šole jo po pomembnosti postavljajo celo na prvo mesto, vse ve jo veljavo pa pridobiva tudi kot ena naju inkovitejših metod za izboljšanje lovekovih umskih sposobnosti in umirjanje. V tej lekciji si bomo ogledali, kaj meditacija pravzaprav je in zakaj je tako nepogrešljiva za lovekov razvoj.

Kratka zgodovina meditacije

Korenine meditacije segajo praktično v pradavnino. V najrazličnejših oblikah je predstavljala način, kako se je lovek povezoval s tistim, kar ga je presegalo in kar je instinktivno zaznaval kot svoj izvorni vir. Poleg samoohranitvenega nagona lovek v sebi nosi nagon po ponovni združitvi z božanskim, kar je osnovno gibalno njegovega razvoja. Iz tega se rodi tudi potreba po meditaciji. V takšni ali drugačni obliki se izvaja v obredih vseh ljudstev, tudi tistih, ki jih imamo za primitivna. Širše vzeto je meditacija vsak lovekov poskus, da vstopi v višje stanje zavesti in svoje izkustvo v meditaciji prenese v svojo običajno zavest. Tako jo postopoma širi, kar je temeljni cilj vsake meditacije. Naloga naše civilizacije, zgrajene na temeljih dosežkov prejšnjih civilizacij, je razvoj uma. Zato je meditacija vse od njenih začetkov v Indiji, Mezopotamiji, Egiptu in Ameriki, povezana s lovekovo umsko naravo, njenim obvladovanjem in razvojem.

Prvi zapisi o meditaciji segajo v 15. stoletje pred našim štetjem in prihajajo iz Indije. Pravi razcvet je meditacija doživela v obdobju 6. in 5. stoletja pred našim štetjem, vzporedno s širitvijo budizma v Indiji in taoizma na Kitajskem. Podobno se je meditacija gojila v zaprtih meniških in kraljevih krogih egipčanskih templjev vzdolž Nila, vendar se ni nikoli razširila med množice.



Na Zahodu se je meditacija razvijala predvsem na podlagi egipčanskega izročila, iz katerega je izvirala tako kabala, ki predstavlja ezoterično šolo Judaizma, kot tudi grške šole Misterijev, nato pitagorejsko.

S širitvijo krščanstva so se pojavile tudi kršanske oblike meditacije. Na začetku so bile to predvsem prebiranja Biblije, kasneje tudi kontemplacija na božjo podobo ali intenzivno ponavljanje molitev. Te oblike meditacije so se izvajale zlasti v okvirih različnih meniških redov.

Meditativne prakse so poznali tudi Sufiji, mistična veja Islama. Zapisi o meditativnih vajah, ki so vključevale dihalne tehnike, koncentracijo in ponavljanje svetih besed, segajo v 12. stoletje.

V 18. stoletju je v Evropi prišlo do intenzivnega zanimanja za modrosti Vzhoda in do postopnega širjenja meditativnih praks različnih jogijskih šol in budizma. Prevodi mnogih hindujskih in budističnih svetih knjig so skupaj z aktivnostmi velikih jogijskih gurujev, kot na primer Yogananda, Maharishi in Prabhupada, poskrbeli za prenos znanja o meditaciji na Zahod. Pri tem ne smemo pozabiti na velikanski prispevek Teozofskega društva, ki je služilo kot most med vzhodno in zahodno kulturo in mnogim na zahodu zanetilo plamen duhovnega prizadevanja, ki je poskrbelo tudi za razcvet meditativne kulture.



Kaj je meditacija?

Na svetu obstajajo številne oblike meditacije, z navidezno različnimi cilji, pristopi in postopki. Vprič o vse te raznolikosti ni lahko razbrati, kaj naj bi meditacija bila in kaj je njen dejanski namen.

Vendar pa imajo kljub raznolikosti vse te oblike meditacije kar nekaj skupnih imenovalcev:

- Umirjanje zunanjih zaznav
- Zbranost uma
- Osredotočenost
- Prehod v drugačno stanje zavesti

- Razvoj uje nosti
- Aktivnost
- Obrednost
- Disciplino

Z meditacijo vedno tako ali druga e zapustimo obi ajno stanje zavesti in vstopimo v stanje zamaknjenosti, okrepljene pozornosti, opazovanja ali aktivne mentalne ustvarjalnosti. Meditacija je vedno tudi potovanje v notranjost. Z njo stopimo v stik z dolo enim delom svoje narave, ki nam je sicer nedostopen oziroma zastrt. Meditacija je tako metoda s katero gradimo most med obi ajnim stanjem zavesti in tistim notranjim, višjim stanjem, ki ga lahko zaznamo in podoživimo v meditaciji. V razumevanju tega višjega notranjega stanja pa se skriva odgovor na vprašanje, kaj je meditacija.

V Lekciji 2: Energijska telesa si lahko podrobneje ogledate lovekovo energijsko strukturo. e na kratko povzamemo, je lovekova energijska struktura naslednja:

Energijsko telo	Stanje zavesti
Duše	Višji jaz
Mentalno telo ustveno ali astralno telo	Nižji jaz
Eteri no telo	
Fizi no telo	

eprav meditativno stanje zaznavamo predvsem kot spremenjeno stanje zavesti (na primer kot umirjenost ali osredoto enost), je v ozadju te ob utene spremembe dejansko sprememba odnosa med lovekovimi notranjimi energijami, ki ga dosežemo z meditacijo. Ena od najpomembnejših stvari, ki se jo moramo zavedati v povezavi z meditacijo, je, da delamo v meditaciji z dejanskimi energijami. Katere energije so pri tem udeležene, je odvisno od tipa meditacije in stopnje razvoja meditanta.

Obstajata dve poglavitni veji meditacij. Prakti no vse na ine meditacij pa lahko uvrstimo v eno ali drugo vejo:

1. Misti na meditacija. Tej veji meditacije bi lahko rekli meditacija skozi srce. Meditant se poveže z nekim zaznanim idealom in se z njim poskuša po-eno-titi. Ideal je nekaj, po emer hrepeni njegovo srce. Pod to vejo meditacije se uvrš a ve ina krš anskih in sufijskih meditacij, meditacije bhakti joge in mnoge meditacije hinduisti ne in mahajana budisti ne smeri, skupaj s transcendentalno meditacijo. Zna ilnost misti ne meditacije je, da izhaja iz astralnega telesa, telesa ustev in hrepenenja, ki ga meditant poskuša povezati s svojim višjim ustreznikom, vidikom ljubezni. Z njo v svojo zavest vnaša kvaliteto ljubezni.
2. Okultna meditacija. Pri tej veji meditacije meditant dela zlasti z mentalnim energijskim telesom. Najprej si prizadeva povezati um in možgane. Mnogo sodobnih meditativnih tehnik je posve enih tej stopnji, na primer meditacije uje nosti, meditacije radža joge, za etne meditacije razli nih ezoteri nih šol, koncentracijske meditacije in druge. Cilj prve

stopnje je zbranost uma, njegova osredotočenost in natančen prenos informacije iz mentalnega telesa v fizične možgane. Na drugi stopnji meditant skuša s svojim umom prodreti v um duše oziroma zavest višjega Jaza in iz te visoke stopnje zavesti informacije najprej prenesti v svoje mentalno energijsko telo, nato pa od tam v možgane. Tej stopnji so posvečene mnoge meditacije sodobnih ezoteričnih šol kot je Arkanska šola, zen budistične meditacije, naprednejše meditacije radža joge, nekatere meditacije krija joge in mnoge druge. Meditantov cilj je spojiti svoj um oziroma um nižjega jaza, z umom duše oziroma višjega Jaza. S tem v svojo zavest vnaša abstraktno ustvarjalno inteligenco duše.

Obe osrednji veji meditacij si prizadevata ustvariti most med človekovo nižjo in višjo naravo, med njegovim nižjim in višjim Jazom. To pa je tudi končni cilj vseh meditativnih prizadevanj.

Meditativni proces si lahko ogledamo z dveh zornih kotov, z gledišča zavesti in z gledišča energije.

Z gledišča zavesti je meditacija:	Z gledišča energije je meditacija:
Razvoj: <ul style="list-style-type: none"> • Osredotočenosti in zbranosti • ustvene uravnovešenosti • Vzdržljivosti 	Preiščevanje: <ul style="list-style-type: none"> • Mentalnega energijskega telesa • Astralnega energijskega telesa • Eteričnega energijskega telesa
Izoblikovanje integrirane in usklajene osebnosti	Medsebojno uglasjevanje med energijskimi telesi
Stik z zavestjo duše	Gradnja antahkarane oziroma povezovalnega komunikacijskega kanala med centri glave in dušo
Dvig zavesti v centre nad prepono	Prebujanje centrov nad prepono

Zakaj meditirati?

Meditacija, v kakšni ali drugi obliki, je sestavni del vsake duhovne kulture. Je namreč nepogrešljivo orodje, s katerim se človek razvija in izpopolnjuje. Meditacija je na in, kako stopimo v stik s svojim notranjim bitjem oziroma dušo in za njo odgovoriti njeno **svetlobo** (mentalna zbranost in navdih), njeno **ljubezen** (ustvena uravnovešenost in krepitev občutka povezanosti) in njeno **moč** (vzdržljivost, zdravje in ustvarjalna aktivnost).



S pravilnim in rednim meditiranjem postajamo bolj spreminjamo vsebino svojih energijskih teles in preiščujemo svoj značaj. Z meditacijo postajamo bolj občutljivi za višje zaznave,

po drugi pa se nam krepi zmožnost odmika od vrtnca utnih zaznav. Na primer, ena prvih sprememb, ki jih z meditacijo lahko dosežemo, je razvoj empatije oziroma vživljanja v druge ljudi. To je posledica stika z vidikom ljubezni duše in prebujanja srnega centra. Obenem pa postanemo bolj neobutljivi na nižja ustva, kot so nemir, skrbi in jeze.

Pri tem je treba poudariti, da do takšnih sprememb ne pride brez no temve po asi, z leti potrpežljivega in rednega izvajanja meditacije.

Ljudje se nahajamo na različnih razvojnih stopnjah. Razlikujemo se po razvitosti svojih energijskih teles, po odprtosti naših energijskih centrov in po naših žarkih, ki določajo temeljne kvalitete naše dušne narave in duševnosti oziroma osebnostne narave. Temu bi morala biti prilagojena tudi meditacija, ki jo izvajamo. Ve o tem si lahko preberete v knjigi Pisma o okultni meditaciji.

Ko lovek v svojem razvoju doseže določeno stopnjo, brez meditacije enostavno ne more več napredovati.

Tudi skupinsko zdravljenje je oblika meditacije. Gre za ustvarjalno okultno meditacijo, namenjeno krepitvi povezave z dušo in prenosu njenih kvalitativ in vitalne sile zdravljencem.

Meditativne vaje vas bodo popeljale korak bližje stiku s svojo dušo (Glej Vajo 3: Meditacija za povezovanje z dušo), vam odprlo srce (Glej Vajo: V4 Meditacija za skupinsko povezovanje) in vas usposobile za izvajanje skupinskega zdravljenja. Za doseg želenega cilja je dobro, da meditacijo izvajate redno in skladno s priporoili.



V nadaljevanju si lahko preberete nekaj smernic glede meditiranja iz knjige Pisma o okultni meditaciji in knjige Ezoterično zdravljenje.

Rojstvo želje po meditiranju:

»Dandanes lovek sledi najrazličnejšim ciljem in je pod pritiskom okoliš in polariziran povsem v nižjem jazu, torej je polariziran ali vustvenem ali mentalnem telesu. Prispe do toke, ko je uspešen, priljubljen in vsestransko nadarjen, a ga sadovi njegove nadarjenosti ne potešijo; v njem vseskozi tli notranja pobuda, dokler boleina ne postane tako neznosna, da

hrepenenje po osvoboditvi in stiku, po spoznanju neesa in nekoga onstran, ne preseže vseh ovir. Lovek se za ne obrata v notranjost in iskati vir, od koder je izšel. Takrat za ne zmeditacijo, razmišljati in krepiti svojo vibracijo, dokler s asoma ne za ne žeti sadov meditacije.«

Pisma o okulturni meditaciji, stran 9

Meditacija – definicija:

»Meditacija je tehnika uma, s pomočjo katere s asoma pride do pravilnega, neoviranega odnosa; to je zgolj drugo ime za uravnanost. Zato bi lahko rekli, da je cilj meditacije vzpostavitev neposrednega kanala, ne le med virom oziroma monado in njenim izrazom, to je preišeno in obvladano osebnostjo, ampak tudi med sedmimi centri v lovekovem eteri nem telesu. Morda vas bo presenetilo, da kot bistven rezultat meditacije izpostavimo njen fizični oziroma natančneje, eterični uinek, ki ga morda razumeti kot najnižjega izmed vseh njenih uinkov. To izhaja iz dejstva, da sta vam pomembna zlasti mentalni odziv in zadovoljstvo, ki ju doživljate ob doseženi uravnanosti in vam omogoita zaznavanje novih svetov pojavov ter novih konceptov in zamisli, s katerimi lahko posledično stopi v stik vaš um.«

Ezoterično zdravljenje, strani 494-495



Namen napredne meditacije:

»Lovek – kot Osebnost – dobi prav z meditacijo občutek za vibracijo Ega, se usmeri navzgor k Egu in spuščaja egoično zavest vse nižje in nižje, dokler je ne ozavesti tudi na fizični ravni. Z meditacijo oziroma umikanjem v notranjost lovek spozna pomen Ognja in temu ognju podvrže vsa telesa, dokler ne ostane nič drugega kot le ogenj. Z meditacijo oziroma razširitvijo od konkretnega do abstraktnega vstopimo v kavzalno zavest in lovek – tekom tega konnega obdobja – postane Višji Jaz, ne pa Osebnost.«

Pisma o okulturni meditaciji, stran 26

Pomen srca:

»Kot pravi Biblija, je »Božja ljubezen izlita v naša srca«, njena moč preoblikovanja, magnetičnosti in sevanja pa igra osrednjo vlogo pri obnovi sveta in nastanku novega svetovnega reda. »Tako kot človek misli v svojem srcu, takšen je«, zato v tem obdobju naprošamo učence, da razmišljajo o odpiranju srčnega centra in v povezavi s posledicami človekovim odzivom na energijo ljubezni o inteligentnem odnosu ljubeštva s Hierarhijo. S srcem lahko resnično mislimo šele, ko dosežejo umske sposobnosti dokaj visoko stopnjo razvoja. Mišljenje v srcu se pogosto zamenjuje s čutenjem. Sposobnost mišljenja v srcu je posledica transmutacije hrepenenja v ljubezen, kar spremlja dviganje sil centra srčnega pleteža v srčni center. Mišljenje v srcu je tudi eno izmed znamenj, da je postal višji vidik srčnega centra, to je dvanajst-listni lotos v samem središču tisočlistnega lotosa, resnično aktiven. Nato mišljenje kot posledico pravilnega občutenja zamenja osebna občutljivost...«

Ezoterično zdravljenje, stran 128

Meditacija v glavi ali v srcu:

»Ko povprečen aspirant zazveni Sveto Besedo, ta ponese silo skozi vse notranje centre do eteričnih in povzroči določeno stimulacijo lističev v vsakem centru. Če je lotos zgolj delno razprt, potem prejme stimulacijo samo nekaj lističev. Ta stimulacija ustvari vibracijo (zlasti v centru, v katerem človek meditira – v glavi ali srcu), ki povzroči refleksen odziv po hrbtenici navzdol, vse do korena.



Ob izvajanju meditacije v **srcu**, z upoštevanjem okulturnih zakonov in pravilno intonacijo Besede, te sila skozi ustvene centre sila, ki izhaja iz intuicijskih nivojev. Ko meditacijo izvajamo v **glavi**, se sila zlije skozi mentalne centre in sprva izhaja iz abstraktnih manasnih ravni, kasneje pa iz atmičnih ravni. Prva zbuja duhovno intuicijo, druga pa kavzalno zavest.

Napreden lovek je ta, ki povezuje oba glavna centra – glave in srca – v en sintezni instrument ter mu grleni center vibrira v istem ritmu. Takrat sta v njem volja in ljubezen zlita v harmoni nem služenju in je nižja fizi na aktivnost transmutirana v idealizem ter altruizem.«

Pisma o okultni meditaciji, strani 76-77

Razvoj notranjih sposobnosti:

»Naše notranje sposobnosti temeljijo izključno na naših lastnih spoznanjih. Dokler posameznik trditev učitelja, ne glede na globine njegove modrosti, ne uspe potrditi skozi lastno izkustvo, ostanejo te zanj zgolj mentalni koncepti.

.... lovek pri ne z meditacijo in si prizadeva upoštevati za to potrebna pravila...«

Pisma o okultni meditaciji, strani 54-55