

ORANŽOVÁ KNIHA

OSHO

Meditační techniky

Překlad: Antonín Konečný
1983 Osho

OBSAH

Největší radost v životě	9
SVÍTÁNÍ	23
<i>Smích, pohyb a katarze</i>	
RÁNO	51
<i>Oslava, práce a hra</i>	
ODPOLEDNE	99
<i>Sed', hled' a poslouvej</i>	
VEČER	137
<i>Skákej, tanči a zpívej</i>	
NOC	165
<i>Fantazie, modlitba a láska</i>	
JEDINÁ CESTA	223

PŘEDMLUVA

Osho patrně vypracoval mnohem více technik. Jak naučit člověka vnímat své nitro než kterýkoli jiný Mistr. Tato kniha meditačních technik je důležitou, ale malou částí pomůcek, které používal. Osho má mimořádný smysl pro to, aby změnil obyčejné, každodenní situace - život, práci, vztahy k druhým - v situace, v nichž se můžeme stát bdělejšími. Ale techniky nás k tomu mohou jen přivést. Ať však Mistr použije jakoukoli techniku, pouze jeho živá přítomnost, jeho vhléd, jeho vnímavost způsobují, že tato technika působí. Mistr vidí, jestli je daná technika vhodná pro danou osobu, čas, situaci. Když Mistr zemře anebo se jiní pokoušejí napodobit jeho metody, tehdy se metody stávají prázdným rituálem, nabalzamovanými mrtvolami, které jen vypadají jako živé. A není to jen tím, že Mistr vidí, že daná metoda je vhodná. Je v tom mnohem více. Je to alchymie, která začíná fungovat, když se setkáváme s osvíceným Mistrem. Rodí se v nás intuitivní poznání, ano, tento člověk ztělesňuje naše nejzazší možnosti, i my se můžeme stát tím, čím je on. Mistr tak působí jako katalyzátor, který v nás probouzí důvěru v sebe sama, v náš vlastní rozkvět. Tato důvěra postačí k tomu, abychom se vydali po cestě. Ve skutečnosti je cest více, i když směr je tentýž. Každá z cest je jedinečná, a každý z nás má svou vlastní metodu, jak jít do sebe. Oshovým největším přispěvkem je, že pracuje s plným poznáním složitosti člověka 20. století. Dal nám perspektivu, z níž můžeme nahlížet a vybírat z množství metod. Nemá dogmatický rámec, do něhož se musí každý vejít. Cokoli funguje, cokoli zvyšuje naši bdělost, se používá - ať jsou to stará jógická cvičení nebo nejnovější kalifornská terapeutická metoda nebo jeho vlastní jedinečné techniky.

Osho říká:

"Celý náš život je výzva k růstu. Je to i pravé náboženství a pravá psychologie - protože pravé náboženství nemůže být ničím jiným, než pravou psychologií. Já tuto psychologii nazývám "psychologií Buddhů". Je v ní velká výzva být víc, než jsme. Je v ní božská nespokojenost. Je v ní vroucí přání jít výš a výš - ne výš než druzí, ale výš, než vy sami."

ÚVOD

Tato Oranžová kniha obsahuje meditační techniky, které za léta vypracoval Osho, výňatky a citáty z knih jeho ranních meditací a večerních daršanů. Některé z technik - vipassana, nádabrahma, víření - jsou po staletí známé meditujícím v mnoha tradicích: jiné - dynamická meditace, kundalíní, gaurišankar - odrážejí nejen moudrost těchto tradic, ale i objevy současné psychologie. Jsou jedinečným Oshovým lékem na nemoci současného člověka. Všechny dohromady nám poskytují jedinečnou příležitost jak vyčerpat všechny své možnosti a dosáhnout tady a teď sebe sama. Z Oshova pohledu, stejně jako z pohledu všech Buddhů od počátku věků začneme skutečně meditovat teprve tehdy, až naše úsilí dospělo ke konci a všechny tyto techniky se staly zbytečné. Tehdy můžeme vidět, že "tady a teď" je prostě tady, teď. Do té doby se přidejte k tanci! Smějte se a zpívejte, běhejte a skákejte a křičte, sed'te a dívejte se, žijte, milujte a modlete se od svítání do tmy s těmito nádhernými meditacemi. Ať vám vaše denní povinnost neslouží jako výmluva, abyste se nemohli přidat a experimentovat. Rozdělení do kapitol podle denní doby pochází od Osha; toto rozdělení je však jen návrh, není to strnulé dogma. Je mnohem lepší provádět dynamickou meditaci večer než vůbec. A jestliže vám to práce dovolí, můžete si zpívat a tančit po celý den! Berte meditaci jako dobrodružství a Oranžovou knihu jako průvodce.

Největší radost v životě

Co je meditace?

*Nejdůležitější je zjistit, co je to meditace. Ostatní přijde samo.
Nemohu vám říci, že musíte udělat meditaci, mohu vám jen
vysvětlit, co to je. Jestli mi porozumíte, budete v meditaci;
neexistuje žádné "musíte". Jestli mi neporozumíte, nebudete v
meditaci.*

MEDITACE je stav bez myšlení. Meditace je stav čistého vědomí bez obsahu. Obvykle je vaše vědomí přeplněné nesmysly, stejně jako zrcadlo, pokryté prachem. Mysl je v neustálém pohybu: pohybují se myšlenky, pohybují se touhy, pohybují se vzpomínky, pohybují se přání - je to neustálý pohyb! Každý boží den. I když spíte, vaše mysl pracuje, sní. Stále myslí; stále se zabývá hněvem a úzkostí. Připravuje se na příští den; stále probíhá podvědomé plánování. Tento stav není stav meditace, ta je jeho opakem. Když ustal pohyb a zastavilo se myšlení, žádné myšlenky se netoulají, nevznikají žádné žádosti, ve vašem nitru se rozhostilo ticho - toto ticho je meditace. A jen v tomto tichu lze poznat pravdu, nikde jinde. Meditace je stav bez myšlení. Meditaci nelze dosáhnout myšlením, protože myšlení se neustále točí dokola. Meditaci můžete dosáhnout jedině tak, že myšlení odložíte stranou, zůstanete chladní, nezúčastnění, neidentifikujete se s myšlením; sledujete, jak myšlenky přicházejí a odcházejí, ale neidentifikujete se s nimi, nemyslíte si, že vy jste ty myšlenky. Meditace je vědomí, že já nejsem mysl. Když toto vědomí pomalu prohlubujete, jdete hlouběji a hlouběji, objeví se prchavé okamžiky -okamžiky ticha, okamžiky čistého prostoru, okamžiky průzračnosti, okamžiky, kdy se ve vás nic nepohybuje, všechno je v klidu. A v těchto klidných okamžicích pochopíte, kdo jste, a pochopíte tajemství tohoto bytí. A přijde požehnaný den, kdy se meditace stane vašim přirozeným stavem. Myšlení je něco nepřirozeného; nikdy se nestane vašim přirozeným stavem. Ale meditace je přirozený stav, který jsme ztratili. Je to ztracený ráj, který ale může být znovu nalezen. Podívejte se do dětských očí, podívejte se a uvidíte úžasné ticho, nevinnost. Každé dítě přichází na svět ve stavu meditace, ale musí se naučit žít ve společnosti - musí se naučit jak myslet, jak počítat, jak uvažovat, jak dokazovat; musí se naučit slovům, řeči, představám. A pomalu ztrácí kontakt se svou vlastní nevinností. Společnost jej znečistí, zaneřádí. Stane se fungujícím mechanismem; přestane být člověkem. Vše co potřebujeme Je znovu získat tento prostor. Věděli jste to i předtím, takže když poprvé zažijete meditaci, budete překvapeni, protože prožijete úžasný pocit, že jste to už poznali předtím. A ten pocit je správný: opravdu jste to už poznali. Zapomněli jste. Diamant se ztratil v hromadě smetí. Ale jestli tu hromadu dokážete odházet, najdete diamant znovu - je váš. Nikdy jej nelze opravdu ztratit; lze jej jen zapomenout. Zrodili jsme se v meditaci, a pak jsme se učili myslet. Ale naše skutečná podstata je ukryta kdesi hluboko jako spodní voda. Stačí jednoho dne trochu kopat, a znovu najdete stále tekoucí pramen čerstvé vody. Najít jej je největší radostí v životě.

Meditace není koncentrace

MEDITACE není koncentrace. V koncentraci je nějaké já, které se koncentruje, a nějaký objekt, na který se koncentruje. Je tady dualita. V meditaci není nikdo uvnitř a nic vně. Není to koncentrace. Není žádného rozdílu mezi uvnitř a vně. Uvnitř plynule přechází ve vně, vně plynule přechází v uvnitř. Neexistuje žádná hranice. Uvnitř je vně, vně je uvnitř; to je nedualistické vědomí. Koncentrace je dualistické vědomí: proto vede koncentrace k únavě; proto se při koncentraci cítíte vyčerpání. Nemůžete se koncentrovat 24 hodin denně, musíte odpočívat. Koncentrace se nemůže stát vaší přirozeností. Meditace neunavuje, meditace vás nevyčerpává. Meditace může trvat 24 hodin denně - den za dnem, rok za rokem. Může se stát věčností. Je to čistá relaxace. Koncentrace je akt vůle. Meditace je stav bez vůle, stav nečinnosti. Člověk se prostě vrátí do svého vlastního bytí, které je totožné s bytím Vesmíru. V koncentraci vytváří mysl myšlenku: něco děláte. Koncentrace se objevuje z minulosti. Za meditací není žádná myšlenka. Neděláte nic zvláštního, prostě jste. Nemá to žádnou minulost, nejste znečištěni minulostí. Nemá to žádnou budoucnost, je to bez jakékoli budoucnosti. Lao-c' to nazval *wei-wu-wei*, jednání bez jednání. Zenoví mistři říkali: Tiše sedím a nic nedělám, přijde jaro a tráva roste sama od sebe. Pamatujte si, "sama od sebe" - nic se nedělo. Nevytahovali jste trávu ze země; přijde jaro a tráva roste sama. Tento stav - když necháte život jít svou vlastní cestou, když jej nechcete řídit, když jej nechcete kontrolovat, když jej nemanipulujete, když mu nevnucujete žádnou disciplínu - tento stav čisté nedisciplinované spontaneity je meditace. Meditace je přítomnost, čistá přítomnost. Meditace je bezprostřednost. Nemůžete medítovat, můžete být v meditaci. Nemůžete být v koncentraci, ale můžete se koncentrovat. Koncentrace je lidská, meditace je božská.

Výběr meditace

OD samého začátku hledejte něco, co vás osloví. Meditace nesmí být vynucené úsilí. Je-li vynucená, je od samého začátku odsouzena ke zkáze. Vynucená věc vás nikdy neudělá přirozené. Není třeba vytvářet zbytečný konflikt. Je třeba abyste to pochopili, protože mysl má přirozenou schopnost medítovat, pokud jí dáte objekty, které ji oslovují.

Jste-li orientováni na tělo, existují cesty, jak dosáhnout Boha prostřednictvím těla, protože i ono patří Bohu. Cítíte-li, že jste orientováni na srdce, pak je vaší cestou modlitba. Cítíte-li, že jste orientováni intelektuálně, je vaší cestou meditace. Mé meditace jsou však odlišné. Snažil jsem se vymyslet metody, které by mohly používat všechny tři typy. Je v nich mnoho těla, mnoho srdce a mnoho intelektu. Všechny tři spolu souvisí a všechny tři působí na různé lidi různým způsobem. Tělo, srdce, mysl - všechny mé meditace mají stejný směr. Začínají tělem, procházejí srdcem, dosahují mysl a překračují ji.

Vždy si pamatujte, že to, co máte rádi do vás hluboko vniká; jedině to do vás může hluboko vniknout. Mít něco rád znamená prostě, že se to k vám hodí. Mezi vámi a metodou vzniká jemná harmonie, její rytmus ladí s vaším. Když se vám nějaká metoda zalíbí, nebuďte lakomí; vejděte do té metody tak hluboko, jak jen můžete. Můžete ji praktikovat jednou, pokud to jde i dvakrát denně. Čím víc ji budete praktikovat, tím víc se vám bude líbit. Jen ji zanechte, když radost zmizí, protože její úkol skončil. Hledejte jinou metodu. Žádná metoda vás nedovede až k samému konci. Na cestě budete muset víckrát přestupovat. Určitá metoda vás přivede do určitého stavu. Dál už není k ničemu. Pamatujte tedy na dvě věci: jestli se vám metoda zalíbí, jděte do ní tak hluboko jak jen můžete, ale nikdy na ní nebuďte závislí, protože jednoho dne ji budete muset také odložit. Jestli na ní budete příliš závislí, bude jako droga; nebudete se jí moci vzdát. Nebude se vám už líbit - nic vám už nedává - ale stala se zvykem. Pokračujete v

ní dál, ale pohybujete se v kruhu; metoda vás nemůže vést dál. Radost je kritérium. Jestliže máte radost, pokračujte, jděte až do posledního záchvěvu radosti. Musíte ji pořádně vymačkat. Nesmí v ní zůstat žádná šťáva - ani kapka. A pak buďte připraveni metodu zanechat. Vyberte si jinou metodu, která vám zase přináší radost. Člověk musí víckrát střídat. U různých lidí je to různé, ale zřídka kdy některá metoda působí celý den.

Není třeba dělat mnoho meditačních technik, protože můžete někdy dělat rozporné věci, a pak vzniká utrpení. Vyberte si dvě meditace a držte se jich. Nejlepší by bylo vybrat si jednu. Je lepší několikrát opakovat jednu, která vám sedí. Pak půjdete hlouběji. Když zkoušíte víc věcí - jeden den jednu, druhý den jinou věc, a vymýšlíte si vlastní, můžete nadělat mnoho zmatku. V tantrických knihách je 112 meditací. Můžete se z toho zbláznit. Vy už jste se zbláznili! Meditace není pro legraci. Může být někdy i nebezpečná. Hrajete si s jemným, velice jemným mechanismem mysli. Někdy i maličkost, kterou si neuvědomujete, může být nebezpečná. Nesnažte se proto nic vymýšlet, a nepraktikujte vaši gulášovou meditaci. Vyberte si dvě techniky a zkoušejte je několik týdnů.

Udělejte si prostor pro meditaci

Když řeknu meditujte, vím, že meditací nikdo nic nedosáhne; ale meditací dosáhnete bod, kdy není možná žádná meditace.

MŮŽETE-LI si najít nějaké zvláštní místo - malý chrám nebo kout v domě, kde můžete denně medítovat nepoužívejte tento kout na jiný účel, protože každý účel má svou vlastní vibraci. Používejte tento kout pro meditaci a pro nic jiného. Pak se tento kout nabije a bude na vás každý den čekat. Tento kout vám pomůže, prostředí vytvoří zvláštní vibraci, zvláštní atmosféru, v níž budete moci jít mnohem snáz hlouběji a hlouběji. Proto jsou na světě chrámy, kostely a mešity - aby byla místa, vyhrazená pouze pro modlitbu a meditaci. Můžete-li si najít pro meditaci pravidelnou hodinu, je to také velmi užitečné, protože vaše tělo a vaše mysl je mechanismus. Obědváte-li každý den v určitou hodinu, vaše tělo začne v tu hodinu volat po jídle. Někdy si s ním i můžete zažertovat. Obědváte-li v jednu a hodiny vám řeknou, že je jedna, dostanete hlad, i když jdou hodiny špatně a je teprve jedenáct nebo dvanáct. Podíváte se na hodinky, vidíte, že je jedna, a najednou dostanete hlad. Vaše tělo je mechanismus.

Vaše mysl je také mechanismus. Meditujte každý den na stejném místě a ve stejnou dobu, a vaše tělo a mysl budou mít chuť medítovat. Každý den v určitou hodinu vás vaše tělo a vaše mysl budou vybízet k meditaci. Je to také užitečné. Je ve vás místo, které bude mít hlad a žízeň.

Na začátku je to velmi dobré. Dokud nepřijdete do bodu, kdy se meditace stala přirozenou, a můžete medítovat kdekoli, na kterémkoli místě, v kteroukoli hodinu, používejte mechanismy vašeho těla a mysli jako pomůcku.

Vytvořte si atmosféru: zhasněte světlo, zapalte v místnosti nějaké vonné tyčinky, oblečte si určitý oděv, sedněte si na kobereček určité výšky, hustoty, měkkosti, zaujměte určitou polohu. To všechno meditaci napomáhá, ale netvoří ji. Jestli to po vás opakuje někdo jiný, může se to pro něj stát překážkou. Každý z vás si musí najít vlastní rituál. Rituál vám jen pomáhá, abyste byli připraveni a čekali. Jste-li připraveni a čekáte, věci se dějí; jako spánek k vám přichází Bůh. Jako láska k vám přichází Bůh. Nemůžete to chtít, nemůžete si to vynutit.

Bud'te uvolnění a přirození

Meditace je klíč, jímž otevíráme bránu tajemství existence.

MEDITACÍ lze být posedlý. Posedlost je problém - napřed jste byli posedlí penězi a teď jste posedlí meditací. Problém nejsou peníze, problémem je posedlost. Byli jste posedlí trhem, teď jste posedlí Bohem. Opět není problém trh, ale posedlost. Musíte být uvolnění a přirození a ne posedlí čímkoli, ať je to mysl nebo meditace. Jedině tehdy, když se tím nebudete zabývat, když tím nebudete posedlí, když budete prostě plynout, pak se to stane.

SVÍTÁNÍ

Smích, pohyb a katarze

Všechny meditace jsou příjemnou cestou k tomu, jak se opít - jak z vás udělat pijáky božství.

Meditace smíchu

Ze všeho nejdříve je třeba se zasmát, protože tím se naladíte na celý den. Jestli se probudíte se smíchem, brzy pocítíte, jak absurdní je život. Nic není vážné: vaše zklamání je směšné, i vaše utrpení je směšné, dokonce i vy jste směšní.

KAŽDÉ ráno, když se probudíte, ještě než otevřete oči, protáhněte se jako kočka. Protáhněte každé vlákno ve svém těle. Po 3-4 minutách se s očima stále zavřenými začněte smát. Pět minut se prostě jen smějte. Zpočátku vám to dá práci, ale brzy povede vaše snaha k upřímnému smíchu. Rozpusťte se v tom smíchu. Může trvat několik dnů, než se vám to opravdu povede, protože na to nejsme zvyklí, smát se. Ale brzy bude váš smích spontánní a změní celý váš den. Těm, kteří mají potíže se smát, nebo cítí, že jejich smích je neupřímný, Osho doporučuje tuto jednoduchou techniku.

Ráno ještě na lačný žaludek vypijte asi dva litry vlažné vody s trochou soli. Vypijte ji rychle, jinak jí moc nevypijete. Pak se jen nahněte dopředu a podrážděte si hrdlo. Začnete zvracet vodu a vyčistíte se. Nic jiného není třeba. Máte v sobě blok, takže kdykoli se chcete zasmát, smích se zastaví.

V józe je to potřebná procedura. Nazývá se také "potřebná očista". Očišťuje velmi intenzivně a uvolňuje průchody - mizí všechny bloky. Udělá vám to dobře a celý den budete cítit čistotu. Smích, slzy, dokonce i vaše řeč budou vycházet z nejhlubšího centra.

Dělejte to deset dní a váš smích bude široko - daleko nejlepší!

Meditace zlatého světla

Meditace je lék, jedinečný lék. Zapomeňte na své problémy a začněte medítovat.

JE to jednoduchá metoda, Jak transformovat svou energii a vést ji nahoru. Provádíte ji nejméně dvakrát denně.

Nejvhodnější čas je ráno, těsně před tím, než vstanete z postele. Od chvíle, kdy cítíte, že jste probuzení, bdělí, ji provádějte 20 minut. Provádějte ji teď a tady, bezprostředně, protože když se probouzíte ze spánku, jste velice, velice jemní a vnímaví. Když se probouzíte ze spánku,

jste velice čerství a můžete jít velmi hluboko. Když jste se právě probrali ze spánku, pracuje vaše mysl méně než jindy, takže je tady několik mezer, jimiž vnikne metoda do vašeho nejhlubšího centra. A brzy ráno, když se probouzíte vy i celá země, probíhá celým světem velká vlna probuzení - využijte ji, nenechte si ujít příležitost.

Všechna stará náboženství obsahovala ranní modlitbu v době, kdy vycházelo Slunce, protože východ Slunce znamená probuzení všech energií života. V té chvíli se můžete prostě vézt na vlně probouzející se energie; bude to snazší. Večer to bude těžší, energie budou klesat; tehdy budete bojovat proti proudu. Ráno budete plynout s proudem.

Ležte prostě na zádech tak, jak ležíte v posteli. Oči mějte zavřené. Když vdechujete, vizualizujte velké světlo, vcházející do vašeho těla hlavou, jako kdyby vám u hlavy vyšlo Slunce. Jste prázdní a zlaté světlo proniká do vaší hlavy. Jde hlouběji a hlouběji a vychází vašimi chodidly. Když vdechujete, vdechujte s touto vizualizací. Toto zlaté světlo vám pomůže. Očistí celé vaše tělo a naplní jej tvořivostí. To je mužská energie.

Když vydechujete, vizualizujete něco jiného: tmu, vnikající vašimi chodidly, velkou řeku tmy, vcházející vašimi chodidly a vycházející hlavou. Dýchejte pomalu a zhluboka, abyste mohli vizualizovat. To je ženská energie. Ta vás utiší, budete lépe přijímat, zklidní vás, dá vám odpočinek. Dýchejte velmi pomalu a těsně za hranicí spánku zhluboka a pomalu dýchejte, protože tělo je odpočaté, uvolněné.

Druhý nejvhodnější čas je v noci, když jdete spát. Lehnete si do postele, na několik minut se uvolněte. Když začínáte cítit, že se pohybujete mezi spánkem a bděním, začněte proces znovu. Provádějte to 20 minut. Když při tom usnete, je to nejlepší, protože účinek zůstane v podvědomí a bude tam pracovat.

Když budete provádět tuto jednoduchou techniku tři měsíce, budete překvapeni - nebude třeba žádné potlačování, proměna se začala dít.

Čekání na východ Slunce

ČTVRT hodiny před východem Slunce, když nebe trochu zesvětlelo, čekejte tak, jako se čeká na milovanou osobu: v napětí, v hlubokém očekávání, s nadějí a vzrušením - a přece tiše. Počkejte, až Slunce vyjde a dívejte se na něj. Nemusíte hledět upřeně, klidně můžete mrkat. Pociťujte, jak ve vás zároveň také něco vychází.

Když Slunce vyjde na horizont, pociťujte jej blízko pupku. Vystoupí až tam a uvnitř pupku pomalu vychází. Vychází v něm Slunce a vychází i světelný bod uvnitř. Dělejte to deset minut. Pak zavřete oči. Když se podíváte do Slunce otevřenými očima, vznikne na sítnici negativ, takže když oči zavřete, uvidíte Slunce oslnivě zářit uvnitř. To vše vás velmi změní.

Pozdrav vycházejícímu Slunci

Vstávejte v pět hodin před východem Slunce a půl hodiny si zpívejte, bzučte, sténejte, vzdychejte. Tyto zvuky nemusí být smysluplné, stačí, když budou pravdivé. Měly by vám působit radost, toť vše, to je celý jejich smysl. Houpejte se přitom. Je to váš pozdrav vycházejícímu Slunci, který ukončete teprve až Slunce vyšlo.

To vás po celý den udrží v určitém rytmu. Budete od samého rána naladěni a uvidíte, že celý den je jiný; budete láskyplnější, pečlivější, soucitnější, družnější - méně agresivní, rozzlobení, ctižadostiví, sobečtí.

Běhání, jogging a plavání

To je celé umění meditace: jak být ponořený do činnosti, jak zanechat myšlení a jak proměnit energii myšlení v bdělost.

JE přirozené a snadné udržet se v bdělém stavu, když se pohybujete. Když jen klidně sedíte, je přirozené usnout. Když ležíte v posteli, je těžké zůstat bdělý, protože celá situace způsobí, že snadněji usnete. Ale v přirozeném pohybu nemůžete usnout, fungujete bděleji. Jediný problém je v tom, že pohyb se může stát mechanický.

Naučte se spojit své tělo, mysl a duši. Najděte si způsob, jak fungovat jako celek.

Mnohokrát se to stává běžcům. Nemusíte považovat běh za meditaci, ale běžci pocítili úžasné meditační zážitky. Překvapilo je to, protože to nečekali - kdyby si myslel, že běžec zažije Boha?

Ale stalo se to. A dnes se běh stává víc a víc novou meditační technikou.

Muže se to při běhu stát. Pokud jste někdy běhali, pokud jste rádi běhali brzy ráno, když je vzduch čerstvý a svěží a celý svět se probouzí ze spánku - běžíte a vaše tělo nádherně pracuje, vzduch je čerstvý, svět je znovuzrozený z temnoty noci, cítíte se svěží... a najednou přijde chvíle, kdy běžec zmizí a je tady jen běh. Tělo, mysl a duše začnou pracovat spolu a najednou se spustí vnitřní orgasmus.

Běžci někdy náhodou prožívají čtvrtý stav, *turiya*, i když si to nevšimnou - myslí si, že mají takovou radost jen z běhu: den je nádherný, tělo je zdravé a svět je tak krásný, to vše dohromady vytváří určitou náladu. Nezaregistrují to - ale jestli si toho všimnou, pak podle mého vlastního pozorování se běžec dostane snadněji do meditace, než kdokoli jiný.

Jogging může být velice užitečný, i plavání může být velice užitečné. Všechny tyto věci lze změnit v meditaci.

Zahod'te zastaralé názory na meditaci, že meditace je jen sezení pod stromem v jógové poloze. To je jen jeden ze způsobů, který může být pro někoho vhodný, ale není vhodný pro všechny. Pro malé dítě to není meditace, ale trápení. Pro mladého muže, který je živý a rozechvělý je to potlačování, nikoli meditace.

Začněte běhat ráno po cestě. Začněte s půl mílí, pak přejděte na jednu míli a postupně přejděte na nejméně tři míle. Při běhu používejte celé tělo. Neběhejte jako kdybyste byli ve svěrací kazajce. Běhejte jako malé děti, používejte celé tělo, ruce a chodidla. Dýchejte zhluboka a z pupku. Pak si sedněte pod strom, odpočiňte si a vydýchejte se, nechejte k sobě přijít osvěžující vánek; prožívejte klid. Velmi vám to pomůže.

Někdy se jen postavte bosýma nohama na zem a prociťujte chlad, měkkost, teplo. Cokoli vám v té chvíli země dává, prociťujte to a nechte to vámi probíhat. Nechte svou energii vejít do země. Buďte spojeni se zemí.

Jste-li spojeni se zemí, jste spojeni se životem. Jste-li spojeni se zemí, stanete se velmi citliví a soustředění - což právě potřebujete.

Nikdy se nestaňte odborníkem na běhání. Zůstaňte amatérem, ať si udržíte bdělost. Jestli někdy pocítíte, že se běhání zautomatizovalo, přerušte jej; zkuste plavání. Když se i to zautomatizuje, zkuste tanec. Pamatujte vždy, že pohyb je jen situace, vytvářející bdělost. Pokud vytváří bdělost. Je dobrý. Jestliže přestane vytvářet bdělost, není k ničemu. Přejděte k jinému pohybu, při kterém budete opět bdělí. Nikdy nedovolte žádné činnosti, aby se zautomatizovala.

Přišel jsem, jak na to

Mysl je trn, a všechny techniky jsou trny, sloužící k tomu, aby ten první trn vytáhly.

MYSL je velice vážná a meditace je bez jakékoli vážnosti. Když to říkám, asi vás to mate, protože lidé hovoří o meditaci velice vážně. Ale meditace není nic vážného. Je jako hra- nevážná. Upřímná, ale nevážná. Není to práce; spíš je to hra. Hra není činnost. I když je aktivní, není to aktivita. Hraje prostě radost. Je to činnost, která k ničemu nesměruje; není motivována. Je to spíš čistá, plynoucí energie.

Je to však těžké, protože jsme hluboce ponořeni do aktivity. Byli Jsme natolik aktivní, až se pro nás aktivita stala hluboce zakořeněnou posedlostí. I když spíme jsme aktivní. I když myslíme na relaxaci jsme aktivní.

I z relaxace jsme udělali aktivitu: snažíme se relaxovat. Je to absurdní! Ale stává se to díky mechanickému fungování mysli.

Co tedy dělat? Jen neaktivita vás vede do vašeho niterného středu, ale mysl nedokáže nikdy pochopit, jak být neaktivní. Takže co dělat?

Přišel jsem, jak na to. Vtip je v tom, být tak extrémně aktivní, že aktivita jednoduše přestane sama; být tak šíleně aktivní, že mysl, která touží po aktivitě, je prostě z našeho systému vyhozena. Jen tehdy, po hluboké katarzi se můžete ponořit do neaktivity a zahlédnout záblesk světa, který není světem úsilí.

Když jednou tento svět poznáte, můžete do něj vejít bez jakékoli námahy. Když jej jednou cítíte -jak být prostě tady a teď, bez toho, že bychom něco dělali - můžete do něj vejít kdykoli. Můžete být nakonec navenek aktivní a uvnitř hluboce neaktivní.

Metody katarze jsou moderním vynálezem. V Buddhové době nebyly potřebné, protože lidé nebyli tak potlačeni. Lidé byli přirození, žili prostě -necivilizovaně, spontánně. Buddha dal lidem *vipassanu*, což znamená vhléd. Ale teď nemůžete přijít do vipassany přímo. Učitelé, kteří učí vipassanu přímo, nejsou z tohoto století; pocházejí z doby před dvěma tisíci let. Jistě, někdy mohou pomoci jednomu nebo dvěma lidem ze sta, ale nemohou udělat mnoho. Zavedl jsem metody katarze, protože teprve tehdy, až zneškodníte to, čím vám uškodila civilizace, se můžete stát prostí. Z této prostoty, z této prvotní nevinosti je vhléd snadno dosažitelný.

Dynamická Meditace

Dřevorubci nebo kameníci nepotřebují katarzní meditaci -provádějí jí celý den. Ale u moderního člověka je to jinak.

každodenní ranní meditace v ašrámu.

KDYŽ se probudíte, procitne celá příroda; noc skončila, tma zmizela, vyšlo Slunce a všechno je vědomé a bdělé. To je meditace, v níž byste měli být neustále bdělí, vědomí, probuzení, cokoli děláte. Zůstaňte svědky. Nikdy se neztrácejte.

Ztratit se je snadné. Můžete se zapomenout když dýcháte. Můžete se natolik sjednotit s dechem, že zapomenete na svědka. Ale pak se minete cílem. Dýchejte tak hluboko a tak rychle, Jak můžete, dejte do toho všechnu svou energii, ale stále zůstaňte svědky. Pozorujte, co se děje, jako byste byli pouhými pozorovateli. Jako by se to všechno dělo někomu jinému, jako by se to všechno odehrávalo v těle a vědomí je pouze soustředěné a pozorující. Tuto pozici svědka si udržujte u všech tří fází. A když všechno ustane, a ve čtvrté fázi se stanete úplně neaktivní, tato bdělost dostoupí vrcholu.

Dynamická meditace trvá hodinu a má pět fází. Můžete ji provádět sami, ale energie bude silnější, jestliže se provádí ve skupině. Je individuální zkušenost, takže si nevímejte ostatních lidí kolem vás a po celou dobu mějte zavřené oči, nejlépe zavázané šátkem. Nejlepší je mít prázdný žaludek a volné, pohodlné oblečení.

Jednou se stalo, že dva psi sledovali dynamickou meditaci. Slyšel jsem, jak jeden říká druhému: Když tohle dělám já, dává mi můj pán tabletky proti červům.

První fáze: 10 minut.

Dýchejte libovolně nosem, koncentrujte se na výdech. O vdech se postará tělo. Dýchejte tak rychle a intenzivně, jak můžete a ještě trochu intenzivněji, dokud doslova nesplynete s dechem. Užijte přirozené pohyby svého těla na shromažďování energie. Procitujte, jak se hromadí, ale během první fáze ji nevy pouštějte.

Druhá fáze: 10 minut.

Vybuchněte! Zbavte se všeho, co potřebujete zahodit. Úplně zblázněte, pištěte, křičte, hulákejte, skákejte, házejte sebou, tančete, zpívejte, smějte se, dělejte kotrmelce. Nic nedržte, pohybujte celým tělem. Trochu předvádění obvykle pomáhá na začátku. Nikdy nedovolte, aby do toho, co se děje, vstupovala mysl. Buďte úplní.

Třetí fáze: 10 minut.

Zvedněte ruce, skákejte nahoru a dolů a vykřikujte mantru "hú! hú! hú!" tak hluboko, jak dokážete. Pokaždé, když dopadnete na chodidla, nechte zvuk doznít hluboko v sexuální centrum. Dejte do toho všechno, úplně se vyčerpejte.

Čtvrtá fáze: 15 minut.

Stop! Ztuhněte, tam kde jste, v jakékoli poloze. Nijak tělo nearanžujte. Zakašláni, pohyb, cokoli rozptýlí proud energie a námaha byla zbytečná. Ke všemu, co se ve vás děje, zaujměte postoj svědka.

Pátá fáze: 15 minut.

Oslavujte a radujte se s hudbou a tancem, vyjadřujte svou vděčnost celku. Noste si své štěstí s sebou celý den.

Jestliže meditujete někde, kde nelze dělat hluk, můžete provádět tichou variantu: Namísto vydávání zvuků proběhne katarze v druhé fázi pouze za pomoci pohybu.

V třetí fázi můžeme vydávat zvuk "HÚ" směrem dovnitř, do těla, a pátá fáze může být výrazovým tancem.

Někdo řekne, že meditace, kterou děláme se mu zdá čirým šílenstvím. Ona se nezdá, ona je. A je to úmysl. Je to šílenství jako metoda; Je to šílenství vědomě zvolené. Pamatujte si, zešílet nemůžete vědomě. Šílenství se vás zmocňuje. Jedině tehdy můžete zešílet. Jestliže zešílíte vědomě, je to něco Úplně jiného. V zásadě se kontrolujete, a ten, kdo kontroluje dokonce i své šílenství nemůže nikdy zešílet.

Osho hovoří

o některých reakcích, které mohou nastat v těle jako důsledek hluboké katarze v dynamické meditaci.

Cítíte-li bolest, uvědomujte šiji, nedělejte nic. Vnímání je velký meč - usekne vše. Vy jen vnímejte svou bolest. Sedíte například tiše v poslední fázi meditace, nehýbáte se a cítíte v těle mnoho problémů. Cítíte, že vám mrtví noha, že vás svědí ruka a že vám mravenčí celé tělo. Několikrát jste se na něj dívali, a neviděli Jste žádné mravence. Mravenčení je uvnitř, ne vně. Co dělat? Cítíte, že vám mrtví noha? - buďte bdělí, věnujte ji plnou pozornost. Cítíte svědění? - neškrabte se. To vám nepomůže. Jen mu věnujte pozornost. Neotvírejte ani oči. Jen tomu věnujte pozornost uvnitř. čekejte a pozorujte. Za několik sekund svědění zmizí. Cokoli se stane - dokonce i když cítíte bolest, silnou bolest v žaludku nebo v hlavě. Děje se to proto, že v meditaci se celé tělo mění. Mění se jeho chemie. Začínají se dít nové věci a tělo je v chaosu. Někdy bývá postižen žaludek, protože do žaludku Jste potlačili mnoho nemocí, a všechny se teď pohly. Někdy vám bude špatně od žaludku, na zvracení. Někdy pocítíte silnou bolest hlavy, protože meditace změnila vnitřní strukturu vašeho mozku. Když procházíte meditací, prožíváte skutečný chaos. Brzy se věci uklidní. Ale momentálně je všechno zpřeházené. Co máte tedy dělat? Pozorujte prostě bolest hlavy, sledujte ji. Staňte se pozorovatelem. Zapomeňte prostě, že jste ten, kdo něco dělá, a postupně se všechno uklidni, a uklidni se to tak hezky a půvabně, že kdybyste to neprožili, nikdy byste tomu nevěřili. Nejenže zmizela bolest hlavy - protože energie, která způsobila bolest hlavy mizí, když je pozorována -ale stejná energie se změni v rozkoš. Energie zůstává stejná. Bolest a radost jsou dva rozměry jedné energie. Jestli zůstanete klidně sedět a pozorovat vzruchy, všechny vzruchy zmizí. A když zmizí všechny vzruchy, najednou si uvědomíte, že zmizelo celé tělo.

Osho varoval před tím, abychom pozici pozorovatele vůči bolesti změnili v jiný extrém. Jestliže nepříjemné tělesné příznaky - bolesti nebo nevolnost - přetrvávají i po třech nebo čtyřech dnech každodenní meditace, nebuďte masochisty, a vyhledejte lékaře. To se týká všech Oshových meditačních technik. Bavte se!

Meditace Mandala

TOTO je další silná katarzní technika, vytvářející energetický okruh, ústící do přirozené koncentrace. Má čtyři fáze, každá z nich trvá 15 minut.

První fáze: 15 minut.

S otevřenýma očima běžte na místě. Na počátku jděte pomalu a rovnoměrně, později stále rychleji a rychleji. Zdvihejte kolena tak vysoko, jak umíte. Hluboké a rovnoměrné dýchání nasměruje energii dovnitř, Zapomeňte na mysl a na tělo. Stále běžte.

Druhá fáze: 15 minut.

Sedíte se zavřenýma očima, ústa jsou otevřená a uvolněná. Jemně otáčejte trup v pase, jako když jelen větrí. Procíťujte vítr, který vás ovívá z jednoho boku na druhý, zezadu dopředu, kolem dokola. To přivede vaše probuzené energie do centra v pupku.

Třetí fáze: 15 minut.

Ležte na zádech, otevřete oči, hlava je v klidu. Otáčejte očima ve směru hodinových ručiček, otáčejte očima co nejrychleji, jako kdybyste sledovali sekundovou ručičku obrovských hodin. Je důležité, aby ústa zůstala otevřená a uvolněná, dech má být jemný a rovnoměrný. To přivede vaše koncentrované energie do třetího oka.

Čtvrtá fáze: 15 minut.

Zavřete oči a zklidněte se.

Potřeba katarze

Nemohu vám stvořit nebe. Proto všechny mé meditační techniky stvoří napřed peklo.

NA šedesát minut denně zapomeňte na svět. Ale svět zmizí z vás a vy ze světa. Otočte se kolem své osy o 180 stupňů a dívejte se dovnitř. Na začátku budete vidět jen mraky. Nelekejte se jich. Vytvořilo je vaše potlačování. Projdete hněvem, nenávistí, chtivostí a všemi druhy černých děr. Potlačovali jste je, proto jsou tady. A vaše takzvaná náboženství vás učila, že je máte potlačovat, proto jsou jako otevřené rány. Skrývali jste je. Proto kladu takový důraz na katarzi. Dokud neprojdete velkou katarzí, budete muset procházet mnoha mraky. Bude to únavné, a vy můžete být tak netrpěliví, že se vrátíte zpět do světa.

A pak řeknete: "Není nic. Není lotos a žádná vůně, je jen smrad a špína." Vy to víte. Když zavřete oči a dáte se na cestu, kudy jdete? Nejdete krásnou krajinou, o níž vypráví Buddhové. Jdete peklem, potlačenou bolestí, která tam na vás čeká. Hněvem, nashromážděným za mnoha

životů. Je tam zmatek, takže chcete zůstat venku. Raději jdete do kina, do klubu, setkáváte se s lidmi a tlacháte. Raději se stále něčím zabýváte, dokud se neunavíte a neusnete. Takhle žijete, to je váš životní styl. Takže když se začnete dívat dovnitř, jste přirozeně zděšení. Buddhové říkají, že je tam velké blaho, velká vůně, kvetoucí lotosy, a jejich věčná vůně. Barva květů je stále stejná, nemění se. Hovoří o tomto ráji, o tomto Božím království, který je ve vás. A když jdete dovnitř, ocitnete se v pekle. Nevidíte Buddhovu zemi, ale Hitlerovy koncentrační tábory. Samozřejmě si začnete myslet, že je to všechno nesmysl, že je lepší zůstat venku. A proč byste si měli hrát se svými ranami -vždyť to tak bolí?

Z ran kape hnis a všude je špína. Ale katarze pomáhá. Když se očistíte, když projdete chaotickými meditacemi, vyhodíte ven všechny ty mraky, všechnu tu tmou, pak bude bdělost snazší. Proto napřed zdůrazňuji chaotickou, později tichou meditaci, napřed aktivní, pak pasivní. Do pasivity se můžete dostat teprve tehdy, když jste zahodili všechno to smetí. Zahodili jste hněv, zahodili jste chtivost ... tyto věci jsou tady, vrstva na vrstvě. Ale když je jednou zahodíte, můžete tam snadněji vklouznout. Nic vám v tom nebrání. A náhle je před vámi zářivé světlo Buddhovy země. A náhle jste v úplně jiném světě - ve světě Zákona lotosu, ve světě Dhammy, ve světě Taa.

Bušení do polštáře

KDYŽ se zlobíte, není třeba, abyste se zlobili na někoho, prostě se zlobte. Udělejte z toho meditaci. Zavřete místnost, posaďte se a nechte co nejvíc vyjít zlost ven. Když máte chuť bušit, bušte do polštáře. Dělejte co chcete; polštáři nic nevadí. Když chcete polštář zabít, vemte nůž a zabijte jej! Pomáhá to, moc to pomáhá. Nedovedete si představit, jak užitečný může být polštář. Bijte ho, kousejte ho, trhejte ho. Máte-li zlost speciálně na někoho, napište jeho jméno na polštář nebo na něj připevněte jeho podobiznu. Budete se cítit směšně, hloupě, ale zlost je směšná, nemůžete s ní udělat nic. Nechte ji tedy být a berte ji jako energetický jev. Zlost je energetický jev. Pokud nikomu neublížíte, není na tom nic špatného. Když to zkusíte, zjistíte, že myšlenka na to, abyste někomu ublížili, postupně mizí. Udělejte si z toho denní práci, stačí dvacet minut každé ráno. Pak se celý den pozorujte. Budete klidnější, protože energii, která se stala hněvem, jste spotřebovali: energii, která se stala jedem, jste dostali ven ze systému. Dělejte to aspoň dva týdny, a po týdnu s překvapením zjistíte, že ať se děje cokoli, zlost se neobjevuje. Jen to zkuste.

Psí dýchání

Meditace začíná katarzí a končí oslavou.

SE zlostí se těžko pracuje přímo, protože může být hluboce potlačena. Pracujte tedy nepřímo. Běh pomůže, aby se mnoho zlosti a mnoho úzkosti vypařilo. Když delší dobu běžíte a dýcháte přitom hluboce, mysl přestává pracovat a tělo přebírá vládu. Malé cvičení vám může velmi pomoci. Když nejdete do hloubky, pod pupek, zůstáváte na povrchu. Běhejte a dýchejte jako pes. Vyplázněte jazyk a nechte jej viset ven. Běhejte dokola jako pes a také jako pes dýchejte. Všechny cesty se tak otevrou. Kdokoli má někde nějaký blok psí dýchání jej na to upozorní. Když takhle dýchá půl hodiny, jeho zlost krásně odpluje. Zapojí přitom celé své tělo. Můžete to někdy ve svém pokoji zkusit. Můžete vzít zrcadlo a štěkat a vrčet na něj. Po třech týdnech pocítíte, že jste se dostali opravdu velmi hluboko. Jakmile se uvolní zlost a odejde, budete se cítit svobodní.

RÁNO

Oslava, práce a hra

Hudba a tanec

Meditace je život. Nebýt v meditaci znamená nežít.

HUDBA je meditace - meditace vykryštalizovaná do určitého rozměru. Meditace je hudba - hudba, přetavená do bezrozměrnosti. Meditace a hudba nejsou od sebe oddělené. Máte-li rádi hudbu, je to proto, že cítíte, jak se při ní odehrává meditace. Hudba vás pohlcuje, opíjí. Kolem vás se začíná dít cosi zvláštního ... Bůh začíná šeptat. Vaše srdce bijí jinak, v souladu s vesmírem. Naráz se ocitnete v hlubokém orgasmu s vesmírem. Ve vašem nitru začíná jemný tanec a dveře, které byly do té doby stále uzavřené, se začínají otevírat. Prochází vámi svěží vánek, jenž odvál staletý prach. Cítíte se jako po koupeli, duchovní koupeli. Osprchovali jste se -jste čistí, svěží, noví.

Súfijský tanec

Hudba je meditace; meditace je hudba. Jsou to dvě brány, vedoucí k témuž jevu.

- každodenní ranní obřad v ašrámu.

JESTLI se zúčastní súfijského tance člověk, který má na někoho zlost, v jeho tanci bude zlost. Dívejte se na lidi a uvidíte, že jejich tanec má různou kvalitu. Něčí tanec je zuřivost; jeho tanec, jeho pohyby jsou prosyceny zlostí. Něčí tanec je půvabný, proudí z něj láska, elegance. V tanci jiného člověka je soucit. V tanci dalšího člověka je extáze. A tanec jiného člověka je unavený a těžkopádný; jeho pohyby jsou prázdné, mechanické - není za nimi nic. Dívejte se. Proč ty rozdíly? Protože každý člověk má jinou úroveň potlačení. Tančíte-li a máte zlost, vaše zlost bude tančit s vámi. Kam má jít? Čím víc budete tančit, tím víc bude tančit i ona.

Milióny lidí se vyhýbají meditaci, protože meditace má špatné jméno. Vypadá jako něco velice neseriózního, zasmušilého, jako něco, co má do činění s kostelem; vypadá, jakoby tady byla jen pro mrtvé nebo téměř mrtvé, zasmušilé, vážné, smutné, pro ty, kteří nevědí, co je to veselí, legrace, hravost, oslava.

Jste-li plni lásky, začne z vás při tanci láska tryskat ven - bude tančit kolem vás, v celém prostoru. Váš tanec je váš tanec, je v něm všechno to, co je ve vás. Je-li vaše sexualita potlačena, bude při tanci sex vyubílavat ven. Musíte projít katarzi, nemůžete jít rovnou. Teprve až když všechny jedy odejdou a zmizí dým, budete moci najít vzhled či blaženost v metodách jako je súfijský tanec.

*To jsou vlastnosti meditace. Skutečně meditativní člověk je hravý;
život je pro něj legrace, život je hra. Má z této hry obrovskou
radost, není vážný, je uvolněný.*

Meditace Natarádž

- technika používaná často jako noční meditace v měsíčních meditačních pobytech.
NATARÁDŽ je tanec jako totální meditace. Má tři fáze o celkové délce 65 minut.

První fáze: 40 minut.

Tančete se zavřenýma očima jako posedlí. Nechte vaše vědomí, ať se vás úplně zmocní. Nekontrolujte své pohyby, ani nesledujte, co se děje. Buďte prostě naplno v tanci.

*Meditace je potřebná jen proto, že jste se nerozhodli být šťastní.
Kdybyste se rozhodli být šťastní, nebylo by třeba žádné meditace.
Meditace je lék. Jste-li nemocní, potřebujete lék. Buddhové
nepotřebují meditaci. Jestliže jste si jednou vybrali štěstí, jestliže
jste se jednou rozhodli, že budete šťastní, nepotřebujete žádnou
meditaci. Tehdy začíná meditace fungovat sama. Meditace je funkcí
štěstí. Meditace následuje šťastného člověka jako jeho stín. Kamkoli
jde, cokoli dělá, je v meditaci. Jaký je účel meditace? Co tím
získáte? Jaký účel má tanec? ... Žádný. Tanec nemůžete jíst,
nemůžete pít, tanec vás před ničím nechrání. Zdá se, že je k
nepotřebě. Vše, co je krásné a opravdové, je k nepotřebě.*

Druhá fáze: 20 minut.

Se zavřenýma očima si lehněte. Buďte klidní a tiší.

Třetí fáze: 5 minut. Oslavujte a radujte se v tanci.

Zapomeňte toho, kdo tančí, střed ega; staňte se tancem. To je meditace. Tančete naplno, až zapomenete, že "vy" tančíte, a začnete pociťovat, že vy jste tanec. Až když zmizí oddělenost, stává se tanec meditací. Jestliže je přítomna oddělenost, tanec je jen cvičení: dobré, zdravé, ale nedá se o něm říct, že je duchovní. Je to prostě tanec. Tanec je dobrý sám o sobě - dokud můžete tančit, je to dobré. Po tanci se budete cítit svěží, omlazení. Ale ještě to není meditace. Tanečník musí odejít, smí zůstat jen tanec. Takže co dělat? Buďte naplno v tanci, protože oddělenost existuje jen tehdy, když nejste naplno v tanci. Když budete stát vedle a dívat se na vlastní tanec, oddělenost zůstane: vy jste tanečník a tančíte. Tehdy je tanec jen jednání, něco, co děláte: není to vaše bytí. Vložte se do něj úplně; ponořte se do něj. Nestůjte bokem, nebuďte pozorovatelem. Účastněte se! Nechte tanec plynout svojí cestou; nevnucujte jej. Raději jej následujte; dovolte, ať proběhne. Není to jednání, je to děj. Zůstaňte v radostné náladě. Neděláte nic velice vážného; jen si hrajete, hraje si se svou životní energií, hraje si se svou bioenergií, dovolujete jí, aby šla svou vlastní cestou. Tak jako když vítr vane a řeka teče, i vy tečete a vanete. Prociťujte to. A buďte hraví. Pamatujte pořád na to slovo "hravý",

pro mne má prvořadý význam. V naší zemi nazýváme stvořitelské dílo Gods leela - Boží hrou. Bůh nestvořil svět; je to jeho hra.

Kirtan

- tento radostný zpěv a tanec je stálou součástí čtyř výročních svátků v ašrámu.

NEBERTE náboženství vážně. Můžete v něm zpívat a tančit; není třeba mít zasmušilou tvář. Příliš dlouho jsme žili se zasmušilou tváří. Když se díváte na starou tvář Boží, je smutná. Nudí nás. Dnes potřebujeme tančícího a rozesmátého Boha. Tančete v extázi. Všechna vaše životní energie bude tryskat, smát se, zpívat. Oslavujte život.

Kirtan jako meditační technika má tři fáze po 20 minutách.

První fáze:

Se zavřenýma očima tančete, zpívejte a tleskejte. Buďte naplno v tom-

Druhá fáze:

Lehněte si, zůstaňte v tichu a klidu.

Třetí fáze:

Opět tančete a zpívejte v úplném sebezapomnění. Osvobodte se od sebe.

Meditace není něco, co ráno uděláte a tím to skončí, meditace je něco, co musíte prožívat v každém okamžiku vašeho života. Když chodíte, spíte, sedíte, mluvíte, nasloucháte - meditace se musí stát něčím jako atmosférou. Relaxovaný člověk je v ní. Člověk, který odloží svou minulost, zůstane v meditaci. Nikdy se neřidte svými názory: tyto názory jsou vaše podmíněnost, vaše předsudky, vaše touhy, vaše úzkosti a všechno ostatní. Jste to prostě vy! Vy znamená vaše minulost. Vy znamená vaše minulé zkušenosti. Nedovolit nikdy mrtvému, aby ovládal živé, nedovolit nikdy minulosti, aby ovlivnila současnost, nedovolit nikdy smrti, aby přemohla váš život - to je meditace. V meditaci tady nejste vy. Mrtvý nekontroluje život.

Žij v přítomnosti

JDETE-LI hlouběji do meditace, mizí čas. Jestli meditace opravdu rozkvetla, není tady žádný čas. Děje se to zároveň, když mizí mysl, mizí čas. Proto po staletí mystici říkali, že čas a mysl jsou jen dvě strany stejné mince. Mysl nemůže být bez času a čas nemůže být bez mysli. Čas je způsob existence mysli. Proto také všichni Buddhové říkají: "Žij v přítomnosti." Život v přítomnosti je meditace; být prostě tady a teď je meditace. Ti, kteří jsou prostě tady a teď právě v této chvíli se mnou, jsou v meditaci. To je meditace - kukající kukačka, letící letadlo, vrány a ptáci, a všechno je tiché a mysl je nehybná. Nemyslíte na minulost a nemyslíte na budoucnost. Čas se zastavil. Svět se zastavil. Zastavit svět je celé umění meditace. A žít v

přítomnosti znamená žít ve věčnosti. Vychutnávat přítomný okamžik bez představy, bez myšlenky znamená okusit nesmrtelnosti.

Techniky pro všední den

Jestli nepoužíváte všední den jako meditační techniku, vaše meditace je odsouzená k tomu, aby se stala únikem.

Stop!

ZAČNETE s velice prostou metodou nejméně šestkrát denně. Trvá pokaždé jen půl minuty, takže vám zabere tři minuty denně. Je to nejkratší meditace na světě! Ale musíte ji provádět spontánně - v tom je celý vtíp. Jdete po ulici -najednou si vzpomenete. Zastavte se, úplně se zastavte, nehýbejte se. Zůstaňte na půl minuty v pozici svědka. Ať se děje cokoli, úplně se zastavte, a zůstaňte v pozici svědka. Pak se dál pohybujte. Šestkrát denně. Můžete to dělat víckrát, ale ne méně - velmi vás to otevře. Musíte to dělat spontánně. Jestliže jste najednou v přítomnosti, všechna energie se mění. Proces, který probíhal v mysli se zastaví. Je to tak náhlé, že mysl nestačí okamžitě vytvořit novou myšlenku. Mysl je hloupá, pomalá. Kdekoli si vzpomenete, škubnete celou svou bytostí a zastavte se. Nejenže se stanete bdělými. Brzy zjistíte, že druzí si všimli vaší energie, že se něco stalo; že do vás vstoupilo cosi z neznáma.

Práce jako meditace

KDYKOLI cítíte, že nemáte dobrou náladu a necítíte se v práci dobře, ještě před započítím práce na pět minut hluboce vydechnete. Prociťujte, jak s výdechem odchází špatná nálada, a budete překvapeni, jak se během pěti minut vrátíte zpátky do normálu, sklíčenost zmizí, zmizí i špatná nálada. Jestli dokážete změnit svou práci v meditaci, je to úplně nejlepší. Protože meditace není nikdy v rozporu s vaším životem. Cokoli děláte se může stát meditací. Meditace není oddělená od života, je jeho součástí. Je jako dýchání; meditujte stejně jako když vdechujete a vydechujete. Je to pouhý přesun významu, nic víc není potřeba udělat. To, co jste dělali nedbale, začněte dělat pečlivě. Věci, které jste dělali pro nějaký výsledek, např. pro peníze ... To je v pořádku, ale můžete tomu dát kladný význam. Peníze jsou v pořádku, a jestli vám vaše práce dává peníze, dobře; člověk potřebuje peníze, ale to není všechno. A jestli jen tak mimochodem můžete z té práce mít větší potěšení, proč ne? Je úplně zdarma. Svou práci děláte, ať ji milujete nebo ne, takže když k ní přidáte ještě lásku, získáte mnohem víc.

Každý, kdo se zabývá tvořivou prací, může ji proměnit v meditaci. Způsob, jak to udělat popisuje Osho ve své odpovědi jednomu malíři.

Umění je meditace; každá činnost se stává meditací, jste-li do ní ponořeni, takže nebudete pouhými technikami. Jste-li pouze technikem, nikdy se malování nestane meditací. Musíte být bláznivě, šíleně v tom, úplně se ztratit, nesmíte vědět, co děláte, kdo jste. Tento stav nevědění je meditace; nechte ji proběhnout. Obraz nesmí být malován, musíte jen dovolit, aby se namaloval. Tím nemyslím, že můžete být líní, protože pak by se nestalo vůbec nic. Musí vás to ovládnout, musíte být velmi aktivní a přece nic nedělat. To je celý trik, to je klíč; musíte být aktivní, a přece nesmíte být ten, kdo to dělá. Jděte k plátnu. Několik minut prostě

meditujte, tiše sed'te před plátnem. Vezměte štětec do ruky a tiše sed'te. Najednou sebou ruka škubne, ne proto, že jste to udělali vy, vy víte, že jste nic neudělali. Vy jste na to prostě počkali. Škubnutí přijde a ruka se začne pohybovat, něco se začne dít. Takhle byste měli začít malovat. Několik minut meditace, jen se tomu poddat. Cokoli se stane, dovolte, ať se to stane. Všechno vaše umění použijte na to, abyste to nechali proběhnout. Vezměte štětec a začněte. Na začátku postupujte pomalu, abyste do toho nevkládali sebe. Jen pomalu pokračujte. Dovolte, ať námět sám proběhne přes vás svou cestou a pak se do něj ponořte. A nemyslete na nic Jiného. Umění Je tady kvůli umění, Jen tehdy je to meditace. Nedovolte do něj vstoupit žádné jiné motivaci. Nechci tím říci, aby ste neprodávali své obrazy nebo s nimi nešli na výstavu, to je v pořádku. Ale je to jen vedlejší produkt, to není motivace. Když potřebujete jídlo, prodáte obraz, ale vadí vám to; je to jako kdybyste prodávali své vlastní dítě. Ale potřebujete to, tak je to v pořádku. Je vám smutno, ale prodej nebyl motivací; nemalovali jste na prodej. Prodali jste obraz, to je něco jiného, ale to není vaše motivace, jinak byste byli pouhými techniky. Musíte se ztratit. Nesmíte tady zůstat, musíte se úplně ztratit ve vašich obrazech, ve vašem tanci, v dechu, ve zpěvu. Cokoli děláte úplně se v tom ztraťte, nekontrolujte se.

Meditace pro jet – set

Věda dnes potřebuje velké osobnosti meditace, jinak je Země ztracena.

NENAJDETE lepší moment pro meditaci než je let ve velké výšce. Čím větší výška, tím snazší meditace. Proto po staletí adepti meditace odcházeli do Himalájí, aby žili ve velké výšce. Když se zmenší přitažlivost a Země se vzdálí, vzdálí se i hodně pozemských překážek. Vzdálíte se od zkažené společnosti, kterou jsme vytvořili. Obklopují vás mraky a hvězdy. Měsíc a Slunce a širý prostor ... Udělejte tedy Jedno: začněte prociťovat jednotu s tímto prostorem. Celá technika má tři fáze. První fáze: na několik minut si prostě představujte, že jste větší.... že vyplňujete celý prostor letadla. Pak přijde další fáze: představujte si, že jste ještě větší, větší než letadlo, že letadlo je teď uvnitř vás. A teď třetí fáze: pociťujte, že jste se rozšířili do celé oblohy. Oblaka, která se pohybují. Měsíc a hvězdy - to vše se pohybuje ve vás: jste teď obrovský, bez hranic. Tento pocit je vaší meditací, a budete se cítit úplně uvolněný a bez napětí.

Řeknu Vám tajemství Přestaňte být automat

Meditace není cesta v prostoru ani v čase, ale okamžité osvícení.

DOKÁŽEME-LI odautomatizovat svou činnost, celý život se stane meditací. Každá maličkost, dát si sprchu, jíst, povídat si s přítelem, se stane meditací. Meditace je kvalita, kterou můžeme vložit do všeho. Není to nějaká specifická činnost. Lidé ale uvažují takto, uvažují o meditaci jako o něčem zvláštním - sedět tvář k východu, recitovat nějaké mantry, pálit tyčinky, dělat to nebo ono v určitou dobu určitým způsobem a určitými pohyby. Meditace s tím vším nemá co dělat. To všechno jsou způsoby, jak ji zautomatizovat, a meditace je proti automatizaci. Takže jestli dokážete udržet bdělost, jakákoli činnost je meditací, každý pohyb vám nesmírně pomůže.

Oshova kuřácká meditace

PŘIŠEL za mnou jistý muž. Třicet let vášnivě kouřil. Onemocněl a lékaři mu řekli: "Nikdy se neuzdravíte, pokud nepřestanete kouřit." Ale byl notorickým kuřákem, nedokázal si pomoci. Zkoušel přestat, a zkoušel tvrdě, a hodně při tom trpěl; ale nedokázal nekouřit jeden nebo dva dny, a pak dostal zase tak strašnou chuť zakouřit si, že neodolal. Znovu upadl do stejného zlovyku. Kvůli kouření ztratil všechnu sebedůvěru, věděl, že nic nedokáže; že nedokáže přestat kouřit. Ztratil ve vlastních očích jakoukoli cenu; považoval se za nejbezpečnějšího člověka na světě. Neměl žádnou úctu k sobě. Přišel za mnou a zeptal se: "Co mám dělat? Jak mám přestat kouřit?" Odpověděl jsem mu: "Nikdo nemůže přestat kouřit. Musíte to pochopit. Kouření není jen otázka vašeho momentálního rozhodnutí. Stalo se jedním z vašich zvyků; zakořenilo se ve vás. Třicet let je dlouhá doba. Kouření se zakořenilo ve vašem těle, ve vašem metabolismu; je všude. Není to jen otázka rozhodnutí vaší hlavy; hlava nemůže udělat nic. Hlava je bezmocná; může věci začít, ale nemůže je tak snadno zastavit. Jestliže jste jednou začal, a tak dlouho praktikoval, jste velký jogín - třicet let kouřit! Je to na vás nezávislé; musíte to odautomatizovat." Zeptal se; "Co to znamená, odautomatizovat?" To je právě meditace, odautomatizovat se. Řekl jsem mu: "Udělejte jedno - zapomeňte, že chcete přestat. Vůbec to nepotřebujete. Třicet let kouříte a žijete; jistěže tím i trpíte, ale na druhé straně jste si už zvykl. A co na tom záleží, zemřete-li o pár hodin dřív, než kdybyste nekouřil? Co tady děláte? Co jste tady dokázal? Co na tom záleží, jestli v pondělí, v úterý nebo v neděli, letos, jindy?" "To je fakt, na tom vůbec nezáleží." Řekl jsem mu: "Zapomeňte na to, nesnažte se vůbec přestat. Pokuste se to raději pochopit. Příště si z toho udělejte meditaci." "Meditaci z kouření?" "Ano. Když mohou adepti zenu udělat meditaci z pití čaje, a změnit jej v obřad, tak proč ne? Kouření jako meditace může být nádherné". Začalo jej to zajímat. "Co to říkáte?" Oživil. "Meditace? Mluvte, nemůžu se dočkat!" Dal jsem mu meditaci. "Dělejte jednu věc. Když si berete krabičku cigaret z kapsy, dělejte to pomalu. Vychutnávejte to, nespíchejte. Buďte vědomý, bdělý. Vytahujte krabičku pomalu, úplně bděle. Pak úplně bděle a pomalu vyberte cigaretu z krabičky - ne ve spěchu, jako předtím, nevědomě, mechanicky. Pak poklepejte cigaretou na krabičku - ale velice bděle. Naslouchejte zvuku, stejně jako adepti zenu naslouchají zpěvu samovaru a vření čaje ... a ta vůně. Pak vychutnejte vůni cigarety a její krásu ..." "Cože? Krásu?" "Ano, je krásná. Tabák je stejně božský jako všechno ostatní. Vychutnejte jej: je to vůně Boha". Podíval se na mne překvapeně. "Cože? Vy žertujete?" "Ne, nežertuji." I když žertuji, nežertuji. Jsem velice vážný. "Teď ji vložte do úst, s plným vědomím, a stejně tak s plným vědomím ji zapalte. Vychutnejte každý úkon, každý, i ten nejmenší, rozdělte jej na co nejvíc malých úkonů, takže budete stále bdělejší." "Pak si dejte první šluk: Bůh v podobě kouře. Hinduisté říkají **"Annám Brahm"**. - Jídlo je Bůh. Proč ne kouř? Všechno je Bůh. Naplňte si zhluboka plíce - to je **pránájáma**. Dávám vám novou jógu pro nový věk! Pak vypusťte kouř, uvolněte se, další šluk - a pořád velice pomalu. Jestli to dokážete, budete velice překvapen. Brzy pochopíte, jaká hloupost je kouření. Ne proto, že druzí řekli, že je to hloupost, že je to špatné. Vy to uvidíte. A toto vidění nebude záležitostí intelektu. Vyjde z celé vaší bytosti; bude to vidění celé vaší bytosti. A jednoho dne, jestli se kouření zbavíte, tak se ho zbavíte, jestli budete pokračovat, budete pokračovat. Vůbec se tím nebudete vzrušovat." Po třech měsících přišel a řekl: "Ono to přestalo." Odpověděl jsem mu: "A teď to zkuste i s ostatním." To je to tajemství, odautomatizujte se. Když jdete, jděte pomalu, pozorně. Když se díváte, dívejte se pozorně, a uvidíte stromy tak zelené, jako ještě nikdy a růže tak růžové, jako ještě nikdy. Naslouchejte! Někdo mluví. Šeptá: naslouchejte naslouchejte pozorně. Když mluvíte, mluvte pozorně. Ať je všechna vaše vědomá činnost odautomatizována.

Meditace není zkušenost. Znamená být si vědom prožívání. Prostě se dívejte, sledujte a buďte koncentrování v sledování, a všechno bude úplně. Jinak není nic úplně. Tehdy je všechno naplněné; jinak není nic naplněné. Meditujte o tváři své milované bytosti. Máte-li rádi květy, meditujte o růži, o Měsíci nebo o čemkoli, co máte rádi. Jíte-li rádi, meditujte o jídle.

Obyčejný čaj - vychutnejte si ho!

ŽIJTE tři týdny naplno: cokoli děláte, dělejte maximálně naplno, milujte to a vychutnávejte to. Možná to vypadá hloupě. Pijete-li čaj, vypadá to hloupě, když to příliš vychutnáváte - je to přece obyčejný čaj. Ale obyčejný čaj může být neobyčejně půvabný - když jej vychutnáte, je to nesmírný zážitek. Vychutnejte jej s hlubokou úctou. Udělejte z toho obřad: připravte čaj ... naslouchejte zvukům nádoby, pak nasypete čaj ... vychutnejte jeho vůni; pak ochutnejte čaj a cíťte se šťastni. Mrtví nemohou pít čaj, jen velice živí. V té chvíli žijete! V té chvíli pijete čaj. Buďte vděční! A nemyslete na budoucnost; příští okamžik budete pečovat o sebe sám. Nemyslete na zítřek: tři týdny žijte v přítomnosti.

Tiše sed'te a čekejte

Jeden z výrazů, které užívají adeпти zenu pro meditaci je "wu - ši", což znamená "nic zvláštního" nebo "žádný povyk".

NĚKDY se stane, že meditace je blízko, ale vy se zabýváte něčím jiným. Ten slabý, tichý hlas je ve vás, ale vy Jste plni hluku, závazků, zaměstnání, odpovědnosti. Meditace přichází jako šepot, velice tiše. Není to heslo, které se vykřikuje. Meditace nedělá hluk. Nejsou slyšet ani kroky. Takže pokud jste zaměstnání, počká a pak odejde. Dejte si proto závazek, že aspoň hodinu denně budete jen tiše sedět a čekat na ni. Nedělejte nic, jen tiše se zavřenýma očima ve velkém očekávání, s očekávajícím srdcem, s otevřeným srdcem. Jen čekejte, stane-li se cokoli, jste připraveni to přijmout. Nestane-li se nic, nebuďte frustrováni. Sedět hodinu, i když se nic neděje, je dobré, relaxuje to. Zklidní vás to, ztiší, budete lépe soustředění a zakořenění. Ale bude k vám přicházet stále víc a víc a pomalu si začnete lépe rozumět, vy a stav meditace. Tím, že budete v určitou hodinu v určité místnosti v určité době čekat, bude k vám přicházet víc a víc. Není to něco, co přichází zvenčí, je to něco, co přichází z největší hloubky vaší duše. Ale když vnitřní vědomí ví, že vnější vědomí na něj čeká, je větší možnost, že se setkají.

Sed'te prostě pod stromem. Vane vítr a listy na stromě se chvějí. Vítr se vás dotkne, projde kolem vás a zmizí. Ale nedovolte mu, aby vás prostě minul; dovolte mu vejít do vás, a projít vámi. Zavřete oči, a když vítr prochází stromem a rozechvívá listy, cíťte se jako strom, otevřete se, a vítr bude vát přes vás - ne kolem vás, ale přímo přes vás.

Někdy prostě zmizíte

SEDÍTE pod stromem, nemyslíte na minulost ani na budoucnost, prostě jste. Kde jste? Kde je já? Nemůžete je cítit, není tady. Ego v přítomnosti nikdy neexistovalo. Minulost už minula,

budoucnost teprve bude; obojí právě teď není. Minulost zmizela, budoucnost ještě nepřišla - je jen přítomnost. A v přítomnosti nikdy neexistovalo něco jako ego. Existuje jedna z nejstarších meditací, dodnes používaná v některých tibetských kláštorech. Meditace je založená na pravdě, kterou vám říkám. Učí, že někdy prostě zmizíte: sedíte v zahradě, a začnete cítit, že jste zmizeli. Dívejte se, jak vypadá svět, když z něj odejdete, když tady nejste, když jste se stali úplně průhlední. Pokuste se na sekundu prostě nebýt. Buďte ve svém domě, jako byste vůbec nebyli. Můžete to zkusit víckrát za den - stačí půl sekundy. Na půl sekundy prostě přestaňte být; vy nejste a svět jde dál. Pokud si budete víc a víc uvědomovat skutečnost, že bez vás funguje svět dokonale dál, budete schopni učit se od té části vaší bytosti, kterou jste dlouho, po mnoho životů zanedbávali. Je to pasivní způsob existence. Prostě tomu dovoluňte být, staňte se dveřmi. Věci se budou dít bez vás.

Všechno to, co dokáže mysl, není meditace. Meditace je něco mimo mysl. Mysl je tady absolutně bezmocná; nemůže proniknout do meditace. Tam, kde končí mysl, začíná meditace.

Meditace Gilotina

JE to jedna z nejkrásnějších tantrických meditací; procházejte se a myslete si, že nemáte hlavu, jen tělo. Sed'te a myslete si, že nemáte hlavu, jen tělo. Stále si připomínejte, že nemáte hlavu. Vizualizujte si sebe sama bez hlavy. Nakreslete sebe sama bez hlavy, a dívejte se na obraz. Dejte si zrcadlo v koupelně níž, takže když se do něj podíváte, vidíte jen tělo bez hlavy. Několik dní si to připomínejte, a budete cítit úžasnou lehkost a ticho. Protože hlava je problém. Dokážete-li si sebe sama představit bez hlavy, a to si bez potíží představit lze, budete se stále víc a víc koncentrovat do srdce. Vizualizujte si v tomto okamžiku sebe sama bez hlavy, a okamžitě pochopíte o čem mluvím.

Já nejsem to

MYSL je hromada smetí! Neberte to tak, že ve vás to smetí je, a v někom jiném není. Je to hromada smetí, a jestli to smetí chcete vyházet, můžete házet a pořád, a nikdy nepřijdete na konec. Je to nezničitelné smetí, není mrtvé, je dynamické. Roste a žije svým vlastním životem. Jestliže jej uříznete, znovu vyraší výhonky. Vyházet tu hromadu neznamena, že se vyprázdníte. Uvědomíte si pouze, že tato mysl, o které jste se domnívali, že jste to vy, se kterou jste se identifikovali, to nejste vy. Tím, jak ji vyprazdňujete si uvědomíte oddělenost, propast mezi vámi a ní. Smetí zůstane, ale vy se s ním neidentifikujete, to je vše. Oddělíte se, budete si vědom toho, že jste oddělen. Dělejte jen jedno: nesnažte se se smetím bojovat a nesnažte se jej změnit. Pouze pozorujte a buďte si vědomi jednoho: "Já nejsem to." Ať se to stane vaší mantrou: "Já nejsem to." Pamatujte si to, buďte bdělí a sledujte, co se děje. Změna je okamžitá. Smetí tady zůstává, ale už není součástí vás. Uvědomování si jej znamená zřeknutí se jej.

Napište si své myšlenky

ZKUSTE to jednou: takový malý pokus. Zavřete dveře, sedněte si ve svém pokoji a začněte si zapisovat své myšlenky - cokoli, co vám právě přišlo do mysli. Neměňte je, protože ten papír nemusíte nikomu ukazovat! Deset minut pište a pak se na to podívejte. To jsou vaše

myšlenky. Když se na ně podíváte, budete si myslet, že to psal nějaký šílenec. Když ten papír ukážete svému blízkému příteli, také se na vás podívá, a bude si myslet: "Copak ses zbláznil?"

Usměvavé tváře

Meditace je způsob, jak osvobodit vaši inteligenci. Čím víc jste meditativní, tím víc budete inteligentní. Ale pozor, pod inteligencí nemyslím intelektuálnost. Intelektuálnost je druh hlouposti.

EXISTUJE mnoho starých meditací, které způsobí, že naše tváře budou usměvavé. Provádějte takovou meditaci - je to jedna z nejstarších tibetských tradic. Vezměte si velké zrcadlo. Postavte se před něj nazí, dělejte na něj obličej, nesmysly - a pozorujte. Když to budete dělat a pozorovat 15-20 minut, budete překvapeni. Budete mít pocit, že jste od toho odděleni. Jestliže nejste od toho odděleni, jak můžete dělat takové věci? Teď bude tělo ve vašich rukou, bude jen nástrojem ve vašich rukou. Můžete si s ním hrát tak nebo onak. Zkoušejte dělat nové obličej, legrační postoje. Dělejte, co vás napadne, a velmi vás to uvolní. Začněte se na sebe dívat ne jako na tělo, ne jako na tvář, ale jako na vědomí. Pomůže vám to.

Dívejte se prostě na oblohu

Meditace je vaše nejnítěrnější podstata - to jste vy. Je to vaše bytí. Nemá nic společného s vašimi skutky: Nemůžete ji mít, nemůžete ji nemít, nemůžete ji vlastnit, není to věc, jste to vy, vaše bytí.

MEDITUJTE na oblohu, a kdykoli máte čas, lehněte si na zem; dívejte se na oblohu. Ať je to vaše kontemplace. Chcete-li se modlit, modlete se k obloze. Chcete-li meditovat, meditujte na oblohu, někdy s otevřenými očima, jindy se zavřenými. Protože i obloha je ve vás; je stejně velká uvnitř, jako vně. Stojíme uprostřed mezi vnitřním a vnějším nebem, a obě jsou přesně vyvážená. Stejně jako je nekonečné vnější nebe, je nekonečné i vnitřní. Stojíme na křižovatce, každá z cest vede k rozplynutí. A toto jsou dvě cesty, vedoucí k rozplynutí. Rozplynete-li se ve vnějším nebi, je to modlitba, rozplynete-li se ve vnitřním nebi, je to meditace, ale konečný důsledek je tentýž, rozplynuli jste se. Tyto obě nebesa jsou jen jedno. Jsou dvě jen proto, že jste vy, že jste dělicí čarou. Když zmizíte, zmizí i dělicí čára, vně je uvnitř a uvnitř je vně.

Vůně květu

MÁTE-LI dobrý nos, přiblížte se ke květu, aby vás naplnila jeho vůně. Pak se postupně pomalu od květu vzdalujte, ale vnímejte aróma, vnímejte vůni. Jak se budete vzdalovat, vůně bude stále jemnější, a budete potřebovat víc vnímavosti, abyste ji cítili. Staňte se nosem. Zapomeňte celé tělo, a všechnu svou energii vložte do nosu, jako kdyby existoval jen nos. Ztratíte-li stopu vůně, jděte pár kroků kupředu, znovu zachyťte vůni, a couvejte. Postupně dokážete cítit vůni květu ze stále větší vzdálenosti. Nikdo jiný nedokáže cítit vůni květu z takové dálky, kromě vás. Pokračujte neustále se postupně pomalu vzdalujte, a jednou přijde okamžik, kdy nebudete moci zachytit vůni.

Ted' prociťujte nepřítomnost vůně, která tady před chvílí ještě byla. Už tady není. To je druhá část bytí - nepřítomná, temná. Dokážete-li vycítit nepřítomnost vůně, dokážete-li vycítit rozdíl, je to rozdíl. Protože objekt se stal velmi jemný. Téměř dosáhl stavu nemyšlení v samádhi.

Komunikujte se zemí

ZKUSTE někdy malý experiment: postavte se někde nazí - na pláži, u řeky, nazí na slunci - a začněte skákat, běhat a prociťujte, jak vaše energie proudí chodidly, nohama do země. Běhejte a prociťujte, jak vaše energie prochází vašimi nohama do země; po několika minutách běhu zůstaňte klidně stát zakořenění do země, a jen prociťujte kontakt vašich chodidel se zemí. Uvidíte, jak komunikuje země, jak komunikují chodidla. Mezi vámi a zemí probíhá dialog.

Uvolněte prostě dech

Všechny meditace, které provádíte, nejsou ničím jiným, než snahou probudit vás ze spánku.

KDYKOLI si najdete čas, aspoň na několik minut uvolněte dýchací cesty, nic jiného - není třeba uvolňovat celé tělo. Když sedíte ve vlaku nebo v letadle, nikdo si nevšimne, že něco děláte. Jen uvolněte dýchací cesty. Nechte je pracovat přirozeně. Pak zavřete oči a sledujte svůj dech, jak vchází dovnitř, vychází ven, vchází dovnitř. Nekonzentrujte se. Jestli se koncentrujete, vytváříte problémy, protože pak vás bude všechno rušit. Pokud se snažíte koncentrovat když sedíte v autě, pak vás bude rušit zvuk auta, bude vás rušit váš spolujezdec. Meditace není koncentrace. Je to prostá pozornost. Prostě se uvolníte a pozorujete dech. Z tohoto pozorování nic nevyklučujte. Auto hučí - velmi dobře, přijměte to. Dopravní ruch kolem vás běží - velmi dobře, přijměte to. Váš spolujezdec vedle vás chrápe, přijměte to. Nic neodmítajte.

Mír tomu člověku

KDYŽ za vámi někdo přijde, jděte do sebe, ztište se. Když přichází, přejte mu mír. Prociťujte to: "Mír tomu člověku." Neříkejte to, ciťte to. A najednou uvidíte, jak se ten člověk mění, jako by cosi neznámé vstoupilo do jeho bytí. Úplně se změní. Zkuste to.

Osho dává tuto techniku těm, kteří si uvědomili stálou frustraci a zlost ve svých každodenních záležitostech.

Každý den na patnáct minut, kdykoli se cítíte dobře, si najdete čas, zavřete dveře a rozzlobte se, ale nevy pouštějte to ven. Zlobte se stále víc... budete už málem šílet zlostí, ale nepouštějte to ven nevyjadřujte to nijak, netlučte ani do polštáře. Potlačte to, jak umíte - rozumíte mi? Je to pravý opak katarze. Když cítíte, že narůstá napětí v žaludku, jako by tam chtělo něco vybuchnout, vtáhněte břicho dovnitř; napněte jej jak můžete. Cítíte-li napětí v ramenou, napněte je ještě víc. Celé tělo ať je maximálně napjaté - jako sopka, bouřící uvnitř, bez možnosti uvolnit napětí. Zapamatujte si dobře - žádné uvolnění, žádné vyjádření napětí. Nekřičte, protože byste uvolnili břicho. Netlučte, protože byste uvolnili ramena. Zahřívajte se takhle patnáct minut, jako byste měli vřít. Patnáct minut pracujte na dosažení maxima. Natáhněte si budík, a pokud běží, zkoušejte na sobě ty nejtvrďší způsoby. A když se budík

zastaví, tiše se posaďte, zavřete oči a jen pozorujte, co se děje. Uvolněte tělo. To zahřátí systému rozpustí vaše zlozvyky.

Uvažujte o protikladu

Jedině meditace vás může zbavit návyku a závislosti.

TOTO je výborná metoda. Je velice užitečná. Cítíte se například velice nespokojeni. Co dělat? Uvažujte o protikladu. Cítíte-li se nespokojení, rozjímejte o spokojenosti. Co je to spokojenost? Vyvážíte se. Jestli se vaše mysl zlobí, přeladte se na soucit, přemýšlejte o soucitu; okamžitě se energie změní, protože je stejná. Protiklad je stejná energie. Jakmile ji uvolníte, pohlcuje protiklad. Když máte zlost, rozjímejte o soucitu. Postavte někam sochu Buddhy, protože na této soše je gesto soucitu. Kdykoli se rozzlobíte, jděte do místnosti, dívejte se na Buddhu, sedte jako on a pociťujte soucit. Najednou uvidíte, jak se měníte. Zlost se mění: vzrušení mizí, vzrůstá soucit. A to není odlišná energie. Je to stejná energie - stejná energie jako zlost - změnila se kvalita, stoupla. Zkuste to!

Ne dva

TOTO Je jedna z nejstarších manter. Kdykoli se cítíte rozpolcení, kdykoli cítíte, že do naší bytosti vstoupila dualita, říkejte si v duchu: "Ne dva." Říkejte to ale bděle, neopakujte to mechanicky. Kdykoli cítíte, jak ve vás narůstá láska, říkejte si: "Ne dva". Jinak na vás čeká nenávist - jsou s láskou jedním. Kdykoli ve vás narůstá nenávist, říkejte si: "Ne dva." Kdykoli cítíte lpění na životě, říkejte si: "Ne dva." Kdykoli cítíte strach ze smrti, říkejte si: "Ne dva." Je jen jedno. Tato slova ať jsou vašim porozuměním. Nechť jsou naplněna moudrostí, pronikavým jasem, a pak v nich najednou pocítíte i uvolnění. Ve chvíli, kdy řeknete: "Ne dva" - pokud to říkáte s porozuměním, neopakujete to mechanicky - pocítíte najednou osvícení.

Následuj své ano

CELÝ měsíc následujte pouze ano, cestu, která říká ano. Celý měsíc nenásledujte cestu, která říká ne. Spolupracujte s ano - odtud přijde sjednocení. Ne nikdy nepomůže dosáhnout jednotu. Vždy pomůže jen ano, protože ano je přijetí, ano je důvěra, ano je modlitba. Být schopen říci ano znamená být nábožný. To druhé, to nepotlačujte. Jestli jej potlačujete, mstí se. Jestli jej potlačujete, je stále silnější a silnější, až jednoho dne vybuchne a zničí vaše ano. Proto ne nikdy nepotlačujte, prostě jej ignorujte. Mezi potlačováním a ignorováním je velký rozdíl. Víte, že je to tady a berete je na vědomí. "Ano, vím, že jsi tady, ale já budu následovat ano." Nepotlačujte to, nebojujete s tím, neříkáte "běž pryč, zmiz, nechci s tebou nic mít". Nezlobíte se na to, nechcete to odtláčit, nechcete to hodit do propasti svého nevědomí ve tmě myslí. Ne, nic s tím neděláte; berete pouze na vědomí, že je to tady. Ale následujete ano, bez zášti, bez výčitek, bez zloby. Pouze následujte ano, bez zaujetí jakéhokoli postoje k ne. Ignorování je nejlepší způsob, jak zabít ne. Pokud s ním bojujete, stáváte se téměř jeho obětí; ne nad vámi téměř zvítězilo. Když bojujete s ne, řekli jste ne svému ne. Tak vás ovládne zadními vrátky. Nikdy neříkejte ne ani svému ne - jen jej ignorujte. Celý měsíc následujte ano a nebojujte s ne. Budete překvapeni, jak postupně slábne a hubne, protože nedostává jíst, a jednoho dne

najednou zjistíte, že už tady není. A když tu už není, všechna energie, která se jím zabývala je uvolněná a tato uvolněná energie udělá z vašeho ano silný proud.

Spřátelte se se stromem

JDĚTE ke stromu, povídejte si s ním, dotýkejte se jej, objímejte jej, prociťujte jej, sed'te vedle něj, nechte, ať strom pocítí, že jste dobrý člověk a že mu nechcete škodit. Postupně se spřátelíte, a začnete cítit, že kdykoli přijdete, kvalita stromu se okamžitě změní. Budete to cítit, budete vidět na kůře stromu pohyb obrovské energie kdykoli přijdete. Když se dotknete stromu, bude šťastný jako dítě, jako milovaná bytost. Když si sednete ke stromu, budete cítit různé věci, a brzy budete schopni cítit, že kdykoli jste smutní a přijdete ke stromu, váš smutek v přítomnosti stromu zmizí. Protože jen vy budete chápat, že jste vzájemně závislí. Můžete udělat strom šťastný a strom může udělat šťastným vás, a všechno živé ve vzájemné závislosti. Tuto vzájemnou závislost já nazývám Bůh.

Neřekl jsem, že meditace vyřeší problémy života. Řekl jsem jen, že když budete ve stavu meditace, problémy zmizí - nebudou vyřešeny. Není třeba řešit problém. Problém vytváří v první řadě napjatá mysl.

Jsi tady?

Jen meditace může zabít mysl - nic jiného.

VOLEJTE své vlastní jméno, ráno, v noci, odpoledne. Kdykoli jste ospalí, zavolejte své vlastní jméno. A nejen zavolejte, ale i odpovězte, a hlasitě. Nemějte strach z ostatních. Dost jste se ostatních báli, téměř vás zabil strach z nich. Nebojte se, i na trhu si to musíte pamatovat. Zavolejte své vlastní jméno: "Amare, jsi tady?" A odpovězte: "Ano, pane."

ODPOLEDNE

Sed', hled' a naslouchej

Meditace nemá cíl

Meditace je dobrodružství, největší dobrodružství, jakého se může lidská mysl odvážit. Meditace znamená prostě být, nic nedělat - žádné jednání, žádná myšlenka, žádná emoce. Prostě jste a máte z toho čistou radost. Odkud přichází ta radost, když nic neděláte? Přichází odnikud, přichází odevšad. Je bez příčiny, protože bytí vzniklo z radosti.

MEDITACE vzniká tehdy, když pohlédnete na všechny motivy a zjistíte, že žádné neexistují, když projdete všemi motivy, a nahlédnete jejich falešnost. Zjistíte, že motivy nikam nevedou, že se pohybujete v kruhu, a přitom se vůbec neměníte. Motivы přicházejí a odcházejí, ovládají vás, pořád vás ovládají, tvoří nové touhy, ale nikdy nic nedosáhnete. Máte pořád prázdné ruce. Když toto nahlédnete, když se podíváte na svůj život a vidíte, jak se hroučí vaše motivy... Žádný motiv nikdy neuspěl, žádný motiv nikdy nikomu nepomohl. Motivы jen slibují, ale zboží není nikdy dodáno. Jeden motiv se zhroučí, jiný motiv přijde a znovu vám něco slíbí... a znovu jste zklamáni. Když jste stále znovu a znovu zklamáni svými motivy, jednoho dne náhle prohlédnete - najednou do toho vidíte, a toto prohlédnutí je počátek meditace. Není v ní zárodek ničeho, není v ní žádný motiv. Jestli meditujete pro něco, není to meditace, ale koncentrace. Protože jste stále ve světě - vaše mysl se stále zajímá o laciné, triviální věci. Jste ve světě. I když meditujete proto, abyste dospěli k Bohu, stále jste ve světě. I když meditujete proto, abyste dosáhli nirvánu, jste ve světě - protože meditace nemá cíl. Meditace je náhled, že všechny cíle jsou falešné. Meditace je pochopení, že touhy nikam nevedou.

Sezení – Sitting

MEDITACE znamená věnovat několik minut nic. Nedělání. Na začátku to bude velmi těžké - na začátku je meditace to nejtěžší na světě, na konci je to to nejlehčí. Je tak snadná, proto je tak obtížná. Řeknete-li někomu, aby prostě jen seděl; nic nedělal, za chvíli začne být nesympatický; pocítí mravenčení v nohou nebo nějaké jiné tělesné pocity. Začne být velmi neklidný, protože předtím se vždy něčím zabýval. Je jak auto, zapalování je zapnuté, motor běží, i když auto stojí, ale motor stále běží a stále se víc zahřívá. Zapomněli jste vypnout zapalování. A to je právě meditace: umění vypnout zapalování.

Nejhlubší mantra - dech

DECH vchází dovnitř, celá vaše bytost se dívá, jak dech vchází dovnitř. Dech vychází ven, nechte celou vaši bytost, ať se dívá, jak dech vychází ven. Zažijete úžasné ticho. Dokážete-li sledovat, jak dech vchází dovnitř a vychází ven, vchází dovnitř, vychází ven, je to ta nejhlubší mantra, která kdy byla vymyšlena. Dýcháte tady a teď. Nemůžete dýchat zítra ani včera. Musíte dýchat teď, v této chvíli, ale můžete myslet na zítřek a můžete myslet na včerejšek. Tělo zůstává v přítomnosti, a mysl poskakuje mezi minulostí a budoucností. Dochází k rozštěpení mezi tělem a myslí. Tělo funguje v přítomnosti a mysl není nikdy v přítomnosti, takže se nikdy nesetkají. Toto rozštěpení vytváří úzkost, napětí, bolest. Člověk je v napětí a napětí způsobuje utrpení. Mysl se musí dostat do přítomnosti, protože žádný jiný čas neexistuje.

Napřed musíte tančit, v tanci z vás padne vaše skořápka. Napřed musíte křičet radostí a zpívat, abyste obživli. Napřed se musíte očistit, abyste zahodili všechno, co jste potlačovali, a abyste očistili své tělo od jedů, a očistili také svou psychiku od potlačených traumat a ran. Když se to stane, budete se moci smát a budete moci milovat, je na řadě vipassana.

Osho hovoří o vipassaně

SEĎTE tiše, jen začněte sledovat svůj dech. Nejsnadnější místo ke sledování je vstup do nosních dírek. Když vdechujete, prociťujete dotek vzduchu s nosními dírkami - sledujete jej. Dotek vzduchu se sleduje snadněji, dech je příliš jemný. Na začátku jen sledujete dotek. Vydechujete, a vy cítíte, jak dech vychází. Sledujete jej. Pak jej následujte, jděte spolu s ním. Zjistíte, že nastane okamžik, kdy se dech zastaví. Zastaví se někde poblíž pupku - na chvíli, na **moment** se zastaví. Pak začne vycházet ven. Následujte jej; znovu prociťujte doteky vycházejícího dechu v nose. Následujte jej, vyjděte s dechem ven. Znovu přijdete do bodu, kdy se na velmi krátký okamžik dech zastaví. Pak začne celý cyklus znovu. Nádech, přestávka, výdech, přestávka. Tato přestávka je nejtajemnějším jevem ve vašem nitru. Když se nadechnete a dech se zastaví, ustane pohyb, v tomto bodě se můžete setkat s Bohem. Stejně tak když vydechujete, a dech se zastaví, ustane pohyb. Pamatujte, že vy dech nezastavujete, zastavuje se sám. Jestliže jej zastavíte, technika se mine cílem, protože do hry vstoupí aktivní činitel a odejde svědek. Vy nedělejte nic. Neměňte dechový vzorec, nenadechnete ani nevydechujete. Není to jógová **pránájáma**, kde s dechem manipulujete; není to nic takového. Vy se dechu vůbec nedotýkáte. Vy mu jen umožníte, aby byl přirozený, aby přirozeně plynul. Když vychází ven, sledujete jej, když vchází dovnitř, sledujete jej. Brzy si uvědomíte, že jsou tam dvě přestávky. V těchto dvou přestávkách pochopíte a uvidíte, že dech není život - je snad jen potravou pro život, tak jako ostatní potrava, ale není to život. Protože když se dech zastaví, jste tady, jste dokonale tady - jste dokonale vědomí, naprosto vědomí. Dech se zastavil, zmizel, a vy jste tady. Znovu začnete sledovat dech - Buddha to nazýval **vipassana** anebo **anapanasati yog** - když jej budete sledovat, sledovat, sledovat, postupně zjistíte, že přestávka je stále delší. Nakonec dojde k tomu, že přestávka bude trvat několik minut. Nadechnete se, přestávka.... a několik minut nevydechujete. Všechno se zastavilo. Svět se zastavil, čas se zastavil, myšlení se zastavilo. Protože když se zastaví dech, myšlení není možné. A když se zastaví dech na několik minut, myšlení je absolutně nemožné - protože proces myšlení potřebuje neustále kyslík, vaše myšlení a vaše dýchání spolu velmi hluboce

souvisí. Když se zlobíte, má váš dech jiný rytmus, když jste sexuálně vzrušeni, máte jiný dechový rytmus, když jste klidní, máte zase jiný dechový rytmus. Když jste šťastní, máte jiný dechový rytmus, když jste smutní, zase jiný. Váš dech se mění s náladami vaší mysli. Naopak to také platí - když se změní dech, změní se i naladění mysli. A když se zastaví dech, zastaví se mysl. Při tomto zastavení mysli se zastaví celý svět - protože mysl je svět. Při tomto zastavení poprvé poznáte, co je to dech uvnitř dechu, život uvnitř života. Tato zkušenost vás osvobozuje. Tato zkušenost vás přivede ke vnímání Boha - a Bůh není osoba, ale zážitek samého života.

Meditace je prostě radost ze své vlastní přítomnosti. Meditace je radost ze svého vlastního bytí.

Vipassana

- vnitřní meditace.

NAJDĚTE si pohodlné místo, na němž můžete 45 - 60 minut sedět. Je dobré sedět každý den ve stejnou dobu na stejném místě, a nemusí to být tiché místo. Experimentujte, dokud nepřijдете na to, ve které situaci se cítíte nejlépe. Můžete sedět jednou nebo dvakrát denně, ale nesaďte nejméně hodinu po jídle nebo před spaním. Důležité je, abyste seděli s vyrovnanými zády a hlavou. Oči jsou zavřené a tělo je maximálně nehybné. Vhodné je meditační sedátko, židle s rovným opěradlem nebo vhodně nastlané přikrývky. Není potřebná žádná zvláštní technika dechu; nejlepší je obyčejné přirozené dýchání. Vipassana je založená na bdělém vnímání dechu, takže sledujeme vstup a výstup každého dechu v místě, kde pocítujeme dech nejlépe - v nose, v břicho nebo v oblasti solárního plexu. Vipassana není koncentrace, a není jejím cílem neustále celou hodinu sledovat dech. Když přijdou myšlenky, pocity nebo emoce, anebo když si uvědomíte zvuk, vůně a vítr zvenčí, dovolte, ať k nim pozornost přejde. Cokoli přijde můžete sledovat jako mraky plující po obloze - neulpívejte na tom ani to neodmítejte. Kdykoli musíte volit mezi tím, co sledovat, vraťte se ke sledování dechu. Pamatujte, že se nemá dít nic zvláštního. Není tady úspěch ani neúspěch, není tady ani žádné zlepšování. Není třeba si něco představovat ani nic rozebírat, ale může dojít ke vhledu do čehokoli. Otázky a problémy nahlížíme jako hádanky, hledání řešení je zábava.

Při měsíčních meditačních pobytech v ášramu jsou sezení ve vipassaně každý den. Osho hovoří o akumulaci energie, kterou často pocítují lidé na počátku vipassany.

Při vipassaně se někdy stává, že člověk je velmi přecitlivělý, protože je v klidu a energie se nerozptyluje. Obvykle se hodně energie rozptyluje a člověk je unavený. Když ale jen sedíte, nic neděláte, stáváte se klidným jezerem energie, a toto jezero je stále větší a větší. Nakonec přetéká... a tehdy se cítíte přecitlivělejší. Jste citlivější, smyslnější, někdy i sexuálně vzrušeni - jakoby se smysly občerstvily, omládlý, oživily, jakoby z vás spadl prach, jakoby jste se omyli v lázni, očistili pod sprchou. Bývá to tak. Proto lidé, praktikující vipassanu, hlavně buddhističtí mniši, kteří ji praktikují už staletí, mnoho nejí. Nepotřebují jíst. Jedí jednou denně, a jen velmi málo, asi tolik jídla, jako ke snídani... a jen jednou denně. Nespí mnoho, a přece jsou plní energie. A neunikají před ničím, tvrdě pracují. Nevyhýbají se práci, řežou dříví, pracují na zahradě, na poli, na farmě, pracují celý den. Ale něco se s nimi stalo, už neplývají energií. Poloha, v níž se sedí, velmi pomáhá šetřit energii. Lotosová poloha, v níž buddhisté sedávají, je polohou, v níž se setkávají všechny končetiny - chodidlo s chodidlem, dlaň s dlaní. Jsou to všechno zašpičatělé části těla, protože jen z takových může proudit energie. Proto i mužský pohlavní úd je zašpičatělý, protože musí vést hodně energie. Je

vlastně bezpečnostním ventilem. Když je ve vás mnoho energie, a nemůžete nic dělat, uvolňujete ji v sexu. Při pohlavním aktu žena nikdy neuvolňuje energii. Proto se žena může za jednu noc milovat s mnoha muži, ale muž to nedokáže. Žena dokáže dokonce uchovávat energii, pokud ví jak; může dokonce získávat energii. Z vaší hlavy neodchází ven žádná energie. Příroda udělala hlavu kulatou. Proto mozek neztrácí žádnou energii, naopak, uchovává jí - protože je to nejdůležitější část vašeho těla, řídicí centrum. Musí být chráněn kulatou lebkou. Energie nemůže vycházet z kulatého předmětu. Proto jsou všechny planety, Země, Slunce, Měsíc a hvězdy kulaté. Jinak by ztratily energii a zahynuly. Když sedíte, zakulacujete se, dlaně se navzájem dotýkají. Takže jestli se z dlaně uvolňuje energie, přechází do druhé ruky. Chodidlo se dotýká chodidla a tvoříte téměř kruh. Energie vchází do vás, nevychází ven. Uchováte ji, postupně se stáváte jezerem energie. Postupně pociťujete téměř plnost v břiše. Můžete být vyprázdnění, na lačno, přesto cítíte určitou plnost. A pak přijde náraz smyslovosti. Ale to je dobré znamení, velice dobré znamení. Radujte se z něj.

Staňte se kosmonautem svého nitra.

Mnohokrát si v hluboké meditaci uvědomíte, jakoby najednou zmizela přitažlivost země. Nic vás tu najednou nedrží, je na vás rozhodnout, budete-li létat nebo ne. Je teď úplně na vás, jestli se vznesete k nebi. Patří vám celé nebe. Když ale otevřete oči, tělo je tady, země je tady, přitažlivost je tady. Když jste meditovali se zavřenými očima, zapomněli jste na své tělo, dostali jste se do jiného rozměru, do milosti. Radujte se z toho, dovolte si to, protože jakmile si jednou začnete myslet, že je to nesmysl, zastavíte to a toto zastavení naruší vaši meditaci. Radujte se z toho, jako kdybyste létali ve snu. Zavřete oči. Jděte v meditaci kamkoli chcete, stoupejte výš a výš do nebe a brzy budou možné i jiné věci. A nebojte se. Je to největší dobrodružství, větší než cesta na Měsíc; být kosmonautem vlastního nitra je to největší dobrodružství.

Osho doporučuje tuto techniku lidem, kteří mají rušivé pocity tělesné labilitý a létání.

Sed'te v posteli 5-10 minut a se zavřenými očima vizualizujte... procit'ujte, jak je vaše tělo stále větší a větší. Nechte jej, až je co největší - tak velké, že se dotýká zdí místnosti. Budete cítit, že nemůžete hýbat rukama, jde to těžce, vaše hlava se dotýká stropu. První dva-tři dny procit'ujte toto; pak se začněte rozšiřovat mimo místnost. Naplň celý dům, a budete cítit, že místnost jeve vás. Pak se rozšiřujte mimo dům - vyplňte celé okolí domu, procit'ujte, že je uvnitř vás. Pak vyplňte celou oblohu, a procit'ujte, jak do vás vchází Slunce, Měsíc a hvězdy. Dělejte to deset - dvanáct dní. Postupně, pomalu vyplňte celou oblohu. V den, kdy jste vyplnili celou oblohu, se začněte vracet zpátky. Dva dny se zmenšujte. Při tomto opačném procesu sed'te a začněte si představovat, že jste se velice zmenšili. Jděte prostě opačným směrem. Vaše tělo není tak velké, jak vypadá - je už jen asi 30 cm dlouhé. Jste jak panenka - a budete to i cítit. Umíte-li si představit velikost, budete si umět představit i malost. Dál se zmenšujete - jste tak malí, že se sami sobě vejdete do ruky. Za dvanáct dní se zmenšete natolik, že se nebudete moci sami najít. Stali jste se anatomicky tak malí, že nejde zjistit, kde vlastně jste. Zvětšete se natolik, že vyplníte celý prostor, a pak a zmenšete do velikosti neviditelného atomu - dvanáct dní se zvětšujete, dvanáct dní se zmenšujete. Budete se cítit tak skvěle, budete tak šťastní a koncentrovaní, že si to neumíte představit.

Meditace vám poskytne nejhlubší vhled, protože je to ta nejneúčinnější věc na světě. Prostě nic neděláte, jen jdete do ticha. Je to lepší než spánek, protože ve spánku jste bez vědomí, cokoli se děje, děje se nevědomě. Můžete se ocitnout v ráji, ale nebudete o tom vědět. V meditaci jdete vědomě, takže si uvědomujete: jak přejít z užitečného světa mimo do neúčinného světa uvnitř. A když jednou znáte cestu, můžete kdykoli jít dovnitř.

Když sedíte v autobusu, nemusíte dělat nic, prostě sedíte; když sedíte v autě, ve vlaku nebo v letadle, nic neděláte, všechno dělají ostatní; vy můžete zavřít oči a odejít do neúčinného, dovnitř. A najednou je všechno tiché, chladné, a najednou jste u pramene života. Ale na trhu to nemá žádnou hodnotu. Nemůžete to prodávat, nemůžete říct: Mám velkou meditaci. Koupí to někdo? Nikdo to nekoupí. Není to zboží, není to k ničemu.

Jeden

PRVNÍ fáze: uvolněte se na židli, celé tělo ať si udělá pohodlí. Druhá fáze: zavřete oči. Třetí fáze: uvolněte dech. Ať je co nejpřirozenější. Při každém výdechu řekněte "Jeden". Když vydechujete, řekněte "Jeden"; nadechněte se a nic přitom neříkejte. Takže s každým výdechem jen říkejte Jeden... Jeden... Jeden". A nejen že to budete říkat, ale prociťujte, že veškeré bytí je jedno, je to jednota. Neopakujte si to, jen to prociťujte -slovíčko "Jeden" vám pomůže. Dělejte to 20 minut denně. Zařídte si to, aby vás nikdo nevyrušoval, když to budete dělat. Můžete mít otevřené oči a dívat se na hodinky, jen si nenařizujte budík. Všechno, co by vás mohlo vylekat, je nežádoucí, takže si zařídte, aby vás nerušil ani telefon, ani klepání. Těch 20 minut byste měli být úplně uvolnění. Pokud je kolem vás příliš mnoho hluku, nasadte si chrániče uší. Když budete při každém výdechu říkat "Jeden", budete tak tišší, klidní a soustředění, že si to nedovedete představit. Dělejte to jen ve dne, nikdy ne v noci, protože to relaxuje natolik, že by vás přešla ospalost. Budete se cítit svěží. Nejvhodnější dobou je ráno, vhodné je i odpoledne, ale nikdy ne noc.

Vnitřní úsměv

KDYKOLI sedíte a nemáte co dělat, uvolněte dolní čelist a pootevřete ústa. Začněte dýchat ústy, ale ne hluboce. Nechte tělo povrchně dýchat, postupně bude dech stále povrchnější. Když pocítíte, že se dech stal velmi povrchní, ústa jsou pootevřená a čelist je uvolněná, celé vaše tělo se bude cítit velmi uvolněné. V tom okamžiku začněte prociťovat úsměv - ne na tváři, ale ve svém nitru... dokážete to. Není to úsměv na rtech - je to bytostný úsměv, přicházející zevnitř. Zkuste to, a uvidíte... to se nedá vysvětlit. Není třeba mít úsměv na tváři, stačí se smát jakoby z břicha; břicho se směje. A je to úsměv, ne smích, takže je velice měkký, jemný, křehký - asi jako kdyby se vám v břiše otevřelo růžové poupě, a růžová vůně se šířila z pupku. Když jednou spoznáte tento úsměv, můžete být šťastní čtyřicet hodin denně. A kdykoli cítíte, že se to štěstí ztrácí, zavřete oči, přivolejte si ten úsměv, a on přijde. I přes den si jej můžete přivolat kdykoli chcete. Je tady stále.

Jen meditace vám dokáže pomoci úplně, protože ji nestavíte nikomu na odiv, stavíte ji sami před sebe. Můžete být úplně svobodní. Nemusíte se bát, co si o vás myslí druzí.

Meditace není vůbec hledání osvícení. Osvícení přijde bez hledání.

Osho

S KAŽDÝM výdechem si v duchu řekněte "Osho"; nepříliš hlasitě, jen zašeptání uvnitř, takové, abyste jej slyšeli. Když vdechujete, čekejte. Když vydechujete, zavoláte mě, a když vdechujete, nechte mě vstoupit. Nic nedělejte - jen čekejte; pracujte jen tehdy, když vydechujete. Když vydechujete, jděte do vesmíru. Výdech je jako vědro, které spouštíme do studny, vdech je jako vědro, které vytahujeme ze studny. Dělejte to jen dvacet minut. Čtyři - pět minut máte na to, abyste vešli do techniky, a dvacet minut na to, abyste v ní pobýli. Takže všeho všudy na to potřebujete nanejvýš pětadvacet minut. Můžete to dělat kdykoli. Můžete to dělat přes den i v noci.

Zazen

Zazen je hluboké nicnedělání; není to dokonce ani meditace, protože když meditujete, snažíte se něco dělat: myslíte na to, že jste Bůh nebo že jste sám sebou. Toto úsilí vytváří vlnobití.

V ašrámu sedí členové skupiny zazenové meditace hodinu. Nováčkům doporučujeme prvních 5-10 minut počítat výdechy, aby se navodil uvolněný stav "bdělosti bez výběru".

Můžete sedět kdekoli, ale neměli byste se dívat na příliš vzrušující věci, například příliš pohyblivé, protože ruší. Můžete se dívat na stromy, ty se nehýbou a pohled se nemění. Můžete se dívat na oblohu nebo jen sedět v koutě a dívat se do zdi. Druhá důležitá věc - nedívejte se na nic určitého, jen na prázdnotu. Máte oči a musíte se na něco dívat, ale nedívejte se na nic určitého. Nezaměřujte se nebo nekoncentrujte se na nic - pohled je rozptýlený. Velmi to uvolňuje. Třetí věc - uvolněte dech. Nedělejte to, nechte to proběhnout. Buďte přirození a uvolníte se ještě lépe. Čtvrtá věc - vaše tělo ať je maximálně nehybné. Najděte si napřed dobrou polohu - můžete sedět na polštáři nebo na matraci nebo na čemkoli jiném, co se k tomu hodí. Když se ale usadíte, zůstaňte nehybní, protože když se tělo nehýbe, mysl se automaticky zklidní. V těle, které se pohybuje, se pohybuje i mysl, protože tělo - mysl nejsou dvě věci. Jsou jedno, je to jedna energie. Na začátku se vám to bude zdát velice obtížné, ale po několika dnech se vám to bude velmi líbit. Uvidíte, jak se postupně jedna po druhé odlupují jednotlivé vrstvy vědomí. Přijde okamžik, když se tady ocitnete prostě bez myšlenek.

Bodhidharma seděl devět let a hleděl do zdi, nic nedělal - jen devět let seděl. Podle tradice mu odumřely nohy. Mně se to zdá symbolické. Znamená to prostě, že odumřely všechny pohyby, protože odumřely všechny motivace. Nikam nešel. Netoužil někam jít, dosáhnout nějaký cíl - a přece dosáhl možné maximum. Je jednou z neoriginálnějších duší, která kdy chodila po zemi. Jen tím, že seděl proti zdi dosáhl všeho; nic nedělal, žádnou techniku, žádnou metodu, nic. To byla jediná technika. Když tady není nic k vidění, pomalu mizí váš zájem o hledání. Jen tím, že se díváte na holou zeď, narůstá ve vás současně prázdnota a prostota. Souběžně se zdí vyrůstá další zeď - zeď nemyšlení.

Mysl nikdo nenašel. Ti, kteří opravdu hledali, poznali, že mysl není.

Bud'te receptivní.

Poloha rukou, připomínající pohár, nádobu, je velmi smysluplná. Dělá vás receptivními, pomáhá vám být receptivními. Je to stará, prastará poloha všichni buddhové ji zažili. Kdykoli jste otevření, nebo chcete být otevření, tato poloha vám pomůže. Tiše sed'te a čekejte. Bud'te nádobou, přijímačem. Je to jako když telefonujete: vytočíte číslo a čekáte u aparátu. Přesně tak čekejte, a za dvě-tři minuty zjistíte, že vás obklopuje úplně jiná energie, plní vás zevnitř, padá do vás jako déšť na zem, stéká hlouběji a hlouběji vsakuje do země. Polohy jsou velmi smysluplné. Kdyby si z nich lidé nedělali modly, byly by velmi smysluplné. Pomáhají nasměrovat vaši tělesnou energii. V této poloze je například velice těžké se zlobit. Se zaťatými pěstmi a zuby se budete zlobit snadno. Když je celé tělo uvolněné, je těžké být agresivní, násilný, a naopak je snadné oddat se modlitbě.

O lidech, kteří meditují, si druzí myslí, že před něčím unikají. To je naprostý nesmysl. Právě jen člověk, který medituje, před ničím neuniká - všichni ostatní unikají. Meditace znamená zbavit se přání, zbavit se myšlenek, zbavit se myslí. Meditace znamená v jediném okamžiku, v přítomnosti se uvolnit. Meditace je jediná věc na světě, která neuniká, i když si lidé myslí pravý opak. Lidé, kteří odsuzují meditaci, ji vždy odsuzují pod záminkou, že je to únik, únik ze života. Tvrdí nesmysly; nevědí o čem mluví. Meditace není únik ze života, ale únik do života. Mysl je únik ze života, přání je únik ze života.

Pohled

MEDITACE není nic jiného, než způsob jak otevřít oči, způsob jak omýt oči, způsob jak utřít prach, který sedl na zrcadlo našeho vědomí. Je to přirozené - prach sedá. Člověk putoval tisíci životy

- prach sedal. Všichni putujeme, prachu nasedalo mnoho - tak mnoho, že zrcadlo pod ním úplně zmizelo. Je na něm jen prach, mnoho vrstev prachu, zrcadlo není vidět. Ale zrcadlo je stále tady

- nemůže zmizet, protože je to vaše skutečná podstata. Může-li zmizet, není to vaše podstata. Vy nemáte zrcadlo, vy jste zrcadlo. Poutník je zrcadlo. Nemůže jej ztratit, může jej jen zapomenout -nejhorší, co se může stát, je zapomětlivost. Klíčový okamžik je právě teď.

Meditace znamená otevřít oči, meditace znamená dívat se.

Moment existence je právě teď. Jen se dívejte, a to je meditace - ten pohled je meditace. Prostě vidět skutečnost určitě věci, určitého stavu, to je meditace. Meditace nemá motiv, proto nemá ani žádné centrum. A protože nemá motiv ani centrum, není v ní já. V meditaci nefungujete z centra, v meditaci jednáte z nicoty. Meditace je odpověď z nicoty. Mysl soustřeďuje minulé činy. Meditace jedná v přítomnosti a z přítomnosti. Je to čistá odpověď na přítomnost, není to reakce. Nejedná podle myšlenek, jedná podle toho, jak vidí věci.

Dívejte se beze slov.

Zkoušejte na maličkostech nevtahovat do dění mysl. Díváte se na květ - tak se jen dívejte.

Neříkejte "krásný", "ošklivý". Neříkejte nic. Nedávejte to do slov, neverbalizujte. Prostě se dívejte. Mysl se bude cítit nepohodlně, nepříjemně. Mysl bude chtít něco říct. Řekněte myslí: "Buď tiše, nech mě, ať se podívám, já se chci jen dívat." Na začátku to bude těžké, ale začněte s věcmi, ve kterých se tolik neangažujete. Bude těžké dívat se na svou ženu, a zůstat beze slov. Jste příliš angažovaní, příliš emocionálně připoutáni. Zlobíte se nebo milujete - ale jste příliš angažovaní. Dívejte se na neutrální věci, skálu, květinu, strom, vycházející Slunce, letícího ptáka, oblak, plující po nebi. Dívejte se na věci, v nichž nejste zaangažovaní, od nichž můžete zůstat odpoutáni, vůči kterým můžete zůstat lhostejní. Začněte s neutrálními věcmi a teprve potom jděte k emocionálně zbarveným situacím.

Barva ticha.

Kdykoli se díváte na něco modrého, na modrou oblohu, modrou řeku, tiše sed'te a dívejte se na tu modrou barvu, a pocítíte hluboký souzvuk s barvou. Kdykoli meditujete na modrou barvu, sestoupí na vás hluboké ticho. Modrá je jednou z nejduchovnějších barev, protože je to barva ticha, nehybnosti. Je to barva klidu, odpočinku, uvolnění. Kdykoli jste opravdu uvolnění, najednou pocítíte modré záření. A když dokážete cítit modré záření, budete se okamžitě cítit uvolnění. Pracuje to v obou směrech.

Pozorujte svou bolest hlavy.

Kdykoli vás bolí hlava, zkuste drobnou meditační techniku, jen jako pokus. Pak můžete přejít k vážnějším nemocem a příznakům. Když vás bolí hlava, zkuste malý experiment. Tiše sed'te a dívejte se, dívejte se na bolest, ale nedívejte se na nijako na nepřítele, to ne. Budete-li se na ni dívat jako na nepřítele, nebudete se na ni moci dívat správně. Budete se jí vyhýbat. Nikdo se nedívá na nepřítele přímo, vyhýbáme se mu nebo se o to snažíme. Dívejte se na ni jako na svého přítele. Je to váš přítel, slouží vám. Říká vám "Něco není v pořádku -podívejte se na to". Sed'te tiše a dívejte se na bolest hlavy bez myšlenky na to, že ji chcete zastavit, nebo že by měla zmizet, žádný konflikt, žádný boj, žádný protiklad. Jen se do ní dívejte, do toho, čím je. Buďte bdělí, jestliže je tady nějaké vnitřní poselství, bolest hlavy vám jej může odevzdat. Je to zakódované poselství. Budete-li se tiše dívat, budete překvapení. Díváte-li se tiše, stanou se tři věci. Především: čím víc se na bolest díváte, tím bude silnější. Trochu vás to zarazí: "Jak mi to vlastně pomáhá, když je to ještě horší?" Zhoršilo se to proto, že jste se tomu vyhýbali. Bylo to tady, ale vy jste se tomu vyhýbali; potlačovali jste to, dokonce i bez aspirinu jste to potlačovali. Když se na to díváte, potlačování mizí. Bolest hlavy nabude svou přirozenou sílu. Tehdy ji budete slyšet bez vaty v uších. První věc: bolest se zhorší. Jestli se zhorší, můžete být spokojeni, díváte se na ni správně. Pokud se nezhorší, ještě se na ni nedíváte - pořád se jí vyhýbáte. Podívejte se na ni - zhorší se. Je to první příznak toho, že je ve vašem zorném poli. Druhou věcí je, že bolest bude lépe lokalizována, už nebude rozptýlená na tak velkém prostoru. Napřed cítíte: "Bolí mě celá hlava." Teď vidíte, že to není celá hlava, ale malá oblast. To je také příznak, že jste se do ní podívali hlouběji. Rozptýlená bolest je trik - to je způsob, jak se jí vyhnout. Je-li koncentrovaná do jednoho bodu, bude silnější. Vytváříte tedy iluzi, že vás bolí celá hlava. Když je rozptýlená po celé hlavě, není tak silná. Takové triky používáme. Dívejte se na ni, a druhá věc bude, že bolest bude pořád menší a menší. Přejde okamžik, až bude soustředěná do bodu velikosti špičky jehly. Bude velmi ostrá, nesmírně ostrá, velmi intenzivní. Nikdy jste nezažili takovou bolest hlavy. Je však soustředěná na malém prostoru. Dívejte se na ni dál. A pak se stane třetí a nejdůležitější věc. Když se na ni díváte dál, ve chvíli, kdy je velmi ostrá a koncentrovaná do jednoho bodu, víckrát zažijete, že zmizí. Když je váš pohled správný, bolest zmizí. A když zmizí, zjeví se vám, odkud přišla -

co je její příčinou. Když zmizí důsledek, objevíte příčinu. Stane se to víckrát. Někdy se vrátí. Váš pohled už není tak bdělý, tak koncentrovaný, tak pozorný - bolest se vrátí. Kdykoli je váš pohled opravdu tady, bolest zmizí; a když zmizí, objeví se za ní příčina. Budete překvapeni: vaše mysl je připravená odhalit tuto příčinu. Příčin může být tisíc a jedna. Poplach je vždy tentýž, protože poplachový systém je jednoduchý. V našem těle není mnoho poplachových systémů. Různé příčiny spouští tentýž poplach. Mohli jste se nedávno zlobit, a nedat to najevo. A najednou se před vámi ta zlost objeví. Uvidíte všechnu svou zlost, kterou jste v sobě drželi a drželi jako hnis. Najednou je toho moc, a tu zlost je třeba uvolnit. Potřebuje katarzi, očistu. Očistěte se, a uvidíte, že bolest hlavy zmizí! Nebylo třeba aspirin, ani žádný jiný lék.

Naslouchání

Vy jste vaše vlastní zkáza, vy jste překážka. Meditace je tehdy, když není nikdo, kdo medituje!

ZŮSTAŇTE pasivní, nedělejte nic, jen naslouchejte. Naslouchání není činnost. Nemusíte udělat vůbec nic, abyste naslouchali - vaše uši jsou stále otevřené. Abyste viděli, musíte otevřít oči - alespoň tolik je třeba udělat. Abyste naslouchali, nemusíte udělat ani to - uši jsou stále otevřené. Stále posloucháte. Nic nedělejte a naslouchejte.

Naslouchejte se sympatií.

Naslouchání je hluboká souhra mezi tělem a duší, a proto se používá jako jedna z nejúčinnějších meditačních metod. Je mostem mezi dvěma nekonečny: materiálním a duchovním. Ať se to stane vaší meditací, pomůže vám to. Kdekoli sedíte, jen naslouchejte, ať se děje cokoli. Jste na tržišti, je tam hodně hluku a ruchu, je tu vlak, je tu letadlo. Naslouchejte tomu bez odmítání v mysli, protože je to hlučné. Naslouchejte jako když nasloucháte hudbě, se sympatií. Najednou zjistíte, že kvalita hluku se změnila. Už vás nerozptyluje, už vás neruší. Naopak, stává se velmi příjemný. Když správně nasloucháte, i hluk z tržiště se stane melodií. Není důležité, čemu nasloucháte. Důležité je, že nasloucháte, nejen slyšíte. I když nasloucháte něčemu, o čem jste si mysleli, že není hodno naslouchání, naslouchejte tomu láskyplně, jako když nasloucháte Beethovenově sonátě. Najednou zjistíte, že jste změnili kvalitu. Stává se to krásným. A při tomto naslouchání zmizí vaše ego.

Sloup energie

STOJÍTE-LI tiše, ihned k vám přijde ticho. Zkuste to v koutě vašeho pokoje. Tiše stůjte v koutě, nedělejte nic. Najednou ve vás bude stát energie. V sedu vás bude hodně rušit mysl, protože sed je poloha myslitele. Ve stoji proudí energie jako sloup a je rovnoměrně rozdělována v těle. Stoj je krásný. Zkuste to, budete vidět, jaké je to krásné. Dokážete-li stát hodinu, bude to úplně nádherné. Když budete stát a nic nedělat, nebudete se hýbat, zjistíte, že se ve vás něco děje, ztišíte se, soustředíte se a budete jako sloup energie. Tělo zmizí.

Naslouchejte tichu uvnitř dělohy

NECHŤ se ticho stane vaší meditací. Kdykoli máte čas, propadněte se do ticha. Myslím to doslovně - propadněte se, jako byste byli malé děti v děloze vaší matky. Sed'te tímto

způsobem, a najednou ucítíte, že si chcete lehnout na podlahu, lehněte si. Zaujměte polohu embrya jako dítě, skrčené v děloze, a ihned pocítíte ticho, stejné ticho, jaké panovalo v děloze. Sed'te na posteli, zachumlejte se do příkrývky a zůstaňte v klidu, nedělejte nic.

Někdy přijdou myšlenky, nechte je odejít -buďte lhostejní, neangažujte se: přijdou dobře; nepřijdou taky dobře. Nebojujte s nimi, nepotlačujte je. Budete-li bojovat, budou vás rušit, budete-li je potlačovat, budou úporné, budete-li je odmítat, nebudou chtít odejít. Zůstaňte neangažovaní, nechtěje na periférii, tak jako hluk zvenčí. Je to opravdu hluk, hluk milionů mozkových buněk, komunikujících navzájem, hluk energie a elektrického proudu, přeskakujících z jedné buňky na druhou. Je to jen bzučení velkého stroje, tak to nechte být.

Buďte k tomu úplně lhostejní, nezajímá vás to, není to váš problém - možná problém někoho jiného, ale ne váš. Co s tím máte společného? A budete překvapeni, přijdou okamžiky, když hluk zmizí, úplně zmizí, a zůstanete jen vy.

Meditace je vaše přirozené právo! Je tady, čeká na vás, až se trochu uvolníte, aby mohla zpívat píseň, aby byla tancem.

Nebud'te masochisty.

Nikdy nebud'te masochisty. Netrapte se ve jménu čehokoli. Lidé hodně trápili sebe sama ve jménu náboženství, a to slovo je příliš krásné, takže se můžete začít trápit také.

Pamatujte si - já učím štěstí, ne muka! Máte-li někdy pocit, že něco je příliš těžké, tvrdé, změňte to. Budete to muset víckrát změnit. Postupně přijdete do bodu, kdy nebude potřeba žádná změna. Pak budete v dokonalém souladu - nejen s vaší myslí, s vaším tělem, ale i s vaší duší.

VEČER

Skákej, tanči a zpívej

Meditace znamená být sám se sebou a toto bytí kypí soucitem. Dělejte mé meditace, ale bez přemýšlení. Nevynucujte je, spíš je nechte být. Plujte v nich, zapomeňte se v nich, nechte se pohltit, ale bez přemýšlení. Nemanipulujte, protože když manipulujete, jste rozdělení, rozdvojíte se na manipulátora a manipulovaného. Jakmile se rozdvojíte, okamžitě vznikají nebe a peklo. Mezi vámi a pravdou je veliká vzdálenost. Nemanipulujte. Nechte věci tak jak jsou.

Natřásejte se

KUNDALINI meditace

JE to oblíbený protějšek dynamické meditace, prováděné na úsvitu. Má čtyři fáze po 15 minutách. Meditujeme při západu slunce.

První fáze: 15 minut.

Uvolněte se a nechte celé tělo natřásat, procitujte energii, stoupající nahoru z chodidel. Pohybujte se všemi směry, staňte se natřásáním. Oči mohou být otevřené nebo zavřené.

Druhá fáze: 15 minut.

Tančete podle toho, jak to cítíte, a nechte celé tělo, ať se pohybuje tak, jak si to přeje.

Třetí fáze: 15 minut.

Zavřete oči a sklidněte se v sedě nebo ve stoji, pozorujte všechno, co se děje uvnitř i vně.

Čtvrtá fáze: 15 minut.

Lehněte si se zavřenýma očima a zůstaňte v klidu.

Provádíte-li meditaci kundalini, nenatřásejte se, ale dovolte natřásání, ať se děje. Klidně stůjte, procitujte, jak natřásání přichází, a když se vaše tělo začne jemně chvět, pomozte mu, ale nic nedělejte. Těšte se z toho, buďte blažení, dovolte si to, přivítejte to, přijměte to, ale nechtějte to.

Jestli si to vynutíte, stane se to cvičením, tělesným cvičením. Natřásání tady sice bude, ale jen na povrchu, nepronikne vámi. Uvnitř zůstanete pevní, jako kámen, jako skála; zůstanete manipulátorem, činitelem, a tělo vás bude jen následovat. Tělo není problém - vy jste problém. Říkám-li natřásejte se, myslím tím, že vaše stabilita, vaše skálopevné bytí se musí otřást až do samých základů, až se stane tekuté, začne tát, téci. A když se skálopevné bytí stane tekuté, vaše tělo půjde s ním. Protože tady už není třes, jen natřásání. Nikdo ho nedělá, ono se prostě děje.

Protože tady není nikdo, kdo by ho dělal.

Chaotická meditace nebo meditace kundalini, či nádabrahma nejsou ve skutečnosti meditace. Je to jen ladění. Jako když se díváte na hudebníky, hrající indickou klasickou hudbu. Půl hodiny, někdy i déle jen ladí své nástroje. Otáčejí knoflíky, napínají nebo povolují struny, a bubeník zkouší, je-li jeho buben v pořádku. Dělají to půldruhé hodiny, a není to hudba, je to jen ladění.

Kundalini není ještě meditace. Je to jen příprava. Ladíte svůj nástroj. Když je připraven, stojíte tiše a meditace začíná. Tehdy jste opravdu tady. Probudili jste se skákáním, tancem, dýcháním, křikem - všechno to byly nástroje, které vás udělaly trochu bdělejšími, než obvykle jste. Když jste bdělí, čekejte.

Čekání je meditace. Čekání dokonale bdělé. A pak to přijde, vstoupí do vás, obklopí vás, hraje kolem vás, tančí kolem vás, omývá vás, očišťuje vás, mění vás.

HOUPÁVÁ meditace.

První fáze: 20 minut.

sed'te se zkříženýma nohama, oči jsou zavřené. Začněte se jemně houpat, napřed doleva, pak doprava. Nemusí se houpat celé tělo, ale jen tak daleko, jak je vám to příjemné. Když dosáhnete krajního bodu, vykřikněte "hů", vyskočte přitom. Dělejte to na konci každého zhoupnutí, na obou stranách.

Druhá fáze: 20 minut.

Sed'te tiše, bez pohybu.

Třetí fáze: 20 minut.

Stůjte úplně tiše v koutě.

Tanec

KDYŽ se pohyb stane extatický, změní se v tanec. Když je pohyb tak totální, že zmizí ego, změní se v tanec.

Musíte vědět, že tanec přišel na svět jako meditační technika. Na začátku tanec nebyl tancem, bylo to dosažení extázy, kdy zmizel tanečník, a zůstal jen tanec - žádné ego, žádná manipulace, jen tělo, spontánně plynoucí.

Není třeba hledat žádnou jinou meditaci. Tanec se sám změní v meditaci, když se ztratí tanečník. Celý problém je v tom, jak ztratit sebe sama. Jak nebo kde to děláte, není důležité. Jen se ztraťte. Přijde okamžik, kdy vy zmizíte, a věci se dějí dál -jako byste byli posedlí.

Tanec je jedna z nejkrásnějších věcí, které se mohou člověku přihodit. Meditace je jeho součástí. Meditace jako něco odděleného je potřebná pro ty, kteří nemají hlubokou tvořivou energii; jejich energie není nasměrovaná tak, aby šla do hloubky, aby oni sami mohli zmizet.

Tanečník, malíř, sochař nepotřebují žádnou jinou meditaci. Všechno, co potřebují je nechat se proniknout svým rozměrem tak hluboko, že dojdou k transcendenci. A není nic lepšího, než tanec...

Proto alespoň na hodinu denně zapomeňte na jakoukoli techniku. Jen tančete Bohu. Nepotřebujete k tomu žádnou techniku - On vás nebude zkoušet. Prostě tančete jak malé dítě, váš tanec bude modlitbou. Pak bude mít tanec úplně jinou kvalitu. Poprvé pocítíte, že děláte

kroky, které jste předtím nedělali; že se pohybujete v dimenzích, které jste předtím neznali. Budete se pohybovat v doposud neznámých místech.

Postupně, jak se budete stále víc sladovat s neznámým, zmizí všechny techniky. A když je tanec bez technik, čistý a prostý, je dokonalý.

Tančete tak, jako kdybyste hluboce milovali celý svět, jako kdybyste tančili se svým milým. Bůh nechť je vaším milým.

*Meditace nemá nic společného s vážností. Meditace je hravost.
Proto tolik trvám na tanci, na zpěvu.*

Tančete společně.

Můžete utvořit malou skupinku přátel. Bude to lepší, víc vám to pomůže. Člověk je slabý, samému se mu nic nechce. Proto jsou potřebné školy. Když se vám někdy nechce, a ostatním se chce, jejich energie vás přitáhne. Někdy jindy se někomu jinému nechce, ale vám se chce, takže vaše energie se prosadí.

Člověk je opravdu slabý a bez vůle. Jeden den to děláte, druhý den jste unaveni a máte na práci něco jiného. Meditace přináší výsledky jen tehdy, když se dělá soustavně. Tehdy vstoupí do vás. Je to jako když kopete jámu v zemi. Jeden den kopete na jednom místě, druhý den na jiném. Takhle můžete kopat po celý život, a nikdy nebudete hotoví. Musíte kopat stále na jednom místě.

Dělejte to tedy na stejném místě každý den. A jestli je to možné na stejném místě, pak je to velmi dobré. Stejná místnost, stejná atmosféra, jsou zapálené stejné tyčinky... tělo se pomalu učí a mysl to pomalu cítí. Když vejdete do místnosti, Jste připraveni k tanci. Místnost je nabitá, čas je nabitý.

Tančete jako strom.

Zvedněte ruce a ciťte se jako strom v silném větru. Tančete jako strom v dešti a větru. Všechna vaše energie ať se změní v energii tance, houpejte se a pohybujte se s větrem, prociťujte vítr, který vámi prochází. Zapomeňte, že máte lidské tělo - jste strom, identifikujte se se stromem.

Jděte do přírody, pokud to jde, postavte se mezi stromy, staňte se stromem a nechte vítr procházet vámi. Identifikovat se se stromem je velmi posilující, výživné. Snadno se vracíme do prvotního vědomí. Stromy jsou tady pořád; povídejte si s nimi, objímejte je, a najednou pocítíte, že všechno je zpátky. A pokud to nejde jít do přírody, stůjte uprostřed místnosti, vizualizujte si sebe jako strom a začněte tančit.

Nechte tančit své ruce.

Klidně stůjte a nechte své prsty, ať se samy pohybují. Prociťujte pohyb zevnitř. Nepokoušejte se na něj dívat zevně, oči mějte zavřené. Nechte energii proudit víc a víc do rukou.

Ruce jsou hluboce spojeny s mozkiem, pravá ruka s levou polovinou mozku, levá ruka s pravou polovinou. Jestli umožníte svým prstům úplnou svobodu výrazu, uvolníte mnoho napětí, nahromaděného v mozku. Je to nejsnazší způsob, jak uvolnit mechanismus mozku, jeho potlačenou, nevyužitou energii. Vaše ruce to dokonale dovedou.

Někdy zjistíte, že levá ruka jde výš, jindy zas pravá. Nevnučujte jim žádný vzorec, je to jen odlišná potřeba energie. Když potřebuje levá polovina mozku uvolnit energii, dostane to určitou formu. Když je pravá polovina mozku nabitá energií, projeví se to zas jinými pohyby.

Pohyby z rukou z vás udělají velkého adepta meditace. Stačí tiše sedět, hrát si, nechat ruce být, a budete překvapeni: je to kouzelné. Nepotřebujete skákat a běhat a dělat chaotickou meditaci. Budou pracovat jen vaše ruce.

Probuzení jemných vrstev.

Pokud se budete stále jen hýbat, a nebudete tiše sedět, také vám bude něco chybět. Když se začne pohybovat energie, musíme být úplně tiší, jinak budou pohyby velmi hrubé. Tělesný pohyb je dobrý, ale je to hrubý pohyb, a jestliže celá energie zůstane v hrubém pohybu, nezačne jemný pohyb.

Musíme přijít do bodu, kdy je tělo úplně nehybné, jako socha, takže všechny hrubé pohyby ustanou, ale energie je připravená. Chybí však pro ni v těle otvor. Hledá si nový otvor uvnitř, otvor, který není tělesný. Začne se pohybovat dovnitř jemných vrstev.

Napřed je však třeba pohyb. Když se energie nepohybuje, můžete sedět tuhý jako kámen, a nic se nebude dít. Je třeba napřed pomoci energii k pohybu, a pak, když se energie opravdu pohybuje, zastavit tělo. Když už energie pulzuje a je připravena hnout se kamkoli, nasměrujme ji do jemných vrstev, protože hrubé vrstvy už nejsou k dispozici.

Vytvořte tedy napřed dynamiku, a pak sklidněte tělo, aby šla dynamika hlouběji, k samým kořenům, do středu vašeho bytí. Spojte to: dvacet minut tělesného pohybu, a po dvaceti minutách se náhle zastavte. Můžete si nařídit budík, a když zazvoní, najednou se zastavte. Tělo je plné energie, ale když najednou ztuhne, energie si začne hledat nové cesty. Je to metoda vnitřní práce.

Vířivá meditace

SÚFIJSKÉ víření je jednou z nejstarších a nejučinnějších technik. Je tak hluboká, že i jediná zkušenost vás úplně změní. Víříte s otevřenými očima, točte se jak malé děti, jako kdyby vaše nitro bylo středem a celé tělo bylo kolem, které se otáčí, hrncířským kruhem, který se točí. Vy jste ve středu, ale celé tělo se pohybuje.

Doporučuje se tři hodiny před začátkem víření nejíst ani nepít. Je dobré být naboso, a mít volný oděv. Meditace je rozdělená na dvě fáze, Víření a zklidnění. Pro Víření není stanovený čas - může trvat hodiny - ale doporučuje se vířit aspoň hodinu, abyste prožili naplno pocit víru energie.

Víříme na místě proti směru hodinových ručiček, pravá ruka je zdvižená, dlaň je obrácená nahoru, levá ruka visí, dlaň směřuje dolů. Pokud se někdo cítí nepříjemně při víření proti směru hodinových ručiček, může změnit směr. Tělo je měkké, oči jsou otevřené, zrak není zaostřený, takže obraz je rozmazaný, roztečený. Nemluvte.

Prvních 15 minut se pomalu točte. Následujících 30 minut postupně zrychlujte, až začnete vířit a stanete se vírem energie - na okraji je bouře pohybu, ale ve středu je ticho a klid.

Když víříte tak rychle, že se neudržíte vzpřímeně, vaše tělo samo padne. Pád nesmí být vědomě připravený, nepřipravujte si dopředu ani dopad; je-li vaše tělo uvolněné, dopadnete měkce na zem, která pohltí vaši energii.

Když padnete na zem, začíná druhá část meditace. Okamžitě se přetočte na břicho, takže váš obnažený pupek je v kontaktu se zemí. Když je to někomu velmi nepohodlné, může ležet na zádech. Prociťujte své tělo, jak se tiskne k zemi, jako když se malé dítě tiskne k matčině prsu. Oči jsou zavřené, zůstaňte tiší a pasivní nejméně 15 minut.

Po meditaci zůstaňte pokud možno co nejtiší a neaktivní.

Některým lidem se dělá při vířivé meditaci špatně, ale tento pocit po dvou - třech dnech mizí. Pokud nezmizí, jen přerušete meditaci.

Zpívejte

ZPÍVÁNÍ je božské, je to jedna z božských činností. Soutěží s ní jen tanec, následuje hned za ním. A proč jsou zpěv a tanec božské? - protože jsou to činnosti, ve kterých se můžete úplně ztratit. Můžete se tak hluboce ponořit do zpěvu, že zpěvák zmizí, zůstává jen píseň, nebo zmizí tanečník a zůstává jen tanec. A to je okamžik proměny, když zmizí zpěvák, a zůstává jen píseň. Když se stanete písní nebo tancem. Je to modlitba.

Není důležité, jakou píseň zpíváte; nemusí to být náboženská píseň, ale když ji zpíváte naplno, je posvátná. A naopak: můžete zpívat náboženskou píseň, kterou posvětila staletí, ale když nejste úplně v ní, zůstane světskou.

Hudba tvoří takovou harmonii, že se k vám nakloní sám Bůh, a řekne vám ano. Hudba je zázrak ... najednou se vás dotkne nebe; obklopí vás jiný svět. A když je jiný svět blíž, když slyšíte jeho kroky, něco ve vás se ozve, jste tišší, klidnější vyrovnanější.

Obsah písně není důležitý; co je důležité, je kvalita, kterou dáváte svému zpěvu, plnost, intenzita, oheň.

Neopakujte písně někoho jiného, protože nejdou z vašeho srdce, tímto způsobem nemůžete položit své srdce Bohu k nohám. Nechte stoupat svou vlastní píseň. Zapomeňte na verš a na gramatiku. Bůh není lingvista, a nezajímají jej slova, která užíváte. Zajímá jej vaše srdce.

Každý večer se v Buddhově síni v ášramu shromáždí stovky lidí, aby oslavovali spontánním tancem a zpěvem.

Mantra

Jednou z největších zkušeností v životě je, když vás obklopí hudba, uchvátí, zaplaví, a začne ve vás narůstat meditace - když se setká meditace s hudbou, setkává se svět s Bohem, hmota s vědomím. Je to unio mystica - mystické sjednocení.

MÁTE-LI hudební sluch, máte-li srdce, které rozumí hudbě, a nejen rozumí, ale i cítí, pomůže vám mantra, protože pak dokážete být jedno s vnitřními zvuky, dokážete jít s těmi zvuky do

jemnějších a jemnějších vrstev. Pak přijde okamžik, kdy se všechny zvuky zastaví, a zůstane jen zvuk vesmíru. To je aum.

'Aum'.

Aspoň dvacet minut každé ráno a každou noc tiše sedíte s pootvřenýma očima a dívejte se. Dech je pomalý, tělo je nehybné. Začněte si zpívat v duchu aum. Není třeba zpívat hlasitě: se zavřenými ústy to bude pronikavější; ani jazyk by se neměl hýbat. Zpívejte aum rychle - aum aum aum aum; rychle a hlasitě, ale v duchu. Prociťujte, jak vibruje po celém těle od nohou k hlavě, od hlavy k nohám. Každé aum padne do vašeho vědomí jako kámen do vody, udělají se kola, která se šíří až k okraji. Kola se rozšiřují a dotýkají se celého těla.

Když to budete dělat, přijdou okamžiky - a budou to nejkrásnější okamžiky - když přestanete opakovat mantru a všechno se zastaví. Najednou si uvědomíte, že nezpíváte, a všechno se zastavilo. Radujte se z toho. Když znovu začnou běžet myšlenky, začněte znovu zpívat.

Když to děláte v noci, dělejte to aspoň dvě hodiny před spaním. Pokud to budete dělat těsně před tím, než jdete spát, nebudete moci usnout, protože vás to velmi osvěží. Budete se cítit jako ráno po dobrém spánku.

Můžete si najít vlastní rytmus. Po dvou - třech dnech zjistíte, co se vám hodí. Některým lidem se hodí rychlý sled, až se slova překrývají - aum aum auma. Jiným se víc hodí pomalý rytmus, takže to záleží na vás. Ale pokud se cítíte dobře, pokračujte.

Jméno Ježíš

Jestli vás oslovuje jméno Ježíš, klidně sedíte a nechte se ním oslovit. Tiše vyslovujete "Ježíš" a čekejte. To bude vaší mantrou. Tak se rodí skutečná mantra. Nikdo vám nemůže dát mantru; vy ji musíte sami najít, něco, co vás oslovuje, co s vámi hýbe, co se dotýká vaší duše. Jestli je to "Ježíš", výborně. Sedíte tiše, jen opakujete "Ježíš", čekejte a nechte vejít jméno do hloubky, hluboko do záhybů vašeho bytí - nechte jej vejít do samého středu. A dovolte si všechno! Začnete-li tančit, dobře; začnete-li křičet, dobře; začnete-li se smát, dobře. Cokoli se přitom stane, nechte to být. Nechte to být, nepřerušujte to, nemanipulujte to. Jděte s tím, a zažijete první záblesky modlitby a meditace a první záblesky Boha. První paprsky protrhnou tmavou noc vaší duše.

Každý zvuk, který považujete za vkusný a krásný, každý zvuk, který vytváří v srdci chvění a radost je dobrý. I když nepatří do žádného jazyka, to není vůbec důležité - můžete objevit pouze čisté zvuky, které jdou dokonce ještě hlouběji. Pokud použijete určité slovo, má určitý význam - a tento význam vytvoří omezení. Když použijete čistý nemá omezení, je nekonečný.

Bzučení

BZUČENÍ může být velmi užitečné, můžete jej dělat kdekoli ... Nejméně jednou denně, pokud můžete, tak dvakrát, to je dobré. Je to tak silná vnitřní hudba, že přináší mír do celé vaší bytosti; soupeřící části vaší bytosti se začnou harmonizovat, a postupně ve vašem těle narůstá slyšitelná tichá hudba. Po třech nebo čtyřech měsících budete jen tiše sedět a poslouchat tichou hudbu, vnitřní harmonii, bzučení. Všechno dokonale funguje, tak jako bzučí motor dokonale fungujícího auta.

Dobrý řidič pozná, že něco funguje špatně. Cestující si nemusí všimnout ničeho, ale dobrý řidič si okamžitě všimne, že se bzučení změnilo. Protože bzučení přestalo být harmonické.

Objevil se nový zvuk. Nikdo jiný si toho nevšimne, ale člověk, který rád řídí si okamžitě všimne, že něco není v pořádku. Stroj nepracuje tak, jak by měl.

Dobry "bzučák" si postupně začne všimnat, když něco nebude v pořádku. Pokud jste se přejedli, zjistíte, že vaše vnitřní harmonie zmizela, a budete si muset vybrat: buď jídlo nebo vnitřní harmonii. Vnitřní harmonie je tak vzácná, tak božská, tak nádherná, kdo by dal přednost jídlu?

A bez nějakého úsilí o správnou dietu zjistíte, že jíte přiměřeně. Když jdete s bzučením hlouběji, budete moci zjistit, která jídla ruší vaše bzučení; snědli jste něco těžkého, co zůstalo příliš dlouho v trávicím traktu, a proto není vaše bzučení tak dokonalé. Když jednou začnete s bzučením, zjistíte, kdy stoupá sexuální touha, kdy nestoupá, a pokud bzučí oba manželé, budete překvapeni, jaká harmonie mezi nimi vzniká, a jak narůstá jejich intuice, jak začnou pociťovat, když se partner necítí dobře. Není třeba zdůrazňovat, že je manžel unavený, manželka to instinktivně pocítí, protože oba fungují na stejné vlnové délce.

Meditace Nádabrahma

Meditace je totální citlivost.

- odpolední meditace měsíčních meditačních pobytů.

NÁDABRAHMA je stará tibetská technika, která se původně prováděla v ranních hodinách. Můžete ji provádět kdykoli, sami nebo ve skupině, ale musíte být nalačno a musíte zůstat pasivní nejméně 15 minut po skončení. Meditace trvá hodinu a má tři fáze.

První fáze: 30 minut.

Sed'te v relaxované poloze se zavřenýma očima a ústy. Začněte bzučet, dost hlasitě na to, aby vás slyšeli ostatní, a abyste vytvořili v těle vibrace. Můžete si vizualizovat dutou rouru nebo prázdnou nádobu, vyplněnou pouze vibracemi z bzučení. Může dojít k tomu, že bzučení bude fungovat samo, a vy budete pouze posluchačem. Nevyžaduje se nějaká zvláštní dechová technika, můžete změnit polohu nebo se měkce a pomalu pohybovat, pokud budete chtít.

Druhá fáze: 15 minut.

Druhá fáze je rozdělená do dvou bloků po 7 $\frac{1}{2}$ minutách V první polovině děláme kruhové pohyby rukama směrem ven, dlaně směřují nahoru. Začněte u pupku, obě ruce se pohybují dopředu, pak se oddělí a každou rukou opisujeme symetrický kruh, jednou vlevo, druhou vpravo. Pohyb má být velmi pomalý, až neznatelný. Prociťujte, že vydáváte energii ven, do prostoru.

Po 7 $\frac{1}{2}$ minutách otočte ruce, a začněte jimi pohybovat opačným směrem, dlaně směřují stále k zemi. Ruce se budou setkávat u pupku, a každá zvlášť bude směřovat k boku. Prociťujte, jak ukládáte energii dovnitř. Stejně jako v první polovině nebraňte tělu ve vláčných, pomalých pohybech.

Třetí fáze: 15 minut.

Sed'te úplně klidně a tiše.

Nádabrahma pro páry.

Partneři sedí proti sobě, jsou zakrytí dekou a drží se navzájem za zkřížené ruce. Je dobré nemít na sobě nic jiného. Místnost osvětíte jen čtyřmi svíčkami a zapalte vonné tyčinky, používané jen pro tuto meditaci.

Zavřete oči a bzučte spolu třicet minut. Po krátké době pocítíte, jak se energie setkávají, spojují a sjednocují.

Osho, co dělat s moskyty?

MOSKYTI jsou bývalí adeпти meditace, kteří neuspěli. Proto jsou proti všem, kdo má úspěch v meditaci. Jsou velmi závistiví. Kdykoli meditujete, ruší vás a rozptylují. Není to nic nového; vždy tomu tak bylo. Píše se o tom i ve starých písmech! Zvláště v džainistických, protože džianističtí mniši žijí nahí. Jen si pomyslete na nahého džainistického mnicha, na Indii a na moskyty! Mahávíra dal zvláštní pokyny, co dělat s moskyty. Učil své žáky, aby přijali moskyty, kteří na ně útočí. Útok moskytů je největší možné vyrušení. Pokud nad ním dokážete zvítězit, není pro vás nic těžké. Věděl, o čem mluví! Žít nahý v Indii není snadné. Jednou jsem byl v Sárnáthu, kde Buddha roztočil kolo dhammy, kde pronesl své první kázání, nejdůležitější kázání, které se stalo počátkem nové tradice. Byl jsem tam s jedním buddhistickým mnichem. Zažil jsem už moskyty, ale nic se nedá srovnat se sárnáthskými moskyty. Moskyti v Púně nejsou proti nim nic! Buďte rádi! Máte štěstí, že nežijí v Sárnáthu. Jsou tam obrovští moskyti! I přes den jsme sedali pod moskytiérou. Na jedné posteli seděl pod moskytiérou buddhistický mnich, na druhé posteli jsem seděl já - a takhle jsme si povídali. Ptal se mě, jestli se tam ještě někdy vrátím. "Nevrátím se. Nikdy, nikdy! Jsem tady poprvé a naposled." "To mi připomíná, že po staletí jsme se my, buddhističtí mniši smáli a vtípkovali, proč se Buddha nikdy nevrátil do Sárnáthu. Přišel tam jen jednou, pronesl první kázání, a zmizel!", odpověděl. Na jiná místa se mnohokrát vrátil. Nejméně třicetkrát přišel do Šravastí, nejméně čtyřicetkrát se vrátil do Rádžgíru, a tak dále. Ale do Sárnáthu přišel jen jednou. Nikdy se sem nevrátil. "Bylo to kvůli těmhle moskytům," řekl mnich. "A vy také říkáte, že se nikdy nevrátíte." Odpověděl jsem mu: "Aspoň v něčem budu následovat Buddhu! Nemohu jej následovat v jiných věcech - musím být světlem sám sobě - ale v tomhle je pro mě světlem on!" Víím, že je to těžké, velice těžké, ale naučíte se to. Nenechte se vyrušovat. To neznamená, že se musíte nechat vysávat moskyty! Chraňte se, jak to jde - ale beze strachu, bez podráždění. Chraňte se, vyhýbejte se moskytům, odhánějte je, setřásejte je -ale bez hněvu. Oni dělají svou věc. A to musíte přijmout. Nemají nic proti vám. Musí se najíst, buďte k nim proto zdvořilí. Máte právo chránit se jakýmkoli způsobem, ale není třeba se zlobit. Zlost bude rušit meditaci, ale ne moskyty. Můžete setřást moskyta velmi meditativně, pozorně, bděle, I iez zlosti. Zkuste to! Skutečný problém nikdy nepřichází zvenčí; skutečný problém pochází vždy z vnitřního podráždění. Venku například štěkají psi, a vy meditujete. Okamžitě se zlobíte: "Pitomí psi!" Ale ti psi v žádném případě neruší vaši meditaci, oni se prostě těší ze života! Asi uviděli policajta nebo pošťáka nebo sannjásina! Psi mají spadeno na uniformy, jsou velmi proti uniformám. V momentě, když uvidí uniformu, začnou štěkat. Nevěří na uniformy a mají právo na vlastní názor. Ale vůbec se nesnaží vyrušit speciálně vás. Moskyti dělají také svou věc. Chraňte se, dělejte svou věc, ale nezlobte se. Jen zlost je problém. A když se nebudete zlobit, jestli vás nebudou vyrušovat zvuky, které kolem vás vyluzují moskyti, budete jim i vděční: poskytl vám tajný klíč. Jestli vás neruší moskyti, neruší vás nic. Dostali jste se do velice stabilního stavu meditace.

Meditace není nic jiného, než návrat domů, jen krátký odpočinek uvnitř. Není to zpěv mantry, není to ani modlitba; je to jen návrat domů a krátký odpočinek. Meditace neznamená jít někam, znamená být tam, kde právě jste; není žádné jiné "kde" - prostě buďte tam, kde právě jste, zaujímejte jen to místo, kde jste...

NOC

Fantazie, modlitba a láska

MEDITACE je v podstatě prožitek sexu bez sexu.

Staňte se dutým bambusem

*V noci na rozdíl od rána buďte úplně nevědomí; o nic se nestarejte.
Přišla noc, slunce zapadlo, všechno přešlo do nevědomí. Přejděte
do něj i vy.*

MEDITACE je způsob vyrovnání se se svou opuštěností, konfrontace se svou vlastní opuštěností - místo abyste před ní utíkali, hluboce se do ní ponořte a důkladně se na ni podívejte. Tehdy zažijete překvapení. Jestli jdete do vlastní opuštěnosti, budete překvapeni: v jejím samém středu žádná opuštěnost není. Je tam jen osamělost, a to je něco úplně jiného. Na obvodu kruhu je opuštěnost, a v jeho středu je osamělost. Na obvodu kruhu je samotářství a ve středu samota. A jestli jednou prožijete svou nádhernou osamělost, stanete se někým jiným - nikdy se nebudete cítit opuštěni. I na horách nebo na poušti, kde jste úplně sami, se nebudete cítit opuštěni - protože ve své osamělosti budete vědět, že Bůh je s vámi, a budete tak hluboce zakořenění v Bohu, že vás vůbec nebude zajímat, je-li tady ještě někdo jiný nebo ne. Jste vnitřně tak plní, tak bohatí... Právě teď, i v davu lidí jste opuštěni. A já vám říkám, jestli teď víte o své osamělosti, i ve své opuštěnosti nebudete opuštěni. Začnete tryskat jako fontána. Z té osamělosti začne proudit vůně lásky, a z té osamělosti začne proudit tvořivost -protože z osamělosti začne proudit Bůh. Stanete se dutým bambusem... Bambus začne zpívat. Ale píseň je pokaždé Jeho.

Meditujte na světlo

ČÍM víc meditujete na světlo, tím víc budete překvapeni, jak se ve vás začíná cosi otevírat. Jako se otevírá pupen a stává se květem. Meditace na světlo je jednou z nejstarších meditací. Po všechny věky se ve všech zemích a ve všech náboženstvích tato meditace zdůrazňovala, protože když meditujete na světlo, něco ve vás se stává pupenem, který otevírá své lístky. Právě meditace na světlo vytváří prostor pro toto otevření. Vyberte si tedy tuto meditaci. Kdykoli máte čas, zavřete oči a vizualizujte světlo. Kdykoli uvidíte světlo, naladte se na něj. Nechoďte kolem něj bez zájmu. Uctívejte jej. Může to být východ Slunce, může to být jen svíčka v místnosti, ale vzývejte světlo a získáte mnoho. Být vyladěný na světlo přináší velké požehnání.

Tratak - technika upřeného pohledu

Díváte-li se po několik měsíců delší dobu na světlo, například hodinu denně, vaše třetí oko začne dokonale fungovat. Budete bdělejší, naplnění světlem.

Slovo *tratak* pochází ze slovního kořene, znamenajícího slzy. Dívejte se tedy do světla, dokud vám z očí nezačnou téct slzy. Dívejte se upřeně, nemrkejte, a třetí oko začne vibrovat.

Při technice upřeného pohledu není důležité, nač se díváte, důležité je sám upřený pohled. Když se upřeně díváte, bez mrkání, jste zaměřeni. V povaze mysli je být neustále v pohybu. Jestli se opravdu upřeně díváte, bez pohybu, mysl je spoutaná. V povaze mysli je pohyb z jednoho předmětu na druhý, neustálý pohyb. Jestli se upřeně díváte ve tmě nebo na světlo nebo na cokoli jiného, jestli se opravdu upřeně díváte, pohyb mysli se zastaví. Jestli se vaše mysl bude pohybovat, nedá se mluvit o upřeném pohledu; předmět, na který se díváte, se bude pohybovat. Když se mysl někam hne, zapomenete, nebudete si moci vzpomenout, nač se díváte. Předmět tady sice fyzicky bude, ale pro vás zmizí, protože vy tady nejste; v mysli jste se hnuli. Upřený pohled, *tratak*, znamená nedovolit mysli, aby se hnula. A když nedovolíte mysli, aby se hnula, na začátku tvrdě bojuje, ale jestli dál praktikujete upřený pohled, mysl postupně přestane bojovat. V některých chvílích se zastaví. A když se mysl zastaví, přestane být myslí, protože mysl může existovat jen v pohybu, myšlení může existovat jen v pohybu. Když ustane pohyb, zmizí myšlení, nemůžete myslet, protože myšlení znamená pohyb, pohyb z jedné myšlenky na druhou. Je to proces... Když neustále upřeně hledíte na jednu věc, plně bdělí a vědomí..., protože můžete upřeně hledět mrtvými očima, a můžete dál myslet - jen oči, mrtvé oči, žádný pohled. Můžete se dívat očima mrtvého, ale vaše mysl se bude pohybovat. To vám nepomůže. Upřený pohled neznámá jen vaše oči, ale celou mysl zaměřenou očima. Předmět může být jakýkoli, máte-li rádi světlo, v pořádku, máte-li rádi tmu, také v pořádku. Ať je předmět jakýkoli, je to naprosto nepodstatné, důležité je svým upřeným pohledem úplně zastavit mysl, zamířit ji, takže vnitřní pohyb, těkání přestává; přestává vnitřní neklid. Prostě hledíte, nic neděláte. Tento hluboký pohled vás úplně změní. Stane se meditací.

Upřený pohled do zrcadla

ZAVŘETE dveře svého pokoje a postavte se před velké zrcadlo. Místnost musí být tmavá. Položte vedle zrcadla malý plamínek, tak, aby se neodrážel v zrcadle. V zrcadle se odráží jen vaše tvář, ne plamen. Upřeně se dívejte do svých očí, odrážejících se v zrcadle. Nemrkejte. Celý experiment trvá čtyřicet minut a za dva - tři dny udržíte své oči bez mrkání. Když přijdou slzy, nechte je přijít, ale nemrkejte a stále se upřeně dívejte do svých očí. Neměňte pohled. Dívejte se upřeně do svých očí a za dva - tři dny si všimnete velice zvláštní věci. Vaše tvář získá novou podobu. Mohou se na ní objevit i jizvy. Tvář v zrcadle se začne měnit. Někdy se tam objeví velice zvláštní tvář, o které Jste předtím nevěděli, že je vaše. Ve skutečnosti však všechny tyto tváře Jsou vaše. Podvědomá mysl začíná explodovat. Tyto tváře, tyto masky jsou vaše. Někdy se může objevit i tvář, patřící do minulého života. Po týdnu pravidelného čtyřicetiminutového hledění do zrcadla se vaše tvář stane nepřetržitým proudem, asi jako film. Neustále budou přicházet a odcházet různé tváře. Po třech týdnech si nebudete pamatovat, která tvář je vaše. Nebudete si pamatovat, která tvář je vaše, protože jste viděli, kolik tváří přišlo a odešlo. Jestli vytrváte, po třech týdnech se jednoho dne stane zvláštní věc: najednou nebude v zrcadle vidět žádná tvář. Zrcadlo bude prázdné, budete hledět do prázdna. Není tady žádná tvář. Toto je správný okamžik zavřete oči a setkejte se s nevědomím. Budete nazí - úplně nazí, taková, jací jste. Všechn klam zmizí.

Dívejte se na Buddhu

DEJTE si do pokoje sošku Buddhy, a kdykoli budete mít čas, dívejte se na ni. Soška Buddhy nevznikla jako nějaký obraz; vznikla jako předmět meditace. Nepředstavuje skutečného Buddhy, nevypadal takhle. Je to metafora. Daleko spíš než Buddhovu podobu představuje jeho vnitřní půvab. Buddha neměl takovou fyzickou podobu, takovou tvář, takový nos a oči. Není to realistický obraz, ale surrealistický. Vypovídá o realitě, která je za tzv. realitou. Je to tedy jantra. Jen při pohledu na ni lze vejít do meditace. Proto vznikly tisíce sošek Buddhy: nikdo jiný nemá tolik soch, jako Buddha. Existují prosté chrámy, které mají desetitisíce soch Buddhy, aby se v nich vytvořila atmosféra meditace. Kamkoli se podíváte, vidíte Buddhu všude kolem je Buddhova podoba. Buddhova bytost, ticho, půvab, zavřené oči, klidný postoj rovnováha, souměrnost. Buddhovy sochy jsou hudbou v mramoru, kázní v kameni.

Šiva Netra

TATO meditace třetího oka má dvě fáze, opakované třikrát, takže celková délka je šest desetiminutových fází

První fáze: 10 minut.

Sed'te úplně klidně, oči mějte jemně zaostřené a dívejte se na modré světlo.

Druhá fáze: 10 minut.

Zavřete oči a jemně s nimi pohybujte ze strany na stranu Opakujte třikrát.

Pusťte dovnitř hvězdu

NALADĚTE se postupně co nejvíc na hvězdy. Když jsou v noci na nebi hvězdy, a noc je jasná, lehněte si na zem a dívejte se na hvězdy. Máte-li blízký vztah k určité hvězdě, soustřeďte se na ni. Když se koncentrujete, představujte si sebe sama jako jezírko, v němž se hvězda hluboko odráží. Dívejte se na hvězdu mimo vás a dívejte se, jak se ve vás odráží. Stane se to vaší meditací a způsobí vám to velkou radost. Když se na hvězdu naladíte, můžete pak jen zavřít oči a dívat se na tuto hvězdu, vaši hvězdu. Napřed ji ale musíte najít. V Orientě existuje mýtus, že každý má svou hvězdu. Všechny tyto hvězdy jsou pro každého, každý má svou hvězdu. Tento mýtus je překrásný. Pokud to používáte jako meditaci, můžete si najít hvězdu, která bude patřit vám a které patříte vy. Mezi vámi a hvězdou vznikne určitý vztah, protože my jsme stejně jako hvězdy stvořeni ze světla. Vždy budete moci najít hvězdu, s níž jste sladění, která je na stejné vlnové délce. To je vaše hvězda; meditujte na ni. Postupně ji nechte vejít dovnitř. Dívejte se na ni, pak zavřete oči a dívejte se na ni uvnitř. Otevřete oči a podívejte se na ni. Zavřete oči a dívejte se na ni uvnitř. Brzy zjistíte, že je ve vás. Kdykoli zavřete oči, najdete ji uvnitř. Když ji začnete pociťovat v sobě, pociťujte ji poblíž pupku, asi 5 cm pod ním. Umístěte ji tam, a brzy uvidíte uvnitř sebe svítit velké světlo, jakoby tam opravdu svítala hvězda. A nejen vy ji tam budete cítit, i jiní začnou cítit, že vaše tělo obklopuje nějaké světlo, že vaše tvář se stala tím světlem. Několik nocí se prostě dívejte a budete si moci najít svou hvězdu.

Náměsíčná meditace

S touto meditací začněte tři dni před nejbližším úplňkem. Jděte ven, dívejte se na Měsíc a začněte se kývat. Cíťte se, jakoby jste všechno odevzdali Měsíci - buďte posedlí. Dívejte se na Měsíc, uvolněte se a řekněte, že jste připraveni, ať dělá Měsíc co chce. Cokoli se pak stane, přijměte to. Když máte chuť kroužit, kroužete, máte-li chuť tančit nebo zpívat, dělejte to. Ale dělejte to jako posedlí, vy nejste tím, který něco dělá, to se prostě děje. Vy jste jen nástroj, na který se hraje. Dělejte to tři dny před úplňkem a začnete pocítovat víc a víc energie. Budete víc a víc posedlí. Když nastane úplněk budete úplně šílení. Po jedné hodině tance a šílenství se budete cítit tak relaxovaní, jako nikdy předtím.

Jdete spát s vesmírem

SEĎTE klidně, meditujte o tom, že jste bez hranic, vašimi hranicemi jsou hranice vesmíru. Cíťte se rozšíření do prostoru, zahrňte do tohoto pocitu všechno: Slunce vychází ve vás, hvězdy se pohybují ve vás, rostou stromy a světy přicházejí a mizí - a v tomto rozšířeném stavu vědomí se cíťte nesmírně blažení. Toto bude vaší meditací. Kdykoli máte čas a nic neděláte, klidně sedte a cíťte se rozšíření. Rozbijte všechny hranice, přeskočte je. Na začátku, prvních několik dní to bude vypadat nesmyslně, protože jsme si příliš zvykli na hranice. Ve skutečnosti ale žádné nejsou. Omezení existuje jen v mysli. Protože tomu věříme, tak to existuje. Pocíťujte toto oceánské rozšíření do prostoru tak často, jak můžete a postupně se na tento pocit naladíte. Pak stačí jen málo a je tady. Každou noc jdete spát s tímto rozšířeným vědomím. Usínejte tak, jakoby se ve vás hýbaly hvězdy, jakoby ve vás vznikal a zanikal svět. Usínejte jako vesmír. Ráno, v prvním okamžiku, kdy si uvědomíte, že spánek je pryč, znovu si uvědomte toto rozšíření do prostoru a vstaňte z postele jako vesmír. A přes den si to také uvědomujte tak často, jak umíte.

Fantazie

VŠECHNO je neskutečné.

Zkuste to někdy v kině. Je to dobrá meditace. Zkuste si jen uvědomit, že je to neskutečné, neskutečné... pokračujte v uvědomování, že je to neskutečné, a že plátno je prázdné, a budete překvapeni: na několik sekund si to uvědomíte, pak to zapomenete, a znovu se to stane realitou. Kdykoli zapomenete na sebe, sen se stane skutečností. Kdykoli si uvědomíte sebe, že jste skuteční, zatřesete sebou - plátno se stane neskutečným a všechno, co se na něm odehrává, se stane neskutečné.

Meditace v meditaci.

V noci zhasněte světlo, posadte se na posteli a zavřete oči. Představte si sebe sama v lese - vysoké zelené stromy, zvěř. Představte si, že tam stojíte a pak se dejte do pohybu. Nechte věci se díť, nic neznásilňujte. Neříkejte si "Já bych chtěl přijít blíž k tomu stromu" - ne, jen si dovoluť jít. Procházejte se lesem pět až sedm minut, a pak přijděte k jeskyni. Prociťujte každý detail - půdu pod nohama, dotkněte se rukou kamenných stěn jeskyně, prociťujte strukturu, chlad. Poblíž jeskyně je vodopád. Přijděte k němu. Malý vodopád - a prociťujete zvuk padající vody. Naslouchejte mu, stejně jako lesnímu tichu a ptákům. Připusťte k sobě celou zkušenost. Pak se posadte v jeskyni a začněte meditovat. Je to meditace v meditaci. Viděli jste někdy matrjošku? Je to figurka ve figurce ve figurce....

Bud'te zvířetem!

Začněte meditovat v noci. Cíťte se, jakoby jste vůbec nebyli lidskou bytostí. Můžete si vybrat jakékoli zvíře. Máte-li rádi kočky, dobře. Máte-li rádi psy, dobře... nebo i tygry; samce, samice, cokoli chcete. Jen si vyberte, ale pak se toho držte. Staňte se tím zvířetem. Pohybujte se v místnosti po čtyřech a staňte se tím zvířetem. Na patnáct minut pusťte uzdu fantazii. Jestli jste pes, štěkejte a dělejte věci, které psi dělávají - ale dělejte je doopravdy! Užijte si to. A nekontrolujte se, protože pes se nemůže kontrolovat. Být psem znamená absolutní svobodu, takže cokoli se stane, dělejte to. V tom okamžiku do toho nevnášejte lidskou kontrolu. Bud'te tím nejpsovitějším psem. Patnáct minut pobíhejte po pokoji, štěkejte, skákejte. Pomůže vám to. Potřebujete trochu víc zvířecí energie. Jste příliš komplikovaní, příliš civilizovaní, a to vás mrzačí. Příliš mnoho civilizace ochromuje. V malé dávce je to dobré, ale příliš mnoho škodí. Člověk by měl vždy schopný být zvířetem. Musíte osvobodit své zvíře. Jestli se naučíte být trochu divocí, vaše problémy zmizí. Začněte už dnes - a užijte si to!

Bud'te co nejvíc negativní

S meditací můžete dělat jen samé negativní věci. Nemůžete ji uchopit, nemůžete ji zmanipulovat. Zmanipulovaná meditace je k ničemu.

ZKOUŠEJTE tuto metodu každou noc šedesát minut. Na čtyřicet minut se prostě staňte negativní - tak negativní, jak jen můžete. Zavřete dveře do místnosti, rozložte v ní polštáře. Vypněte telefony a každému řekněte, že hodinu vás nesmí rušit. Zavěste na dveře lístek, v němž žádáte, aby vás na hodinu nechali úplně o samotě. Zatemněte všechno co nejvíc. Pusťte nějakou smutnou hudbu a cíťte se úplně mrtví. Sed'te a cíťte se negativně. Opakujte si "Ne" jako mantru. Vybatve si scény z minulosti - když jste byli velmi smutní a znechucení, když jste měli chuť spáchat sebevraždu a neměli jste žádnou chuť do života - a ještě je posilněte. Vytvořte kolem sebe atmosféru. Vaše mysl vás bude rozptylovat. Bude vám říkat: "Co to děláš? Je taková krásná noc, Měsíc je v úplňku!" Neposlouchejte mysl. Řekněte jí, že později přijde na řadu, ale teď že budete úplně negativní. Bud'te nábožensky negativní. Křičte, vzlykejte, hulákejte, ječte, nadávejte, cokoli se vám líbí. Ale pamatujte najedno: nesmíte být šťastní, nepřipouštějte si žádné štěstí. Když se při něm přistihnete, okamžitě si dejte pohlavek! Vraťte se do negativity, začněte tlouct do polštářů, bojujte s nimi, skákejte po nich. Bud'te odporní! A uvidíte v těch čtyřiceti minutách, jak těžké je být úplně negativní. Je to jeden ze základních zákonů mysli -cokoli děláte vědomě, nejde to. Ale dělejte to, a když to děláte vědomě, pocítíte odtazení. Děláte to, ale přesto jste svědkem; nejste tím pohlceni. Vzniká odstup, a tento odstup je nádherný. Neříkám ale, abyste vytvářeli odstup. To je jen vedlejší produkt, ten vám nemusí vadit. Po čtyřiceti minutách najednou vyjděte z negativity. Odložte polštáře, rozsviťte, pusťte si nějakou hezkou hudbu a dvacet minut si zatančete. Říkejte si "Ano, ano, ano", jako mantru. A pak si dejte sprchu. Spláchne všechnu negativitu a dá vám nový impulz k tomu, abyste říkali ano. Podstatou náboženství je vlastně dojít k tomu, abychom říkali ano. Jsme vychováváni k tomu, říkat "ne" - proto je celá společnost ošklivá. Tohle vás úplně vyčistí. Máte energii, ale kolem sebe máte hrubý negativní nános, který ji nepouští ven. Když se tento nános odstraní, energie bude krásně plynout. Je tady, připravená proudit, ale napřed musíte jít do negativity. Bez toho, abychom se hluboce ponořili do "ne" nemůžeme dosáhnout vrcholu "ano". Musíte se naučit říkat "ne", "ano" pak přijde samo.

Ano, ano, ano

UDĚLEJTE si z "ano" mantru. Každý večer před spaním si opakujte "ano, ano", a slad'te se s tím. Kolíbejte se s tím, nechte, ať to projde celou vaší bytostí od nohou k hlavě. Nechte to sebou prostupovat. Opakujte si "ano, ano, ano". Udělejte si z toho desetiminutovou večerní modlitbu, a pak Jděte spát. A ráno si znovu aspoň na tři minuty sedněte na posteli. První věcí, kterou uděláte, je, že si budete opakovat "ano" a procítíte si ho. Kdykoli se přes den začnete cítit negativně, zastavte se, ať jste kdekoli. Máte-li možnost říci si hlasitě "ano, ano", dobře. Jinak si můžete alespoň potichu říci "ano, ano".

Krátké, prudké zatřesení

ZHASNĚTE světlo a postavte se ve tmě. Začněte třást hlavou, jen hlavou. Procít'ujte třesení, i zevnitř. Pak potřásejte horní polovinou těla -hlavou, rukama, trupem. Nepotřásejte dolní částí těla. Když to procít'ujete a líbí se vám to, potřásejte dolní částí těla. Když i to procít'ujete a líbí se vám to, potřásejte celým tělem. Takže začátek má tři fáze: hlava, pak trup a nakonec celé tělo. Začněte hlavou, protože to může být na začátku snazší, vědomí je blíží a pozice svědka se zaujímá snadněji - a užijte si to. Když potřásáte celým tělem, zjistíte si, která poloha je nejpříjemnější, ve které se cítíte nejlépe.

Mé meditace vás vracejí do dětství -když jste ještě nebyli vážní, když jste mohli ještě dělat hlouposti, když jste byli ještě nevinní, nezkažení společností, když jste s ještě nenaučili žádné triky, když jste byli z jiného světa, mimo svět. Rád bych vás tam vrátil; odtud můžete začít znovu.

Po třech minutách zaujměte tuto polohu - muže to být jakákoli poloha, zdvižené ruce, tělo nakloněné dopředu nebo na stranu, prostě jakákoli poloha, a ztuhněte v ní na čtyři minuty. Je to desetiminutová meditace: jednu minutu potřásáme hlavou, dvě minuty trupem, tři minuty celým tělem, a na čtyři minuty ztuhneme, jako bychom byli sochou. Procít'ujte si všechny čtyři fáze. Když potřásáte, procít'ujte pohyb energie ... celé tělo se stává vírem energie, uragánem. Procít'ujte to, jako byste byli uragánem. A pak najednou ztuhněte a zůstaňte nehybní jako socha - pak procítíte střed. Přes uragán se dostanete do středu.

Svlékněte své brnění

To je váš život. Vážnost a peníze jsou jen ceny útěchy, nemají skutečnou hodnotu. Nenechte s jimi oklamat.

DYŽ jdete večer spát, svlékněte si šaty. a když je svlékáte, představujte si, že nejen svlékáte šaty, ale i brnění. Skutečně to udělejte. Svlekněte je a dobře zhluboka dýchejte - a pak jdete spát bez brnění, bez oděvu a bez omezení.

"Ó"

NEŽ půjdete spát, zhasněte světlo, sedněte si na posteli, zavřete oči a hluboce vydechněte ústy. Vydávejte přitom zvuk "ó". Vaše břicho se vtahuje, vzduch vychází ven, a vy tvoříte

zvuk "ó". Pamatujte si, neříkám "aum", říkám jen "ó". Na "aum" se to změní automaticky, nemusíte z toho dělat "aum", to by bylo špatně. Vytvářejte pouze zvuk "ó". Zrelaxujete se, a váš spánek bude mít jinou, úplně odlišnou kvalitu. Váš spánek se musí změnit, jediné tak se můžete stát bdělejší a vědomější. Začneme tedy změnou spánku. Když úplně vydechnete ústy, a vydáte přitom zvuk "ó", a cítíte, že už víc vydechnout nemůžete, všechen vzduch z vás vyšel, tak na chvíli přestaňte dýchat. Nevdechujte, nevydechujte. Zastavte se! Při tomto zastavení se stáváte božskými. Při tomto zastavení neděláte vůbec nic, dokonce ani nedýcháte. Při tomto zastavení jste v oceánu. Čas tady není, protože čas se pohybuje s dechem. Je to jakoby se s vámi zastavilo veškeré bytí. Při tomto zastavení si dokážete uvědomit nejhlubší zdroj vašeho bytí a existence. Na chvíli se prostě zastavte. Pak vdechněte nosem. Při vdechu se ale vůbec nenamáhejte. Pamatujte, vydechujte s maximálním úsilím, ale vdech by měl být bez jakéhokoli úsilí. Nechte tělo vdechnout. Vy jen relaxujte, a nechte tělo, ať samo vdechne. Nedělejte vůbec nic. Život dýchá sám, jde sám svou cestou. Je jak řeka; zbytečně se pokoušíte uchopit jej. Uvidíte, že tělo se samo nadechne. Vaše snaha je zbytečná, vaše ego je zbytečné, vy jste zbyteční. Staňte se pozorovatelem. Sledujte tělo, jak vdechuje. Pocítíte hluboké ticho. Když tělo zhluboka vdechlo, zase na chvíli zastavte. Pak znovu pozorujte. Tyto dva okamžiky jsou úplně odlišné. Když jste úplně vydechli a zastavili se, toto zastavení je jako smrt. Když jste úplně vdechli a pak jste se zastavili, je to jako dosažení vrcholu života. Pamatujte si, vdech je život, výdech je smrt. Prociťujte to! Prociťujte oba okamžiky. Proto vám říkám, abyste se zastavili dvakrát - jednou když jste vydechli a podruhé když jste vdechli. Můžete procítit obojí, život i smrt. Když jednou poznáte, že "to" je život a "to" je smrt, transcendujete obojí. Svědek není ani život ani smrt. Svědek se nerodí ani neumírá. Umírá jen tělo - mechanismus. Vy jste ten třetí. Dělejte tuto meditaci dvacet minut, pak si lehněte a spěte.

Meditace života a smrti

VEČER před spaním dělejte tuto patnáctiminutovou meditaci. Je to meditace smrti. Lehněte si a relaxujte tělo. Cíťte se jako když umíráte a nemůžete hýbat tělem, protože jste mrtví. Vytvořte si pocit, že jste odešli z těla. Dělejte to deset - patnáct minut a za týden to začnete cítit. Při této meditaci usněte. Nepřerušujte ji. Nechte meditaci přejít do spánku, a když vás spánek přemůže, jděte do něj. Ráno, v okamžiku, kdy cítíte, že jste se probudili, dělejte bez otevření očí meditaci života. Prociťujte, že jste naplno živí, že se do vás vrací život a celé tělo je plné vitality a energie. Začněte se pohybovat, převalujte se na posteli se zavřenými očima. Jen prociťujte, jak ve vás plyne život. Prociťujte, že tělem protéká mohutná energie - dělejte pravý opak meditace smrti. Meditaci smrti dělejte večer před spaním a meditaci života těsně před tím, než vstanete. Při meditaci života můžete zhluboka dýchat. Prociťujte plnost energie, život, který do vás při dýchání vchází. Cítíte se plní a velmi šťastní, živí. Po patnácti minutách vstaňte.

Najděte si kojeneckou láhev

KAŽDÝ večer před spaním si najděte láhev, kojeneckou láhev na mléko, a dejte si ji do úst. Stočte se do klubička a začněte sát prs. Něco hluboko ve vás pocítí uspokojení.

Postavte se svému strachu

OSHO nám dal mnoho technik, které pomáhají podívat s na strach v jakékoli formě, a přijmout jej.

Jděte do svého strachu.

Každý večer na 40 minut prožijte svůj strach. Sed'te v pokoji, zhasněte světlo a začněte se bát. Vymyslete si ty nejstrašnější věci, duchy a démony a cokoli si dokážete představit. Vytvořte si Je, představte si je, jak tančí kolem vás a snaží se po vás chňapnout. Buďte opravdu otřesení svou vlastní fantazií, a Jděte ve svých představách do maxima - představy vás zabíjejí, chtějí vás unést, škrtí vás.

Nemůžete se úplně otevřít někomu jinému. Proto v Orientě nevzniklo nic podobného psychoanalýze: u nás vznikla meditace. To je plné otevření se sobě samému. Je to jediná možnost, jak být skutečně opravdový, protože tam není strach.

A není to jen jedna nebo dvě - je jich mnoho, všude na vás číhají. Jděte do strachu co nejhluběji. Druhá věc: kdykoli vás přes den nebo jindy přepadne strach, přijměte jej. Neodmítejte jej. Nemyslete si, že je to něco špatného, co musíte překonat; je to přirozené. Tím, že to přijmete a že to večer vyjádříte, se věci začnou měnit.

Jděte do své prázdnoty.

Každý večer když jdete spát, zavřete oči a na dvacet minut jděte do své prázdnoty. Přijměte to, nechte to být. Přijde strach - nechte jej tam také být. Třeste se strachem, ale neodmítejte prostor, který tam vznikl. Za dva - tři týdny budete moci prociťovat jeho krásu, budete moci prociťovat jeho blaho. Když se jednou setkáte s tímto blahem, strach zmizí sám. Nebojujte s ním. Po třech týdnech najednou přijde toto blaho, takový příliv energie, taková radost z bytí, jako když skončí noc a na obzoru se objeví Slunce.

Vraťte se do dělohy

NEŽ půjdete spát, sed'te pohodlně v posteli a zavřete oči. Prociťujte, Jak se tělo uvolňuje ... Jestli se tělo nakloní dopředu, dovolte mu to; ať se nakloní dopředu. Může zaujmout polohu embrya, jako dítě v děloze. Jestli to tak cítíte, jděte do polohy embrya; staňte se plodem v matčině těle. Jen naslouchejte vlastnímu dechu, nic jiného. Jen naslouchejte - dech vchází dovnitř, vychází ven. Neříkejte si to - jen to prociťujte, jak vchází; a když vychází, prociťujte jak vychází. Jen to prociťujte, a pocítíte úžasné ticho a jasnost. Dělejte to nejméně deset, nejlépe dvacet minut, pak jděte spát.

Nechte znít své hlasy

KDYŽ ve vás meditace uvolní energii, najde si všechny cesty, jak se vyjádřit. Záleží na tom, jaké máte vlohy. Jste-li malíř a meditace uvolní energii, budete víc malovat, malovat šíleně, zapomenete na všechno, na celý svět. Všechna vaše energie se vloží do malování. Jste-li tanečníkem, vaše meditace z vás udělá tanečníka velmi hlubokého. Záleží na schopnostech, talentu, individualitě, osobnosti. Nikdo neví, co se stane. Někdy dochází k náhlým změnám.

Velmi tichý, málomluvný člověk se najednou stane upovídaný. Mohl být potlačovaný, nedovolovali mu nikdy mluvit. Když energie stoupá a plyne, začne mluvit.

Člověk se musí jednoho dne vyrovnat s vlastní opuštěností. Když se jí postavíte, změní barvu, změní kvalitu; bude mít úplně jinou vůni. Stane se z ní osamělost. To už není izolace; to je samota. V izolaci je cosi smutného; v samotě je blaženost.

Každý večer před spaním sed'te čtyřicet minut proti zdi a začněte mluvit - nahlas mluvit. Užijte si to, buďte v tom. Pokud zjistíte, že jsou tady dva hlasy, mluvte z obou stran. Podpořte napřed jednu stranu, pak odpovídejte z druhé strany, a uvidíte, jaký nádherný dialog vytvoříte. Nepokoušejte se to manipulovat; nemluvíte za nikoho. Začnete-li šílet, nechte to běžet. Nic neustříhujte ani necenzurujte, protože pak přijdete o všechno. Dělejte to aspoň deset dnů. Vložte do toho celou svou energii.

Hatlanina

Já nemohu otevřít brány nebes a vy nemůžete být tiší. Musíte být napřed úplně šílení.

JE to velmi katarzní technika, umožňující velmi výrazné pohyby těla. Je třeba ji odlišit od jemné meditace Devavami v příští podkapitole.

Sami nebo ve skupině zavřete oči a začněte vydávat nesmyslné zvuky - hatlaninu. Na patnáct minut se do té hatlaniny úplně ponořte. Dovolte si vyjádřit cokoli potřebujete. Zahod'te všechno. Mysl neustále uvažuje ve slovech. Hatlanina pomáhá prorazit tento stereotyp neustálé verbalizace. Můžete své myšlenky odhodit bez toho, abyste je potlačovali - v hatlanině. Nechte i své tělo, ať se vyjádří. Pak si na patnáct minut lehněte na břicho a prociťujte splývání s matkou zemí. S každým výdechem se ponořujte hlouběji a hlouběji do země pod vámi.

Modlitba

Bůh je pomůckou k modlitbě. Jakmile se jednou naučíte modlit, zapomeňte na Boha. Modlitba sama postačí.

VAŠE modlitby nikdo neposlouchá. Vaše modlitba je monolog, modlíte se k prázdnému nebi. Za vaše modlitby vás nikdo neodmění - pamatujte si to. Jestliže skutečně chápete, co je to modlitba, modlitba sama je odměnou. Nikdo jiný vás neodměňuje; odměna není v budoucnu, na onom světě. Ale modlitba je tak krásná věc, kdo by se staral o budoucnost a dělal si starosti s odměnou? Myšlenka na odměnu je chtivost. Modlitba sama o sobě je obřad, přináší takovou radost a extázi, že člověk se modlí jen kvůli tomu. Člověk se nemodlí ze strachu a z chtivosti. Člověk se modlí pro radost. Nestará se ani o to, jestli je nějaký Bůh nebo není. Máte-li radost z tance, neptáte se, jestli je nějaký Bůh nebo není. Máte-li radost z tance, prostě tančíte. Jestli se na váš tanec někdo dívá z nebe nebo ne vás nezajímá. Nestaráte se o to, jestli vás hvězdy, Slunce a Měsíc odmění za váš tanec. Tanec je sám sobě odměnou. Zpíváte-li rádi, tak zpíváte; nezajímá vás, jestli někdo poslouchá nebo ne. Taková je modlitba. Je to tanec, je to píseň; je

to hudba, je to láska. Máte to rádi, a proto to děláte. Modlitba je prostředek i cíl. Cíl a prostředek nejsou oddělené - jen tehdy poznáte, co je to modlitba.

Když říkám modlitba, míním tím otevřenost vůči Bohu. Ne to, že mu chcete něco říct nebo se jej zeptat, ale otevřenost. Když vám chce něco dát, jste připraveni. Hluboké očekávání, ale bez touhy, to je to, co potřebujete. Naléhavé očekávání - jako by se každou chvíli mělo něco stát. Jste vzrušeni možností neznámého, ale nemáte žádnou touhu. Neříkáte, že by se mělo stát to nebo nemělo stát ono. Jakmile jednou něco žádáte, modlitba je znehodnocená. Když nic nežadáte, když jen zůstanete tiší, ale otevření, připravení jít kamkoli, připravení i zemřít, když jste prostě receptivní, pasivní, všechno vítáte, tehdy se stane modlitba. Modlitba není nic, co můžeme dělat - nemá to nic společného s činností. Není to jednání ani činnost - je to stav mysli.

Chcete-li mluvit, mluvte, ale pamatujte si, že vaše řeč nezmění bytí. Může změnit vás, a to je dobré, ale modlitba nezmění Boží úmysl. Může změnit vás, ale jestli vás nezmění, pak je to podvod. Můžete se modlit léta, ale jestliže vás to nemění, zahodte to, zbavte se toho, je to nesmysl; nestarejte se o to, Modlitba nezmění Boha. Myslíte si, že když se modlíte, Boží úmysl se změní, bude vám víc nakloněn. Nikdo vás neslyší. Nebesa nemohou slyšet. Nebesa mohou být s vámi, když jste vy s nimi - není žádná jiná cesta, jak se modlit. Také radím lidem, aby se modlili, ale modlitba musí být energetickým děním, nikoli děním mezi věřícím a Bohem.

Meditace modlitby

NEJLÉPE se modlí v noci, v zatemněné místnosti, bezprostředně před spaním. Lze se modlit i ráno, ale po modlitbě pak musí následovat patnáctiminutový odpočinek. Tento odpočinek je nevyhnutný, protože jinak se budete cítit jak opilí. Tato slévání s energií je modlitba. Mění vás. A když se měníte vy, mění se všechno bytí. Zvedněte obě ruce dlaněmi k nebi, hlava je zdvižená, prociťujte jak ve vás plyne bytí. Když bude energie stékat dolů po vašich rukou, budete cítit jemné chvění -buďte jako lístek ve vánku, chvějte se. Dovolte si to, pomozte tomu. Nechte vaše tělo, ať vibruje energií, a cokoli se děje, nechte to být. Znovu budete cítit splývání se zemí. Země a nebe, nahoře a dolů, jin a jang, muž a žena - plynete, mísíte se, úplně se rozplýváte. Nejste. Sjednocujete se ... splýváte. Po dvou - třech minutách, nebo když se cítíte úplně naplnění, lehněte si na zem a polibte ji. Stanete se jen prostředkem spojení božské energie s energií Země. Tyto dvě fáze je nutno opakovat šestkrát, aby se odblokovala každá z čaker. Můžete to udělat i vícrát, ale když to uděláte méněkrát, budete neklidní a nebudete moci spát. V tomto stavu modlitby jděte spát. Jednoduše usněte a energie bude tady. Budete plynout s ní, usnete. Velice vám to pomůže, protože energie vás na celou noc obklopí a bude dále pracovat. Ráno se budete cítit svěžejší a vitálnější, než kdykoli jindy. Začne vás pronikat nový elán, nový život, a celý den budete cítit příliv nové energie; nové vibrace, nová píseň ve vašem srdci, a nový tanec ve vašich nohou.

Latihan

STŮJTE uvolněně a čekejte, až ve vás začne pracovat Bůh, celek. Pak udělejte, co máte udělat v hluboce modlitebním rozpoložení - "buď vůle Tvá" - a relaxujte. Je to jako když lidé automaticky píšou. Vezmou si do ruky pero a čekají. Najednou se ruky zmocní nějaká energie a ruka se začne pohybovat. Jsou překvapení - jejich vlastní ruka se pohybuje bez jejich vůle! Přesně takhle čekejte, a za tři - čtyři minuty zažijete, jak tělem projde několik záchvěvů.

Začne do vás vcházet energie. Nelekejte se, protože to vypadá velmi děsivě. Vy to neděláte. Ve skutečnosti jste jen svědkem toho, co se děje. Hýbejte se s tím. Tělo zaujme různé polohy - začne se pohybovat, tančit, naklánět, chvět, natřásat. Všelicos se uděje. Dovolte si to, a nejen to, spolupracujte s tím. Pak přijdete přesně do toho, co nazýváme sahadž jóga. Latihan není nic nového. Jen slovo je nové. Subud není nic nového. Je to jen nová verze sahadž jógy - spontánní jógy. Odevzdáváte všechno božství, protože mysl je lstivá. Brzy spoznáte rozdíl, protože se stanete pouze pozorovatelem. Budete překvapení, protože vaše ruka se bude pohybovat, a vy se přitom vůbec pohybovat nebudete. Až si na to po několika dnech zvyknete, nebudete najednou moci přestat, i když to budete chtít; zjistíte, že jste posedlí. Napřed se tedy pomodlete a řeknete: "Na dvacet minut se zmocni mé bytosti a čiň, co chceš: Bud' vůle Tvá; přijď království Tvé." Přijměte tento postoj za svůj a uvolněte se. Bůh ve vás začne tančit a zaujme různé polohy. Budou uspokojeny potřeby těla, ale nejen to - bude uspokojeno něco vyšší a větší, než je tělo, budou uspokojeny některé hluboké potřeby vědomí.

Meditace Gaurišankar

- noční meditace měsíčních meditačních pohybů.

Tato technika sestává ze čtyř fází o 15 minutách. První dvě fáze připraví meditujícího na spontánní latihan ve třetí fázi. Osho říká, že jestli je dýchání v první fázi správné, obsah oxidu uhličitého v krvi způsobí, že se budete cítit jako na Gaurišankaru (Mt. Everestu).

První fáze: 15 minut.

Sed'te se zavřenýma očima. Vdechněte hluboce nosem, naplňte plíce. Zadržte dech tak dlouho, jak můžete, pak pomalu vydechněte ústy, a nechte plíce vyprázdněné tak dlouho, jak můžete. Tento dechový cyklus udržujte po celou první fázi.

Druhá fáze: 3.5 minut.

Vraťte se k normálnímu dechu a dívejte se upřeně do plamene svíčky nebo na modré bleskové světlo. Tělo je v klidu.

Třetí fáze: 15 minut.

Stůjte se zavřenýma očima, tělo je uvolněné a receptivní. Budete cítit, jak jemné energie dostávají vaše tělo mimo běžnou kontrolu. Dovolte, ať tento latihan proběhne. Nedělejte pohyb: nechte, ať jemný a příjemný pohyb proběhne.

Čtvrtá fáze: 15 minut.

Lehněte si se zavřenýma očima, zůstaňte tiší a nehybní.

První tři fáze map být provázeny stálým rytmickým bubnováním v kombinaci s uklidňující hudbou v pozadí. Bubnování musí být sedmkrát rychlejší, než normální puls, a bleskové světlo by mělo být pokud možno zesynchronizováno.

Meditace Devavani

Každá meditace je čekání, každá modlitba je nekonečná trpělivost. Veškeré náboženství spočívá v tom, nedovolit mysli, aby vám vyráběla problémy. Poručíte-li mysli, aby počkala, nastane meditace. Dokážete-li přesvědčit mysl, aby počkala, budete v modlitbě, protože čekání znamená nemyšlení. Znamená to jednoduše sedět na lavičce, nejit s proudem. Co můžete dělat? Cokoli uděláte, jej ještě víc zakalí. Samotné vaše vstoupení do proudu způsobí víc problémů; proto raději čekejte.

DEVAVANI je Božský hlas, který prochází a mluví z meditujícího, jenž se stává dutou nádobou, kanálem. Tato meditace je latihan jazyka. Relaxuje vědomou mysl tak hluboce, že když se dělá těsně před spaním, spánek je hluboký. Má čtyři fáze po 15 minutách. Po celou dobu mějte oči zavřené.

První fáze: 15 minut.

Sed'te v klidu, pokud možno při příjemné hudbě.

Druhá fáze: 15 minut.

Začněte vydávat nesmyslné zvuky, např. "la...la...la", a pokračujte, dokud neuslyšíte neznámé zvuky, podobné slovům. Tyto zvuky musí přijít z nejstarších částí mozku které jsme používali jako malé děti, než jsme se naučili mluvit. Udržujte klidnou konverzační intonaci, nekřičte nevolejte, nesmějte se ani nepišťte.

Třetí fáze: 15 minut.

Vstaňte a dál mluvte, dovoďte svému tělu, ať se mírně pohybuje v rytmu zvuků. Je-li vaše tělo uvolněné, jemné energie vytvoří latihan mimo vaši kontrolu.

Čtvrtá fáze: 15 minut.

Lehněte si, buďte tiší a klidní.

Pamatujte si jedinou věc - tyto zvuky nebo slova nesmí být v žádném jazyce, který ovládáte. Ovládáte-li angličtinu, němčinu nebo italštinu, pak to nesmí být slova italská, německá nebo anglická. Jakýkoli jiný jazyk, který neovládáte, je povolen -tibetština, čínština, japonština! Ovládáte-li japonštinu, pak není přípustná - italština bude vynikající! Mluvte jakýmkoli jazykem, který neovládáte. V prvních sekundách budete mít problémy, ale jen v prvních dnech, protože jak můžete mluvit jazykem, který neovládáte? Můžete mluvit, a jakmile začnete, dojde k tomu, že zvuky a nesmyslná slova odsunou vědomí mimo a umožní promluvit nevědomí. Když mluví nevědomí, nezná jazyk. Je to velmi velmi stará metoda. Pochází ze Starého Zákona. V těch dobách se nazývala **glossolálie**. V některých amerických církvích se ještě dnes používá. Nazývá se "mluvení v jazycích". Je to vynikající metoda, jedna z nejhluběji pronikajících do podvědomí. Nedělejte to horečnatě, necht' je to hluboce osvěžující, vyživující energie, zpívání dokola. Radujte se, skákejte, chcete-li tancovat, tancujte. Ale všechno dělejte klidně, abyste si to pamatovali. Nesmí to být katartické.

Láska

MEDITACE je sestup do srdce, a když sestoupíte do srdce, vyrůstá láska. Láska vždy provází meditaci, a naopak to platí také. Stanete-li se milencem, přichází meditace. Přicházejí vždy spolu, láska a meditace. Jsou jedním druhem energie, ne dvěma. Buď meditujete, a stanete se velkým milencem; kolem vás bude všude planout velká láska, budete se utápět v lásce. Anebo milujete, a objevíte kvalitu vědomí, zvanou meditace, kdy mizejí myšlenky, kdy myšlení víc nezakrývá vaše bytí, kdy mizí clona spánku, která vás obklopuje - přichází ráno, jste probuzený, stal jste se Buddhou.

Jsou dva druhy hledání: jedním je meditace - hledáte v hloubce sami. Druhým je láska - hledáte v hloubce s druhým člověkem.

Mizejí iluzorní lásky...

Když se vydáte na cestu do nitra, energie se obrací dovnitř, stejné energie, které se pohybovaly navenek, a najednou jste sám jak ostrov. Vzniká problém, protože nemáte žádný zájem na tom, být ve vztahu. Máte větší zájem na tom, být sám sebou, a všechny vztahy vypadají jako závislost, připoutanost. Ale to je přechodná fáze; tento postoj nesmí být trvalý. Dřív nebo později jste opět usazeni uvnitř, oplýváte energií a znovu chcete jít do vztahu. Když se poprvé vaše mysl stane meditativní, láska se zdá být připoutaností. Je to pravda, protože mysl, která není meditativní nemůže skutečně milovat. Taková láska je falešná, iluzorní; je to spíš pobláznění než láska. Dokud nepřijde skutečná láska, nemáte to s čím srovnávat, takže když začne meditace, iluzorní láska se postupně rozkládá, mizí. Máte dvě možnosti. Především nebuďte sklíčení. A druhá věc, nedělejte z toho trvalý postoj. Jste-li sklíčení z toho, že vaše velká láska se ztratila, a vy na ní lpíte, stane se to překážkou na vaší cestě do nitra. Přijměte to, že si teď energie hledá novou cestu a na několik dní nebude k dispozici pro pohyb navenek, pro aktivitu. Jste-li tvořivý, a meditujete, všechna tvořivost na čas zmizí. Jste-li malíř, najednou zjistíte, že se v tom nemůžete najít. Můžete pokračovat, ale postupně nemáte žádnou energii ani nadšení. Jste-li básník, poezie zmizí. Pokud jste byli zamilovaní, tato energie prostě zmizí. Pokud se budete nutit vrátit se ke vztahu, ke svému starému já, může to být velmi nebezpečné. Děláte dvě protichůdné věci: na jedné straně se pokoušíte jít dovnitř, na druhé straně se pokoušíte jít ven. Je to jako kdybyste řídili auto, tlačili na plyn a zároveň na brzdu. Může to skončit katastrofou, protože děláte dvě odlišné věci zároveň. Meditace je jen proti falešné lásce. Faleš zmizí, a to je základní podmínkou pro to, aby se objevila skutečnost. Faleš musí odejít, musí vás úplně opustit; jen tehdy jste připraveni pro skutečnost. Druhá věc, která je také velmi nebezpečná, je udělat si z toho životní styl. Stalo se to mnoha lidem. Žijí v klášteřích - staří mniši, ortodoxní věřící, kteří si z nevstupování do milostných vztahů udělali způsob života. Domnívají se, že láska je proti meditaci, a meditace je proti lásce - to není pravda. Meditace je proti falešné lásce, ale naprosto v souladu s pravou láskou. Jednou přijde chvíle, kdy už nemůžete jít dál; dosáhli jste jádro svého bytí, samé dno, jste ve středu. Najednou je tady energie, ale není kam jít. Cesta navenek přestala, když jste začali meditovali, a teď jste dospěli i do cíle cesty dovnitř. Jste u cíle, dosáhli jste domov, plný energie jako velká přehrada - co budete dělat? Energie vás začne zaplavovat. Je to úplně jiný způsob pohybu, jeho kvalita je jiná, protože nemá motivaci. Předtím jste šli směrem k druhým s motivací; teď tady žádná není. Teď půjdete k jiným proto, že se máte o rozdělít. Předtím jste chodili jako žebráci, teď půjdete jako králové. Netoužíte po tom, aby vás někdo udělal šťastné - vy už jste šťastní. Štěstí je příliš mnoho. Oblak je příliš plný, musí z něj zapršet. Květ je tak plný, že jeho vůně se začne vznášet ve větru do všech koutů světa. To je sdílení. Vznikl nový typ vztahu. Není správné jej nazývat vztahem, protože už to není vztah; je to spíš stav bytí. Vy nemilujete, vy jste láska.

Vyzařujte lásku.

Milujte. Sed'te sami ve svém pokoji, a milujte. Vyzařujte lásku. Naplňte celou místnost energií vaší lásky. Vibrujte na nové frekvenci, kolébejte se na oceánu lásky. Tvořte kolem sebe energetické vibrace lásky. Okamžitě poznáte, že se něco děje -něco se změnilo ve vaší auře, něco se změnilo kolem vašeho těla; kolem vašeho těla se rozlévá teplo jako při hlubokém orgasmu. Jste živější. Ospalost zmizela. Objevila se bdělost. Kolébejte se na tomto oceánu. Tancujte, zpívejte, a naplňte celou místnost láskou. Na začátku to vypadá velmi divně. Když poprvé dokážete naplnit místnost energií vaší lásky, vaší vlastní energií, která padá a odráží se zpět k vám, a činí vás šťastnými, začnete si říkat: "Copak jsem se sám zhypnotizoval? Mám halucinace? Co se děje?" Vždycky jste si mysleli, že láska přichází od někoho druhého. Vždy vás musela milovat matka, otec, bratr, manžel, manželka, dítě - vždycky někdo.

Pro lidi, kteří nikdy nemilovali, je meditace velmi obtížná.

Láska, která závisí od osoby, je špatná. Láska, kterou tvoříte v sobě, láska, kterou tvoříte ze svého bytí, je skutečnou energií. Jděte kamkoli s oceánem, který vás obklopuje, a zjistíte, že kdokoli k vám přijde blíž, působí na něj najednou úplně jiné energie. Lidé se na vás budou dívat očima víc otevřenýma. Pohlédnete na ně, a oni pocítí závan nějaké neznámé energie; budou se cítit svěží. Vemte někoho za ruku a celé jeho tělo začne pulzovat. Jen k němu jděte blíž, a ten člověk se bez jakékoli příčiny začne cítit šťastný. Můžete to vidět. Pak budete připraveni sdílet. Pak si najděte milence, najděte si skutečnou vnímavost.

Osho uvádí tuto meditaci pro páry, které cítí ve svém vztahu blok - jejich energie je třeba uvolnit a smísit.

Sed'te ve tmě proti sobě, a držte se křížem za ruce. Deset minut se dívejte navzájem do očí, a když se tělo začne pohybovat a kývat, dovolte mu to. Můžete mrkat, ale stále se dívejte jeden druhému do očí. Nepouštějte ruce, ať se děje cokoli, nezapomeňte na to. Po deseti minutách zavřete oči a nechte tělo dalších deset minut se kývat. Pak vstaňte a kývejte se spolu, držte se za ruce deset minut. Hluboce to promíchá vaši energii. Je třeba trochu víc roztát, roztát do toho druhého.

Odevzdejte se lásce.

V milostném vztahu musíte být posedlí, a nesmíte se pokoušet vlastnit. V milostném vztahu se musíte odevzdat, a nesmíte hlídat, kdo má navrch. Přestaňte myslet..

Jestli přijde meditace, musí přijít i láska. Jestli láska nepřijde, znamená to prostě jen to, že ještě nepřišla meditace. Odevzdejte se lásce.

Kdykoli zjistíte, že myslíte, vezměte se za hlavu, a pořádně s ní zatřeste - opravdu pořádně, ať se všechno obrátí vzhůru nohama. Dělejte to pravidelně, a po několika týdnech zjistíte, že vám to zatřesení pomáhá. Najednou budete bdělejší. V zenových kláštorech chodí Mistr dokola s holí, a když uvidí žáka, jak dřímá, přemýšlí, a jak mu po tváři probíhají sny, okamžitě jej tvrdě udeří do hlavy. Po zádech proběhne šok a ve zlomku sekundy se zastavuje myšlení a objevuje se bdělost. Nemohu za vámi chodit s holí. Musíte sami sebou pořádně zatrást, a i když si lidé budou myslet, že jste se zbláznili, nezlobte se. Existuje jen jediné šílenství, šílenství myslí. Jediné šílenství je příliš myslet. Všechno ostatní je krása. Mysl znamená nemoc.

Nechte milování přijít samo.

Než se začnete milovat, patnáct minut tiše sedíte a držte se navzájem za skřížené ruce. Sedíte ve tmě nebo při velmi tlumeném světle, a prociťujete se navzájem. Naladíte se. Dělá se to tak, že spolu dýcháte. Když partner vydechuje, vydechuje i partnerka; když vdechuje, vdechuje i ona. Během dvou - tří minut se do toho dostanete. Dýchejte jakoby jste byli jeden organismus, Jedno tělo místo dvou. A dívejte se navzájem do očí, ne agresivně, ale něžně. Užijte si jeden druhého, hrajte si navzájem se svými těly. Nezačněte s milováním dokud nepřijde samo. Vy se nemilujete, jen najednou zjistíte, že milujete. Počkejte si na to. Pokud to nepřichází, nemá cenu to nutit. Je to v pořádku. Jdete spát, není třeba se milovat. Počkejte si na to den, dva, tři. Jednou to přijde. A když to přijde, láska půjde velice do hloubky, nepřinese šílenství, které přináší teď. Bude to velice tichý oceánský pocit. Počkejte si na to, neznásilňujte to. Láska je něco jako meditace. Je to něco, co musíme chránit, ochutnávat velmi pomalu, aby vstoupila hluboko do vašeho bytí, a byla zážitkem tak silným, že vy zmizíte. Vy nemilujete - vy jste láska. Láska se stane mohutnou energií kolem vás. Oba vás transcenduje, oba se v ní ztratíte. Ale na to si musíte počkat. Čekejte na tu chvíli a brzy budete vědět, jak na to. Hromadíte energii a nechte ji dělat svou práci. Postupně si uvědomíte, kdy přijde ta správná chvíle. Začnete si uvědomovat její příznaky, předzvěsti, a nebudou žádné potíže. Láska je jak Bůh - nemůžete ji manipulovat. Přijde když přijde. Pokud nepřijde, není proč se zlobit.

Nezkoušejte se oklamat.

Hlavním zdrojem je pozice svědka. Bude však problém zaujmout pozici svědka při pohlavním aktu, pokud se nepokoušíte zaujmout tuto pozici v jiných situacích vašeho života. Zkoušejte to celý den, jinak budete klamat sebe sama. Pokud nedokážete zaujmout pozici svědka když se procházíte po ulici, nepokoušejte se oklamat sebe sama - nedokážete tuto pozici zaujmout tehdy, když se milujete. Když nedokážete zaujmout pozici svědka když se procházíte po ulici, v takové jednoduché situaci, nejste si jí plně vědomi, jak se vám to může dařit při milování? Tento proces je velice hluboký, padnete do bezvědomí. Padnete do bezvědomí, když se procházíte po ulici. Zkuste to, na několik sekund si nebudete moc vzpomenout. Zkuste to, když se procházíte po ulici: vzpomenu si, procházím se, procházím se, procházím se. Po několika sekundách zapomenete, v mysli začne probíhat něco jiného. Vydali jste se jiným směrem, úplně jste zapomněli a najednou si vzpomenete: zapomněl jsem. Když taková maličkost jako procházka nejde dělat vědomě, bude obtížné udělat z lásky vědomou meditaci. Zkoušejte to s jednoduchými věcmi, jednoduchými činnostmi. Zkoušejte to při jídle. Zkoušejte to při chůzi. Zkoušejte to při mluvení, při naslouchání. Zkoušejte to pořád. Pořád si to vtloukejte do hlavy; necht' celé vaše tělo a mysl vědí, že se usilujete být bdělí. Jedině tak se vám Jednoho dne podaří zaujmout pozici svědka při milování. A když se to stane, prožijete extázi - zahlédnete první záblesk božství.

Osho v pěti dílech Knihy tajemství popisuje mnoho tantrických meditačních technik a postojů svědka během milování.

Meditace nemá význam pro Buddhu, pro toho, který dosáhl plnost svého bytí. Meditace je lék, musíte ji vyhodit. Dokud nejste schopni vyhodit svou meditaci, nejste zdraví. Pamatujte si, meditace není něco, co sebou taháte stále a navždy. Jednou přijde den, kdy meditace udělala své, a už ji nepotřebujete. Tehdy ji můžete zapomenout. Meditace je jediná cesta, jak překonat sebe sama, jak transcendovat sebe sama.

JEDINÁ CESTA

*Jakékoli hledání je zbytečné. Hledání je vedlejší produkt myslí.
Ocitnout se ve stavu nehledání znamená velký okamžik proměny.
Všechna meditace, kterou provádíte, je jen přípravou na tento
okamžik.*

Neexistuje zkratka

ZAPAMATUJME si o meditaci jednu věc: je to dlouhá cesta a neexistuje žádná zkratka. Kdokoli vám říká, že existuje zkratka, vás klame. Je to dlouhá cesta, protože změna je velmi hluboká, a dokonána je po mnoha životech - mnoha životech návyků, myšlení, přání. Cestou meditace se také zbavujete struktury myslí. Ve skutečnosti je to téměř nemyslitelné - ale stává se to. Stát se meditujícím je největší odpovědnost na světě. Není to snadné. Netrvá to okamžik. Proto od samého počátku neočekávejte příliš mnoho, jediné tak nebudete nikdy frustrováni. Budete vždy šťastni, protože věci se budou dít velmi pomalu. Meditace není květ, který vykvete za šest neděl.

*Není to skutečná meditace, jen příprava na to, abyste jednoho dne
mohli prostě sedět, nic nedělat, po ničem netoužit.*

Je to veliký strom. Potřebuje čas, aby zakořenil. Když rozkvetne meditace, není tu nikdo, aby to zaznamenal, nikdo, aby to rozeznal, nikdo kdo by řekl: "Ano, stalo se to." Ve chvíli, kdy řeknete: "Ano, stalo se to," Je to ztracené. Pokud je tady opravdová meditace, šíří se ticho; štěstí pulzuje neslyšně; je tady harmonie bez hranic. Ale není tady nikdo, kdo by si to všimnul.

*Když odhodíte své úsilí, přichází najednou meditace - její
požehnání, její blaženost, její sláva. Je tady, svítí, obklopuje vás a
obklopuje všechno. Naplňuje celou zemi i celou oblohu. Taková
meditace nemůže vzniknout lidským úsilím; lidské úsilí je příliš
omezené. Tato blaženost je nekonečná, nemůžete ji manipulovat.
Může nastat jen tehdy, jste-li úžasně odevzdání. Může nastat jen
tehdy, když tady nejste. Když jste ne - já, bez přání, bez toho, abyste
někam šli; nastává jen tehdy, když jste prostě tady a teď, neděláte
nic zvláštního, jen jste. Přichází ve vlnách, a vlny vytvářejí příboj.
Přichází jak bouře a strhuje vás do úplně jiné reality.*

Svátky.

ČTYŘIKRÁT v roce se tisíce sannjásinů a přátel na celém světě setkávají k oslavám.

Den osvětlení 21. březen Den guruů 6. červenec

Den maháparinirvány 8. září

Oshovy narozeniny 11. prosinec

Pro mě jsou hudba a meditace dvěma aspekty jediného jevu. Bez meditace je hudba pouhým zvukem - harmonickým, ale jen zvukem; bez meditace je hudba pouhou zábavou.

Meditační hudba.

SPECIÁLNÍ hudba, nahraná na kazetách je k dispozici k těmto meditačním technikám:

Devavani

Dynamická meditace Gaurišankár Kundalini Mandala

Nadabrahma

Bez hudby meditaci něco chybí; bez hudby je meditace trochu nudná, bez života. A bez hudby se meditace stává stále víc a víc negativní, směřuje k nekrofilní orientaci.

Natarádž Modlitba Víření

Existují i originální skladby pro meditaci v sedě a nahrávky písní súfijských tanců, kirtanů a svátečních zpěvů.