

# Medytacja

dr Art-Ong Jumsai, Doroczna konferencja regionalna Kalifornii Północnej i Newady, wrzesień 2001



## Zawartość:

- ✚ **Medytacja** – (*Sathya Sai Speaks*, t. X, str. 347-350)
- ✚ **Znaczenie medytacji światła**
- ✚ **Wskazówki do medytacji światła**

## Medytacja

(Sathya Sai Speaks, tom X, str. 347-350)

### Wskazówki do medytacji dla początkujących

Siadając w wygodnej i nieruchomej pozycji, należy uspokoić oddech, odciągnąć zmysły od przedmiotów zmysłów (pratjahara) i oczyścić wszystkie części ciała (anga njasa). Światło to najlepszy sposób oczyszczający, rozpraszający wszelką ciemność. Światło przechodzi przez ciało, oczyszczając wszystkie organy oraz zmysły i umieszcza się w lotosie serca, gdzie jest przechowywany mentalny obraz formy Boga w celu osiągnięcia koncentracji, która prowadzi do medytacji, a ostatecznie do samadhi, tj. stanu zjednoczenia się z Bogiem, najwyższą jaźnią.

„Aby dotrzeć do istoty Boga, do Jego wielkości, człowiek musi najpierw dotrzeć do własnej istoty, ponieważ nie znając siebie, nie może poznać Boga”.

- Sathya Sai Baba

Na początku medytacji zaintonujcie kilka wersetów na chwałę Boga, aby poruszony umysł mógł się uspokoić. Potem stopniowo, powtarzając imię Pana, przyciągnijcie przed oko umysłu postać, jaką to imię reprezentuje. Jeśli wasz umysł odbiega od powtarzania imienia, kierujcie go na obraz postaci; jeśli odbiega od postaci, naprowadźcie go na imię. Niech czerpie słodycz albo z imienia, albo z postaci. Postępując z nim w ten sposób, z łatwością można go poskromić. Obraz, jaki wytworzyliście w wyobraźni, przekształci się w uczucie serca, które zapisze się w waszej pamięci. Następnie stopniowo będzie stawał się sakszatkara czitram (rzeczywistą postacią), jaką przyjmie dla was Bóg, aby zaspokoić waszą tęsknotę. Taka dyscyplina duchowa nazywa się džapa sahita dhjana i zalecam ją wam, ponieważ jest to najlepsza praktyka duchowa dla początkujących.

W ciągu kilku dni zapanujecie nad umysłem i zaznacie radości płynącej z koncentracji. Na początku przez około 10 do 15 minut po zakończeniu medytacji, a później przez dłuższy czas kontemplujcie spokój i szczęście, jakiego doświadczyliście. To wzmocni waszą wiarę i zapał.

Po zakończeniu praktyki nie wstawajcie szybko, nie ruszajcie się i nie wracajcie od razu do swych zajęć. Powoli, ostrożnie i stopniowo rozluźnijcie ciało, zanim przystąpicie do normalnych obowiązków.

Nie zniechęcajcie się tym, że na samym początku nie jesteście w stanie skoncentrować się na dłużej. Gdy uczycie się jeździć na rowerze, nie od razu potraficie utrzymać równowagę. Prowadzicie rower na miejsce, gdzie jest dużo wolnej przestrzeni, wsiadacie nań, chwiejecie się na lewo i prawo i często nawet zdarza się wam spaść z roweru, zanim nauczycie się jeździć tak pewnie, że już nie musicie myśleć o utrzymaniu równowagi. Wówczas automatycznie wprowadzacie niezbędne korekty, aby poprawić równowagę. Gdy opanujecie tę umiejętność, możecie poruszać się na rowerze wąskimi uliczkami i drózkami i nie potrzebujecie już wolnej przestrzeni. Możecie jeździć po najbardziej zatłoczonych ulicach. Podobnie, praktyka nauczy was utrzymywać koncentrację, która doda wam sił w najbardziej niesprzyjających warunkach i sytuacjach.

Jeśli chodzi o metodę medytacji, różni nauczyciele i instruktorzy dają różne rady. Jednak ja chciałbym przekazać wam teraz najbardziej wszechstronny i najsukuteczniejszy sposób. Jest to pierwszy krok w dyscyplinie duchowej. Na początku przeznaczcie na medytację kilka minut dziennie, później wydłużajcie czas aż poczujecie błogość, która powinna przyjść. Najlepiej medytować przed świtem, gdy ciało jest odświeżone po śnie, a dzienne sprawy jeszcze was nie zaprzątają.

Postawcie przed sobą lampkę lub świecę o spokojnym, prostym płomieniu. Usiądźcie przed świecą w pozycji lotosu lub w jakiejś innej wygodnej pozycji. Patrzcie na płomień przez jakiś czas i zamykając oczy spróbujcie odczuć ten płomień w sobie, pomiędzy brwiami. Pozwólcie płomieniowi zsunąć się do lotosu waszego serca, oświetlając drogę. Kiedy wejdzie do serca, wyobraźcie sobie, że płatki tego lotosu otwierają się jeden po drugim, kąpiąc każdą myśl, uczucie i

## Medytacja

(Sathya Sai Speaks, tom X, str. 347-350)

emocję, usuwając z nich ciemność. Nie ma takiego miejsca, gdzie ciemność mogłaby się ukryć. Światło płomienia staje się szersze i jaśniejsze. Niech przeniknie wszystkie części waszego ciała. Teraz nie mogą one już dłużej oddawać się ciemnym, podejrzanym i niecznym czynom – stały się narzędziami światła i miłości. Kiedy światło dociera w górę – do języka, znika z niego fałsz. Niech wzniesie się ono do oczu i uszu i zniszczy wszystkie ciemne pragnienia, które je trapią i prowadzą do patrzenia na to, co przewrotne oraz nakłaniają do dziecięcych rozmów. Niech wasza głowa nasyci się światłem i niech uciekną z niej wszystkie niegodziwe myśli. Wyobraźcie sobie, że światło jaśnieje w was coraz mocniej i mocniej. Niech jaśnieje wszędzie wokół was i niech rozprzestrzenia się coraz szerzej, obejmując tych, których kochacie, waszych znajomych i krewnych, przyjaciół i towarzyszy, waszych wrogów i rywali, osoby obce, wszystkie żywe istoty, cały świat.

Gdy światło będzie codziennie, głęboko i regularnie, oświetlać wszystkie wasze zmysły, wkrótce nadejdzie czas, gdy nie będziecie mogli już dłużej znajdować upodobania w widzeniu tego, co ciemne i niegodziwe, nie będziecie mogli już dłużej pragnąć mrocznych i złowieszczych opowieści ani niewłaściwego, szkodliwego, otępiającego i toksycznego jedzenia i picia, dotykania brudnych, poniżających rzeczy, uczęszczania do miejsc o złej sławie, gdzie wyrządza się krzywdę, nigdy już nie będziecie mieli złych zamiarów wobec nikogo. Trwajcie w tym wzruszeniu, jakie przynosi widzenie wszędzie światła. Jeśli teraz oddajecie cześć Bogu w jakiejś postaci, próbujcie wyobrazić sobie tę postać we wszechprzenikającym świetle, ponieważ światło jest Bogiem, a Bóg jest światłem.

Praktykujcie tę medytację regularnie każdego dnia, tak jak wam doradziłem. W innym czasie powtarzajcie imię Boga (dowolne imię, pachnące którymkolwiek z Jego wielu majestatów), zawsze pamiętając o tym, aby być świadomym Jego potęgi, łaski i hojności.

### Zaawansowana medytacja Soham

Podjmijcie postanowienie, by w to święto Śiwaratri wizualizować Boga, który jest wewnętrzną siłą wszystkich. Z każdym swym oddechem aktywnie doświadczacie „Soham” (Ja jestem Nim). Nie tylko wy, każda istota tego doświadczają. Jest to fakt, który długo ignorowaliście. Uwierźcie w to teraz. Jeśli będziecie obserwowali swój oddech i medytowali o tej wspaniałej prawdzie, powoli „ja” i „On” połączą się w jedno i Soham przekształci się w OM, pierwotny dźwięk (pranawę), który Wedy ogłaszają jako symbol bezpostaciowego, wszechwiedzącego Boga. To OM jest prawdziwą formą Boga, rzeczywistością, istniejącą poza całą tą „względną nierzeczywistością”.

Oto prawdziwa dyscyplina duchowa, ostatnie okrążenie na bieżni postępów poszukiwacza duchowego. Jednak najpierw trzeba pokonać wiele początkowych okrążeń wymagających sporo wysiłku i wytrwałości. Radziłbym wam koncentrować się zawsze na jednym imieniu Boga, uosobieniu jednej z niezliczonych cech Jego chwały. Potem nastąpi rozszerzanie się waszej miłości oraz usunięcie nienawiści i zazdrości z waszej psychiki. Dostrzegajcie Boga, którego wielbicie, w każdej innej osobie tak wyraźnie, jakbyście widzieli Go w sobie. Wówczas staniecie się ucieleśnieniami miłości, spokoju i radości.

## Znaczenie medytacji światła

dr Art-Ong Jumsai, Doroczna konferencja regionalna Kalifornii Północnej i Newady, wrzesień 2001

Dzisiaj wieczorem chciałbym powiedzieć kilka słów o medytacji, ponieważ będzie to dla nas bardzo ważny instrument, który wykorzystamy, aby pomógł nam należycie rozegrać tę grę. Pamiętajcie, że przyjmujemy dwie zasady: miłość i pamięć o tym, że jesteśmy Bogiem. To wszystko jest teoretyczne, dopóki nie wzniesiemy naszej świadomości ku Bogu, dopóki nie nawiążemy bliskiego kontaktu z Bogiem. Jedyny sposób to skierować się do wnętrza; wówczas odkryjemy, że Bóg jest obecny w nas wszystkich. Trudno znaleźć Go na zewnątrz. Wprawdzie możemy powiedzieć, że on jest Bogiem, to jest Bogiem, rzeka jest Bogiem, góra jest Bogiem. Jednak wciąż nie odczuwamy tej rzeczywistości, dopóki nie zaczniemy zwracać się do wewnątrz i nie odkryjemy znajdującego się tam Boga.

Pamiętamy, że Bóg rozmawiał z Naradą i zapytał go: „Gdzie powinienem się ukryć, aby nie znalazł mnie żaden człowiek?”. Narada rzekł: „Dlaczego nie wyruszyć w niebo?”. Bóg powiedział: „Nie. Pewnego dnia ludzie będą umieli wznosić się w powietrze, będą mieli maszyny do latania i znajdą mnie tam w górze”. Tak więc Narada oznajmił: „Udaj się w głąb oceanu”. Ponownie Bóg powiedział: „Nie. Ludzie będą w stanie znaleźć drogę do morskich głębin i odnajdą mnie w tym miejscu”. Tak więc Narada nie mógł znaleźć rozwiązania ani udzielić odpowiedzi Bogu. Wreszcie Bóg oświadczył: „Schowam się we wnętrzu człowieka, a wtedy ludzie nigdy nie pomyślą, aby mnie tam szukać” (śmiech zebranych). Zatem On jest dobrze ukryty w każdym z nas. Lecz znamy ten sekret. Wiemy, gdzie szukać Boga. Naszym zadaniem jest skierować się do wewnątrz, aby odnaleźć go w środku. Ze względu na to, że zostało bardzo mało czasu do nadejścia złotej ery, Swami przyspiesza ten proces. Wykorzystuje Wychowanie w Wartościach Ludzkich, by pomóc nowym pokoleniom dzieci zwrócić się do wewnątrz i szukać Boga; wówczas dowiadujemy się, że dzieciom jest o wiele łatwiej, gdy z nimi pracujemy. Zaczynamy od najmłodszych lat, to bardzo proste. Nie znaczy to, że nikt z nas tego nie potrafi – wszyscy posiadamy już tę umiejętność, w przeciwnym razie nie byłoby was tutaj. Pamiętajcie, że Swami przygotowywał każdego z nas na to miejsce od wieków. Niektórzy z was byli wcześniej joginami; inni wypełniali w przeszłości liczne praktyki. Możecie tego nie pamiętać, lecz musieliście zdobyć jego łaskę, abyście mogli pojawić się w jego obecności. Dlatego uwierzcie w to – jesteście już przygotowani; inaczej nie byłoby was tutaj.

Swami zagłębia się coraz bardziej w Wychowanie w Wartościach Ludzkich i teraz będziemy określać jego edukację mianem Educare. Termin ten pochodzi od łacińskiego słowa „educare”, mającego ten sam źródłosłów. Swami mówi nam, co on oznacza. „Educare” znaczy „ujawniać”, czyli „wydobywać z wnętrza”. Ludzkie wartości są ukryte w każdym człowieku. Powinno się je przejawiać i urzeczywistniać. Dlatego musimy je wydobywać, wyciągać z wnętrza. Nie możecie zaszczepić ludzkich wartości dziecku. Nie ma takiej potrzeby, gdyż ma już w sobie te cechy. Musimy znaleźć sposoby na to, jak je wydostać. Obecnie edukacja musi się zmienić tak, abyśmy skoncentrowali się na wydobywaniu tych wartości z wnętrza dzieci. Jest tutaj kilkoro dzieci ze szkoły Sathya Sai w Tajlandii. Chodzą do naszej szkoły i codziennie praktykują medytację – właściwie nawet kilka razy dziennie. Wstają wcześnie rano o 5:30, następnie idą do pokoju modlitewnego, a potem zaczynają modlitwy i

medytację. Są muzułmanie, większość stanowią buddyści, jest kilkoro nauczycieli z wiary chrześcijańskiej i parę dzieci wyznających hinduizm. Modlimy się na swój własny sposób, zgodnie z naszą własną religią. Jednak później, gdy przychodzi do medytacji, każdy się przyłącza, ponieważ zachodzi taka konieczność. Jest to sposób na naukę koncentracji – to pierwszy krok w stronę medytacji. Musicie nauczyć się koncentrować. Następnym krokiem jest kontemplacja. Wyjaśnię wam, co to znaczy. Później wchodzicie w medytację.

Zatem na drodze do medytacji są trzy kroki, począwszy od koncentracji. Gdy się koncentrujecie, doświadczacie wielu dobrych rezultatów. Dla przykładu, w naszym wielkim kampusie Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadziliśmy badanie na studentach. Podjął się go prof. Abrams. Pierwsza grupa studentów nigdy nie praktykowała żadnej formy ćwiczeń koncentracji ani medytacji. Druga grupa studentów stosowała te praktyki od roku, a trzecia podejmowała je od dwóch lat. Wszystkie trzy grupy przyszły i słuchały wykładu, po którym sprawdzono, ile zapamiętali z jego treści. Pierwsza grupa potrafiła zapamiętać 40% informacji. Druga grupa, która praktykowała medytację od roku, zapamiętała 60%. Z kolei trzecia grupa, która stosowała praktykę medytacji od dwóch lat, była w stanie zapamiętać 70% treści wykładu. Widzicie, koncentracja jest niezbędna. Swami przez cały czas zadaje mi pytania związane z edukacją. Pyta: „Co jest esencją edukacji?”. Zawsze zgaduję, że to czy tamto, a Swami mówi: „Nie, nie, nie, nie”. Lubi to robić – odrzuca moje odpowiedzi i zawsze mówi: „Nie” (śmiech wśród zebranych). Dlatego za każdym razem po upływie chwili milczałem. Nie odpowiedziałem na pytanie, wtedy on udzielił odpowiedzi. Powiedział: „Istotą edukacji jest koncentracja”. Jeśli nie potraficie się skoncentrować, nie możecie studiować. Osoba potrafiąca na krótko skupić uwagę, nie może się bardzo dobrze uczyć. Dzieci z autyzmem, których umysły biegają wszędzie, nie mogą się skoncentrować ani uczyć.

W bardzo młodym wieku nie umiałem się skoncentrować, ponieważ, jak już mówiłem, byłem mistrzem bokserskim (śmiech wśród zebranych). Reagowałem dość emocjonalnie. Byłem bardzo niegrzecznym chłopcem (większy śmiech). Każdego, kto próbował coś ze mną zrobić, chciałem pobić. Z tego powodu brakowało mi koncentracji. Gdy studiowałem we Francji przez 2 lata, byłem ostatni w klasie. Następnie w wieku 11 lat wyjechałem do Anglii i ponownie byłem najgorszym uczniem w klasie aż do osiągnięcia 15 roku życia. Dzięki Jego łasce wróciłem na właściwą drogę, zmieniłem się i w wieku 15 lat przeszedłem transformację. Dowiedziałem się o medytacji. Sam zacząłem ją praktykować. Nie miałem nauczyciela. Przeczytałem książkę o medytacji buddystów i rozpocząłem praktykę. Przypominała ona praktykowanie „Soham”. Koncentracja na oddechu i powtarzanie mantry skoordynowanej z oddychaniem. Zaledwie po miesiącu stosowania tej praktyki, poczułem prawdziwy spokój. Byłem wielce zaskoczony. Zazwyczaj każdego dnia byłem bardzo zły, lecz po miesiącu praktykowania medytacji po prostu nie miałem ochoty się rozzłościć. Moja złość zaczęła znikać. To była ogromna niespodzianka zarówno dla wszystkich moich kolegów ze szkoły, jak i dla nauczycieli. Po roku zostałem najlepszym uczniem w klasie – pokonałem całą drogę z samego dołu na sam szczyt, ponieważ nauczyłem się koncentrować.

Oto jest esencja edukacji. Tak więc koncentracja jest nam wszystkim niezbędna, nie tylko ze względu na edukację. Powodem jest to, że zawsze jesteśmy uczniami; uczymy się przez całe nasze życie. Niezależnie od wieku, codziennie uczymy się czegoś nowego, a w czasie nauki musimy się skoncentrować. Jeśli teraz nie możecie się skoncentrować, wasz umysł biega wszędzie, a więc nie zrozumiecie tego, co mówię. Dlatego koncentracja jest potrzebna, by czegoś się nauczyć, cokolwiek zrobić; aby wydajnie pracować wymaga się od was koncentracji. W celu właściwego stworzenia gry

życia, musicie skoncentrować się na tym, co robicie. Jeśli rozgrywacie tę grę prawidłowo to dobrze, pragnę tylko podać wam przykłady nauczycieli, którzy już się tego nauczyli.

Chciałbym podać przykłady wielkich uczonych z przeszłości. Sir Isaac Newton jako mały chłopiec lubił w samotności siadać pod jabłonią, zamykając oczy (śmiech zgromadzonych). Nie wiem, dlaczego w młodości wybrał te drzewa (jeszcze większy śmiech). Sądzę, że w Anglii jest dużo jabłoni i dlatego to robił. Nie bawił się, tak jak inne dzieci – dorósł i takie zachowanie weszło mu w nawyk. Po prostu szedł w to miejsce, siadał w ciszy, zamykał oczy, był spokojny. Nieświadomie praktykował medytację. Kierował się sercem. W każdym razie, nadal tak postępował. Gdy dorósł poszedł do Cambridge i tam pracował. Gdy był w Cambridge, rosło tam mnóstwo jabłoni (cichy śmiech zebranych). Kiedy ja przebywałem w Cambridge, także siadałem pod jabłonią (głośniejszy śmiech).

Tak czy inaczej, pewnego dnia myślał o komecie Halleya i o tym, jak często wraca i okrąża ziemię. Cóż, nie mógł tego obliczyć ani sobie wyobrazić. Poszedł pod jabłoń, zamknął oczy i jak mówi nam historia, z drzewa spadło jabłko. Nagle wykrzyknął: „Eureka! Znam, znam odpowiedź!”. Potrafił powiedzieć światu, że kometa Halleya przelatuje dookoła ziemi co 76 lat. Nie pomylił się ani trochę. Tak więc zauważcie, że Sir Isaac Newton wiele rzeczy odkrył dzięki medytacji. Einstein również mówił, że jego intuicja często dochodziła do głosu wtedy, gdy był całkowicie wyciszony. Wielu wielkich uczonych tak postępowało.

Chciałbym wam powiedzieć, że tutaj, w Kalifornii w latach 1971-1972 pomagałem budować statek kosmiczny Wiking. Wtedy naukowcy starali się go wysłać na trzy planety: na Marsa, Wenus i na Merkurego. Nie dali rady. Rosjanie próbowali wiele razy. W tym czasie Rosjanie i Amerykanie uczestniczyli w wyścigu, który polegał na tym, kto pierwszy wylądował na tych planetach. Jednak obydwu krajom się nie powiodło; powodem była zbyt duża odległość. Nie mogli tego kontrolować z ziemi. Wysłanie sygnału na Marsa o wylądowaniu statku kosmicznego zajmuje 20 minut; tyle dociera sygnał, lecz samo lądowanie trwa tylko 12 minut. Próbujecie kontrolować statek, wysyłacie sygnał, a on (statek) zniknął. Mógłby się rozbić. Działo się tak przez dłuższy czas. Znalazłem na to sposób, gdy pierwszy raz ubiegałem się o pracę w NASA, chociaż był to projekt NASA. Oni odrzucili moją kandydaturę – powiedzieli: „Przepraszamy, nie przyjmujemy kosmitów” (śmiech zgromadzonych). Użyli tego słowa! (większy śmiech). Myśleli, że przybyłem z innej planety. Tak, zatrudniali tylko obywatele Stanów Zjednoczonych. Ale później dowiedziałem się, że w NASA nad projektami pracuje wiele osób, które nie mają amerykańskiego obywatelstwa, obcokrajowców. Dlaczego mogą tak robić? Był nawet człowiek, który pomógł przenieść Stany Zjednoczone w erę kosmiczną – pierwszej rakiety, która poleciała w kosmos, nie zbudował obywatel Stanów Zjednoczonych. Był to Niemiec, Werner von Braun. Cóż, przyjął obywatelstwo amerykańskie (śmiech dr Jumsai). W każdym razie dowiedziałem się, że wielu kosmitów dostało tam pracę (śmiech zebranych), więc dlaczego nie ja?

Przeanalizowałem te projekty. Odkryłem, że aby zostać przyjętym do NASA, nikt inny nie może pracować nad danym projektem. Innymi słowy, nie mogą zajmować się nim Amerykanie; ani razu im się nie udało. Spojrzałem na historię głównych projektów i dowiedziałem się, że nie zdołali umieścić statku kosmicznego na powierzchni jakiegokolwiek planety – zawsze ponosili porażkę. Zatem złożyłem propozycję: zbuduję małą maszynę, która zanieśli statek kosmiczny na powierzchnię Marsa, z miękkim lądowaniem, bez żadnego problemu. Ponieważ wyrazili zainteresowanie, przeprowadzili ze mną rozmowę. W tamtym czasie musiałem rywalizować z czterema Amerykanami, którzy byli bardzo

doświadczeni – mieli duże doświadczenie w astronautyce, lecz wszyscy odpadli. Byłem jedynym człowiekiem, który nigdy nie przegrał, ponieważ w życiu nie zbudowałem statku kosmicznego (wielki śmiech i aplauz zebranych). Tak więc nie mieli wyboru. Na samym początku muszę się przyznać, że nie wiedziałem, jak to zrobić. Tak czy inaczej, nie znaleźli nikogo innego, więc przyjęli mnie i powiedzieli, że muszę bardzo ciężko pracować.

Byłem naukowcem. Próbowaliśmy eksperymentować. Budowałem prototypy i testowałem je – nie działały. Testowałem je ponownie i dalej nie działały. Trwało to rok. W końcu zdałem sobie sprawę, że nie tędy droga. Zamiast dalej pracować, wspiąłem się na górę Big Bear Mountain w pobliżu Los Angeles. Spędziłem tam 4-5 dni i oderwałem się zupełnie od statku kosmicznego. Praktykowałem medytację, stałem się bardzo spokojny i wyciszony, a także wzniosłem świadomość. Gdy wznosisz świadomość, zaczynasz łączyć się z nadświadomym umysłem, atumą. Atma wie wszystko! Dlatego wiemy, że nagle rozwijamy intuicję. Siedziałem tam piąty dzień i nagle powiedziałem: „Ach! Znam odpowiedź!”. Przyjechałem jak najszybciej i zbudowałem tutaj tę maszynę – prototyp – dla ludzi odpowiedzialnych za system inżynierski. Włączyli ją, przetestowali i powiedzieli: „Tak! To działa!”. Poproszono mnie o zbudowanie trzech takich maszyn. Później skontaktowali się ze mną przedstawiciele rządu Stanów Zjednoczonych i oświadczyli: „Chcielibyśmy, aby został pan obywatelem Stanów Zjednoczonych” (śmiech zebranych). Nie chcieli, abym dłużej był kosmitą (większy śmiech). „Cóż, muszę to przemyśleć” – oznajmiłem. Powiedzieli, że mają dla mnie bardzo dobry projekt. Miałem skonstruować nowy bombowiec B-1 (pomruk zgromadzonych). Mogłem zaczynać od razu, ponieważ wtedy trwała wojna w Wietnamie, a samolot wojskowy B-52 został zestrzelony przez Rosjan. Chcieli nowy bombowiec, którego nie będzie można zestrzelić – zamierzali nadać mu nazwę B-1. Wówczas nie mieli samolotów B-1, obecnie już je posiadają. Powiedziałem: „Przykro mi, nie buduję takich rzeczy. Nie konstruuje maszyn wojennych”. Zrezygnowałem z pracy i wróciłem do Tajlandii.

W każdym razie, wysłali te statki kosmiczne. Lot na Marsa zajął im 11 miesięcy, wtedy weszły na orbitę wokół tej planety. To orbitowce. Taka maszyna znajduje się poniżej w osłonie termicznej. Następnie, gdy uczeni uważnie obejrzelili powierzchnię Marsa, zdecydowali, że statek Wiking 1 powinien wylądować na zupełnie płaskim terenie, a statek Wiking 2 osiąść w miejscu, gdzie występują niewielkie góry. Tak więc, naukowcy nacisnęli guzik, aby wysłać dochodzący do statków sygnał, który uruchomił skonstruowaną przeze mnie maszynę. Rozpoczął się proces zniżania pojazdów do powierzchni Marsa. To schodzenie do powierzchni umożliwiła zbudowana przeze mnie maszyna kontrolująca lądowanie. W końcu obydwa bezpiecznie wylądowały na Marsie. Tutaj z przodu możecie zobaczyć Wikinga 1, a z tyłu lądowanie na Marsie i jego powierzchnię; a to bardzo podobny widok pochodzący z Wikinga 2. Ten statek nadal przebywa na Marsie; pracował ponad 6 lat, prawie 7 lat, dostarczał wielu informacji o Marsie. Lądowanie miało miejsce w lipcu 1976 roku. Zgadza się, zdarzyło się to dawno temu, lecz był to pierwszy w historii statek kosmiczny, który wylądował na innej planecie. I znowu, dokonaliśmy tego dzięki medytacji.

Widzicie, jaka jest siła medytacji. To kolejny eksperyment przeprowadzony tym razem przez Niemca z Uniwersytetu w Kolonii. Tamtejsi uczeni studiowali zachowanie; mówili, że wszystko, co kieruje się w prawą stronę, wzrasta, a wszystko, co zmierza w lewą stronę, maleje. Dowiedzieliśmy się, że w czasie praktykowania medytacji, zwiększa się wasza wydajność pracy. Macie więcej pewności siebie. Mówiłem wam, że pewność siebie jest wynikiem urzeczywistnienia prawdy, która jest w was. Kiedy bowiem uświadomicie sobie tę prawdę, kiedy zaczniecie łączyć się z najwyższą

świadomością, wtedy zyskacie pewność siebie. Wiecie, że nie jesteście tym ciałem, lecz najwyższą świadomością, atumą. Dlatego pewność siebie przychodzi naturalnie; posiadacie umiejętność pozostawiania w dobrych relacjach z innymi, ale są one ograniczone przez emocje – tzn. dostrzeganie zła u innych, stres, wykorzystywanie przez nich, zmartwienia, niepokój, agresję i strach. Medytacja poprawi nasze zachowanie pod wieloma, wieloma względami. To bardzo skuteczna metoda; pomoże nam wszystkim rozegrać naszą grę życia.

Swami, awatar tej ery, powiedział, że w dawnych czasach, abyście mogli skierować się do wnętrza, dojść do boskości, która jest w was, potrzebowaliście wielu lat praktyki. Naprawdę musieliście przebywać w lesie i podejmować wiele bardzo trudnych praktyk. Jeszcze zanim guru przyjął was na swojego ucznia lub studenta, rzeczywiście musieliście pracować i służyć nauczycielowi przez wiele długich lat. Nie było to łatwe i nawet wtedy musieliście podejmować praktykę przez wiele żywotów. Jednak obecnie Swami z powodu swojej miłości do nas wszystkich i planu zaprowadzenia pokoju na ziemi, przekazał nam wszystkim niezwykle silną metodę do praktykowania. To medytacja światła. Jest to najpotężniejsza, najskuteczniejsza praktyka medytacji, jaką możemy stosować w dzisiejszych czasach i w dodatku taka prosta.

Pomówmy trochę więcej o tym, dlaczego medytacja światła jest tak silna. Pierwszym elementem medytacji światła jest praktykowanie koncentracji. Koncentrujemy się na świetle. Pierwszy krokiem do medytacji jest koncentracja i ona obejmuje medytację światła. W czasie, gdy koncentrujemy się na świetle, przenosimy to światło do różnych części ciała.

Kolejność: musimy zacząć od światła na czole. Kolejny krok to doprowadzenie go do serca, prawda? To konieczne, jest to coś, co Swami nazwał właściwą kolejnością. Później, jak mówi Swami, możecie je przenosić, gdzie tylko chcecie, w takiej kolejności, w jakiej wam się podoba. Zatem przenoszę je do rąk, do stóp, cofam się do ust, uszu, do oczu, a potem do głowy – możecie to robić w innej kolejności. Jeśli przyzwyczailiście się do innych kierunków przenoszenia światła, w porządku, nie ma problemu. Jednak zacznijcie od światła dochodzącego do waszego czoła, a następnie do serca. Później możecie przejść przez całe ciało, tak jak chcecie, aby powrócić do głowy. Jest to ostatnia część, do której przynosicie światło we wnętrzu waszego ciała. Wszystko w porządku? Podczas tej sekwencji w istocie przeprogramujemy się, przejawiając pozytywne myśli; to jest – będę widział dobro, będę słyszał dobro, będę wypowiadał dobro, będę czynił dobro, będę odważnie szedł naprzód z pewnością siebie – cokolwiek chcecie. Od was zależy przeprogramowanie się przy pomocy pozytywnego myślenia. W rzeczywistości wypełniamy naszą podświadomość pozytywnymi myślami, nowymi programami, a jednocześnie uczymy się koncentracji. Wówczas roztaczacie to światło. Zamierzacie rozszerzyć swoją świadomość. To światło symbolizuje waszą świadomość; możecie je rozprzestrzeniać, a ono zaczyna otaczać każdego. To światło obejmuje wszystkich: zwierzęta, przyrodę, cały świat, cały kosmos mieści się w tym świetle. Znaczy to, że rozwinęliście się, rozszerzyliście swoją świadomość, tak aby objęła cały wszechświat. To światło w waszym wnętrzu jest obecne w każdym człowieku, znajduje się także w górach, rzekach, w gwiazdach, w księżycu, we wszystkich planetach i galaktykach. To samo światło, które jest w was, jest we wszystkim.

A teraz dochodzimy do etapu kontemplacji, gdzie rozmyślamy o nieskończonym świetle, które jest Bogiem. Kontemplujemy Boga, Bóg jest teraz wszechobecny. On jest wszędzie, w całym wszechświecie, jest ucieleśnieniem światła. Tak więc kontemplujemy; ten etap to nie medytacja. Medytacja znaczy być jednym. W medytacji nie istnieje ani osoba medytująca, ani przedmiot



medytacji. Jednak w kontemplacji nadal jesteśmy tutaj, podejmujemy medytację, kontemplujemy Boga, więc mamy przedmiot kontemplacji. Ten przedmiot jest cały czas oddalony, dlatego po prostu kontemplujemy światło, kontemplujemy Boga, lecz później przechodzimy do ostatniego etapu. Podążamy ostrożnie, praktykujemy kontemplację i bardzo często stopniowo przechodzimy do medytacji. Medytacja zacznie się wtedy, gdy powiemy sobie – jestem w świetle, a światło jest we mnie. Wciąż jest to kontemplacja.

Jestem światłem. Od razu zatapiamy się w Bogu. Jesteśmy światłem. Nie ma już żadnej różnicy między mną a światłem. Jesteśmy jednym. Gdy mówisz do siebie: „Jestem światłem”, zachowaj nieruchomą pozycję i ciszę tak długo, jak tylko możesz, ponieważ w tej chwili łączysz się z Bogiem, stajesz się jednym z Bogiem. Nie wstawaj! Wiecie, że niektórzy ludzie mówią: „Jestem w świetle, światło jest we mnie. Jestem w świetle, loka samasta” (zaśpiewał głośno dr Jumsai – śmiech zebranych). Tak nie można! Jest to ostatni etap w waszej medytacji – to prawdziwa medytacja, bądźcie w tej medytacji! Zatopcie się w Bogu; po prostu usiądźcie nieruchomo, w ciszy, odczuwajcie, że jesteście w świetle. Osiągnięcie ogromny spokój, radość, szczęście i błogość. Cieszcie się tą błogością. Pozostańcie w tym stanie tak długo, jak potraficie. Może to być 5 minut, może być 10 minut. Niektórzy z was mogą chcieć zostać tak dłużej.

Później, jeśli zatopicie się w Bogu, nie będziecie mogli robić nic innego; nie będziecie w stanie już dłużej rozgrywać gry życia. Jednak większość z nas i wy także, będziecie mieli pracę do wykonania. Mamy obowiązek, jaki przydzielił nam Swami i dlatego musicie wrócić. Nie odchodźcie jeszcze (śmiech zgromadzonych). Wiecie, że w pełni łącząc się z Bogiem, nie musicie wracać. Nie ma takiej potrzeby. Musicie opuścić swoje ciało i odejść. Lecz proszę, potrzebujemy was wszystkich (śmiech zgromadzonych); jesteście nam potrzebni w ciele fizycznym do wykonania określonej pracy w ramach posłannictwa Swamiego. Właśnie dlatego zostaliśmy sprowadzeni przez organizację.

Powróćcie do ciała fizycznego przynosząc światło z powrotem do serca. Umieście to światło w sercu, a znów staniecie się świadomi siebie; powoli wstańcie i zacznijcie wykonywać pracę, jaką mamy do zrobienia. Starajcie się to robić codziennie. Aby medytacja odniosła skutek, musicie wybrać czas na jej praktykowanie. Jeśli postanowicie praktykować ją co rano o godzinie 6:00 (w istocie Swami mówi, że najlepszy czas na medytację przypada między godziną 3:00 a 6:00, zacznijcie więc 10 minut wcześniej, o 5:50. - żart i śmiech dr Jumsai). Dzieje się tak dlatego, że godziny od 3:00 do 6:00 to bardzo pomyślny czas, szczególnie energia, wibracje, a także panująca wokół nas cisza. Zatem zaczynajcie wcześniej. Jednak jeśli zdecydujecie się praktykować medytację o 5:30, trzymajcie się tego, bez względu na wszystko! Dobrze? Przestrzegajcie godziny. Powód jest taki, że gdy robicie pewne rzeczy regularnie, staje się to nawykiem. Podświadomość będzie znała porę i podświadomość wam pomoże – tak jak codziennie, powiedzmy o 12:00, jemy lunch, więc każdego dnia podświadomość zacznie wytwarzać enzymy, soki trawienne, które sprawią, że poczujecie się głodni i gotowi do jedzenia. Następnie różne enzymy strawią wasz pokarm. Niemniej jeśli jecie o złej godzinie, możecie dostać wrzodów, ponieważ żołądek wyprodukuje enzymy o niewłaściwej porze, a wy nie zjecie na czas i dlatego zaczną one atakować żołądek. Bądź też, jeśli zjecie, a żołądek nie wytworzy enzymów lub soków trawiennych, wówczas dostaniecie niestrawności. Dlatego kiedy jecie, musicie to robić o właściwej porze, regularnie, każdego dnia – w przeciwnym razie będziecie mieli kłopoty.

W ten sam sposób, jeśli codziennie praktykujecie medytację o tej samej porze, wtedy jesteście do niej przyzwyczajeni, wasza podświadomość przygotowuje wasze ciało na spokój,

rozluźniacie ciało, siadacie i z łatwością wchodzić w medytację. Tak więc, bądźcie regularni – medytujcie o tej samej porze, przynajmniej raz dziennie. Pozostały czas możecie dowolnie wykorzystać na praktykę medytacji tyle razy, ile chcecie, ale musicie mieć jedną określoną porę. Nie praktykujcie medytacji po obfitym posiłku, ani po lunchu, ani po śniadaniu – zróbcie to wcześniej – ponieważ po sutym jedzeniu krew będzie musiała krążyć wokół waszego żołądka; skoncentruje się tam, aby pomóc w procesie trawienia. Oznacza to mniejszą ilość krwi w mózgu, w związku z tym nie będziecie czujni. Po obfitym jedzeniu czujecie się ospali i senni. Nie jest to odpowiedni czas na praktykę medytacji.

Gdy siadacie do medytacji, możecie przyjąć dowolną wygodną pozycję pod warunkiem, że plecy są proste. Kiedy siadacie, jeśli chcecie usiąść na krześle, upewnijcie się, że macie pewnego rodzaju izolator. Innymi słowy, połóżcie ma krzesło koc lub coś innego, aby uchronić się przed wpływem energii, gdyż jeśli dla przykładu macie styczność z metalowym krzesłem, pobierze ono waszą energię. Subtelna energia bierze udział w medytacji i nie chcecie, by się wyczerpała. Jeśli siadacie na podłodze, upewnijcie się, że jest na niej dywan. Musicie mieć matę lub dywan do siedzenia. Nie siadajcie na kamieniach, na skałach ani na ziemi, bo wasza energia wypłynie, a wy nie będziecie mogli tak łatwo zatopić się w Bogu. Zatem, wykonajcie te wszystkie czynności, które wam pomogą.

Teraz rozumiemy, że „medytacja światła” to najpotężniejsza medytacja przekazana nam przez awatara tej ery, dlatego jest koniecznością! Praktykujcie ją! Przejdziecie przez wszystkie trzy etapy medytacji, od koncentracji przez kontemplację, aż po medytację. Kiedy to uczynicie, nagle uświadomicie sobie swoją boskość. Później łatwo zapamiętacie, że jesteście Bogiem. Zaczynacie zdobywać wszystkie dostępne wam rodzaje wiedzy i mądrości. Nawiązaliście kontakt ze swoim prawdziwym guru, ze swoim sadguru, który jest w nas wszystkich. Ten sadguru będzie was uczył, pomagał wam i prowadził was. Nigdy nie zbłądzicie, jeśli tylko potraficie skontaktować się z Bogiem, który jest w was. Nie myślcie sobie, że gdy raz połączycie się z Bogiem, odejdziecie. Nie, możecie wrócić. To bardzo dziwne. Gdy byłem bardzo mały, złożyłem przysięgę i jestem naprawdę zaskoczony tym, dlaczego podjąłem takie postanowienie. Przysięgłem sobie, że nigdy nie połączę się z Bogiem, dopóki wszyscy inni nie połączą się z Bogiem. Zamierzam być ostatni (stłumiony śmiech zebranych). Pamiętam, jak zacząłem się modlić: „Pozwolisz mi pójść do piekła, zamiast do nieba?”. Cóż, to bardzo dziwne – nie wiem, czemu to zrobiłem, ale złożyłem taką przysięgę.

(Dr Jumsai żartobliwie) Pozwolę wam pójść w pierwszej kolejności (śmiech zebranych). Sam zostanę tutaj i będę jeszcze więcej pracował. W każdym razie, proszę, pamiętajcie, że awatar tej ery obdarzył nas tą medytacją światła i mówi nam, że kodeks postępowania stanowi o praktykowaniu tej medytacji każdego dnia. Zgadza się? Dlatego musimy to robić – musimy ją praktykować. To nasz obowiązek, jeśli chcemy być prawdziwymi wielbicielami, jeśli chcemy wykonać pracę, jaką mamy do zrobienia. Już wkrótce wszyscy uświadomicie sobie, po co tutaj jesteście, jaki jest wasz cel, jaka jest nasza rola w organizacji, jakie jest nasze zadanie w misji awatara. Bardzo szybko zbliża się czas, kiedy wszyscy musimy to sobie uświadomić, abyśmy mogli wykonywać pracę, pomagać awatarowi. Wiecie, co trzeba zrobić – zebrać armię ludzi. Wy jesteście jego armią. Wówczas stanie się jasne, jaką pracę mamy realizować.

Sai Ram!

## Jak przeprowadzić medytację światła

(dr Art-Ong Jumsai, Northern California & Nevada Regional Annual Conference, September 2001)

Proszę, usiądź prosto. Nie napinaj mięśni. Bądź zupełnie zrelaksowany. Zaczniemy od głębokich wdechów i wydechów. Następnie powtarzajmy słowa: „Soooo-Hammm” – „So” podczas wdechu, a „Ham” przy wydechu. Proszę, zrób to po cichu w swoim umyśle.

Skoncentruj się na oddechu. W dalszym ciągu powtarzaj w umyśle: „Soooo-Hammm”.

Teraz pomyślmy o świetle przed nami. Przenieśmy to światło do swego czoła; niech to światło wypełni naszą głowę. Gdziekolwiek jest światło, tam nie powinno być ciemności. Jesteśmy wypełnieni dobrymi myślami; nasze myśli są wypełnione miłością.

Teraz przenieś światło do swego serca. Wyobraź sobie tam kwiat w pąku. Gdy światło dochodzi do kwiatowego pąka, on rozkwita, płatki powoli się otwierają i staje się pięknym kwiatem. Nasze serce staje się czyste. Nasze serce wypełnia się miłością.

Teraz przenieśmy światło do naszych ramion, do naszych rąk. Obie nasze ręce napełniły się światłem. Czynimy dobro, służymy wszystkim, wypełniamy nasze obowiązki z miłością.

Teraz przenieśmy światło do naszych nóg, do naszych stóp. Obie nasze stopy napełniły się światłem. Idziemy odważnie z pewnością siebie do celu naszego życia.

Teraz przenieśmy światło w górę przez całe ciało, aż do szyi, do naszych ust. Nasze usta i język napełniły się światłem. Mówimy prawdę, mówimy, co jest dobre i owocne, głosimy miłość.

Teraz przenieśmy światło do naszych uszu. Nasze uszy napełniły się światłem. Słuchamy dobrych rzeczy. Słyszymy dobre rzeczy, słuchamy wszystkich z miłością.

Przenieśmy to światło do naszych oczu. Nasze oczy napełniły się światłem. Widzimy dobro w każdym i we wszystkim.

Ponownie przenieśmy to światło w górę, do naszej głowy. Niech nasza głowa wypełni się światłem. Teraz niech światło zwiększy swoje natężenie. Staje się coraz jaśniejsze. Pozwólmy temu światłu rozprzestrzeniać się na zewnątrz, dopóki nie obejmie nas wszystkich obecnych na tej sali, nadal roztaczajmy to światło na naszych rodziców, krewnych i naszych przyjaciół – wszystkich okrywa światło.

Kontynuuj rozprzestrzenianie tego światła, aż obejmie cały świat, a wszyscy znajdują się w tym świetle: zwierzęta, przyroda – wszystko jest częścią tego światła. Niech świat wypełni się światłem, miłością i pokojem.

Kontynuuj rozszerzanie się tego światła, dopóki cały wszechświat się nim nie wypełni – światło jest wszędzie.

Jesteśmy w świetle.

Światło jest w nas.

Jesteśmy światłem.

(długa, trwająca kilka minut przerwa)

A teraz przenieśmy światło do naszego serca. Umieśćmy to światło w naszym sercu. Niezależnie od tego, dokąd idziemy i co robimy, to światło jest zawsze w naszym sercu.

Teraz możecie powoli otworzyć oczy.

Wyjdźcie z medytacji.

tłum. Dawid Kozioł  
red. Iza Szaniawska  
(wrzesień 2013)

Źródło: <http://region7saicenters.org/saidocuments/Meditation.pdf>