

Meditacija

Meditacija je pojem, za katerega danes velikokrat slišimo, vendar se uporablja v drugačnem kontekstu kot pri jogi in ima tudi drugačen, pravzaprav popolnoma nasproten pomen.

Klavdij Jöbstl, učitelj joge v vsakdanjem življenju

Beseda meditacija izvira iz latinščine in pomeni globoko premišljevanje ali razmišljanje, medtem ko pomeni v kontekstu joge stanje ne-razmišljanja oziroma kontemplacijo, poglobljanje v nedoumljivo. Meditacija (dhyana v jeziku joge) je metoda, ki se sicer uporablja v vseh duhovnih sistemih, ne glede, ali je to joga, zen, vipassana ali celo meditacija v različnih religijah. Najbolj preprosto rečeno pomeni neprekinjeno zavedanje tega, na kar smo usmerili pozornost, brez presledkov.

Sreča ali nesreča spontane koncentracije

Zakaj meditacija? Človek vedno išče srečo. Vse, kar počne, počne v želji, da bi bil srečen. Srečo išče s pomočjo petih čutil, vida, sluha, voha, tipa in okusa. Radi imamo lepo glasbo, prijetne podobe, dobre okuse hrane, mehka oblačila, fine vonjave. Seveda ima vsak svoj okus, kaj je zanj lepo: za nekoga je najlepša klasična glasba, za nekoga pa jazz ali pop.

Ko nekaj prijetnega izkusimo, mislimo, da nam je trenutno izkušnjo sreče (bolje rečeno užitek) podarila posamezna stvar ali oseba, v resnici pa smo zaradi avtomatske pozornosti oziroma zaradi t.i. spontane koncentracije (ker nam je nekaj všeč) izkusili srečo notranjosti. Občutka sreče nam ni prinesla neka stvar ali oseba, temveč naša pozornost, koncentracija. Ko nas nekaj zanima ali nam je nekaj

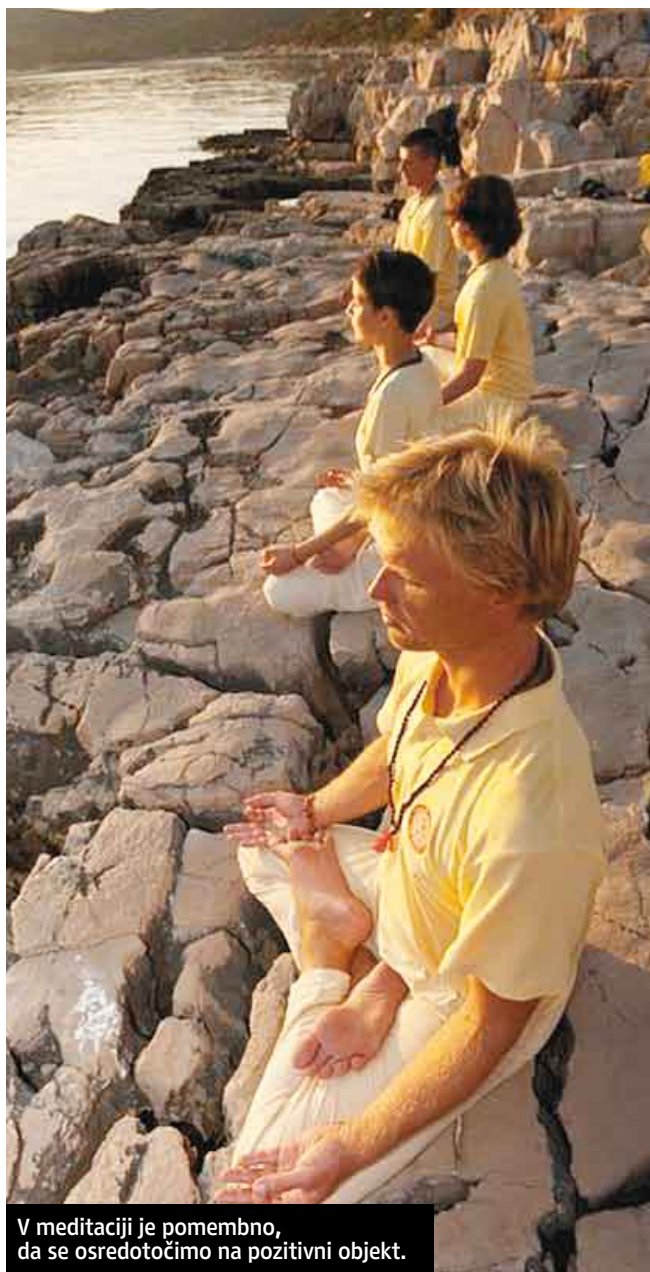
(ali nekdo) privlačen, se pojavi avtomatska koncentracija sama po sebi, brez naše volje, namena, želje.

Podobno je tudi v primeru, ko nam nekaj ni všeč ali nas nekaj moti. Kadar slišimo, da nekdo nas ali nekoga drugega ogovarja (po slovensko: "šimfa"), z lahkoto, tako rekoč z absolutno koncentracijo slišimo, kar govori, in noben zvok iz okolice ne zmoti poslušanja. Seveda je takrat posledica nesrečno stanje duha.

Ta vrsta koncentracije nam prinese srečo ali nesrečo, odvisno od naše nehotne naravnosti. Bolj pogosto sicer človeka kaj moti, kot mu je všeč, in tako se potem posledično počutimo. Dodatno pa zaplete situacijo dejstvo, da nam je včasih tudi enaka stvar enkrat všeč, drugič pa ne. Naša sreča je nepredvidljiva.

Hotena oziroma zavestna koncentracija pa nam omogoči, da lahko zavestno usmerimo pozornost kjerkoli ali kadar koli na tisto, kar sami želimo, na nekaj pozitivnega. Na ta način lahko v marsičem izkusimo srečo (največji jogiji živijo v stanju absolutne blaženosti ves čas), nesreče pa se izognemo tako, da zavestno preusmerimo pozornost od negativnega k pozitivnemu.

V meditaciji je pomembno, da se osredotočimo na pozitivni objekt in da znamo odtegniti pozornost od čutilnega sveta ter tako priti v stik z notranjostjo. Tedaj lahko izkusimo srečo notranjosti. Cilj meditacije je biti stalno zavesten.



V meditaciji je pomembno, da se osredotočimo na pozitivni objekt.

Pri jogi v vsakdanjem življenju se meditativna metoda imenuje meditacija samoanalize, ki jo je njen avtor, Paramhans Svami Mahešvarananda ali Svamidži, razdelil v osem stopenj. Sam je o njej povedal, da nam omogoča, da se bolje spoznamo, razvijemo in obvladamo, z njo dosežemo cilj: izkušnjo in uredničenje svoje "božanske Biti ali Višjega Jaza" (Atma v jogijski terminologiji). Vsebuje dve glavni poizvedovanji: Kakšen sem? Kdo sem?

Najprej moramo raziskati sebe, svojo notranjost, se soočiti s svojo osebnostjo (vse štiri

ravni zavesti: nezavedno, podzavest, zavest in nadzavest), spoznati svoje talente in tudi slabosti, jih prečistiti in se naučiti samoobvladovanja. Pri meditaciji samoanalize se učimo razumeti sebe in druge ljudi ter odpustiti sebi in drugim. Postopoma odpravljamo notranje zavore in predsodke, se soočimo s težavami in se jih naučimo premagovati.

In ko postopoma razrešimo svoje probleme, se lahko posvetimo vprašanju: Kdo sem jaz? Tako nas meditacija vodi k razsvetljenju in združitvi z Bitjo in s tem v stanje sreče.