

# OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

## Cum să medităm

Conferința din 03.02.1974

Întrebare: - Mă întreb adesea cum să meditez și am nevoie de câteva sfaturi practice acolo unde nu reușesc.

Răspuns: Este o întrebare foarte bună, deși v-am vorbit în conferințe speciale despre acest subiect. Cuvântul “meditație” s-a răspândit mult, mai ales meditația abstractă, numită “transcendentală”... Nu numai că nu cunoaștem semnificația cuvântului “meditație”, dar folosim la întâmplare și termenul transcendental !...

Da, cuvântul “meditație”... Voi încerca să fiu cât mai concis și clar în expunere, deoarece problema este foarte vastă... Am explicat ce este concentrarea, căci ea le precede pe toate celelalte. Dacă nu știm să ne concentrăm, nu știm nici să medităm, nici să contemplăm, nu putem nici să ne rugăm, nici să ne identificăm. Am explicat că există mai multe procedee:

1. Concentrarea depinde mai degrabă de voiață.
2. Meditația atinge mai degrabă latura intelectuală, aceea de a cunoaște, de a aprofunda lucrurile.
3. Contemplarea atinge latura sufletească, oprindu-se asupra frumuseții, a strălucirii, a perfecțiunii.
4. Rugăciunea este legată de inimă: o cerere adresată Cerului.

Există o întreagă lucrare în aceste procese, iar când ajungi să declanșezi forțe și curenți în interiorul ființei, oprindu-te asupra laturii sublime, divine, te poți asemăna cu acestea, adică fuzionezi și devii o parte a Divinității. Este un lucru foarte rar, greu, dar minunat în sine.

În vreme ce, concentrarea există și la animale (la pisici)... toată lumea se concentrează ! Ca și un om sărman, în vremea războiului, când totul lipsea... Omul nostru rămăsese nemișcat în fața unei băcănii ce avea tot felul de mezeluri și nu mai pleca de acolo ore întregi. Proprietarul magazinului îl luă la rost, iar sărmanul om îi răspunse că era în concediu !... Există tot felul de concentrări !... Suntem foarte exersați în concentrarea asupra unei femei frumoase, a unei sticle de băutură, asupra banilor vecinului, da, iată ce este concentrarea, în vreme ce meditația înseamnă ceva mult mai greu.

Aici trebuie să avem anumite nevoi, gânduri, ca să cunoaștem, dar numai bunul Dumnezeu poate ști asupra căror subiecte meditează oamenii !...

Iar contemplarea este și ea foarte răspândită și cunoscută: toată lumea știe puțin să contempleze un apus de soare, un peisaj, un tablou, ochii cuiva... Dar aceasta nu este contemplare adevărată ! Veți vedea imediat asupra căror subiecte merită să ne concentrăm, să medităm. V-am arătat doar că aceste lucruri există, dar veți vedea cât de departe sunt aceste "înțeleșuri" ale omului obișnuit de ceea ce înțelege cu adevărat un Inițiat din aceste cuvinte: concentrare, meditație, contemplare... În vreme ce, identificarea există și ea, în special la persoanele mediumice care se identifică cu persoana suferindă și cu organul suferind al acesteia: în transă, mediumul ajunge să fuzioneze cu persoana respectivă. Acest tip de identificare se practică în lumea întreagă fără a ține seama că atunci când ne gândim prea mult la o persoană, ajungem să facem aceleași lucruri ca aceasta; este vorba aici de o identificare parțială, întâlnită în cazul îndrăgostiților...

Să începem acum să medităm. Oamenii obișnuiți meditează, adică încearcă să vadă cum să-și plătească facturile, cum să-și plătească impozitele, cum să-și cumpere o casă, o mașină, cum să-și găsească o nouă amantă... Toate acestea se produc în cadrul meditațiilor ! Dar nu aceasta este meditația adevărată !

Meditația, așa cum înțeleg Inițiații, înseamnă exercițiu, concentrare asupra unui subiect, împiedicând astfel mentalul să se disperseze, să se împrăștie sau să vagabondeze. Ce fel de subiect ? Inițiații își aleg mereu subiecte de meditat educative, constructive, înalte. Dar veșnicia, vidul, abstractul sunt subiecte prea grele, prea îndepărtate. Trebuie început prin ceva concret, mai aproape de noi, de exemplu sănătatea, frumusețea, pacea, inteligența, lumina, armonia, etc., lucruri de care avem nevoie. Când medităm asupra unui lucru care ne lipsește, pe care îl iubim și îl căutăm, este mult mai ușor; dimpotrivă, când medităm asupra unor lucruri plictisitoare, este mult mai greu să ne oprim gândul. Este ușor să te oprești asupra lucrurilor plăcute: de exemplu asupra borcanului de dulceată !...

Asupra căror lucruri putem medita ? Asupra a tot ceea ce este sublim. Pentru moment, oamenii meditează asupra a tot felul de lucruri întunecoase, ascunse, misterioase, învăluite în spionaj și crime. Nu, acestea nu sunt meditații !... Este o lucrare a intelectului, dar meditația este un lucru spiritual. În acest fel, yoghinii, înțelepții Indiei, înțeleg meditația: ei doresc să iasă din această stare grosieră, obișnuită, concentrându-și intelectul asupra unor subiecte foarte înalte, ca grandoarea și noblețea, ca imensitatea și generozitatea. Concentrându-ți astfel intelectul, atingi anumite regiuni unde se găsesc aceste virtuți, regiuni superioare

celor în care trăim; concentrându-te, posezi antene cu care atingi particule, atragi emanații ce îți pătrund în ființă și astfel la sfârșitul meditației te simți mai bine: ai pornit ceva, ai simțit ceva, ai înțeles ceva în plus, avansezi. Dacă meditați în acest fel, zilnic, veți ajunge departe, veți atinge latura divină de unde veți primi lucruri extraordinare. În vreme ce, cu cât meditați mai mult asupra lucrurilor urâte, dezgustătoare, personale, se primesc unele lucruri, dar nu avansate, pure și binefăcătoare.

Inițiații tocmai acest lucru îl cer, să înveți să ieși din toate aceste lucrări intelectuale ce atrag răul, negativul. Din păcate, oamenii tocmai acest lucru îl fac, atingând prin meditațiile lor lucruri ce nu sunt binefăcătoare.

Vă voi spune procedura de meditație. Acum să vedem câte ceva despre contemplare. Când începem să medităm, declanșăm deja intelectul, fiind concentrați asupra a ceva minunat și agreabil; apoi constăți că gândul a prins gustul “acestei lucrări”, chiar atunci când vă opriți și reveniți la lucrurile pământene. Dacă ați constatat acest lucru, este foarte bine, dar trebuie să reveniți, dându-i acestui curent direcție până când îl puteți opri fără să îl dispersați, deși el se află în aceeași direcție; aceasta este contemplarea: contemplați un singur lucru, fie frumusețea divină, armonia sau pacea. Nu mai există meditație, nici gânduri care vin sau pleacă, există în fața voastră numai o imagine sublimă, puterea divină, iubirea sa, și atunci totul devine puternic în voi, energiile vă pătrund ființa în mare cantitate, căci prin contemplare putem ajunge la extaz. Prin meditație nu se poate ajunge la extaz: există delectare, bucurie, încântare, dar extazul nu vine decât după contemplări sublime, când suntem atât de prinși în momentul divin, încât începem să plângem, suntem inundați de ființe divine. Mulți discipoli au cunoscut extazul, de altfel ei își povestesc această stare în cărțile lor. Dar ca să ajungi aici, îți trebuie multe calități, nu poți ajunge numai prin forță sau insistență căci îți poți rupe gâtul. Trebuie să ai multă iubire pentru lucrurile acestea; numai atunci nu îți mai poate scapa nimic și reușești. Dar forțând intelectul, îți blochezi creierul, ai dureri de cap, te poți dezzechilibra nervos. Voința fără iubire nu te poate duce la extaz. Tocmai aici vă explicam că există mai multe căi ca să găsiți beatitudinea sau perfecțiunea. Există trei căi: calea inteligenței, a științei; calea iubirii; calea voinței. Unii aleg calea iubirii și prin iubire ajung la perfecțiune. Alții au o inteligență deosebită și prin studii, lecturi, ajung la țelul propus. Alții ajung prin voință, prin tenacitate, prin exerciții și lucrări... Trebuie să lucrați conform firii și temperamentului vostru, alegând una dintre aceste căi. Eu le-am ales pe toate trei, dorind ca totul să fie armonios în ființa mea, asemenea triunghiului achilateral; eu vreau ca

voința, intelectul și inima să fie egale în mine, și nu deformate. Poate că nu totdeauna va fi posibil acest lucru, dar trebuie cel puțin să vi-l doriți ca ideal.

Acum, în cazul meditației, al concentrării, v-am mai explicat faptul că natura umană nu trebuie forțată, nici bruscată. Dacă veți dori să vă concentrați dintr-odată, veți întâmpina greutăți să vă îndreptați gândul într-o anumită direcție. Dar dacă sunteți diplomați, pedagogi, veți rămâne un moment în liniște, lăsând toate amintirile deoparte; în câțva timp, amănuntele trec, apoi gândul începe să vă asculte, tocmai fiindcă i-ați dat libertate... Acum, vă puteți concentra pe ceva ce iubiți: sănătate, frumusețe, forță, inteligență... Da, faceți-o preț de câteva minute... Apoi odihniți-vă puțin, căci nu veți putea medita de la început ore întregi. Pentru început zece-cincisprezece minute ajung, mărirea duratei de timp vine odată cu exercițiul, în mod natural și firesc. Dar, la început, încercați în câteva mici reprize, de câteva ori pe zi. Atunci veți ajunge să declanșați în voi ceea ce v-ați dorit, veți rămâne mai mult timp, fără să simțiți... Vă place și vă simțiți bine și puteți prelungi această stare ore întregi, poate zi !... Zece sau cincisprezece minute poate că nu dau rezultate, dar meditația mai lungă vă va duce cu siguranță la rezultate. Să nu cădeți în capcana simbolurilor (cruce, etc..) crezând că vă pot salva de orice; numai propria voastră atitudine spre împlinirea lucrurilor contează. Rugăciunile, simbolurile nu te pot salva de rău. Ca în povestea călugărului bețiv care, înainte de culcare, se ruga Domnului, apoi se culca liniștit, fiindcă a fost iertat... Într-o seară a uitat să-și spună rugăciunea și cineva îl trezește în timpul nopții, amintindu-i că a uitat să-și spună rugăciunea. Era diavolul !... Da, interesele diavolului erau ca bietul să bea în continuare și să-și spună rugăciunea... Diavolii nu se tem nici de rugăciuni, căci atunci când nu faci lucrurile cum trebuie, degeaba le faci ! Există oameni care se roagă întreaga viață, dar nenorocirile nu îi ocolesc. Ei nu fac decât contrariul în comportamentul lor și de aceea lucrurile ies mereu pe dos. Trebuie să te rogi cu hotărârea să schimbi ceva, astfel rugăciunile sunt anihilate. Rugăciunea este puternică numai când este însoțită de fapta dreaptă. Dar totul este promis în timpul rugăciunii; apoi, când suntem salvați, nu ne mai ținem promisiunea și în locul ei aprindem o biată lumânare pentru sfântul sau sfânta care ne-a îndeplinit rugăciunea. Nu, nu este totul așa de ușor !...

Dar când procedăm în mod inteligent, conștient, ajungem după zile de meditații, de concentrări și contemplări la identificarea cu Cerul. Pentru moment, toată lumea se identifică cu corpul fizic, iată pericolul identificării ! Noi nu suntem numai "corp fizic"; după o asemenea identificare devenim slabi, temători, bolnavi... căci corpul fizic este plămădit dintr-o materie vulnerabilă,

oxidată. Astfel trăim numai viața corpului fizic. Dacă ne identificăm însă cu spiritul care este nemuritor și veșnic, puternic și luminos, devenim una cu El, adică puternici și adevărați, invulnerabili. Iată unde este marea eroare, dragii mei, în filozofia identificării cu corpul fizic în care se complace marea parte a omenirii.

Nimeni nu se gândește să se identifice cu ceea ce este mai luminos, mai sublim, mai puternic, nemuritor, adică cu soarele. Oamenii se identifică cu luna sau cu pământul, cu ceva ce este mereu deplorabil. Numai Inițiații se identifică cu soarele, ca să devină una cu el. O meditație trebuie să ajungă tocmai în acest punct: să-ți imaginezi că totul este de o asemenea puritate și luminozitate încât poți ajuta întreaga omenire. Aceasta este cea mai bună cale pentru meditație, deși, rezultatele vin după ani și ani de zile. Într-o bună zi, nu știm când, vom deveni asemenea soarelui... Problema constă în a avea acest ideal, acest gust, solid și constant. Nu trebuie niciodată să vă identificați cu lucruri trecătoare, urâte și dezgustătoare... căci veți deveni asemenea lor. Iată cum operează legea.

Eu îmi dau seama imediat dacă cineva a meditat așa cum trebuie: îi observ expresia feței, iar dacă aceasta s-a schimbat, atunci da, persoana respectivă a reușit ceva; în schimb, dacă văd un chip rece și șters, nu, nu s-a întâmplat nimic în interiorul acelei persoane... Putem să ne petrecem toată viața așa, aiurea, fără rost !...

Deci, concentrarea, meditația, contemplarea și identificarea sunt mijloace, iar scopul este să devenim ceva sublim, restul fiind doar mijloace... Concentrarea este însă baza meditației. Ea este o putere în sine. Atlanții cunoșteau aceste lucruri. Ei aveau cristale extraordinare tăiate și șlefuite în forme geometrice deosebite; expuse razelor soarelui, razele lor erau dirijate apoi pentru a pune în mișcare vapoare, fabrici, rachete... totul făcându-se cu ajutorul cristalelor, adică a luminii concentrate.

Dacă concentrăm o rază de soare în lentila unei lupe, putem să ardem totul. Altminteri, puteți lucra ani în șir fără să produceți nici un pic de căldură. Deci, trebuie să concentrăm toate forțele și gândurile ființei asupra unei singure idei, a unui singur punct. Apoi, veți putea face minuni cu puterea ce se degajă de aici.

Acest lucru este greu de obținut, știința de a te concentra. Priviți numai exemplul pisicii care se concentrează în fața "găurii" de șoarece, repetându-i acestuia: "Ieși odată de acolo !...". Șoarecele iese sub influența magică a pisicii... Nimeni nu a observat acest comportament al pisicii. De aceea, egiptenii aveau un adevărat cult pentru pisici, găsind că este un animal sfânt care are posibilități și virtuți deosebite. Pisica este un animal misterios, ea vede în

întuneric, ea se poate dedubla și poate capta toate influențele și magiile negative ce se abat asupra stăpânilor, având astfel un rol protector.

O bună meditație se pregătește dinainte. Așa cum vă sfătuiesc și eu să o faceți seara, înainte de culcare, pregătind astfel meditația de a doua zi, de la răsăritul soarelui. Noaptea trebuie trăită în calm, astfel ca dimineața să vă puteți concentra cu seninătate.

Să luăm exemplul unei persoane care a dus o viață cumpătată de-a lungul anilor, pregătindu-și condițiile pentru a se putea concentra asupra unor subiecte divine. Acest om poate evolua, în vreme ce acela care a dus o viață dezordonată, oricât s-ar concentra, n-ar reuși nimic. Este un semn rău pentru aceia care nu reușesc să mediteze. Dacă nu reușesc, înseamnă că sunt bântuiți de tot felul de gânduri meschine și joase care îi împiedică să se elibereze spre lucruri divine. Acesta este adevărul !... Dacă eu nu reușesc, sunt singurul vinovat !...

Pentru acela care a dus o viață cumpătată și realizarea este mai aproape, în timp ce pentru ceilalți, lucrurile sunt mult mai grele și complicate. Eu sunt destul de dur în definiții, dar ele sunt adevărate. Când te hotărăști să duci o viață curată și cinstită, lucrurile se limpezesc și încep să se împlinească. Începi să călătorești cu gândul, să vizitezi alte lumi, să captezi influențe benefice, minunându-te apoi de tot ceea ce s-a întâmplat.

Eu am cunoscut foarte bine aceste lucruri, le-am trăit și simțit. Unele nici nu vreau să vi le revelez, căci sunt prea sacre, iar voi nu le puteți împlini deocamdată; astfel, risc să fiu pedepsit de lumea se sus... Pregătiți-vă, totuși, pentru vremea când veți primi aceste lucruri de o eficiență extraordinară. Dar voi nu credeți în existența unor lumi superioare, și atunci vă las să le descoperiți singuri, dar va fi poate prea târziu ! Trebuie să vă străduiți mai întâi de toate să credeți, să credeți pe acela care vi le destăinuie, verificându-i în același timp spusele.

Așa se petrec lucrurile și în universități unde aveți tot felul de dascăli. Să luăm exemplul chimiei: la început, învățați istoria ei, cunoscându-i pe toți marii chimiști ai lumii; apoi, încercați să îi depășiți. Când este vorba despre știință, acceptați descoperirile predecesorilor voștri, încercând să mergeți mai departe. Dar în domeniul misticii, în domeniul spiritual, nu acceptați că cineva, înaintea voastră, a putut descoperi unele adevăruri, crezând că le veți putea descoperi singuri. Nu veți reuși !...

Acest fel de judecată prostească a unora, constând în posibilitatea lor de a descoperi singuri lucrurile, este dăunător. Puteți lucra o viață întreagă și nu veți descoperi că apa este formată din hidrogen și oxigen.

Iată câteva reflecții despre meditație. Nu poți medita cu capul plin de tot soiul de gânduri, trebuie să te cureți, dar voi nu știți nici cum să procedați. Eu am explicat acest lucru în mai multe conferințe, cum să înlocuiești vechile clișee ale minții cu cele noi. Cele vechi sunt prea puternice, nu puteți lupta împotriva lor, trebuie numai să le înlocuiți, să le grefați pe cele noi peste cele vechi. “Noul” se cumpără din magazinele cerești... căci totul merge foarte sus.

Noii veniți își imaginează că sunt atotștiutor, nefiind preocupați de aceste lucruri, ei nu au atins încă problemele cele mai importante ale existenței. Ne trebuie timp, răbdare și tenacitate, iubire, apoi viața devine frumoasă !...

Când ajungem să fim atinși de aceste subiecte minunate, după ani de sânguință, putem să cădem în extaz și atunci putem începe identificarea. Care este scopul ființei pe pământ ? Să ne asemănăm cu Tatăl Nostru Ceresc. Nimeni nu se ocupă cu aceste lucruri, numai Inițiații o fac, chiar dacă muncesc de secole...

Rețineți acest lucru, fără meditație nu există progres în desăvârșirea ființei umane. Puteți citi, vă puteți instrui, dar dacă totul vă vine din exterior, nu din propriile strădanii, totul se va șterge. În vreme ce, făcând eforturi proprii, dezvoltați capacități pentru veșnicie. În India întâlnim numai acest lucru: toată lumea meditează. Poate că lucrul cel mai trist este faptul că în trecut s-a insistat prea mult pe elementul pasiv, mistic, acela de a nu depune nici un efort și iată cum mizeria și boala se instalează !...

Nu putem să absolutizăm nici un domeniu atunci când ne aflăm pe pământ. Europeanii se opun filozofiei indiene, ei adoptând latura activă, dinamică, abandonând latura meditativă, a contemplării și rugăciunii, înfundându-se astfel în planul material. După părerea mea, cele două laturi trebuie să existe în egală măsură în ființa umană. India cu misticismul ei a ajuns în mizerie, în vreme ce Europa, cu toate construcțiile ei, a sărăcit interiorul ființei umane. Europeanii se îndreaptă spre ruină fiindcă au abandonat anumite practici pe care orientalii le exersează. Învățământul nostru se plasează la granița dintre Orient și Occident, găsind echilibrul între cele două laturi.

Fără meditație și contemplare nu veți ajunge prea departe. Eu vă spun sincer. Fiindcă trebuie să vă exersați zilnic, și mai ales asupra unor subiecte care vă depășesc. Mulți spun că “meditează”, dar de fapt ei “judecă”, “gândesc”, fiindcă sensul verbului “a medita” este mult mai profund... Meditația este exclusiv spirituală, bazată pe subiecte divine. La fel, contemplarea, identificarea, în timp ce rugăciunea se adresează inimii.

Altminteri, meditația se confundă cu o simplă reflecție pământească, fără substrat divin. Puțini oameni reușesc să mediteze, și mai puțin să se identifice cu Divinul: Marii Maestri ori oamenii cei mai abrutizați ajung la identificare... Ultimii se identifică cu pământul, cu țărâna și pulberea, căci stă spus în Biblie că “din țărână ai venit și te vei întoarce în țărână”. Iată de ce ei sunt slabi și vulnerabili... Nici chiar savanții nu au realizat faptul că procesul de identificare schimbă totul în ființă la nivel vibratoriu și atomii își schimbă nivelul vibrației atunci când vreți să vă identificați cu Divinitatea. Da, totul se schimbă atunci...

Un minut de meditație.