

Co to jest medytacja dynamiczna?

Pierwsze, co trzeba wiedzieć o medytacji dynamicznej to fakt, że jest to metoda stwarzania sytuacji poprzez napięcie, w którym może nastąpić medytacja. Jeżeli całe twoje istnienie jest napięte, jedyną pozostającą ci możliwością jest odprężenie. Zazwyczaj nie można wejść w stan odprężenia bezpośrednio, ale jeżeli całe twoje istnienie znajdzie się u szczytu napięcia, ten drugi krok przychodzi automatycznie, spontanicznie – powstaje cisza.

Pierwsze trzy części tej techniki wykonuje się, aby doprowadzić napięcie wszystkich warstw istnienia do szczytu. Pierwsza warstwa to ciało fizyczne. Głębiej jest *prana sharir*, ciało życiowe – to drugie ciało, ciało eteryczne. Głębiej jest trzecie ciało, astralne.

Życiowe ciało żywi się oddychaniem. Jeśli zmienisz zwykły sposób pobierania tlenu, to ciało też się zmieni. Głębokie, szybkie oddychanie przez dziesięć minut – w pierwszej części tej techniki – jest środkiem oczyszczającym całą chemię ciała życiowego.

Oddychanie musi być głębokie i szybkie, możliwie jak najgłębsze i jak najszybsze. Jeżeli nie możesz zapewnić jednego i drugiego, skup się na tym, by było ono szybkie. Szybkie oddychanie staje się swego rodzaju uderzaniem w ciało życiowe, a to, co śpi, zacznie się budzić: zbiornik twoich energii otworzy się. Oddychanie przypomina strumień prądu w całym układzie nerwowym.

Musisz więc ten pierwszy krok zrobić tak energicznie, jak to tylko możliwe. Musisz w nim być całkowicie, ani jedna część ciebie nie powinna pozostać poza nim. W tym pierwszym kroku całe twoje istnienie powinno znaleźć się w oddychaniu.

Jesteś anarchią: wdech, wydech. Cały umysł jest w tym procesie – oddech wychodzi, oddech wchodzi. Gdy znajdujesz się w tym totalnie, myśli zanikają, ponieważ nie ma energii, która mogłaby wejść w myśli, nie ma energii, która by je żywiła.

Kiedy energia ciała zaczyna w tobie krążyć, następuje drugi krok. Gdy bioenergia rozpoczyna krążenie wewnątrz ciebie, oddziałując poprzez układ nerwowy, z ciałem może zdarzyć się wiele rzeczy. Musisz mieć swobodę, by ciało mogło robić, co mu się żywnie podoba.

Ten drugi krok nie będzie jedynie stanem oddania się, ale również stanem pozytywnego współdziałania. Musisz współpracować ze swoim ciałem, gdyż mowa ciała to język symboliczny, który zwykle zatracamy. Jeżeli twoje ciało chce tańczyć, nie odczuwasz tej potrzeby. Jeśli więc w drugim etapie medytacji choć trochę zapragniesz tańca, współdziałaj z tym impulsem – tylko wtedy zrozumiesz ten język.

Cokolwiek nastąpi w drugiej dziesięciminutowej fazie, rób to na maksimum swoich możliwości. Przez cały czas wykonywania tej techniki nic nie należy robić poniżej swych maksymalnych możliwości. Możesz tańczyć, skakać, śmiać się albo płakać. Cokolwiek nastąpi, ile energii zechce wyrazić się przez ciebie, współdziałaj z tym. Może będzie to tylko początek, delikatne kuszenie, tak delikatne, że gdy postanowisz je stłumić, w ogóle nie dotrze ono do świadomości. Nawet nie zauważysz kiedy, a może zostać stłumione. Jeśli więc masz jakieś przeczucie, sygnał, podpowiedź umysłu, współpracuj z tą energią i rób, co tylko możesz, do końca.

Napięcie występuje tylko w skrajnych sytuacjach. Jeżeli nie tańczysz, dając z siebie wszystko, nie będzie to skuteczne, zaprowadzi

cię donikąd; ludzie tyle tańczą, ale nigdzie ich to nie prowadzi. Musisz dać z siebie wszystko – i to bez planowania, instynktownie albo intuicyjnie. Rozum i intelekt nie mogą mieć tu głosu.

W tym drugim kroku stań się ciałem, złącz się z nim w totalną jedność, utożsam się z nim – tak jak w pierwszym stałeś się oddechem. Gdy doprowadzisz swoją aktywność do maksimum, pojawi się w tobie nowe, świeże odczucie. Coś pęknie – zaczniesz widzieć ciało jako oddzielną część siebie, będziesz tylko świadkiem jego istnienia. Nie musisz usiłować być świadkiem, zamiast tego doprowadź do pełnej jedności z ciałem i pozwól mu robić, co chce.

Kiedy twoja aktywność sięga maksimum – w tańcu, płaczu, śmiechu, nieracjonalnym zachowaniu, robieniu jakichś nonsensownych rzeczy – to zdarzenie następuje i stajesz się świadkiem. Jesteś tylko świadkiem, nie ma utożsamienia, jest sama świadomość świadka, która pojawia się sama z siebie. Nie musisz o niej myśleć, po prostu sama się dzieje.

To drugi krok tej techniki. Możesz do niego przejść tylko wtedy, gdy pierwszy wykonasz totalnie, całym sobą. To tak, jak z biegami w samochodzie: pierwszy bieg można zmienić na drugi dopiero wtedy, kiedy szybkość na pierwszym biegu jest największa. Zmiana z drugiego na trzeci bieg jest możliwa dopiero, gdy szybkość na drugim biegu jest największa. W medytacji dynamicznej mamy do czynienia z biegami umysłu. Jeżeli ciało fizyczne – pierwszy bieg, doprowadzimy do maksimum jego działania poprzez oddychanie, możemy włączyć drugi bieg. Wtedy drugi bieg musi być włączony z całą intensywnością – z zaangażowaniem, oddaniem, aby nic nie pozostało nieporuszone.

Jeśli po raz pierwszy praktykujesz medytację dynamiczną, będzie to trudne, ponieważ tak bardzo stłumiliśmy ciało, że stłumione wzorce życia stały się dla nas czymś naturalnym. Tak nie jest! Popatrz na dziecko – ono bawi się swoim ciałem w zupełnie inny

sposób. Jeżeli płacze, to płacze całym sobą. Płacz dziecka jest piękny, ale płacz dorosłego jest nieprzyjemny. Nawet w złości dziecko jest piękne, ma w sobie totalne zaangażowanie. Kiedy człowiek dorosły jest w złości, jest brzydki, bo nie jest totalny. Całkowite zaangażowanie każdego rodzaju jest piękne.

Drugi krok jest trudny tylko dlatego, że bardzo stłumiłeś ciało, ale jeżeli z nim współdziałasz, przypomnisz sobie jego zapomniany język. Stajesz się dzieckiem. Kiedy znowu jesteś jak dziecko, przychodzi nowe odczucie – stajesz się lekki, jakbyś nic nie ważył. Ciało niestłumione traci swoją wagę.

Ciało staje się całkiem wolne, wyrzucasz z siebie stłumienia nagromadzone przez całe życie. To jest *katharsis*. Człowiek, który przechodzi takie *katharsis*, nie może oszaleć, to jest niemożliwe. A jeżeli uda się nakłonić do tego człowieka szalonego, wróci on do swojej normalności. Człowiek, który przeszedł ten proces, wychodzi poza szaleństwo – jego załączek został unicestwiony, spalony w *katharsis*.

Ten drugi krok ma oddziaływanie psychoterapeutyczne. Wejść w medytację można tylko po przejściu *katharsis*. Trzeba oczyścić się zupełnie, wyrzucić wszystko, co bezsensowne. Nasza cywilizacja nauczyła nas tłumić, trzymać wszystko w sobie tak, że owo wszystko staje się częścią naszej nieświadomości, staje się częścią duszy i przez całe życie przysparza nam mnóstwo cierpienia.

Każdy stłumiony duch staje się potencjalnym załączkiem szaleństwa. Trzeba to wyeliminować. Kiedy człowiek staje się bardziej cywilizowany, potencjalnie staje się bardziej szalony. Człowiek niecywilizowany jest potencjalnie mniej szalony, gdyż wciąż rozumie język ciała i współpracuje z nim. Jego ciało nie jest stłumione, rozkwita w swoim istnieniu.

Drugi krok musi być dokonany totalnie. Nie możesz pozostawać poza ciałem, musisz być w nim. Kiedy coś robisz, rób to całym

sobą, bądź tym działaniem, a nie tylko kimś, kto je wykonuje. To właśnie oznacza totalność: bycie działaniem, stanie się działaniem, a nie bycie jedynie osobą, która coś robi, aktorem. Aktor zawsze jest poza swoim działaniem, nigdy w nie nie wchodzi. Kiedy cię kocham, jestem w tym uczuciu całym sobą, ale kiedy działam z miłością, jestem działaniem zewnętrznym.

W drugim etapie wiele może się zdarzyć, każdemu wydarzy się coś innego. Jeden człowiek zacznie tańczyć, inny będzie płakać. Jeden rozbierze się do naga, inny zacznie podskakiwać, a jeszcze inny zacznie się śmiać. Wszystko jest możliwe.

Bądź w sobie, działaj totalnie i możesz przejść do trzeciej części. Jest ona efektem kolejności działania. W pierwszym etapie budzi się energia ciała, możesz ją nazwać *kundalini*. Zaczyna poruszać się, krążyć. Tylko wtedy ciało może totalnie oddać się biegowi zdarzeń, wcześniej nie jest to możliwe. Ruch na zewnątrz możliwy jest tylko wtedy, gdy zaczął się już ruch wewnętrzny.

Kiedy katharsis drugiego etapu osiągnie szczyt, zacznie się trzeci dziesięciominutowy etap. Zaczynaj intensywnie powtarzać suficką mantrę *hu! hu! hu!*. Energia przebudzona oddychaniem i wyrażona w katharsis zaczyna poruszać się do wewnątrz i w górę, ta mantra zmienia kierunek przepływu energii. Wcześniej poruszała się ona do dołu i na zewnątrz, teraz zaczyna poruszać się do wewnątrz i w górę.

Wbijaj ten dźwięk do wewnątrz – *hu! hu! hu!* – aż całe twoje istnienie stanie się tym dźwiękiem. Musisz wyczerpać się całkowicie, dopiero wtedy nastąpi czwarty etap tej medytacji.

Czwarty etap to nic – jedynie cisza i czekanie. Jeśli w pierwszych trzech częściach byłeś totalny, całym sobą, niczego nie wstrzymywałeś, w czwartym etapie automatycznie zapadniesz w głębokie odprężenie. Ciało jest wyczerpane, wszystkie stłumienia i wszystkie myśli zostały wyrzucone. Teraz odprężenie przychodzi sponta-

nicznie – niczego nie musisz robić, aby to nastąpiło. To jest początek medytacji.

Sytuacja została stworzona – nie ma ciebie. Teraz medytacja może nastąpić. Jesteś otwarty, czekający i przyjmujący. I to zdarzenie nastąpi.

Ludzie, którzy do mnie przychodzą, by zyskać we mnie duchowego przewodnika, są ludźmi o zdyscyplinowanym umyśle. Jak tacy ludzie mogą praktykować medytację dynamiczną, która ma w sobie tak wybuchowy ładunek wyrażających się emocji?

Tacy ludzie kurczowo trzymają się dyscypliny, ale najważniejszą potrzebą niespokojnego umysłu jest bycie w anarchii – tylko wtedy może on wyjść ponad samego siebie. Możesz narzucić dyscyplinę, ale dyscyplina to uwarunkowanie zewnętrzne, a istnienie wewnętrzne pozostaje takie samo. Będzie anarchia wewnątrz i dyscyplina na zewnątrz – anarchia pozostaje w środku, natomiast dyscyplina tworzy część kulturowanej osobowości. Niech więc najpierw napięcie, zamieszanie i anarchia osiągną maksimum. Wówczas nastąpi eksplozja, a dyscyplina pojawi się jako jej skutek.

Opowiedz o tej metodzie tym, którzy przyjdą do ciebie szukać duchowego prowadzenia. Poczują zmianę, która w nich nastąpi, przemianę. Niech praktykują ją jako eksperyment – ze swoimi niespokojnymi umysłami i wątpliwościami. Jeśli coś dzięki niej nastąpi, praktyka ta będzie trwać sama z siebie, nie będzie potrzeby, by ich przekonywać.

Anarchia wewnątrz musi eksplodować. Nie powinna być wyciszona albo stłumiona, musi zostać wyrażona w swojej totalnej intensywności. Spokój, cisza i nirwana nie przyjdą w uspokojeniu umysłu, ale przez eksplozję. Wtedy cisza przychodzi sama z siebie, nie jest kulturowanym nastawieniem.

Musisz wyrażać siebie totalnie. Oczywiście, oznaczać to będzie szaleństwo, ponieważ jesteś szalony. Gdy pozwolisz sobie wyrazić

to, co jest wewnątrz ciebie, szaleństwo wyjdzie na jaw. Poczujesz się z tym dziwnie – to, co zostanie wyrażone, jest czymś nieznanym nawet tobie. Ale to jest twoje wnętrze – autentyczne wyrażenie tego, co masz w sobie.

Wiele spraw, które stłumiłeś w nieświadomości, musi zostać wyrażonych. Są tłumione od wieków, w wielu poprzednich żywotach. Anarchiczne istnienie w każdym z nas jest nieznanie nawet nam samym. Musi ono wyjść na zewnątrz, ten duch w nas musi wyjść na zewnątrz. Może to nastąpić tylko w całkowitej ekspresji najgłębszego centrum naszego istnienia. Najpierw musisz stać się szalony, aby móc wyjść ponad swoje wewnętrzne szaleństwo.

Niech medytacja dynamiczna będzie eksperymentem, w którym wszystko może nastąpić. Powiedz tym ludziom, że nie chodzi tu o wiarę w moje słowa, ale o to, że powinni tę medytację wykonać, a sami zobaczą, co nastąpi. Wiele rzeczy musi się zdarzyć, gdyż szaleństwo, o którym mówię, jest w każdym z nas.

Czy w tej technice jest jakiś element hipnozy?

Kiedy człowiek zaczyna eksperymentować z tą metodą, nie ma kwestii przekonania się albo wiary, nie ma mowy o hipnozie. Dzieje się coś przeciwnego – to my zahipnotyzowaliśmy się i wierzymy, że jesteśmy normalni i zdrowi na umyśle. To jest właśnie hipnoza! Cały świat jest wielkim domem wariatów, a my zahipnotyzowaliśmy się i myślimy, że jesteśmy zdrowi, normalni. Szaleństwo ukryte w naszej głębi wciąż jednak stara się wyjść na wierzch. Wybucho, eksploduje w snach.

Wybucho w nas, kiedy jesteśmy pod wpływem środków odurzających. LSD albo meskalina powodują eksplozję szaleństwa, ale ta eksplozja nie jest wywołana LSD czy meskaliną, a i sny nie tworzą tego szaleństwa. Narkotyki albo sny tylko odkrywają to, co w sobie

nosisz, autentyczne istnienie wewnątrz siebie. To dlatego istotną częścią wielu starych tradycji jest to, by *sadhaka*, poszukujący, poznał siebie za pomocą narkotyków. Znane są różne środki odurzające, których używa się dla poznania wewnętrznego istnienia tego, co jest wewnątrz nas.

Kompletną bzdurą jest choćby próba zdyscyplinowania umysłu. Nie znasz swojego najgłębszego centrum, a kultywujesz dyscyplinę z zewnątrz – owszem, staniesz się zdyscyplinowany, ale szaleństwo zawsze będzie wewnątrz ciebie. Ostatecznym efektem będzie schizofrenia – będą w tobie równocześnie żyły dwie istoty, całe twoje istnienie będzie podzielone. Wewnątrz zaistnieje ciągły brak decyzji i konflikty. Pamiętaj, konflikty powodują rozproszenie energii. Pierwszym krokiem do harmonii i jedności istnienia nie jest więc dyscyplina, ale poznanie tego, co jest wewnątrz.

Wnętrze od wieków, od tysięcy lat, jest tłumione tak bardzo, że stłumienie stało się częścią twojego „ja”. Nie tylko ty – ale i cała ludzkość stłumiła swoje wnętrze, a ty jesteś jedynie częścią tego procesu. Nie stłumiłeś tego, co jest w tobie, świadomie i z rozmysłem – to część twojej spuścizny.

Dlatego właśnie ta technika budzi tyle lęku. Zahamowany, stłumiony umysł zbiorowy jest podstawą wszelkiego szaleństwa, napięcia, konfliktów i dysharmonii. Czai się w nas lęk, że jeżeli pozwolimy sobie na niekontrolowane wyrażenie siebie, wypłynie z nas coś, co do tej pory tłumiliśmy. Musi tak się stać. Ten lęk stwarza wątpliwość co do techniki, a sam lęk staje się kolejnym sposobem na utrzymanie stłumienia.

Powiedz więc swoim uczniom, by nie wierzyli w technikę, ale niech przez piętnaście dni stosują ją jako pewien eksperyment. Niech spróbują tego przez godzinę dziennie – zaczynając od dziesięciu minut głębokiego, szybkiego oddychania. Wszystko zacznie się wtedy dziać samo.