

**Zoran Stamenić**  
**MEDITACIJA JESAM**

**SADRŽAJ:**

**I dio: SMISAO MEDITACIJE**

- 1.Uvod u meditaciju**
- 2.Philosophia perennis**
- 3.Samoostvarenje**
  - Sufistički aspekt**
  - Budistički aspekt**

**II dio PRIMJENA MEDITACIJE**

- 1.Razine uma**
- 2.Practiciranje meditacije Jesam**
- 3.Mantra**
- 4.Proces meditacije Jesam**
  - Ljubav**
  - Zdravlje**
  - Životna radost - sreća**
  - Mir**
  - Spokojstvo**
  - Blagostanje**

**ZAKLJUČAK**

**LITERATURA**

ZAGREB, 2009.

## **SMISAO MEDITACIJE**

## Uvod u meditaciju

Svaki je čovjek svijet u malom, a u razvoju jedinke od rođenja do smrti manifestiraju se sve faze nastanka svijeta i evolucije vrste. To potvrđuje filogeneza, koja je u biti ponovljena ontogeneza. Razvoj fetusa ide prijenosom genetskog zapisa od jednostaničnog oblika preko svih faza evolucije čovjeka do roditeljskog genoma i specifične varijante našeg nastanka u obliku jedinstvenog i neponovljivog bića. U djetinjstvu prolazimo spoznajne faze razvoja od prvobitnih ljudi do nas, a nakon zadnjeg izdaha i smrti fizičko tijelo svakog ljudskog organizma raspada se u niže organske i anorganske oblike, jer nema više životne sile koja sprečava ovu entropiju. Jedinka je nastala iz "praha" i "prahu" se vratila, ali prije fizičkog nestanka svaki je čovjek ostavio neki doprinos kao infinitezimalni trag u kolektivnoj svijesti i kolektivnom nesvjesnom.

Slično su povezani i mikro i makro aspekti spoznaje unutar znanosti i njezine primjene putem tehnologije. Koliko znanost više pronikne u svijet molekula, atoma i subatomske struktura toliko više raste spoznaja o svijetu koji nas okružuje, uključujući i znanja o tajnama nastanka Svemira, našeg okruženja i nas samih. Koliko čovjek više i brže ovladava mikro svijetom, a danas već možemo govoriti i o nanotehnologijama, toliko više i brže ljudska vrsta proširuje svoju moć i otkriva tajne svemira i njegovih prostranstava. Što više kao pojedinci otkrivamo nesvjesne sadržaje svoje psihe to više osvještavamo spoznaje o vanjskome svijetu. Kako, međutim, spoznati smisao, svrhu i cilj ovih procesa? Kako ostvarivati željenu introspekciju?

Kod prahistorijskih ljudi i plemena koja nisu još posve uronila u suvremenu civilizaciju elementarne pojave, drveće, stijene ili životinje imaju osobnost, a često i božanska svojstva. Maloj je djeci svijet bajki i basni jednako stvaran kao njihovim roditeljima dramska serija ili dnevnik na televiziji. Jednako tako umjetnicima i šamanima moćan svijet simbola i nadahnuća predstavlja stvarnost koja leži izvan svjesnog uma, a književnost je puna romana koji stoljećima daju ilustrativne primjere koji mogu poslužiti našem otkrivanju i razumijevanju nesvjesnog.

U Bibliji su aspekti nesvjesnih dijelova psihe prisutni kroz tumačenje snova, koja su zapisana kao čisti stvaralački čin proroka koji su prenosili značajne poruke za širu zajednicu. U grčkoj mitologiji nadahnuće je dolazilo od Atene, za koju su vjerovali da je božica rođena iz Zeusove glave.

Sigmund Freud je prvi razjasnio potrebu psihoanalize i razumijevanja nesvjesnog. Dokazao je da nesvjesni dijelovi psihe sadrže osobna iskustva i želje koje su bile potisnute iz svjesnih dijelova. Njegov doprinos predstavlja izuzetan pomak u razumijevanju ljudske psihe, ali tek Jungovo otkriće kolektivnog nesvjesnog objašnjava zašto se naše nesvjesno može sastojati i od materijala koji nikada prije nisu dotakli našu svijest. Dublje razine uma su za njega objektivne, jer pripadaju cijeloj ljudskoj vrsti, a ne samo osobnom i subjektivnom vlasništvu neke osobe. Nesvjesne su jer postoje u za nas skrivenom obliku, koji nije dostupan našoj pažnji. Poput neke šifrirane poruke koja se ne može izravno razumjeti, najdublje nesvjesne razine ne mogu izravno doći do naše svijesti. Prema Jungovom mišljenju kolektivno nesvjesne kao i individualno nesvjesne razine postoje u našoj psihi i posredno se manifestiraju.

Tablica 1

**ASPEKTI PROMATRANJA I INTROSPEKCIJE**

	<b>POZNATO MENI</b>	<b>POZNATO MENI</b>	
<b>POZNATO DRUGIMA</b>	<b>JAVNI JA</b>	<b>TAJNI JA</b>	<b>NEPOZNATO DRUGIMA</b>
<b>POZNATO DRUGIMA</b>	<b>SLIJEPI JA</b>	<b>NESVJESNI JA</b>	<b>NEPOZNATO DRUGIMA</b>
	<b>NEPOZNATO MENI</b>	<b>NEPOZNATO MENI</b>	

Metoda introspekcije je za svakog istraživača psihičkih fenomena nezamjenjiva psihološka metoda, ali je ograničena međusobnim isključivanjem svjesnog i nesvjesnog. Kad spavamo nismo svjesni okruženja i tek po sjećanju kada se probudimo analiziramo snove, koje možda nismo dobro zapamtili. Stoga je meditacija korisna kao komplementarna metoda introspekcije koja povezuje neke aspekte budnog stanja i počinka. Bez meditacije i općenito zadubljenja kroz kontemplaciju muskulature i koncentraciju pažnje na mantru koja nas vodi u istraživanje njezinih nesvjesnih sadržaja preostalo bi samo indirektno istraživanje kroz analizu snova, asocijacija, simbola i hipnozu.

Trening meditacije stoga je od izuzetne važnosti, jer s jedne strane daje mogućnost poniranja u nesvjesne sfere, a s druge strane proširuje našu svijest i ujedno čisti podsvijest, koja je kao dio nesvjesnoga dijela psihe ispunjena između ostaloga i stresom iz bližih i ranijih razdoblja života.

Meditaciju zato definiramo kao zadubljenje uz pomoć kontemplacije tijela i koncentracije uma na mantru, koja nas vodi u nesvjesne sfere našega postojanja. Kroz dugi niz stoljeća potvrdila se kao metoda, kojom se čovjek višegodišnjim prakticiranjem može osloboditi dominacije lokalnog uma. Ona je ujedno i vrsta introspekcije, koju tisućama godina prakticiraju duhovni tragaoci u različitim kulturama. Postoji puno tehnika meditacije, autogenog treninga i duhovnih vježbi. Neke od njih su se stoljećima prenosile posebnim procesom inicijacije, ili su bile prezahtjevne za široke slojeve stanovništva, koje nije imalo dovoljno obrazovanja i slobodnog vremena za rad na sebi, jer se borilo za puko preživljavanje. Danas možemo reći da smo na pragu Doba nanotehnologija. Njegovi su temelji i materijalna podloga, koja omogućava širenje kvalitetne duhovnosti, razvoj znanosti i novih tehnologija te nećemo pogriješiti, promatrano šire od samog tehnološkog aspekta, ako kažemo da je naličje iste suštine reći da je počelo Doba duhovnosti. Zahvaljujući rastu životnog standarda i obrazovanosti, kao i sve bržem razvoju sredstava moderne komunikacije, duhovnost je postala dostupna većini ljudi. Hoćemo li je, i koliko, razviti zavisi od osobne motivacije.

Carl Gustav Jung upozorio je da u stvarnom životu veoma rijetko obraćamo pažnju na ono što je iza riječi, na ideje, koje su u njihovoj osnovi: "A ipak, ideja je jedina realnost. Cijeli moj rad je zapravo davanje novih imena tim idejama, tim realnostima", pisao je Jung. Pogledajmo na primjer riječ "nesvjesno", upozorio je ovaj veliki istraživač psihičkih sadržaja inspiriran knjigom jednog kineskog zen-budiste. "Izgleda mi da govorimo o istoj stvari. Jedina je razlika među nama što smo istu realnost nazvali različitim imenima. Riječ nesvjesno nije važna, već ono što stoji iza te riječi kao ideja nesvjesnoga".

Da bi lakše razumjeli pojam, svrhu i smisao meditacije u duhovnom razvoju čovjeka i svakodnevnom životu i izbjegli eventualne nesporazume, koji nastaju kada se zaboravlja da različite pojmove ponekad označavaju iste riječi, ili se pak isti pojmovi nazivaju različitim riječima, u ovom ću uvodu definirati osnovne kategorije s kojima će se čitatelj sretati. Iskustvo nas uči da su česte situacije u kojima ponekad isto mislimo i drugačije govorimo, a potom se ne razumijemo, jer ne znamo kojim je riječima kao simbolima misli onaj koji nam nešto kazuje definirao svoje misli. Nekome je Bog vrhovno biće njegove vjeroispovijedi, bitno drugačije od vrhovnih bića drugih vjera. Može se čuti i

mišljenje da ne samo svaka vjera, već i svaka konfesija i sekta, pa čak i nacija imaju svojega Boga. Neki su se ograničili na povijesnu ili suvremenu karizmatiku ličnost i pokušavaju sve metafizičke nedoumice riješiti klanjajući se njezinom liku, a ima i onih koji su umislili da su upravo oni sami jedina Božja emanacija. Kako vidimo ima dosta različitih poimanja, a kada ih pobliže razmotrimo često su paradoksalna, kao i činjenica da su mnogi od onih koji se prikazuju u svojoj monoteističkoj vjeri, ustvari mitski mnogobošci, koji toga čak nisu ni svjesni.

U nedostatku mogućnosti cjelovite definicije Boga, pođimo od pretpostavke da ovaj pojam predstavlja vječno i sveobuhvatno duhovno i materijalno-energetski beskonačno, nepoznatljivo Jedno, kojim je bez ostatka ispunjen Univerzum. Budući da smatram kako je pojam Boga racionalnim putem nepoznatljiv, ovim se razmatranjima niti dokazuje niti osporava njegovo različito religijsko poimanje. Uspješna meditacija je dostupna i ateistima i vjernicima, bez obzira na konfesiju, sektu, rasu ili naciju. Pretpostavka uspjeha u njezinoj primjeni je pravilno nastojanje i entuzijizam pojedinca. Ovdje nema odabranog naroda, sloja, profesije ili karizmatičkog vođe. Svi se mogu osloboditi stresa i proširiti svijest o sebi, a oni koji nastave dugogodišnji rad na sebi preobražavaju se u samoostvarene ljude. Svrha vlastitog života im postupno postaje jasnija, jer izoštravaju intuitivne uvide. Nazvao sam ih prema terminu samoostvarene ličnosti, koji je u humanističku psihologiju uveo Abraham Maslow, uvidima ispunjenog života samoostvarenih ličnosti, koji su u biblijskoj terminologiji "preobraženje", u srednjovjekovnoj literaturi "mistično iskustvo", a u budističkoj tradiciji "oslobođenje" i "prosvjetljenje", ali i "samoostvarenje".

Problemi nastaju kada nešto tvrdimo, a ne znamo dovoljno jasno što podrazumijevamo izgovorenim pojmom, ili krivo pretpostavimo što je netko drugi pod time mislio. Kada znamo što podrazumijevamo pod pojmom Boga, nebitno je hoćemo li reći Jahve, Allah, Apsolutni duh, Univerzum, Jedno, priroda, ili ćemo Boga označiti simbolom. Pa ipak najbolje je ono što ne razumijemo ne spominjati. Nije li i u Bibliji zapisano "Ne spominji ime moje uzalud". Neke religije u svom sustavu Boga uopće ne spominju. Niti ga osporavaju niti potvrđuju.

Slično lutamo kod značenja pojma ja (ego) i značenja pojma jastva (sebstva). Stoga bez obzira kako je to netko drugi obilježio, u ovoj knjizi ego označava čovjeka bez slobode preuzimanja odgovornosti za vlastite odluke, lokalizirani um, odnosno pojedinca otuđenog od samoga sebe, prirode i drugih ljudi, koji je ograničen na egocentričan i

nedovoljno osviješteni aspekt njegovih, s okruženjem suboptimalno usklađenih, potencijalnih psihičkih sadržaja.

Jastvo (sebstvo) je nasuprot tome oznaka za nelokalizirani um, odnosno duhovnim rastom oslobođen i s bližim i daljim okruženjem (Univerzumom), usklađen total čovjekovih ukupnih psihičkih sadržaja samoostvarenja.

Jastvo je prema tome utjelovljeni Bog kroz individualno očitovanje u svakom pojedincu. Zbog svoje sveobuhvatnosti, onaj koji je samo mala točka u njegovom beskrajnu ne može ga potpuno shvatiti i iskazati riječima, već samo spoznati njegovu suštinu kroz vlastito prosvjetljenje, ukoliko je vlastitom "alkemijskom" (27) preobrazbom dotakao razinu čiste svijesti. Možemo ga stoga odrediti kao sveprožimajući duh koji se, između ostaloga, manifestira i kroz osviještenu materiju, odnosno osobnost čovjeka. Različito u slučajevima dominacije nelokaliziranog uma koje vidimo kroz osobnost Sokrata, Buddhe, Konfucija, Isusa nego kroz osobnost boljih ili loših primjera dominacije lokaliziranog uma, ali se ipak manifestira u svima. Odluka na koji način će se manifestirati je uz sva zadata ograničenja ljudskog života uvijek na samom čovjeku kao jedinstvenom i neponovljivom pojedincu, koji kontinuirano odlučuje između dobra i zla i arbitrira što će u svijetu u kojem živi prihvatiti kao istinu na kojoj gradi svoju spoznaju, a što od onoga što mu se nameće odbaciti kao manipulaciju i laž.

Duhovni razvoj čovjeka ujedno je i evolucija naše vrste, od bića kojemu je zbog egzistencijalnih razloga bilo primarno zadovoljavanje potreba najnižega reda, prema samoostvarenom biću. Ovaj proces je započeo davno prije vremena u kojem su živjeli Buddha, Lao Tse, Konfucije i Sokrat. U znak zahvalnosti prema svim ranijim, a danas nepoznatim ljudima kao i prema velikim duhovnim učiteljima, čije zapise i iskustvo u direktnom ili indirektnom obliku posjedujemo, svoju meditaciju s najvećim poštovanjem uvijek završavam suptilnom i s puno ljubavi i poštovanja izgovorenim sintagmom: "pozdrav učiteljima".

## Philosophia perennis

Aldous Huxley počinje uvod u *The perenial Philosophy* objašnjavajući genezu naziva i značenja sintagme philosophia perennis. "Izraz 'philosophia perennis' skovao je Leibniz; ali predmet na koji se odnosi – metafizika, koja priznaje supstancijalnu važnost božanske realnosti za svijet stvari života i duha; psihologija, koja u duši nalazi nešto slično, ili čak identično s božanskom realnošću; etika, koja krajnji cilj čovjeka vidi u spoznaji imanentnog i transcendentnog dna cjeline bitka – ta je tema od pamtivijeka univerzalna." (19) Huxley ističe da promjene u fiziološkom ili intelektualnom biću subjekta spoznaje nisu dovoljne za njegovu spoznaju, jer ono što spoznajemo zavisi i od onoga što kao moralna bića izaberemo da i sami postanemo.

Njegov se brat Julian Huxley, biolog i prvi predsjednik UNESCOA-a, tražeći temelj nove prirodne religije zalagao za humanističku religiju u kojoj će se umjesto o vječnosti razmišljati o smislu trajnosti procesa. (20) Smatra da prirodna religija bez Boga i vječnosti nalazi opravdanje svoga specifičnog smisla u mogućnosti da transcendirira ograničenja čovjekovog sitnog sekularnog ega putem meditacije i introverzije, u povlačenju iz sekularnog poslovnog svijeta radi preporoda u konstruktivnoj cjelini. Navodi Whiteheadovu definiciju koja polazi od "puta pročišćenja", u biti najstarije indijske definicije religije: "Religija je ono što pojedinac čini sa svojom vlastitom osamljenošću... Takva je religija osamljenost radi zadubljenosti, a ako niste nikad zadubljeni i osamljeni, onda niste nikada ni religiozni", jer je religija snaga uvjerenja koja pročišćava unutrašnje dijelove čovjeka. Ova snaga izvire iz prodorne iskrenosti, bez koje nema vjerske vrline. Stoga možemo zaključiti da je religija moguća i bez spominjanja Boga, najpoznatiji primjer je buddhizam, ali je besmislena bez iskrenosti. Zen budizam, kao najfiniji derivat mahajana budizma u tom je pogledu još bolji primjer, jer u svojoj suštini izlazi iz okvira budizma kao religije, iako najbolje predstavlja učenje Buddhe Sakyamunija.

Polazeći od "povijesne činjenice razdoblja velikih ličnosti, kakvo je bilo od 6. do 4. vijeka u Grčkoj, Indiji i Kini" Karl Jaspers (17) u svojem posljednjem i najopsežnijem nedovršenom nastojanju dosizanja philosophiae perennis napušta dotadašnji europocentristički stav i pokušava odrediti nove kriterije razvrstavanja velikih filozofa po unutarnjem značaju njihove misli u svjetskim razmjerima i prevladati nedostatke i predrasude prostorno-vremenskih ograničenja. Na taj način je otpočela kritika Hegelove filozofije koja je razvojne misli svodila u jednosmjernan tok čiji je dijalektički napon trebalo, prema Hegelovoj *Fenomenologiji duha*, ograničiti samo na prevladavanje



polariteta "poganstva" i "kršćanstva" dokidanjem prvoga u romantičnoj transformaciji drugoga. Uvođenjem philosophiae perennis tri tisuće godina povijesti filozofije postaju jedna jedinstvena sadašnjost. Radi iskrenog i istinitog sagledavanja smisla trajanja procesa K. Jaspers ističe: "Tri tisuće godina povijesti filozofije izražava se kao jedna jedinstvena sadašnjost. Mnogostrukost vidova koje je izgradila filozofijska misao kriju u sebi jednu istinu. Hegel je prvi nastojao shvatiti jedinstvo tog mišljenja, ali je to učinio tako da je sve što je bilo ranije za njega postalo tek prethodnim stupnjem i djelomičnom istinom u odnosu prema njegovoj vlastitoj filozofiji. Nama je, međutim, važno da savršenstvo koje filozofija dosegne u svakom pojedinom razdoblju usvojimo tako da ostanemo u stalno obnavljanoj vezi s velikim pojavama prošlosti, ne kao s nadmašenim, nego kao suvremenim tvorevinama. Samo onda kada je sva filozofija suvremena ona spoznaje svoju sadašnju bit kao pojavu iskona, spoznajući neminovnost univerzalne predaje... Tada ona u vremenskom prijelazu spoznaje suvremenost i istovremenost bitne istine philosophiae perennis, koja svakom vremenu gasi vremenitost." (21)

## **Samoostvarenje**

### Sufistički aspekt

"U ljudskom duhu ne može postojati želja usmjerena na već pronađeni predmet; čovjek ne može zamisliti sličnu želju, jer ga privlači novo. Traženje u vezi s već pronađenim svojstveno je samo Bogu", pisao je u vrijeme procvata sufizma Rumi. "On u svojoj moći ima sve i kada kaže: budi, ono već bude." Rumi, Galalad Din, jedan od velikih u svjetskoj duhovnoj književnosti u 13. stoljeću daje tumačenje procesa samo-ostvarenja čovjeka. "O, čovječe, sve dok si u toj prolaznoj potrazi, a ta vremenitost značajka je čovjeka, daleko si od cilja. Kad se tvoja potraga poništi u potrazi za Bogom i kad potraga što dolazi od Boga prevagne nad tvojom, tada postaješ pravi tražitelj u potrazi za Bogom. Pravi tragač na svom licu nosi znak, a na njegovom čelu blista sjajna zraka. Uvijek je prislan, uljudan, pun poštovanja, odlučan, prema kritičarima popustljiv, poštuje istinskog prijatelja. Njegov cilj premašuje sve ciljeve. Privrženost obitelji ne odvraća ga od njegovog cilja, koji premašuje sve ciljeve. Takav je tragač za Istinom." Na svojem će putu shvatiti da je najbrža staza Put srca.

Kantov etički kategorički imperativ nije, dakle, u svjetskoj duhovnoj riznici ništa novo. Činiti ili ne činiti drugome ono što bi htio ili ne bi da drugi čine nama, to je samo produbljena sufistička misao. Ona je pak nastavak Isusova učenja "Ljubi bližnjega svoga kao sebe samoga" ili "Tko tebe kamenom ti njega kruhom". Pet stoljeća prije Isusa, slično je govorio Siddhartha Gautama, a preobrazba tog indijskog princa u Buddhu, nije ništa drugo nego u Jungovom smislu te riječi alkemijski proces produhovljenja čovjeka, koji je isto govorio, mislio, naučavao i radio. Herman Hesse u "Sidhatri" sjajno opisuje tu preobrazbu kao oslobađanje od potreba nižeg reda.

Ona ni danas nije uvjetovana konfesijskim pripadnostima i učestalosti u molitvi, premda sve to može u početku pripomoći. Najvažnije je imati želju doći cilju. Čim se želja pojavila otvorena su vrata samo-ostvarenju, a to je već početak transformacije. Zatim počinju iskušenja. Čovjek je duhovno još nezreo, a opet iznad toga da i dalje samo robuje životnoj doktrini u stilu: "u se, na se i poda se". Počinju ga smetati ogovaranja, sitna podmetanja, općenito shvaćanje života kao utakmice. Po prvi puta raspoznaje prave duhovne ljude iz svakodnevnog života i literature. Razlikuje ih od licemjera koji prijete, zabranjuju i mašu duhovnošću kao mačem, misleći kako jedino oni imaju pravo tumačiti kako se duhovno napreduje. Zatim bi poput lika iz crtića Linea padali u očaj,

depresije, ne bi osjećali niti elementarne životne radosti, po kojima su bili poznati iz svojih sirovijih faza. Čovjek tada zna da njegovo nastojanje još nije donijelo očekivani rezultat. Tek kad ovu fazu završi do kraja i kada mu postane jasno da je zabluda misliti kako je partner Bogu, koji je sveprisutan i time sadržan u čovjeku kao i u svim drugim bićima, osjećaj radosti prodire u njegovo srce. Otvaraju mu se vrata izvjesnosti, pa se u toj fazi duhovnog razvoja za neko vrijeme prihvaća drskost i poniženja bližnjih, koji osjećaju da je njihov prijatelj izbrusio dio ega te često poput razmažene djece proširuju prostor svojih interesa na njegovu štetu. S njihovog aspekta su odjednom stekli nad njime veliku nenadanu prednost, a on pak zna da je važnije ustrajati nego se vratiti u oklope prijašnje relacije nedopustivo neosviještene faze življenja u kojem je robovao lokaliziranom umu. Zato su u svim dijelovima svijeta pojedini ljudi ponekad postajali pustinjaci. Nisu mogli pronaći sklad između novoga svjetonazora i onoga staroga iz duhovnog predživota iz kojega su krenuli na put preobrazbe svakodnevnog života. Nagrada dolazi, jer je u toj fazi sumnja odstranjena iz čovjekova srca. Već tada je srčana čakra potpuno otvorena za ljubav. Još uvijek su mogući, pa i vrlo česti, konflikti s okruženjem, jer tada čovjek više ne skriva i ne mistificira svoju ljubav prema Bogu, već je u ponekim povijesnim primjerima, kao primjerice Isus i Buddha, vrlo uvjerljivo i propovijeda. Tada je čovjeku već jasno da je to sve ishod Božje volje, a ne njegovog napora. Pa ipak on ne smije odstupiti od pravila igre, jer će se vratiti na početak najgrublje materijalne razine na koju više ne želi pasti. Dakle, Bog jeste svemoguć, ali istovremeno i nije, jer ne može čovjeka koji mrzi bližnjega svoga učiniti blaženim, duhovno probuđenim, odnosno preobraženim, onim koji je s desne strane Oca. Tako nedosljedni mogu biti samo ljudi. Stoga je na čovjeku pobijediti iskušenje uvažavanja Boga u bližnjima, pa makar bližnji ponekad bili i nedostojni toga. Najdraža je ona ovčica koja se izgubila, objašnjavao je Isus prije dva milenija uglavnom nepismenim ljudima, koji druge metafore ne bi niti shvatili. Sve ostalo u našoj transformaciji učinit će Bog. Slobodna volja i odluka nisu determinirani Božjom voljom, kojom je samo određen taj dar da sami u svakom trenutku odlučujemo. To je dio divne Božje igre u kojoj sudjelujemo. Unatoč svim datostima i ograničenjima moramo sami nastojanjem doći do toga kako pritisnuti dugme, a Bog će nam poslati prekrasnu muziku svemirskih sfera. On sve može, osim pritisnuti gumb umjesto nas. To je kao u vicu o škrtcu koji se godinama svaku večer molio Bogu da dobije na lutriji. Već je bio pred mirovinom kada mu se jednog predivnog dana Bog ukazao i rekao: "Odavno sam ti odlučio uslišati molbu, ali kupi već jednom tu srećku."

Važno je bez straha suočiti se s životom. Čovjek koji je došao do uvjerenja, a ne samo vjerovanja da je Bog u svakome biću, bez straha se suočava sa svime što se može

dogoditi, ali se ponaša prema spoznatim pravilima igre Apsolutnog duha. Otvorena su mu vrata, ali sam mora koračati. Uviđa da je sve On, da je sve od njega stvoreno, i da je sve Njegovo; da je On svojim stvorenjima dao to samoljublje da nas stavi na kušnju. Tako preobražen čovjek želi ono što Bog želi. Na tom stupnju on sagledava svoju bijedu; želje ga napuštaju i on postaje slobodan i spokojan.

Prvo je nužna djelatnost, zatim spoznaja, kako bi čovjek spoznao da gotovo ništa ne zna i nije gotovo ništa. To nije lako znati i ne može se podučavati kako do toga stanja svijesti doći. Proces podešavanja sklada, u sebi i izvan sebe, s Njegovim Planom dar je Božji, nagrada za one koji poštuju pravila Njegove igre. Za one koji žele krenuti na taj Put evo savjeta. Važan je Put srca, a ne riječ govora. Govor je poput novca, neophodan, ali grub i nedovoljan za kontemplativno približavanje najsuptilnijim Božjim darovima sretnoga života i blaženstva. Kada krene Putem srca čovjek zna da neće pobjeći od jarma ega nad jastvom, ako ga do kraja ne oljušti.

#### Budistički aspekt

Meditacija se u Aziji prakticirala znatno prije rođenja Shakyamunija, koji se pod imenom Siddhartha Gautama rodio u malom sjevernoindijskom kraljevstvu Shakaya 560 godina prije Krista. Nakon višegodišnjeg traženja prepoznao je u meditaciji prirodu uma i dostigao prosvjetljenje. Narednih 45 godina prenosio je svoje učenje suvremenicima, a umro je kao glasoviti Shakyamuni Buddha 480 godine prije nove ere.

Budizam se tada proširio u većini istočnoazijskih zemalja, a danas je uz kršćanstvo, islam i druge religije globalna kulturološka činjenica suvremenog svijeta.

Budizam je na Zapadu izvršio veliki utjecaj, naročito nakon osnivanja Teozofskog društva u New Yorku 1875. godine, a u Europi preko filozofa Schopenhauera (*Svijet kao volja i predodžba*) i Nietzschea, koji u *Antikristu* reducira bit budizma na borbu protiv boli: "Budizam je doista i po svojoj spoznajnoj teoriji jedina pozitivna religija koju povijest poznaje. On više ne kaže: 'bori se protiv grijeha', nego, dajući pravo realnosti, kaže: 'bori se protiv bola!' Duboko se razlikuje od kršćanstva po tome što je već nadmašio zavaravanje samog sebe moralnim pojmovima, pa se, izraženo mojim jezikom, nalazi s onu stranu dobra i zla". Očigledno je da niti obrazovani filozof bez ispravnog zadubljenja nije u stanju shvatiti suštinu ovoga učenja. Buddhino učenje jeste anti-dogmatsko i ne-religijsko, ali svoju okosnicu u dokidanju boli ima upravo u neizmjernom suosjećanju

prema patnjama bližnjih, što neodoljivo podsjeća na kasnije Kristovo učenje: "Ljubi bližnjega svoga kao sebe samoga i vjeruj u mene Boga Jedinoga (misli se BOGA JEDNOTE). To je sav Zakon i Proroci". Za Buddhino je učenje također karakteristično ukidanje dualnosti. Bog je sveobuhvatna Jednota, a kada shvatimo da smo svi mi njezin dio, shvatit ćemo i starozavjetno obraćanje Jahve Mojsiju koji ga pita tko si: "Ja sam onaj koji Jesam (koji Jeste)". To se bez dugogodišnje prakse ispravnog zadubljenja i iskustva dugotrajnog duhovnog samorazvoja, logičkim zaključivanjem ne može shvatiti.

Pozitivnu energiju generiramo iz najsuptilnijih dijelova psihe. Buddha je meditirajući shvatio četiri istine, koje navodim nešto slobodnije od izvorne interpretacije, primjereno našem vremenu i prostoru:

1. Život je za čovjeka, koji je zarobljen željama većim od mogućnosti, nemir i patnja.
2. U željama treba biti umjeren i naročito oprezan, jer neispunjene želje su izvor nemira i patnje.
3. Oslobođanje od pretjeranih želja način je stjecanja mira, blaženstva i blagostanja
4. Srednji put je način kako uskladiti želje i mogućnosti. To znači da čovjek smije imati želje, ali ih treba pomno odabirati kako ne bi prelazile njegove mogućnosti. Osjećaj sreće, zdravlja, mira, blaženstva i blagostanja ovisi stoga više od te harmonije nego od naše spretnosti u utrci za nadmoć nad ljudima i stvarima.

Buddha je sasvim jasno i izravno objasnio, što je stvarno a što uvjetovano. Shvaćanje toga omogućuje nam proživljavanje trajne sreće. U budizmu ne postoje nikakve dogme i svaku tvrdnju je moguće provjeriti. Zahvaljujući meditaciji intelektualno razumijevanje postaje doživljaj. Dodatne metode omogućuju učvršćivanje stanja svijesti koja su dostignuta. Cilj Buddhinog učenja potpun je razvoj skrivenih kvaliteta tijela, govora i uma.

Karmičko učenje je važan dio prebudhhističke tradicije, često krivo interpretiran u odnosu na izvorno Buddhino učenje. Veoma je primjenljivo u svakodnevnom životu i može koristiti i bez vjerovanja u reinkarnaciju, ako umjesto ulaženja u spekulacije o njoj prihvatimo da karma u našem životu izražava uzrok i posljedicu naših djela. Svatko je odgovoran za svoj vlastiti život kojim upravlja slobodnom voljom. Ako to shvatimo i dnevno primjenjujemo, imamo mogućnost izgraditi u umu tragove, koji vode ka sreći i

koji nam omogućavaju izbjegavanje buduće patnje. Karmu, koja još nije sazrela kako bi se ispoljila, smatra Rinpoche, možemo poništiti zahvaljujući metodama Dijamantnog puta.<sup>1</sup>

U budizmu meditacija znači naprosto mirovanje u tome što je sada i ovdje, mirovanje bez ikakvog truda. To stanje je moguće dostići smirivanjem uma ili radom s unutarnjim energijama i vizualizacijama svjetlećih formi. Najučinkovitija metoda je stalna identifikacija s vlastitom prirodom (Buddhinom prirodom, Jastvom) i to ne samo u meditacijama, već i u svakodnevnom životu.

Oslobođenje je prepoznavanje istine da tijelo, misli i osjećaji podliježu neprestanim promjenama, što isključuje postojanje nekakvog fiksnog i nepromjenjivog "ja". Prestajemo sami sebe promatrati kao metu i tako odstranjujemo uzrok sve patnje. Prosvjetljenje je slijedeći i ujedno konačni korak duhovnog razvoja. Ovdje je svako iskustvo prosvjetljeno jasnim svjetlom uma. Nestaje bilo kakav osjećaj odvojenosti onoga tko proživljava, od toga što je proživljavano i samog čina proživljavanja. Um u svakom trenutku proživljava svoje savršene osobine. Bez prestanka i bez ikakvog truda je spontan.

Buddha je predao učenje trima tipovima ljudi. Onima koji su htjeli izbjeći patnju, predao je učenje o uzroku i posljedici (Mali put, sanskrt. Hinajana)<sup>2</sup>. Oni koji su htjeli učiniti više

---

<sup>1</sup> Lobspon Cechu Rinpoche, jedan od najiskusnijih učitelja tibetskog budizma smatra: Učinkovite metode vode ka izravnom proživljavanju prirode uma. Buddhino učenje je kao dijamant koji je u svojoj biti nepromjenjiv i odražava boju podloge na kojoj leži. Zato se budizam uvijek prilagođavao kulturnim uvjetima pojedinih zemalja, ne gubeći pritom svoju esenciju.

1500 godina učenja su predavana u Indiji a potom tisuću godina u Tibetu. Danas nam ih mogu posredovati dobro školovani i samostalni ljudi sa zapada. U neograničenost tog pogleda, isto kao i upotrijebljene metode, možemo se uvjeriti jasnije nego prije.

Od 1972. godine, Lama Ole Nydahl osnovao je po želji 16. Karmape preko 250 budističkih centara linije Karma Kagju po cijelom svijetu, većinom u Europi. Na primjer u Njemačkoj, Austriji i Švicarskoj funkcionira preko 70 skupina. Također u Poljskoj i Danskoj budizam je priznati duhovni smjer. Od 1994. godine razvija se isto i u Češkoj, a u zadnje vrijeme i u Slovačkoj. Svi meditacijski centri su osnovani na prijateljstvu i idealizmu njihovih članova. Iz Europe dolazi i 30 učenika, koji poučavaju Dijamantni put po svijetu.

Za zapadni svijet je važno da svi centri linije Karma Kagju istočno od Rajne prenose laički i joginski način realizacije prirode uma (budizam Dijamantnog puta). On je baziran prvenstveno na razvoju jasnosti i samostalnosti, što je u današnjem svijetu tako važno.

Općenito se može reći, da Dijamantni put stoji **na tri glavna stupa**. To su **dokazana znanja oslobođena dogmi, meditacija i metode kako učvrstiti već dostignute razine svijesti**. To čini Dijamantni put najučinkovitijom metodom budizma koja je dostupna modernom svijetu. Pomaže razviti vlastito unutarnje bogatstvo za dobrobit svih bića, kaže Lama Ole Nydahl

za druge primili su učenje o suosjećanju i mudrosti (Veliki put, sanskrt. Mahajana). Ljude koji su imali jako povjerenje u svoju vlastitu (Buddhinu) prirodu, učio je Dijamantni put (skt. Vadžrajana). Pritom se manifestirao u formama sličnim hologramima ili je učenicima svoj prosvijetljeni uvid do prirode uma posredovao pomoću učenja - Velikog pečata (skt. Mahamudra). Dijamantni put nas uči proživljavati svijet bogatim i sebe oslobađajućim pogledom. Vježbanjem Dijamantnog puta budimo duboko unutarnje bogatstvo; ono vodi um ka spontanom stanju bez ikakvog pretvaranja. Razvija neustrašivost isto kao svaku drugu prosvijetljenu osobinu uma.

Put koji vodi do prestanka dukkhe je Plemeniti osmerostruki put koji čine prava spoznaja - ispravno razumijevanje, ispravna odluka, ispravan govor, ispravno djelovanje, ispravan život, ispravan napor, ispravna svjesnost i ispravna koncentracija.

Prvi korak puta je prava spoznaja, što podrazumijeva prihvaćanje četiriju plemenitih istina: život je patnja, želje su izvor patnje, odsustvo želja vodi oslobađanju od patnje, srednji put vodi nirvani.

Drugi korak je pravi stav - ispravna odluka, koji znači stav dobre volje, izbjegavanje putenih želja, mržnje i zlobe. Sami donosimo stotine odluka u toku dana, a svaka od njih je nova raskrsnica u našem životu.

Treći korak je pravi govor, mudar, istinit i usmjeren prema pomirenju.

Četvrti je pravo djelovanje i obuhvaća svekoliko moralno ponašanje.

Peti korak, pravo zanimanje, znači da način zarađivanja za život ne smije biti štetan za druge.

Šesti korak je pravo nastojanje, dakle treba njegovati dobre porive.

---

2

Vrlo rano su se u budizmu izdvojile dvije glavne struje tumačenja Buddhinog učenja: theravada, odnosno hinajana budizam, strogo i točno učenje starih spisa, i mahayana budizam, liberalniji i otvoreniji novim idejama. Kasnije su se javili vađra-yana budizam, koji je u budizam uveo mantre (magične izraze koji dovode moć iz svemira), mudre (fizičke pokrete) i mandale (krugove meditacije), pa lamaizam (na Tibetu) i zen-budizam koji se najviše proširio u Japanu, a nastao je u Kini.

U zenu se prosvjetljenje (satori) postiže meditacijom. Osim meditacije, važna je i zagonetka (koan) koja je nerješiva i služi radikalnom mijenjaju načina mišljenja učenika. "Ako sretnoš na ulici nekoga tko je dostigao istinu, ne možeš proći pored njega bez riječi, niti mu nešto reći. Kako ćeš ga dakle susresti?"

Sedmi korak je prava pozornost, što znači pažljivo promatranje, bez popuštanja zapovijedima želje.

Osmi korak, pravo držanje, postiže se intenzivnom koncentracijom koja oslobađa svetog čovjeka od svega što ga sputava.

Prema ideji dharمة odbacuje se dakle vjerovanje u "sebe". "Ja" i "moje" su ideje koje nemaju nikakve veze s istinom. Čovjek koji to shvati prestaje biti vezan uz svoje prividno "ja", jer upravo taj krivi stav prema životu uzrokuje mnoge patnje. To učenje o "ne-sebi" (an-atman) bitno je revolucioniralo religijsku misao u čitavom svijetu. S idejom an-atmana povezana je ideja nirvane. Riječ nirvana potječe od glagola ugasiti se i označuje cilj budističkog religioznog nastojanja. Nirvana se shvaća kao dharma, ali je od svih 170, koliko ih budizam priznaje, jedina nepromjenjiva i nezavisna, jer nije stvorena od moći nagona ili želje. Ona ne znači tupu pasivnost i reduciranost intelektualnih sposobnost, već naprosto zornu spoznaju i doživljaj novoga aspekta postojanja probuđenoga čovjeka, koji je konačno u stanju odgovoriti na koan: tko sam ja?

Za suvremeno objašnjenje meditacije, terminološki nam je najbliža tradicija zen budizma. U tom, svakako najmodernijem i modernoj znanosti bliskom pravcu mahajana budizma, oslobođenog mitsko-religijske dogme, antidogmatičnost dolazi do punog izražaja.

Čovjek stječe iskustva i razmišlja, ali je lokalnim um usmjeren prema svakodnevnim potrebama, načinima kako ih zadovoljiti i planovima za budućnost, a psiha je opterećena stresom i zadacima za podmirenjem prioriternih problema.

Deepak Chopra smatra da su razlike između lokaliziranog i nelokaliziranog uma u svojoj biti razlike između rutinskog, uobičajenog načina života i samoostvarenog, nažalost, puno rjeđeg i neuobičajenog. Lokalizirani um je osobni i individualni za svakoga od nas. Sadrži naš ego, samoprolašeni "ja" koji luta svijetom robujući našim navikama. U njegovoj je osnovnoj prirodi da nas razdvaja od cjeline. Postavlja neprobojne, umjetne granice koje smo spremni braniti makar to značilo gubitak pravoga značenja stvari i povezanosti s univerzumom. Čovjek kojim vlada lokalni um je inertan, podložan umoru, previše racionalan i bez poriva za kreativnošću. Potrebna mu je stalna pažnja i odobravanje zbog čega stalno naginje strahu, razočaranju i bolu.



"S druge strane, nelokalizirani um je čista duša ili duh poznat kao univerzalna svijest. Vršeći svoju aktivnost izvan granica vremena i prostora, to je veličanstvena i jedinstvena sila u svemiru, beskonačna u svojoj veličini i trajanju. Po svojoj prirodi nelokalizirani um spaja sve stvari jer on i jest sve. Nije mu potrebna energija, pažnja, odobravanje, već je u potpunosti neovisan i stoga plijeni ljubav i naklonost. Beskonačan u kreativnosti, mjesto je odakle izvire sve kreacije." (2, str. 74) Oslobađanje od dominacije svojega egoističnog, lokalnog, uma omogućuje nam vidjeti preko granica koje naš lokalizirani um postavlja kao krajnje moguće. Ohrabruje nas da razmišljamo izvan zadanih obrazaca i uvjerimo se u postojanje čudesne ljepote stvarnosti koju počinjemo otkrivati.

"Moć namjere u nama možemo obnoviti ako se vratimo iskonskom sebi, odnosno ako postignemo samoostvarenje. Oni koji to postignu, ponovno postaju povezani s nelokaliziranim umom. Gube želju za manipulacijom i kontrolom. Imuni su na kritike i dodvoravanja. Ne smatraju se ni od koga potlačeni niti su kome nadređeni. Referentnu točku ne čini više ego, već duša. Nestankom ega nestaje i tjeskoba kao nešto čime se ego štiti. Tjeskoba je stalni neprijatelj spontanosti namjere koja predstavlja način na koji se duh pretvara u materiju." (2, str.81)

Istraživanje nesvjesnog je, stoga, duhovna higijena kojom čistimo podsvijest od stresnih naplavina, a rezultanta je širenje svijesti, odnosno njezino povezivanje i harmoniziranje s nesvjesnim razinama jastva. Tim procesom ne samo da otkrivamo svrhu svojega života, već i živimo sa svrhom, a samo osvještavanje uloge nesvjesnog neodvojivi je dio ovog puta. Umjetnici i znanstvenici tvrde da njihove najbolje kreacije proizlaze iz nadahnuća i uvida koji leže izvan njihove svjesne kontrole. Wagner je, na primjer, komponirao *Das Rheingolda*, dok se odmarao nakon višemjesečnog mukotrpnog komponiranja nekih manje zapaženih djela, jer je u mašti slušao neprekidno ponavljanje šumova rijeke Rajne, a osnivač kvantne mehanike Werner Heisenberg osnovni je uvid u kvantnu mehaniku dobio nakon šetnje i plivanja na odmoru. Nikola Tesla je pak svoja otkrića osvještavao za vrijeme šetnje ili nekog drugog načina opuštanja te ih je prvo danima do detalja vizualizirao, a zatim je, kada mu je sve bilo kristalno jasno, prelazio u fazu njihove materijalizacije, odnosno računanja i verifikacije ideje izradom uređaja koji je besprijekorno funkcionirao. Zanimljivo je da nije bilo nikakvih odstupanja od onoga što je prvobitno zamislio kada bi izum potom konstruirao i patentirao.

## **PRIMJENA MEDITACIJE**

## Razine uma

Mjerenjem titraja mozga počeli su se prikupljati materijalni dokaz uloge zadubljenja na tokove svjesnog i nesvjesnog aspekta psihe.

Naša normalna svijest funkcionira na beta valovima od oko trinaest herca naviše. Kada u meditaciji umirimo naš um, ili kada tonemo u san dolazimo do nivoa alfa valova od oko osam herca. Tu se valovi ritmički izmjenjuju i imaju pravilne amplitude.

Kada smo u dubokoj meditaciji alfa ritam se transformira u theta valove odnosno tetra ritam od četiri herca.

Delta valovi od jednog titraja u sekundi svojstveni su dugogodišnjim meditantima.

Kod izuzetnih majstora elektroencefalogram (EEG) bilježi prestanak titraja. To znači da nema valova, koji se mogu izmjeriti EEG. Onima koji su postigli stanje čiste svijesti svjesnost je trajno proširena. Dakle, ona ne samo da i nadalje postoji, već je u svakom pogledu proširenija nego kod drugih ljudi. Stoga ne treba interpretirati rezultate mjerenja kao stanje kada um više ne radi, već kao stanje uma poput onoga u stanju ekstaze, mističnog iskustva i sličnih kreativnih ispunjenja.

Čakre su planetarnim širenjem i procesom spajanja najsuvremenijih znanstvenih spoznaja i metoda s tradicionalnim tehnikama samorazvoja i prevencije bolesti korištenjem meditacije, postale opće prihvaćeni naziv za točke koje se poklapaju s pozicijom pojedinih endokrinih žlijezda (žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem). U njima su uspravane velike energetske baze koje se ispravnim zadubljenjem pokreću.

I. čakra: korijen kralježnice;

II. čakra: ispod pupka u visini spolne žlijezde;

III. čakra: iznad pupka u predjelu pleksusa solarisa;

IV. čakra: u predjelu srca;

V. čakra: u predjelu grla u točki adamove jabučice;

VI. čakra (treće oko): između obrva. Podudara se sa pozicijom pinealne žlijezde koja se nalazi u bazi lubanje i djeluje kao kočnica hipofize kada ova stimulira rad spolnih žlijezda i izuzetno je važna za duhovni razvoj čovjeka;

VII. čakra (krunska čakra): na vrhu tjemena glave ispod koje je pituitarna žlijezda (hipofiza), koja daje upute svim ostalim endokrinim žlijezdama za njihov rad.

Premda znanstvenici pojedinačno provode istraživanja na određenim područjima i za određene primjene, nitko još nema opipljive dokaze da li je mozak, ukupan nervni sustav čovjeka ili pak total svih tjelesnih organa i funkcija u čovjeku medij koji spaja materijalni i duhovni aspekt postojanja. Istraživači se pitaju gdje bi mogla biti granica duhovnoga i materijalnog aspekta postojanja. Postavljaju hipoteze i obrazloženja mogućih rješenja, premda je znanost tek počela doticati površinu spoznaja, koje bi mogle izazvat novi skok znanstveno-tehnološkoga progressa.

Studije koje su proveli psihijatri, psiholozi, terapeuti, znanstvenici, sportski treneri, obrazovni radnici, te drugi istraživači, otkrivaju kako se ispravnim nastojanjem i meditativnim treningom u svakodnevnom životu on može učiniti sretnijim, a psihosomatsko stanje čovjeka zdravijim i snažnijim.

Razvoj novih tehnika meditacije baziranih na starim metodama zadubljenja u posljednjih dvadesetak godina dokazao je kako ljudsko tijelo treba stimulaciju, izazov i duhovnu vježbu kako bi ostalo zdravo, te da njezin izostanak, isto kao i manjak fizičke aktivnosti, dovodi do nastanka raznolikih bolesti.

Brojna istraživanja mozga pokazuju kako mozak kao i tijelo, treba stimulaciju i izazov kako bi optimalno funkcionirao. Meditacijom možemo naše duhovne sposobnosti bitno ojačati kao što naši mišići postaju snažniji od fizičkog vježbanja.

Dokazi sugeriraju kako duhovna vježba može osigurati potrebnu stimulaciju i izazov koji mogu ojačati um, povećati stvarnu veličinu i zdravlje neurona u mozgu, povećati inteligenciju i stvoriti stanje optimalnog osjećaja dobrobiti.

Dokazano je da meditacija može smanjiti razine neurokemikalija povezanih sa stresom, uvelike smanjiti napetost mišića, smanjiti visoki krvni tlak, usporiti puls, te brzo stvoriti osjećaj duboke opuštenosti.

Osnovni je razlog treninga duha putem meditacije je u povećavanju kvalitete svakodnevnoga života. Meditanti postaju tolerantniji u radu i zabavi, uviđavniji prema drugim ljudima, korisniji za sebe i članove vlastite obitelji te općenito za sve ljude, koje

počinju promatrati uz pojačanu empatiju što generira kvalitetniji način komunikacije među ljudima.

Um ima dvije razine - individualnu i univerzalnu. Prema Buddhinom učenju, ali i nekim drugim filozofskim i religijskim sustavima u čitavom univerzumu postoji samo jedan um (Apsolutni Duh, Duh Sveti), koji se individualizira na zasebne struje, odnosno manifestira kroz različita bića. Bez obzira na mitske ili konfesijske razlike i specifičnosti svi ovi religijski i znanstveni sustavi se na kraju svode na činjenicu da vaš um i moj um nisu dva potpuno odvojena uma, već su kao različite struje jednoga uma dvije istovrsne, ali različite i posebne manifestacije. Prema C. G. Jungu<sup>1</sup> ovo možemo objasniti kolektivnom svijesću i kolektivnim nesvjesnim, koji nadopunjavaju našu svijest i naše nesvjesno. Stoga je i na svjesnom i na nesvjesnom aspektu psihe individualni um sastavni dio jednog istorodnog univerzalnog uma. Individualni um uvijek može biti povezan s univerzalnim umom ako znamo kako to učiniti. Starogrčki filozof Platon je, na primjer, smatrao da se učenjem samo prisjećamo znanja za koje je smatrao da su zaboravljena od strane naših sadašnjih inkarnacija i da mudar čovjek može u sebi razviti svoj unutrašnji glas.

Danas je umjesto teorijom reinkarnacije ove fenomene prihvatljivije tumačiti Jungovom tezom da postoji jedinstveno polje kolektivne svijesti na više razina. Krajnja razina uma je sveobuhvatni Apsolut (Apsolutni duh). Ove hipoteze trebamo testirati vlastitim iskustvima, jer je to od najveće važnosti za razvoj duhovnosti u našem životu.

Kad počnemo koristiti mantru uz pomoć naše svijesti stvaramo vibracije u individualnoj i kolektivnoj unutrašnjosti uma. Kako naš um postaje sve mirniji, tiši i koncentriraniji, ove vibracije se sve više prenose s individualnog svjesnog preko individualno nesvjesnoga aspekta naše psihe do univerzalnog područja uma. Meditacijom se postupno otapaju prepreke između individualnog i univerzalnog uma. Zbog tih prepreka su naši umovi odvojeni jedan od drugog; vi ne znate što ja mislim kao što ni ja ne znam što vi mislite. Uklonivši prepreke, vaš um i moj um ne postaju jedan um, ali nam postaje sve lakše komunicirati, suosjećati i razumjeti druge ljude. Um je dakle univerzalna matrica, a sastoji se od nižih razina kolektivne svijesti i kolektivnog nesvjesnog pri čemu je osnovni

---

<sup>1</sup> Mnogi istaknuti znanstvenici su istraživali veze duhovnog i materijalno-energetskog aspekta postojanja. C. G. Jung ovdje je svakako nezaobilazan u svojim istraživanjima. Osim doprinosa na području psihologije, Jung je potaknuo mnoge znanstvenike s kojima je surađivao da pokušaju doći do nove paradigme u znanosti. Zanimljivi su na primjer zajednički pokušaji Carla Junga i fizičara Wolfganga Paulija koji su rezultirali otkrivanjem sinkroniciteta kao vremenske podudarnosti dva ili više uzročno nepovezana događaja, koji imaju isto ili slično značenje.

element upravo naša psiha koja ima svoj svjesni i nesvjesni aspekt. Cilj duhovnog razvoja nije gubljenje naše osobnosti, već njezino usklađivanje s Univerzalnim umom.

Često se pod umom podrazumijeva proces mišljenja, ali prema učenjima drevnih religija i moderne znanosti um nije samo misao. Misli i osjećaji samo su izražaji uma, a ne um sam. Baš kao što su valovi na oceanu izražaji manifestiranja oceana, a oni sami nisu ocean, tako su misli i emocije samo obrasci uma<sup>2</sup>.

Um je stoga istodobno i misao i svijest o misli i materijalna pretpostavka svijesti o misli. Ta svijest je dvojaka - vanjska i unutarnja. Kad nešto opazite pomoću osjetila, tada znate da je vaša svjesnost okrenuta prema vani. Kada razdvojite um od osjetila, svjesnost postaje unutarnja. Um možemo okrenuti u oba smjera. Kada um postane ekstrovertiran, on doživljava oblik, zvuk, dodir, okus i miris, ravnotežu i orijentaciju pomoću naših organa percepcije. Ova osjećajna doživljavanja su igra uma. Kada je um introvertiran, osjetila su pasivna i bez života. Čovjek tada ne vidi, ne čuje, ne osjeća miris ili dodir. Kada se um okrene prema unutra, prilazite barijeri i počinjete stjecati uvid u svemir sa svoje infinitezimalne pozicije, što predstavlja jedno beskrajno iskustvo, a čovjek osjeća smisao i svrhu i pritom zna da je koristan sebi i drugima.<sup>3</sup>

Što god čovjek sazna i doživi pomoću osjetila, ostaje mu utisnuto u podsvjesnom dijelu. Ovi utisci ili obličja toliko su mnogobrojna da ih nije lako klasificirati. Neki su slabi, nevažni, dok drugi imaju snažan utjecaj na karakter, navike i čovjekovu prirodu. Drugi su slučajni ili povremeni, dok su treći stalno uz vas. Jasno je da snažne misli poput ljutnje, strasti i zavisti ili straha s vremena na vrijeme ulaze u um, ali za vrijeme meditacije i mnoge nevažne misli stalno prolaze kroz um. To se događa zato što nismo očistili um od stresnih utisaka ili tvorevina uma. Zbog toga je prvi preduvjet za meditaciju mentalno pročišćenje. Bez ovladavanje tvorevinama uma, za vrijeme meditacije mnoštvo misli

---

2 Ovisno o manifestiranju stvarnosti, pod umom se u yogi podrazumijeva razlučujući intelekt, sadržaj uma i ego. Ljutnja, strast, pohlepa, ljubomora, ljubav, sjećanja, prosuđivanje - sve su to obrasci uma, a ne um.

3 Svjesnost je vanjsko doživljavanje uma. Nesvjesni dio psihe je unutarnje doživljavanje uma. Kad u umu postoje prepreke, on je ograničen na materijalna iskustva, a kad se uklone prepreke, tada on postiže spiritualna iskustva. U filozofiji yoge ove prepreke se zovu avidya (neznanje) i maya (iluzija). Korištenjem mantrane ove prepreke se uklanjaju. Svaka mantra ima specifičan zvuk. Mi ne znamo sve zvukove, ali znamo da postoje neki zvukovi koji su blaži i drugi koji su snažniji. Što se događa kada se proizvede zvuk? Znanstvenici su utvrdili da dolazi do promjene moždanih valova. Tantrici kažu da kad se proizvede zvuk on mijenja tvorevine uma. Um se ne sastoji od samo jedne supstance. Baš kao što se voda sastoji od kombinacije vodika i kisika, um je kombinacija brojnih obličja. U yogi i tantri ova obličja se nazivaju samskare i tumače da su ostaci čovjekovih iskustava iz mnogobrojnih inkarnacija.

prolazilo bi kroz um i uzrokovala zbrku. Korištenje mantre je jedan od najboljih načina zadubljenja.

Tvorevine uma imaju tri nivoa: nemir, jedno-usmjerenost i potpunu raspršenost. Prvi nivo se događa kada um stalno skače s jednog mjesta na drugo i nikad nije smiren. Npr. kada ponavljate mantru, a druge misli vam prolaze kroz um. To je prvi nivo utisaka u umu.

Drugi nivo utisaka nastupa kada ste odvojili svoj um od osjetila te nastaje usmjerena svjesnost. Nastaje kada počinjete, bez da ste to željeli, razmišljati o nekom problemu ili pak imati vizije. Koncentrirali ste se ponavljajući mantru, ili se molite uz brojanicu, meditirate prateći svoj dah ili uz koncentraciju na plamen svijeće i počinjete imati vizije, gledate svoj unutarnji televizor! To su razni izrazi vaših psihičkih utisaka i nad njima nemate kontrolu. Pitate se kako ovladati tim utiscima? Misli jednostavno treba pustiti neka teku, a mantru ponavljamo unutar meditacije koliko stignemo. Bez napora, bez grča, potpuno opuštenoga tijela i svaki puta kada se prisjetimo mantre nastavljamo je ponavljati.

Postoji i treća, vrlo snažna tvorevina uma.<sup>4</sup> Nastaje kad počnete meditirati ponavljajući mantru, a zatim ste nakon utisaka koji su vas zaokupljali odjednom u praznini. Nema mantre koju ponavljate, nema ni psihičkih utisaka koji izviru iz našega nesvjesnoga djela psihe, nema ni misli. Nema ničega izvana niti iznutra, a vi ste potpuno spokojni i u beskrajnu nesvjesnih dubina se ne osjećate izgubljeni. To je jako ugodno stanje u kojem vam je sva muskulatura potpuno opuštena, a nervni sustav u stanju potpunog mirovanja. Dakle, postoje tri faze meditacije.<sup>5</sup> Oni koji meditiraju znaju da se u jednoj meditaciji od petnaest ili trideset minuta, pa i kraćoj od toga, sve ove faze mogu izmjenjivati. Jedno vrijeme ponavljate mantru, zatim imate neke misli, smeta vas neki zvuk izvana, pa opet utonete u neke misli, ponavljate mantru, a zatim ste bez misli, bez mantre, a opet potpuno budni, zatim ponavljate mantru itd. Nije problem niti zaspati za vrijeme meditacije. To se događa kada smo previše umorni i kontemplacija mišića te koncentracija psihe kroz smirivanje napetosti vodi u ono stanje svijesti koje nam je u tom trenutku najpotrebnije.

---

<sup>4</sup> U tantri se naziva laya, što znači rastapanje, obustava. U njoj je svijest potpuno odstranjena i postoji samo potpuna praznina

<sup>5</sup> Vrste samskara su: nemir ili rastresenost, psihičke vizije i potpuno smirivanje svijesti.

Mišljenje je stoga proces promatranja. Um se ne kreće, iako vidite um u dijelovima i zato mislite da se kreće. To je varka kao i naša percepcija da se Sunce kreće, a Zemlja miruje. Ovo je jedna od najvažnijih stvari koju svatko od nas mora razumjeti. Ta ideja je iz yoge, i za našu modernu tehniku JESAM vrlo važna. Ima utjecaj na čitavo naše mentalno stanje, poimanje našega postojanja. Osjećamo kako se kreću misli, kako navaljuju podivljale emocije, a strasti nas salijeću, ali znamo da su to naša iskustva i naši osjećaji - to nisu činjenice. Univerzalni um je istovrstan; on se ne može razdijeliti vremenski ni prostorno. Vrijeme i prostor su unutar njegove matrice, a time i mi i naš um koji ovo misli.

Meditirajući uvijek dobivamo pa i kada se u našem umu pojavljuju stvari vezane uz prošlost, sadašnjost i budućnost. Kad se u umu probude zle i opake misli ili kad dođu misli o Bogu i suosjećanju - sve je to dio procesa otapanja naplavina stresa, artikulacije i transformacije naše osobnosti. Za razliku od principa dobra i osjećaja empatije i ljubavi koji nam pomažu distancirati se od zla i negativnih emocija u svakodnevnom životu ne možemo uništiti ideju zla, jer uništiti ideju o zlu znači uništiti i ideju o dobru. Ovo je vrlo važna razlika i na njoj zapinje čitav proces života i evolucije. Ljudi koji su uspjeli transcendirati barijere života mogli su to učiniti tek kada su slijedeći u svojem životu ideju dobra kao vrhovni princip života shvatili ovu istinu.

Svakodnevni autogeni trening ne služi zaustavljanju ovog vječnog procesa, niti uništavanju osnove sposobnosti i znanja, već upravo obrnuto, da probudimo u sebi više uvide i dođemo do prosvjetljenja. Uništiti osobnost isto je kao i oduzeti život, a potiskivanje emocija uništenje je same osnove ambicija i želja. Čovjek se stoga za duhovni razvoj koristi cijelim umom u interakcije s drugim bićima. Na tom putu samo-ostvarenja naučit će kako transformirati loše u dobro, kako iz nepritlike napraviti priliku. Najveća otkrića u povijesti, najveće pobjede, najveća likovna djela, kompozicije, ali i bezbrojna mala ostvarenja i neprimjetna ostvarenja, poput ovog eseja primjerice, zajednički su proizvodi našega uma i kumuliranih doprinosa drugih umova.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Pokušavajući kontrolirati um razdvajamo svoju osobnost. Zbog toga se zapitajte tko ste vi i koga želite kontrolirati? U zen budizmu je uloga ovakvih pitanja (koana) bitna pretpostavka duhovnog buđenja (satori). Dok koristite mantru, svaki put kad vam dođe loša misao, bez napora nastavljate ponavljati mantru, a lošoj misli ne dajete nikakve energiju "hraneći je pažnjom", već je ignoriranjem stavljate na stranu. Opet se zapitajte tko to radi, i s kim? Tko kontrolira, tko je kontroliran i tko kontrolira proces kontrole? To ste sve vi - vaš lokalizirani um koji se na taj način transformira u nelokalizirani, dakle vi sami i percepcije koje su se razvile u vama.



## **Prakticiranje meditacije Jesam**

Odluka za inicijacijom procesa osvješćivanje uma vrlo je važan trenutak u životu, posebno zbog utjecaja ovog treninga na našu transformaciju. Bez te odluke i prakticiranja odgovarajućih tehnika vrlo je teško izaći na kraj s nedovoljno osviještenim vlastitim mislima i osjećajima. Ljudi pate od inferiornosti i krivnje zahvaljujući neshvaćenom vlastitom umu, svojem neosviještenom (neprobudnom) mentalnom ponašanju. Nije presudno koliko dugo možemo sjediti u položaju lotosa, pa čak ni dali za vrijeme autogenoga treninga sjedimo ili ležimo. Može se meditirati godinama, a da se još uvijek lokalizirani um bori s nelokaliziranim umom. Bitno je naučiti živjeti u skladu s nelokaliziranim umom, razumjeti ga i koristiti percepcije koje projicira pred našim očima. Time se stvara duhovni mir i spokojstvo kao pretpostavka skladne veze našega uma i njegova okruženja čime je obuhvaćen cijeli Univerzum. Stoga kad god je vaš um uznemiren, moramo pronaći što je uzrok uznemirenosti koja prekida ovaj sklad - zvuk, osoba, situacija.

Ako redovito meditirate, moći ćete se nositi sa svojim vlastitim mentalnim problemima i popraviti ćete nepoželjno mentalno ponašanje. Bit ćete svoj vlastiti mentalni doktor. Uz to ćete razviti prislan odnos s vašim umom, i time otvoriti sve njegove fantastične sposobnosti. Um ima bezgranične kvalitete i stoga je za svakog od nas važno ispravno ga koristiti.

Prakticiranjem meditacije koristeći mantru postizemo mir i spokojstvo, ali to je samo sredstvo, a ne cilj. Ovladavanje tehnikom JESAM znači shvatiti da u životu postoji i svijetlo i tama. Nemoguće je otkloniti buduće nepovoljne ishode i očekivati da će uvijek sve biti kako mi želimo. Cilj je dakle naučiti živjeti sa stresom. Stres je dio života, a sretan i ispunjen život je napredovanje u ovom izuzetnom umijeću koje se stalno uči i nadopunjava.

Jedna od najljepših pohvala duhovnim vježbama općenito došla je od sv. Ignacija Lojolskog, koji je na temelju iskustva ispreplitanja svakodnevnog života, molitve i meditacije, ustanovio vlastitu metodu duhovnog razvoja, objavljenu u njegovoj knjizi *Duhovne vježbe*.

U pismu koje je uputio svom nekadašnjem ispovjedniku i duhovnom vođi pateru Manuelu Mioni sv. Ignacije kaže: "Ne vidim u ovom životu nešto drugo, bolje, čime bi Vam mogao

bar djelomično vratiti dug, nego ponuditi Vam da obavite mjesečne duhovne vježbe... Duhovne su vježbe ono najbolje što u ovom životu mogu zamisliti, osjetiti i shvatiti, bilo za osobni napredak pojedinca, bilo za duhovni plod, pomoć i korist drugima."(Ignacije Lojolski, 33)

Postoje razne tehnike zadubljenja. Preuzimao sam njihove elemente polazeći od kriterija efikasnosti, jednostavnosti i praktičnosti obzirom na vrijeme potrebno za svakodnevne obaveze i meditiranje. Tako je nastala tehnika koju sam prema drevnoj mantri "ja sam" (so ham) nazvao "Jesam". Prema Bibliji se Jahve tako predstavio, odgovarajući na pitanje kako će ga zvati . "Ja sam koji jesam", reče Bog Mojsiju. Onda nastavi: "ovako kaži Izraelcima: Ja jesam, posla me k vama" (Izlazak; 2,14).

Jedna od uobičajenih predrasuda je pokušaj pamćenja jastva na razini mišljenja. Vidjevši da samoostvaren čovjek posjeduje svijest o vlastitom, istinskom unutarnjem jastvu, mnogi su povjerovali da će pamćenjem tog iskustva iz meditacije tijekom ostatka dana, odnosno održavanjem svjesne misli o sebi, razviti tu unutrašnju svijest. Gurdjieff (34) je takvo nastojanje proglasio jednim od ciljeva svojega učenja. "Oponašamo učinke svijesti" da bi se po njemu "oni u nama zadržali". Njegovi su sljedbenici pokušavali održavati doživljaj jastva misleći o njemu i nastojeći zadržati misao o jastvu tijekom dnevnih aktivnosti. Međutim misao koje se sjećamo nikako ne može biti istinsko jastvo. Naprotiv, što se više koncentriramo na nju u cilju prevladavanja lokaliziranog uma, sve više zasjenjujemo stvarno jastvo, odnosno nelokalizirani um. Takvom se praksom može samo postići doživljavanje svjedočenja, ali ne i održavati doživljaj višeg stanja svijesti u obliku kontinuiranog trajanja univerzalne svijesti koje naše jastvo oslobađa dominacije ega i spaja s nelokaliziranim umom.

Moje iskustvo u radu s ljudima, koji žele naučiti meditirati, jest da još uvijek većina ne dolazi na tečaj zato što želi prevladati dominaciju lokaliziranog uma i postati samoostvarene ličnosti.

Prema anketi koju sam proveo na uzorku od 70 polaznika, samo je 8% počelo meditirati iz tog razloga, a 83% je kao prvi razlog navelo želju rješavanja nekog od krucijalnih životnih problema izazvanog stresnim situacija s kojima se nisu znali nositi, najčešće bolesti. Devet posto je navelo ostale razloge: radoznalost, posao, moda i slično. Svi su ispitanici smatrali da će im meditacija pomoći u prevladavanju stresa u svakodnevnom životu. Stoga sam tečaj meditacije Jesam, koji sada vodim u Zagrebačkom društvu za samoostvarenje nazvao: Radionica "Anti-stresnog programa.

Radimo na slijedeći način:

Prva faza: Učenje tehnike meditacije "Jesam" kao više faze autogenog treninga i anti-stresno programiranje podsvijesti uz individualnu i tjednu grupnu meditaciju u cilju proširenja svijesti i stvaranja, prvo povremenih a zatim i trajnih, razdoblja spokojstva i sreće bez euforičnih oscilacija, života ispunjenog svrhom i ciljem – logoterapija, kako bi rekao slavni američki znanstvenik, Viktor Frankl, koji je do odlaska u koncentracijski logor bio bečki psihoterapeut. U koncentracijskom logoru je silom prilika u najtežim mogućim uvjetima testirao pretpostavke na kojima se zasniva meditacija "Jesam" i preživio upravo zahvaljujući logoterapiji.

Druga faza: Dugogodišnji rad na sebi u cilju transformacije u samoostvarenu ličnost.

Ova preobrazba ima za pretpostavku veliko nastojanje i entuzijizam, kojega u ukupnoj populaciji još uvijek ima tek nekoliko postotaka ljudi, iako treba priznati da je od Starog vijeka do danas na tom području ostvaren veliki napredak. U vrijeme koje je prethodilo Novovjekovnom ubrzavanju znanstveno-tehnološkog progresa, za duhovnom preobrazbom i oslobođenjem, odnosno samoostvarenjem težili su samo rijetki pojedinci. U ukupnoj su populaciji bili zastupljeni u promilima, ali su njihova iskustva dragocjen temelj na kojemu kroz modernu znanost sagledavamo ovo područje. Znamo da su upravo oni utemeljili ljudsku spoznaju o duhovnom razvoju, a kada je uz pomoć moderne znanosti nadograđujemo, u tome uspijevamo, jer stojimo na piramidi sazdanj od duhovnog naslijeđa njihova "srca i uma".

Iznenaduje mnoštvo neistina u koje ljudi često vjeruju, ali ono što fascinira beskraj je istina i prirodnih činjenica u koje ne vjerujemo.

Odustajanjem od vjerovanja u krive uzore i vrijednosti, duhovna energija počinje teći kroz nas bez sputavanja, koja zatvaraju naše umove i srca. Razvijamo zaboravljenu sposobnost da se uskladimo sa suštinom unutar ljudi i stvari, otapamo strah i ostale negativne emocije koji nas priječe da budemo jednostavni i prirodni. Viktor Frankl takvo pronalaženje svrhe života naziva logoterapija, a osnivač humanističke psihologije Abraham Maslow je u svojoj studiji "Motivacija i ličnost" čovjeka koji pronalazi svrhu svojega postojanja u svojem radu i dokolici nazvao samo-ostvarenim čovjekom. Njegova su istraživanja pokazala da je oslobađanje od jarma robovanja potrebama nižega reda

nužan preduvjet za stvaranje i dominaciju najviše potrebe koju možemo imati – potrebe za samo-ostvarenjem.

Oslobađanje od potreba nižeg reda postiže se njihovim zadovoljavanjem, ali to nije dovoljan preduvjet, jer ljudi se često ne mogu osloboditi dominacije potreba nižega reda makar su ih zadovoljili. Stalno teže za sve većim nagomilavanjem materijalnih dobara, novca i moći zanemarujući potrebu vlastite samo-aktualizacije kroz aktivnosti koje pospješuju harmonizaciju osobnosti, stišavanje vlastite egocentričnosti kroz realan odnos prema okruženju i zalaganje za harmonizacijom odnosa s drugim ljudima i prirodom, stvarajući pri tome sve teže posljedice uslijed stresa kao posljedice takvih deformacija i ujedno temeljnog katalizatora nastanka psihosomatskih bolesti. Zbog svega navedenoga javlja se sve veća potreba ubrzanja duhovne nadgradnje kroz filozofiju, znanost, religiju i umjetnost, ali i sport i rekreaciju. Meditacija Jesam je napredna tehnika autogenoga treninga, ali i jedan od komplementarnih načina kako u tome uspjeti, neovisno o činjenici imamo li ili nemamo afiniteta i vremena za naprijed navedena područja. Stoga ona nije zamjena već samo poticaj da što prije prepoznamo svrhu i smisao vlastitog postojanja.

Tehnika meditacije JESAM je vrlo jednostavna. Prednost je što čovjek ne mora meditirati samo u idealnim uvjetima nekoga prostora, već može i voziti automobil i u sebi ponavljati mantru. Ne smeta niti gužva u tramvaju, šetnja, pa ponekad niti konverzacija s drugom osobom. Ovo u slučaju ako vam previše podiže tlak, ili vas ljuti i opterećuje svojim frustracijama. Mantra će trenutno uskladiti poremećenu harmoniju unutar vas i vi ćete sve smirenije podnositi sve udare na vaš nervni sustav. Ova će promjena biti registrirana i u podsvijesti sugovornika, koji će vremenom i sam smanjiti vlastitu napetost.

Najbolje je meditirati u idealnim uvjetima, u miru, zatvorenih očiju, prigušenu rasvjetu itd., što ne znači da se ne može meditirati u uvjetima buke, otvorenih očiju, jarkoga svijetla itd.

Meditacija u nama ostavlja kratkotrajne i dugotrajne efekte na naš psihosomatski sustav. Jedan od dugotrajnih efekata meditacije kumuliranje je psihičke energije. U stresnim situacijama, već samo prisjećanje na mantru vašim psihičkim sadržajima trenutno vraća poremećenu harmoniju i vi ćete vremenom sve smirenije podnositi stresne situacije i nove udare na vaš nervni sustav. Ova će promjena biti registrirana i u podsvijesti sugovornika, koji će vremenom i sam smanjiti vlastitu napetost.

Meditaciju možemo usporediti s punjenjem akumulatora (meditacija u idealnim uvjetima ili pak suboptimalnim uvjetima, na primjer ponavljam mantru dok perem suđe, šećem, vozim se u tramvaju), a primjenu možemo usporediti s trenutkom kada u sebi prizivam mantru (JA SAM ili mantru SUBUD) da bih se othrvao tuđim frustracijama, ili pak vlastitom stresu koji nastaje uslijed nekog nepovoljnoga ishoda događanja u svakodnevnicu. Što sam duže prakticirao meditaciju to je i sposobnost eliminacije stresa veća. Zato je dobro redovno meditirati dva puta dnevno. Posljedice su dvojake: dnevno održavamo vedrinu duha i spokoj, a dugoročno jačamo psihosomatsku sposobnost prevladavanja stresa.

Zaključimo, meditacije je punjenje psihičkom energijom, a dnevna aktivnost je trošenje energije. Jaki stres ćemo brže i bezbolnije prevladati, ako odmah po njegovoj manifestaciji koja sužava našu svjesnost, reagiramo prizivanjem i ponavljanjem mantre, što proširuje svjesnost izvan bolne sfere problema, koji nas u tom trenutku muči.

## Mantra<sup>7</sup>

Mantra je sredstvo koje se može upotrijebiti za buđenje naše spiritualne svijesti o putu preobrazbe našeg egocentričnog Ja u harmoniju Sebstva.<sup>8</sup> Može se izgovarati glasno, tiho i nečujno u mislima kada je ponavljamo bez njezinog izgovaranja. Osnova glasnog izgovaranja mantre (npr. "om") zvuk je koji varira od grubog do suptilnog. Kada je izgovaramo u sebi zvuka nema, ali njegova frekvencija ostaje u našim mislima i pomaže nam koncentrirati se samo na misao o njoj uz nečujnu frekvencije mantre ("ja sam", "susila", "budhi", "dharma", "subud" itd.).

Mantra je bitna kao sredstvo razvoja uma i oslobađanje duhovne energije. U indijskoj tradiciji često je istovjetna imenu božanstva ili neke osobe, sveta riječ ili dio himne.

Kada počinjemo ponavljati mantru često se javljaju različite misli. To nas ne treba brinuti. Od uma ne zahtijevajte da uvijek kad meditirate bude bistar, zadovoljan ili pasivan. Najvažnije je uskladiti se s umom i sagledavati, odnosno osvijestiti čitav ovaj proces.

Kroz Svemir se šire raznovrsni titraji i valovi. Neki su nam zamjetljivi, a neki nisu. Zvuk mantre jedan je od njih, kada je glasno izgovaramo, jer ima razinu frekvencije koju čujemo kao zvuk. Kada ima višu razinu frekvencije postaje suptilan čujni ili nečujni zvuk, a najčešće samo misao kojom u ritmu disanja djelujemo na našu svijest i na nesvjesne dijelove psihe.

---

7

Pišem prvenstveno na temelju vlastitih uvida koji su nastali na temelju dugogodišnjeg meditiranja i učenja brojnih starovjekovnih i novovjekovnih, ali i suvremenih učitelja, koji su nam u naslijeđe ostavili rezultate svojega iskustva. Nauka o mantri nije samo jedna grana hatha yoge; ona je i dio tantre. U tantri se kaže da mantre mogu utjecati na cjelokupnost ljudske svijesti i sudbine te da zbog toga kada počnemo prakticirati mantru moramo zaboraviti jednu stvar: kontrolu uma. Način mojega izlaganja i sama tehnika meditacije JESAM su potpuno prilagođeni našim iskustvima, znanjima i načinu života i ne potpadaju pod tradicionalna niti religijska učenja, premda su na njima zasnovani i od njih kao moderni istraživački pravac preuzimaju iskustva učitelja. O tome nešto više u prologu "Uvod u meditaciju" moje pripovijetke "Put" (Zagreb, 2003.).

8

U uvodu sam upozorio da se često zaplićemo kod značenja pojma Ja (Ego) i s druge strane značenja Sebstva (Jastva). Stoga bez obzira kako je to netko drugi obilježio za mene "Ja" ("Ego"), označava u pojedinom čovjeku od prirode i ljudi otuđen, egocentričan i nedovoljno osviješteni aspekt njegovih, s okruženjem suboptimalno usklađenih potencijalnih psihičkih sadržaja, a "Jastvo", ("Sebstvo") je duhovnim rastom oslobođen i s bližim i daljim okruženjem, odnosno Univerzumom, usklađen total čovjekovih ukupnih psihičkih sadržaja samo-aktualizacije.

Ponavljanje mantrе sinkronizirano s disanjem stvara kontinuirane, ritmične valove s velikim rasponom vibracija.

Spontano osjećanje i misaono ponavljanje mantrе bez zvuka je napredniji oblik meditacije, kao što je meditacija napredniji oblik autogenoga treninga.

Misaoni proces ima nama neshvatljivo malu energiju, ali ipak postojeću i bitnu za naš svakodnevni život. Ona ima svoja kvalitativna i kvantitativna obilježja, koja sukcesivnim ponavljanjem određenih stanja svijesti stvaraju trajne fiziološke promjene uma. Svako iskustvo i učenje inicira odgovarajuće fiziološke promjene, a određeni tip iskustva ciljano dovodi upravo do promjena koje želimo postići.

## Proces meditacije Jesam

Stoljećima su ljudi prikupljali različita duhovna iskustva, koja su nas dovela do saznanja da ponavljajući mantru povoljno utječemo na cijelu psihi. Ovaj proces se često uspoređuje prizorom, koji nastaje kada kamen bacite u tiho, mirno jezero. Vaš impuls kinetičke energije ruke je ubacio kamen, a on je potonuo na dno i tamo infinitezimalno promijenio njegov sastav. Na površinu vode je prenio ovu energiju stvarajući manje valove, koji će formirati koncentrične krugove. Valovi će se širiti koncentričnim krugovima, ovisno o snazi ubačaja i težini kamena. Na isti način, kad ponavljate mantru, njena se frekvencija prenosi na svjesni i nesvjesni dio psihe stvarajući valove koji pomažu umu širenje, odnosno prijelaz lokaliziranog uma k nelokaliziranom. Dolazi i do infinitezimalnih promjena u našem nesvjesnom aspektu psihe. One u početku nisu vidljive, ali nakon nekoga vremena su očigledne. Koliko brzo ćete napredovati ovisi o kvaliteti i intenzitetu meditacije. Pojedina meditacija ne bi trebala biti duža od pola sata, ali dva puta dnevno po dvadesetak minuta za sedam dana daje 280 minuta meditacije. Pojednostavljeno rečeno onaj tko meditira dva puta na dan ima za četrnaest puta veću korist od meditacije u odnosu na nekoga tko meditira jedanput na tjedan, iako je počeo meditirati istoga dana kada i on. Drugim riječima onaj tko redovno meditira postiže za jednu godinu napredak za koji bi trebao četrnaest godina meditiranja intenziteta jedanput tjedno.

Danas je svima dostupna literatura koja ilustrira korist prakticiranja meditacije u svakodnevnom životu za što nije potrebno pripadati budističkoj niti nekoj drugoj vjerskoj zajednici. Samu tehniku meditacije je ipak potrebno savladavati uz izravnu ili neizravnu pomoć onih koju su je već usvojili. U prvoj fazi usvajanja meditativnog iskustva optimalno je pri ruci imati učitelja meditacije, ali se njegova fizička prisutnost može nadoknaditi i dopisnim tečajevima. Tehnika JESAM (ja sam) jedna je od suvremenih tehnika, ali i mnogo više od toga. Ona je proces života, proces prosvjetljenja i proces konačnog osvještavanja istine o čovjeku kao materiji koja misli, osjeća, živi i postoji u obliku pojedinaca, koji se duhovnim razvojem harmoniziraju unutar Jednote. Potpuno je prilagođena modernom načinu života i rada suvremenog čovjeka, a predstavlja nadogradnju stoljetnih iskustava modernim pristupom i novim istraživačkim poticajima.

Meditacija (zadubljenje) je tjelesna kontemplacija praćena duhovnom koncentracijom na jednu točku, misao, odnosno mantru koja nas uvodi u naše nesvjesne sfere podsvjesnih i nadsvjesnih sadržaja.



4. Priprema se sastoji od slijedećih uporišnih točaka:

1. Prihvatanje činjenice da smo, premda infinitezimalno mali dio Univerzuma, ipak dio osviještenog Svemira (Jednote), koji je manifestacija (emanacija) Apsolutnog duha.
2. Ljubav je temeljna emocija koju unosimo u meditaciju. Ako smo na nekoga ili sebe bili ljuti ili uvrijeđeni, prije meditacije opraštamo i tako stječemo psihički preduvjet uklanjanja anksioznosti.
3. Potpuno se opuštamo i kroz duboko disanje u trajanju pet do deset udisaja i izdisaja vršimo posljednje pripreme za početak meditacije.

Udobno sjedimo, uspravne kralježnice i zatvorenih očiju provjeravamo ima li još koji mišić na našem tijelu koji nije potpuno opušten.

Kontemplaciju nastavljamo laganim disanjem. Ukoliko nismo prehladeni dišemo na nos. Uz svaki udisaj ponavljamo JA, a uz svaki izdisaj ponavljamo SAM. To je mantra JA SAM, a svrha joj je osvijestiti našu spoznaju da JESMO, da smo integralni dio SVEOBUHVAATNE JEDNOTE (APSOLUTA) i usmjeriti našu svjesnost unutrašnjem miru i harmonizaciji odnosa s okruženjem i pripremiti nas za drugu fazu usvajanja tehnike JESAM u kojoj ćemo koristiti mantru SUBUD.

Mantra SUBUD je sintetička mantra koja objedinjava tri mantre: SUSILA, BUDHI i DHARMA. Nakon najmanje tri mjeseca svakodnevnog prakticiranja prve faze uz pomoć mantre JA SAM, učenje tehnike JESAM može se nastaviti prakticiranjem druge faze učenja. Kroz prva tri tjedna usvaja se mantra SUSILA, nakon toga u slijedeća tri tjedna mantra BUDHI te nakon toga kroz daljnja tri tjedna mantra DHARMA. Nakon toga nastavlja se meditirati uz mantru SUBUD koja ima sintetičko sinergetsko djelovanje. SUSILA podrazumijeva ljubav prema bližnjemu i svim bićima, skromnost, ali ne i lažnu skromnost i potiče nas obuzdavanju našega ega i općenito stvara prostor za realnije sagledavanje vlastite uloge u našem okruženju, široj i užoj zajednici (prirodi i društvu). BUDHI potiče svijest o božanskoj iskri u nama, razvijanje duhovnih sposobnosti i moći djelovanja, proaktivnosti i intuicije. DHARMA nas uči spokojstvu, prihvatanju svega što se dogodilo, jer da je moglo biti drugačije ne bi se dogodilo to što jeste. Ovaj pristup nas harmonizira u vremenu i prostoru s nama samima i s drugim ljudima, ali kombiniran u

sintetičkoj mantri SUBUD uz izrazitu proaktivnost daje idealan spoj svojstava čovjeka koji sam preuzima odgovornost za budućnost, ali ne gubi vrijeme na propustima iz prošlosti.

Meditirati treba po petnaest do trideset minuta dva puta na dan: ujutro, nakon obavljenog jutarnjeg umivanja, tuširanja itd. i predvečer. Jedan sat pred meditaciju od cigareta i kave treba apstinirati, ali se smiju konzumirati nakon meditacije. Meditacija pod utjecajem alkohola, droga ili sedativa posve je zabranjena, sve dok se organizam od njih kroz nekoliko dana u potpunosti ne očisti.

Osvijestimo u sebi činjenicu da našim odustajanjem od vjerovanja u krive uzore i vrijednosti, duhovna energija počinje teći kroz bez sputavanja te da na taj način razvijamo zaboravljenu sposobnost da se uskladimo sa suštinom unutar ljudi i stvari, otapamo strah i ostale negativne emocije koji nas priječe da budemo jednostavni i prirodni. Kada to dovoljno zorno uočimo spremni smo za korištenje afirmacija, koje ponavljamo na kraju svakodnevnih duhovnih vježbi. Možemo i sami poneku dodati, ali svakako ne treba propustiti slijedeće:

#### Ljubav

Ljubav je temeljna emocija meditacije. Već sama priprema podrazumijeva da se sve negativne emocije odbace i da oprostivši sebi i drugima meditiramo u ozračju ljubavi prema, sebi, drugim ljudima i cijelom Univerzumu (Bogu). Osjećaje ljubavi i sklada iz meditacije prenosimo u ostatak dana i na taj način postajemo istinom i ljubavi probuđeni proaktivni (Duh) dio (Sin) cjeline (Otac).

#### Zdravlje

Kada meditiramo, ili završavamo meditaciju, nalazimo se između svjesnog i nesvjesnog dijela psihe. To je idealno stanje za prenošenje onih poruka u nesvjesno za koje smatramo da su poželjne.

Nesvjesno se pak prema Viktoru Franklu (36) sastoji od dva sloja: nesvjesnih nagona (podsvijest) i duhovnog nesvjesnog (nadsvijest). Oba ova sloja su vrlo moćni realizatori afirmacija koje namjerno ili nenamjerno unosimo u njih, ali nisu čarobni štapići. Nekada mogu dati rezultat koji se čini čudesnim, jer pacijent prethodno nije reagirao niti na jednu metodu klasične medicine, ali bi bilo pretenciozno iz toga generalizirati da se uvijek sve razrješava čim dopremo do nesvjesnoga pozitivnim afirmacijama. Postoji puno

faktora rizika narušavanja zdravlja, koji istovremeno s našim afirmacijama djeluju na organizam. Ishod se događa kao rezultanta svih utjecaja na organizam u nekom vremenskom razdoblju. Ponekad proces liječenja može dugo trajati, jer su druge sile jače od ovih pozitivnih utjecaja afirmacija na naš organizam. Zato nesvjesnom treba dati vremena i priliku da izvrši pozitivne učinke na organizam. Hoće li to uvijek završiti pobjedom nad bolesti ne treba spekulirati, jer odgovor je negativan. Ali isto tako, ne možemo niti a priori tvrditi da neće pripomoći nekom ozdravljenju. Bolest je ono stanje organizma protiv kojega treba poduzeti sve što je u našoj moći. Za mene je stoga najprihvatljivija definicija zdravlja koju daje Svjetska zdravstvena organizacija, koja zdravlje i zdrav život podrazumijeva ne samo kao odsustvo bolesti, već i kao cjelovito tjelesno, psihičko, socijalno i ekonomsko blagostanje čovjeka.

Iz svega proizlazi da afirmacija trenutno djeluje, a ishodi su uvijek pozitivni, premda infinitezimalni i ponekad neprimjetni. Stoga treba puno sati meditacije, kroz svakodnevna ponavljanja afirmacija i trening kroz veliki broj dana da se ponište negativni utjecaji nastali dugogodišnjim negativnim programiranjem naše podsvijesti. Samo u rijetkim slučajevima moguće je brzo ozdravljenje, ali iz toga ne možemo stvarati pravilo. Za mene je bitna već sama činjenica da je afirmacija ponekad zaustavila progresiju bolesti ili usporila njezino ubrzavanje. Najbolje je stoga liječiti fizičku i psihičku dimenziju tijela u zajedničkom djelovanju klasičnih metoda medicine i komplementarnih metoda pomoći i samopomoći. Izlječenje od karcinoma u nekim najprestižnijim američkim klinikama dobar su primjer. U njima se uz operaciju, zračenje i kemoterapiju, koristi i meditacija kao komplementarna metoda, jer znanstveno je dokazano da to daje bolje rezultate. Njihovi su onkolozi shvatili da bez meditacije i novih afirmacija podsvijesti nesklad u razvoju pojedinih stanica oboljelih od karcinoma ide mimo skladnog razvoja ostaloga tkiva te se kod operiranoga bolesnika bez novih afirmacija možda ne bi zaustavio. Nije problem kada odumre neka naša stanica. Dolaze nove na njezino mjesto. Problem je kada one počnu bujati mimo "programa razvoja" ostaloga tkiva. Stoga je važno što mislimo i govorimo, jer su to ujedno i informacije našem nesvjesnom.

Mehanizam je slijedeći. Naše tijelo ima takozvanu auru, odnosno biopolje ili životnu energiju, koja povratno djeluje na tijelo. Usklađujući biopolja organa unutar nas te međusobno usklađujući biopolja svakoga od nas stvaramo potreban sklad kao pretpostavku ravnoteže i zdravlja.

Da završim primjerom. Afirmacija "kosti i zglobovi su gipki i elastični" blatovorno djeluje na tkivo. Afirmacija "rekao sam 'da' nepušenju" utječe na naše buduće ponašanje.

Dovoljno je da mi to "srcem i umom" prihvatimo. Ukoliko smo pak sigurni da to nema nikakve veze s našim kostima ili pušenjem, tako će i biti. Ono u što smo uvjereni ima veliku potencijalnu energiju i ostvaruje se prve moguće prilike bez obzira sviđalo se to nama kao ishod ili ne. Primjenjujući ovu spoznaju u svojoj svakodnevnici i uz svakodnevni autogeni trening, možemo se uz pomoć tehnike JESAM mijenjati svjesnom akcijom djelovanja na nesvjesno. Dakle, spontano usmjeravamo promjene u poželjnom smjeru. Taj proces ne proturječi našim prihvaćanjem potencijalnih prilika mijenjanja pod utjecajem iznenadnih eksternih utjecaja. Pitanje je samo jesmo li u stanju prepoznati kvalitetni vanjski impuls ako nismo prethodno dovoljno očistili naplavine nesvjesnoga dijela psihe.

### Životna radost - sreća

Osjećaj životne radosti izražava sreću kao smisao i znak da je čovjek pronašao svrhu svojega života. Ova je afirmacija komplementarna afirmacijama: ljubav, zdravlje, mir, spokojstvo, blaženstvo i blagostanje, koje na kraju svake meditacije ponavljamo da vibracije pozitivnih emocija i misli stvore pozitivnu energiju. Autogeni trening završavamo na način da ove fine vibracije psihe iz meditacije prenosimo u ostatak dana. Učvršćujemo naše pozitivne emocije i misli u cilju prenošenja suptilnih vibracija psihe u ostatak dana. Na taj se način oslobađamo od štetnog utjecaja stresa i osvajamo iz dana u dan sve više trenutaka u kojima osjećamo svoju duhovnu budnost.

Za čovjeka koji razmišlja o smislu života životna je radost najprihvatljiviji razlog postojanja. Može se osjetiti samo u sadašnjosti, koja je ograničena trenutkom što upravo protječe i prostorom našega okruženja. Ona je potpuna samo kada je nepomućena prošlim i budućim aspektima naših misli i osjećaja za razliku od užitaka, koje možemo osjetiti čak i onda kada znamo da nam donose patnju u budućnosti.

To znači da trebamo pamtit i sretne aspekte proteklih događaja, ali i poduzimati sve što je u našoj moći da nam budućnost bude bolja od sadašnjosti.

Životna je radost, dakle, osjećaj koji nam svojom energijom u ovom trenutku pomaže pamtit i razvijati pozitivne misli, koje nas uče sreći i ispunjenju smislom postojanja te saznanjem da je realno nadati se smislu budućih sretnih trenutaka.

## Mir

Kada smo prirodni i oslobođeni od ograničenih vjerovanja i vrijednosti, pozitivna životna energija teče kroz nas i povećava sklad u nama samima, ali i sklad našeg bića u odnosu na okruženje. Živjeti bez sputavanja koja zatvaraju naše umove i srca podrazumijeva da život umjesto takmičenja postaje koegzistencija. Razvijajući sposobnost da se uskladimo sa suštinom unutar ljudi i stvari, odbacujemo strah i ostale negativne emocije, koje nas sprječavaju da budemo jednostavni i prirodni, da prevladamo egocentričnost i dopremo do Sebstva (Jastva) kao svoje više, nedovoljno osviještene prirode. Posljedica je unutrašnji i vanjski mir, kao suptilan osjećaj, koji je nadahnut dobronamjernošću prema svakom biću u Svemiru.

## Spokojstvo

Smirenost donosi spokojstvo kao stanje psihe koje je najpoželjnije ishodište sabranosti, sagledavanja zbivanja i same aktivnosti u okviru našega okruženja.

Neželjeni događaji mogu narušiti naše spokojstvo, što se može svesti na najmanju mjeru ukoliko prihvatimo činjenicu da niti dobri ni loši trenuci ne traju vječno i da su samo dio našeg života. Ispravnim mislima, riječima i djelima kreiramo umijeće da svoju energiju sve više usmjeravamo u korist pozitivnih emocija. Pozitivne ishode koristimo kao dugotrajni izvor pozitivnih misli, koji ne trošimo neobuzdanim manifestacijama. Negativne pak ishode i njihove posljedice nastojimo što više i brže otkloniti ili relativizirati njihov utjecaj na nas kako bi prekinuli njihov negativni utjecaj na naše misli i emocije. Na taj način spokojstvo postaje sve važnije u našem životu i njegovom sustavu vrijednosti.

## Blagostanje

Prihvaćati ljude i situacije znajući da je sada i ovdje sve na pravome mjestu i u pravom trenutku, to znači biti svjestan blagostanja. Blagostanje ne znači veliku količinu stvari, već poimanje vrijednosti onoga što imamo.

Svakodnevno donosimo na stotine odluka, a svaka od njih je uzrok nekog budućeg ishoda, bez obzira osvijestili mi tu činjenicu ili ne. Ponekad nam se događaju neželjeni ishodi za koje mislimo da ih nismo uvjetovali pa su nas nepravedno zadesili. Kako tada

otkriti vrijednost i ljepotu u onome što imamo? Mišljenja sam kako i tada treba prihvatiti da je sve što jeste, pa i ono nepovoljno po nas, uzrokovano nekim ranijim uzrocima, koji nam se ne bi dogodili da nemaju nikakve veze sa nama. Da je moglo biti povoljnije, bilo bi povoljnije, a ne onako kako jeste. Sadašnjost i prošlost nemoguće je promijeniti i treba ih prihvatiti bez negativnih emocija, bez ikakvog utroška energije, koja im daje snagu. Budućnost pak kreiramo svojim odlukama. Pretvorimo stoga ispravnim odlukama snagu svojih emocija u pozivnu energiju.

Blagostanje je afirmacija kojom završavamo meditaciju. Zadajemo je na samom kraju meditacije u cilju reprogramiranja svoje podsvijesti u sklopu rečenice: "Osjećaj ljubavi, zdravlja, životne radosti, sreće, mira, spokojstva, blaženstva i blagostanja iz meditacije prenosim u ostatak dana."

Koristeći afirmacije u sklopu MEDITACIJE JESAM primjenjujemo u svakodnevnom životu teorijsku spoznaju da pozitivna energija donosi jasnije viđenje i ispravno djelovanje. Na taj način nam pozitivne misli i osjećaji stvaraju pozitivnu energiju i služe kao medij uvida u prikladniju i ljepšu stvarnost. Upravo sada i ovdje ova nas energija vodi najboljim putem, koji je svrha, cilj i odredište. Značenje sadašnjosti, kao jedinog realnog vremena, Gabriel Garcia Marquez objašnjava svojim iskustvom: "Naučio sam da svi žele živjeti na vrhu planine, zaboravljajući da se istinska sreća skriva u samom načinu penjanja na vrh."

## Zaključak

Sigmund Freud je prvi razjasnio potrebu psihoanalize i razumijevanja nesvjesnog. Dokazao je da nesvjesni dijelovi psihe sadrže osobna iskustva i želje koje su bile potisnute iz svjesnih dijelova. Njegov doprinos predstavlja izuzetan pomak u razumijevanju ljudske psihe, ali tek Jungovo otkriće kolektivnog nesvjesnog objašnjava zašto se naše nesvjesno može sastojati i od materijala koji nikada prije nisu dotakli našu svijest. Dublje razine uma za njega su objektivne, jer pripadaju cijeloj ljudskoj vrsti, a ne samo osobnom i subjektivnom vlasništvu neke osobe. Nesvjesne su jer postoje u za nas skrivenom obliku, koji nije dostupan našoj pažnji. Poput neke šifrirane poruke koja se ne može izravno razumjeti, najdublje nesvjesne razine ne mogu izravno doći do naše svijesti. Prema Jungovom mišljenju kolektivno nesvjesne kao i individualno nesvjesne razine postoje u našoj psihi i posredno se manifestiraju.

Trening meditacije stoga je od izuzetne važnosti, jer s jedne strane daje mogućnost poniranja u nesvjesne sfere, a s druge strane proširuje našu svijest i ujedno čisti podsvijest, koja je kao dio nesvjesnoga dijela psihe ispunjena između ostaloga i stresom iz bližih i ranijih razdoblja života.

Meditaciju možemo usporediti s punjenjem akumulatora (meditacija u idealnim uvjetima ili pak suboptimalnim uvjetima, npr. ponavljam mantru dok perem suđe, šećem, vozim se u tramvaju), a primjenu možemo usporediti s trenutkom kada u sebi prizovem mantru da bih se othrvao tuđim frustracijama, ili pak vlastitom stresu koji nastaje uslijed nekog nepovoljnoga ishoda i događanja. Što duže prakticiramo meditaciju, to je i sposobnost eliminacije stresa veća. Zato je dobro redovno meditirati dva puta dnevno. Posljedice su dvojake: dnevno održavamo vedrinu duha i spokojstvo, a dugoročno jačamo psihosomatsku sposobnost prevladavanja stresa.

Zaključimo, meditacija je punjenje psihičkom energijom, a dnevna aktivnost je trošenje energije. Jaki stres ćemo brže i bezbolnije prevladati, ako odmah po njegovoj manifestaciji, koja sužava našu svjesnost, reagiramo prizivanjem i ponavljanjem mantre, što proširuje našu svjesnost izvan njezinog bolnog fokusiranja na problem, koji nas u tom trenutku muči.

## Literatura

1. Lao Tse, "Tao-te-king", CID, Zagreb, 1994.
2. Deepak Chopra, "Spontano ispunjenje želja", Dvostruka duga, Čakovec, 2005.
3. Lou Marinoff, "Umjesto prozaka - Platon", V.B.Z., Zagreb, 2000.
4. Daisetz T. Suzuki, "Uvod u zen-budizam", Biovega, Zagreb, 1998.
5. Deepak Chopra, "Kvantno liječenje - istraživanje granica medicine um/tijelo", V.B.Z., Zagreb, 1999.
6. Deepak Chopra, "Kako spoznati Boga: putovanje duše u tajnu nad tajnama", MTG-Topgraf, Velika Gorica, 2001.
7. Aleksandra David-Neel i lama Yongden, "Tajna usmena učenja tibetanskih budista", MISL, Zagreb, 1997.
8. Lama Ole Nydahl, "Kako stvari stoje - suvremeni pristup budizmu", CID-Nova, Zagreb, 2002.
9. Lazar Voš, "Maharišijeva teorija rata (i mira)", Politička misao, Zagreb, 1992.
10. Jack Hawley, "Buđenje duhovnosti u poslovanju", Sathya Sai organizacija - središnje vijeće Hrvatske, Zagreb, 2002.
11. Dalaj Lama, "Snaga suosjećanja", Biovega, Zagreb, 1999.
12. Dalaj Lama, "Duhovni savjeti za budiste i kršćane", V.B.Z., Zagreb, 1999.
13. Čedomil Veljačić, "Razmeđa azijskih filozofija", knjiga I. i II., Sveučilišna naklada Liber, Zagreb, 1978.
14. Čedomil Veljačić, "Philosophia perennis", I i II. svezak, Demetra, Zagreb, 2004.
15. Ivan Supek, "Religija i filozofija", Školska knjiga, Zagreb, 2003.
16. Zoran Stamenić, "Put", vlastita naklada, Zagreb, 1999.
17. Karl Jaspers, "Die grossen Philosophen I", Piper, Muenchen, 1957.
18. "Biblija – Stari i Novi zavjet", Stvarnost, Zagreb, 1969.
19. Aldous Huxley, "The perenial Philosophy", Fontana Books, London, 1964.
20. Julian Huxley, "Religion without Revelation", The New Thinker's Librari, Watts, London, 1967.
21. Karl Jaspers, "Der philosophische Glaube", Piper, Muenchen, 1951.
22. Artur Schopenhauer, "Svet kao volja i predstava", Matica srpska, Novi Sad, 1986.
23. Eckhart Tolle, "Moć sadašnjeg trenutka", V.B.Z., Zagreb, 2003.
24. Evgenij V. Barabanov, "Sudbina kršćanske kulture", Teološke meditacije 14, Biblioteka Družbe katoličkog apostolata, Zagreb, 1984.
25. "Biblijski leksikon", Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1996.



26. Peter Russell, "Transcendentalna meditacija za skeptike", Branko Čičić, Beograd, 1986.
27. Carl G. Jung i suradnici, "Čovjek i njegovi simboli", Mladost, Zagreb, 1974.
28. Aleksandra David-Nell, "Mistici i čarobnjaci Tibeta", Grafos, Beograd, 1988.
29. Papinski savjet za sredstva javnog priopćavanja, "Nadolaskom Novoga doba", Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1992.
30. Scipio Sighele, "Privatni i politički moral", dr. Ivan Bojničić, Zagreb, 1919.
31. Rene Egli, "Ota – princip", prijevod za upotrebu Bayer Vili, Beč, 1999.
32. Perry Garfinkel, "Budhha u usponu", National Geographic, Zagreb, prosinac 2005.
33. Ignacije Lojolski, "Duhovne vježbe", Filozofsko-teološki institut Družbe Isusove, Zagreb, 1988.
34. Georges I. Gurdjieff, "Život je stvaran samo dok jesam", Naklada Ljevak, Zagreb, 2000.
35. "Seneka i Epiktet", Nova Akropola, Zagreb, 2005.
36. Viktor E. Frankl, "Bog kojega nismo svjesni", Provincijati franjevac trećoredaca, Zagreb, 2001.
37. F. David Peat: "Sinkronicitet - moć između materije i uma", Dvostruka duga, Čakovec, 2000.
38. Osho Rajneesh, "Ni vode ni mjeseca", Nova arka, Zagreb, 2003.