

# Czym jest medytacja?

---

**Medytacja** nie jest hinduską metodą, techniką; nie można się jej nauczyć. Medytacja to wzrastanie, wzrastanie totalności twego życia w całej jego okazałości.

Medytacji nie można dodać do siebie takiego jakim jesteś – może ona przyjść do ciebie tylko poprzez zasadniczą przemianę, metamorfozę. Jest rozkwitaniem, wzrastaniem. Wzrastanie zawsze zachodzi w totalności, nigdy nie jest dodatkiem.

W medytacji musisz wzrastać. Trzeba właściwie pojąć to totalne wzrastanie osobowości, inaczej będziesz sam przed sobą udawać, zajmiesz się grami umysłu. Tyle ich jest! Mogą cię ogłupić, nic nie dadzą, a możesz ponieść przez nie szkody. Błędne jest już samo nastawienie, że w medytacji jest jakaś sztuczka, rozumienie medytacji jako metody. Kiedy zaczynasz bawić się sztuczkami umysłu, umysł zaczyna się degenerować.

**Umysł** – taki jaki jest – nie jest medytacyjny. Zanim nastąpi medytacja, umysł musi się zmienić w całej swej istocie. Czym jest więc umysł, który masz teraz? Jak funkcjonuje?

Umysł zawsze werbalizuje. Możesz znać słowa, język, strukturę koncepcyjną myślenia, ale to nie jest myślenie. Wręcz przeciwnie – jest to ucieczka od myślenia. Widzisz kwiat i werbalizujesz to, widzisz człowieka idącego ulicą i werbalizujesz to. Umysł potrafi zamienić każde egzystencjalne zdarzenie w słowa. I słowa stają się barierą, więzieniem. Przeszkodą dla umysłu medytacyjnego jest właśnie to nieustanne zamienianie zdarzeń w słowa i zamienianie egzystencji w słowa.

**Pierwszym wymogiem** dla umysłu medytacyjnego jest więc bycie świadomym tego nieustannego werbalizowania i zdolność do zatrzymania tego procesu. Patrz na zdarzenia – nie werbalizuj ich. Bądź świadom ich obecności, ale nie zamieniaj ich w słowa. Niech zdarzenia będą poza słowami; niech ludzie będą poza słowami; niech sytuacje będą poza słowami. Nie jest to niemożliwe... jest to naturalne. Sztuczne jest to, co mamy, lecz tak do tego przywykliśmy, tak bardzo stało się to automatyczne, że już nie zauważamy jak nieustannie zamieniamy doznania w słowa.

Jest wschód słońca. Nie zdajesz sobie sprawy z przestrzeni pomiędzy widzeniem go a werbalizowaniem. Widzisz słońce, czujesz je... i natychmiast to werbalizujesz. Przestrzeń między widzeniem i werbalizowaniem zostaje zagubiona. Musisz zdać sobie sprawę z tego, że wschód słońca nie jest słowem. Jest to pewien fakt, pewna obecność. Umysł automatycznie zamienia doznanie w słowa, a te wchodzą między ciebie a to doznanie.

**Medytacja** oznacza życie bez słów, ponad słowami. Czasem zdarza się to spontanicznie. Gdy jesteś zakochany, odczuwana jest obecność, nie słowa. Gdy dwoje zakochanych staje się sobie bliskimi, zawsze nastaje milczenie. Nie w tym rzecz, że nie ma nic do wyrażania. Wręcz przeciwnie, jest tego tyle, że aż się przelewa. Ale nie ma słów, nie może być... Słowa przyjdą dopiero po odejściu miłości.

Jeśli dwoje zakochanych nie potrafi milczeć, jest to sygnał, że ich miłość umarła. Słowami zapełniają to, co po niej zostało. Gdy miłość żyje, nie ma słów, ponieważ samo istnienie miłości jest tak napełniające, tak przenikające, że pokonana zostaje bariera języka i słów. I zwykle zostaje ona pokonana tylko w miłości.

**Medytacja** jest kulminacją miłości, nie tylko do jednej osoby, lecz do egzystencji w całej jej totalności. Medytacja to żywa relacja z totalnością egzystencji, która jest wszędzie wokół. Jeśli umiesz być w miłości w każdej sytuacji, jesteś w medytacji.

**Medytacja** nie jest sztuką umysłu, nie jest metodą na uciszenie umysłu – wymaga głębokiego zrozumienia jego mechanizmu. Gdy zrozumiesz ten mechaniczny nawyk werbalizowania, zamieniania egzystencji w słowa, powstaje pewna przestrzeń. Powstaje sama z siebie. Przychodzi w ślad za zrozumieniem, jak cień.

Ważne jest nie tyle zdobycie umiejętności bycia w medytacji, lecz poznanie dlaczego w niej nie jesteś. Sam proces medytacji jest negatywny, bo nie jest dodawaniem ci czegoś nowego – jest negowaniem tego, co już zostało dodane.

**Ludzie** nie mogą istnieć bez słów, potrzebują ich. Egzystencja ich nie potrzebuje. Nie mówię, byś istniał bez słów. Musisz ich używać, ale musisz nauczyć się włączać i wyłączać ten mechanizm werbalizowania. Gdy jesteś w społeczeństwie, słowa są potrzebne, a gdy jesteś sam na sam z egzystencją, musisz umieć je wyłączyć.

Jeśli nie potrafisz ich wyłączyć – trwają, a ty nie potrafisz ich zatrzymać – stajesz się niewolnikiem. Umysł musi być narzędziem, nie panem. Gdy umysł jest panem, jest nie-medytacja. Medytacja jest wtedy, gdy to **ty** jesteś panem i twoja świadomość jest panem. Medytacja oznacza więc zapanowanie nad mechanizmem umysłu.

**Umysł** i jego funkcjonowanie w słowach to nie wszystko. **Ty** jesteś czymś więcej i egzystencja jest czymś więcej. Świadomość jest ponad językiem, egzystencja jest ponad językiem. Gdy świadomość i egzystencja są jednym, jest komunika. Ta komunika jest medytacją.

**Słowa** trzeba porzucić. Nie mówię, że masz je tłumić czy wyeliminować. Mówię, że słowa nie mogą być nawykiem dwadzieścia cztery godziny na dobę. Gdy spacerujesz – poruszasz nogami; jeśli jednak twoje nogi poruszają się gdy siedzisz – to szaleństwo. Musisz nauczyć się je wyłączyć. Tak samo nie powinno być w tobie słów, wtedy gdy nie rozmawiasz. Słowa służą porozumiewaniu się, gdy więc nic nikomu nie przekazujesz, nie powinno ich być.

Jeśli zdołasz tego dokonać, będziesz wzrastać w medytacji. Medytacja to proces wzrastania – nie technika. Technika zawsze jest martwa, może więc być do ciebie dodana, a proces zawsze jest żywy – wzrasta, rozwija się.

**Słowa** są potrzebne, ale nie wolno trwać w nich cały czas. Muszą być chwile bez werbalizowania, kiedy po prostu jesteś. Nie chodzi o wegetowanie. Jest świadomość i jest ona ostrzejsza, żywsza – to słowa ją stępują. Słowa muszą być powtarzane, wywołują więc znużenie. Im ważniejszy jest dla ciebie język, tym bardziej będziesz znużony.

**Egzystencja** nigdy się nie powtarza. Każda róża jest inna, zupełnie inna... Nigdy takiej jeszcze nie było i nigdy takiej już nie będzie. Ale gdy nazywamy ją „różą,” samo to słowo już jest powtórzeniem. Ono zawsze istniało i zawsze będzie istnieć. Starym słowem zabiłeś to, co takie nowe.

Egzystencja zawsze jest młoda, a słowa zawsze są stare. Słowami uciekasz od egzystencji, uciekasz od życia, bo słowa są martwe. Im bardziej pogrążasz się w słowach, tym bardziej cię one umartwiają. Człowiek wyuczony jest zupełnie martwy, ponieważ cały jest tylko słowami.

**Sartre** nazwał swoją autobiografię „Słowa”. Żyjemy w słowach. A raczej nie żyjemy. Na końcu pozostaje tylko stos nagromadzonych słów i nic więcej. Słowa są jak zdjęcia. Widzisz coś, co jest żywe i robisz temu zdjęcie. Zdjęcie jest martwe. Potem robisz album z martwych zdjęć. Człowiek, który nie żył w medytacji, jest jak martwy album. Są w nim tylko słowne obrazy, wspomnienia. Nic nie zostało przeżyte – wszystko zamienił w słowa.

**Medytacja** oznacza życie totalnie, a żyć totalnie można tylko wtedy, gdy jesteś w ciszy. Ale bycie w ciszy nie oznacza nieświadomości. W ciszy możesz być nieświadomy, ale to nie jest żywa cisza. Umysł znów przegapił...

Mantrami możesz sam siebie zahipnotyzować. Powtarzając jakieś słowo możesz stworzyć w umyśle tyle znużenia, że zaśniesz. Zapadasz w sen, w nieświadomość. Jeśli stale będziesz nucił „Ram Ram Ram” – umysł zaśniesz. Wtedy nie będzie bariery słów, ale ty będziesz nieświadomy.

**Medytacja** oznacza brak słów, gdy ty jesteś świadomy. W innej sytuacji nie ma połączenia z egzystencją, ze wszystkim co istnieje. Żadna mantra ani śpiewanie nie pomogą. Autohipnoza to nie medytacja, wręcz przeciwnie – bycie w stanie autohipnozy to regresja. Nie jest wyjściem ponad słowa, ale upadkiem poniżej słów.

Porzuc więc wszystkie mantry, wszystkie takie techniki. Pozwól istnieć chwilom, w których nie ma słów. Nie możesz pozbyć się słów za pomocą mantry, gdyż ten proces sam w sobie używa słów. Nie można wyeliminować słów za pomocą słów – jest to niemożliwe.

**Co więc można zrobić?** Tak naprawdę nic nie możesz zrobić – prócz zrozumienia. Cokolwiek uczynisz, będzie to tylko skutkiem tego czym jesteś. Trwasz w chaosie, nie jesteś w medytacji, twój umysł nie jest w ciszy, więc cokolwiek z ciebie wyjdzie, stworzy jeszcze więcej zamieszania. Jedyne, co możesz uczynić, to zacząć być świadomym funkcjonowania umysłu. Tylko tyle – po prostu bądź uważny. Uważność nie ma nic wspólnego ze słowami. To akt egzystencjalny, nie mentalny.

**Najważniejsze** jest więc bycie uważnym. Bądź uważny procesów mentalnych, funkcjonowania umysłu. Gdy jesteś świadomy funkcjonowania umysłu, już nim nie jesteś. Sama uważność oznacza, że jesteś poza – z dala, świadek. A im bardziej jesteś uważny, tym łatwiej dostrzegasz przestrzenie między doznaniem a słowami. Te przestrzenie istnieją, ale ty jesteś tak nieświadomy, że ich nie zauważasz.

Między dwoma słowami zawsze jest przestrzeń, nawet jeśli niemal niezauważalna. Gdyby tak nie było, dwa słowa nie mogłyby być dwoma słowami – stałyby się jednym. W muzyce między dwoma nutami zawsze jest przestrzeń, cisza. Dwa słowa czy nuty nie mogą być oddzielne od siebie, jeśli nie ma między nimi przerwy. Zawsze jest między nimi cisza, ale trzeba być naprawdę uważnym, by to odczuć.

Im jesteś uważniejszy, tym wolniejszy jest umysł. Zawsze jest to ze sobą powiązane. Im mniej świadomości, tym szybszy umysł; im bardziej jesteś świadomy, tym proces umysłu jest wolniejszy. Jesteś bardziej świadomy, umysł zwalnia, przestrzenie między myślami poszerzają się.... możesz je zauważyć.

Przypomina to film. Gdy projektor pracuje w zwolnionym tempie, widać przerwę. Podnoszę rękę i widać, że zdjęcie składa się z setek kadrów. Każdy jest odrębnym zdjęciem. Gdy te setki pojedynczych zdjęć wyświetlane są tak szybko, że nie widzisz przerw, widzisz unoszenie ręki jako jeden proces. W zwolnionym tempie te przerwy możesz zauważyć.

**Umysł jest jak film.** Są w nim przerwy. Im jesteś uważniejszy umysłu, tym łatwiej je zauważasz. Przypomina to rysunek gestaltowski, w którym są dwa różne obrazy. Możesz widzieć jeden albo drugi, ale obu razem nie zobaczysz. Może to być rysunek staruszki ukazujący równocześnie młodą dziewczynę. Gdy skupiasz uwagę na jednym, drugiego nie zobaczysz; gdy skupisz uwagę na drugim, pierwszy zniknie. Nawet jeśli widziałeś oba rysunki, nie możesz zobaczyć ich obu równocześnie.

To samo dzieje się z umysłem. Gdy widzisz słowa, nie możesz dostrzec przerw, gdy widzisz przerwę, nie możesz zobaczyć słów. Po każdym słowie następuje przerwa i po każdej przerwie następuje słowo, ale nie możesz widzieć równocześnie jednego i drugiego. Jeżeli skupiasz uwagę na przerwach, słowa znikną, a ty zapadniesz się w medytacji.

**Świadomość** skupiona tylko na słowach jest nie-medytacyjna, świadomość skupiona tylko na przerwach jest medytacyjna. Zawsze gdy stajesz się świadomy przerw, słowa znikają. Gdy będziesz obserwował uważnie, nie znajdziesz słów – znajdziesz tylko przerwę.

Możesz odczuć różnicę między dwoma słowami, ale nie możesz odczuć różnicy między dwoma przerwami. Słowa są zawsze mnogie, przerwa zawsze jest jedna. Wszystko stapia się razem i staje się jednością. Medytacja to skupienie się na przerwie. Wtedy zmienia się cały kształt.

**Trzeba zrozumieć** coś jeszcze. Patrząc na rysunek z kształtu ze skupieniem na staruszce, nie zobaczysz drugiego obrazu. Ale jeśli zachowasz uwagę skupioną na staruszce przez dłuższy czas, jeśli staniesz się totalnie uważny – w pewnej chwili to skupienie zmieni się, nagle staruszka zniknie i pojawi się ten drugi obraz.

Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że umysł nie może przez dłuższy czas pozostać w skupieniu. Musi się zmieniać – albo zaśnie. Są tylko te dwie możliwości. Jeśli będziesz koncentrował się na jednej rzeczy, umysł zaśnie. Nie może trwać w bezruchu, gdyż umysł jest żywym procesem. Jeśli pozwolisz mu na znużenie – zaśnie, by uciec od zastoju twojego skupienia. Wtedy może żyć dalej, w snach.

**Taką medytację** podaje Maharishi Mahesh Yogi. Daje ona tyle spokoju i odświeżenia, może poprawić zdrowie fizyczne i równowagę psychiczną, ale nie jest właściwą medytacją. Te same efekty można uzyskać w autohipnozie. Hinduskie słowo „mantra” oznacza sugestię, nic więcej. Błędem jest przyjęcie, że mantra to medytacja – tak nie jest. Jeśli uznasz ją za medytację, nigdy nie będziesz szukać autentycznej medytacji. I to jest największa szkoda, jaką czynią takie praktyki i ludzie, którzy je propagują. Jest to jedynie psychologiczne narkotyzowanie się.

Nie używaj więc żadnej mantry do wypchnięcia słów. Po prostu stań się świadomy słów, a umysł automatycznie zacznie skupiać się na przerwach.

**Jeśli utożsamisz się** ze słowami, będziesz skakał ze słowa na słowo i przegapisz przerwę. To inne słowo jest czymś nowym, na czym można się skupić. Umysł stale się zmienia, skupienie się zmienia. Jeśli jednak nie utożsamisz się ze słowami, pozostaniesz tylko świadkiem – z daleka obserwującym korowód słów. Wtedy zmieni się całe skupienie i staniesz się świadomy przerw. To samo dzieje się, gdy obserwujesz ludzi idących ulicą. Jedna osoba przeszła, druga jeszcze nie nadeszła. Jest przerwa, ulica jest pusta. Jeśli będziesz obserwował, poznasz tę przerwę.

Gdy poznasz tę przerwę, jesteś w niej – wskoczyłeś w nią. To otchłani, daje taki spokój, taką świadomość... Bycie w tej przerwie to medytacja... przemiana. Teraz słowa nie są potrzebne, zostawisz je. Świadomie je zostawisz. Jesteś świadomy ciszy, nieskończonej. Jesteś jej częścią, jesteś z nią jednością. Nie jesteś świadomy tej otchłani jako czegoś innego, jesteś świadomy otchłani jako siebie. Wiesz i jesteś tym wiedzeniem. Obserwujesz tę przerwę; obserwujący jest tym, co obserwowane.

**Jeśli chodzi o słowa i myśli**, jesteś świadkiem, kimś oddzielnym, i słowa są odrębne. Gdy nie ma słów, jesteś przerwą, świadomy swego istnienia. Między tobą a przerwą, między świadomością a egzystencją, nie ma bariery. Jesteś w sytuacji egzystencjalnej. I to jest medytacja: bycie jednością z egzystencją, bycie w niej totalnie i nadal bycie świadomym. Jest to zaprzeczenie, paradoks. Oto poznałeś sytuację, w której jesteś jej świadomy, a równocześnie w niej jesteś.

Zwykle gdy jesteś czegoś świadomy, to coś staje się oddzielne od ciebie. Jeśli z czymś się utożsamiamy, przestaje to być czymś odrębnym i innym – ale wówczas nie jesteśmy świadomi. Tak dzieje się w złości i w seksie. Jednością stajemy się tylko wtedy, gdy jesteśmy nieświadomi.

**Seks** tak bardzo nas przyciąga, bo w seksie na chwilę stajesz się jednością. Ale wtedy jesteś nieświadomy. Szukasz nieświadomości, bo szukasz jedności. A im bardziej jej szukasz, tym bardziej stajesz się nieświadomy... i nie odczujesz błogości seksu, bo ta błogość pochodziła z nieświadomości.

W chwili namiętności byłeś nieświadomy. Świadomość odeszła. Na jedną chwilę znalazłeś się w otchłani, ale nieświadomy. A im bardziej szukasz świadomości, tym bardziej ją tracisz. W końcu przyjdzie chwila ogarnięcia przez seksualność, gdy ta chwila nieświadomości już nie następuje. Ta otchłań została zagubiona i ta błogość została zagubiona – wtedy ten akt staje się czymś bezsensownym. Staje się tylko mechanicznym rozładowaniem się, nie ma już w nim niczego duchowego.

**Znamy tylko nieświadomą jedność**, nigdy nie zazналиśmy świadomej jedności. Medytacja jest jednością świadomą. To drugi biegun seksualności. Seks to jeden biegun – nieświadoma jedność; medytacja to drugi biegun – świadoma jedność. Seks to najniższy punkt jedności, medytacja to jej szczyt, najwyższy szczyt jedności. Różnią się one świadomością.

Umysł człowieka Zachodu myśli o medytacji, gdyż zagubiony został urok seksu. Gdy społeczeństwo przestaje tłumić seksualność, przychodzi medytacja, bo seks nie hamowany zabija swój własny urok i romantyzm, zabija swoją duchową stronę. Tyle jest seksu, ale nie można już dłużej pozostawać w nim nieświadomie.

Społeczeństwo stłumione seksualnie może zachować seksualność, ale społeczeństwo nie-tłumiące, bez zahamowań, nie może pozostać w seksualności. Musi ona zostać przekroczone. Jeśli społeczeństwo jest seksualne, nastąpi medytacja. Społeczeństwo wolne seksualnie to pierwszy krok do duchowego poszukiwania.

To poszukiwanie naprawdę istnieje, można je więc wyzyskiwać. I Wschód to robi. Można dostarczać guru na zamówienie, eksportować ich – tak się teraz dzieje. Od takich guru nauczysz się jednak tylko sztuczek. Zrozumienie przychodzi w życiu, w przeżywaniu. Nie można go dać ani przekazać.

**Nie mogę dać ci mojego zrozumienia.** Mogę o nim mówić, ale nie mogę ci go dać. Sam musisz je znaleźć. Musisz wejść w życie, błędzić, ponosić porażki, doznać wielu frustracji. Do medytacji dotrzesz tylko przez niepowodzenia, błędy, frustracje, przez spotkanie z prawdziwym życiem. Dlatego mówię, że jest to wzrastanie. Co nieco można zrozumieć, ale zrozumienie przychodzące przez innego człowieka pozostanie czymś intelektualnym. Dlatego Krishnamurti wymaga niemożliwego. Mówi: „Nie pojmuj mnie intelektualnie.” A przecież od kogoś innego może przyjść tylko zrozumienie intelektualne. Dlatego wysiłek Krishnamurtiego jest absurdalny. To co on mówi jest autentyczne, ale gdy wymaga od słuchającego czegoś więcej niż zrozumienia intelektualnego, jest to niemożliwe. Przez kogoś innego nic więcej nie może przyjść, nic więcej nie można przekazać. Zrozumienie intelektualne może wystarczyć... Jeżeli zdołasz intelektualnie zrozumieć to co mówię, możesz zrozumieć to co nie było powiedziane. Możesz zrozumieć przerwy – to czego nie mówię, czego nie jestem w stanie wyrazić. Pierwsze zrozumienie musi być intelektualne, intelekt jest drzwiami. Nie może to być duchowe. Duchowość to świątynia wewnętrzna.

Mogę komunikować się z tobą tylko intelektualnie. Jeśli naprawdę to rozumiesz, zdołasz odczuć to co nie zostało powiedziane. Nie mogę porozumiewać się bez słów, ale używając słów używam też ciszy. Musisz być świadomy jednego i drugiego. Jeśli zrozumiesz tylko słowa, jest to porozumienie; ale jeśli zdołasz być świadomy także przerwy – jest połączenie.

**Trzeba od czegoś zacząć.** Każdy początek jest fałszywy, ale trzeba zacząć. Przez to co fałszywe, szukając po omacku, natrafisz na drzwi. Kto myśli, że zacznie tylko od właściwego początku, ten nigdy nie zacznie. Nawet fałszywy krok jest krokiem we właściwym kierunku, gdyż został dokonany, nastąpił początek. Zaczynasz iść po omacku w ciemności i dzięki temu błędzeniu znajdujesz drzwi.

Dlatego mówię, byś był świadomy procesu językowego, procesu słów – i abyś szukał świadomości przerw. Będą chwile, gdy z twojej strony nie będzie żadnego świadomego starania i będziesz zdawał sobie sprawę z tych przerw. Jest to spotkanie z tym co boskie, spotkanie z tym co egzystencjalne. Gdy nastąpi, nie uciekaj od niego, bądź w nim. Najpierw spowoduje to lęk – tak być musi. W spotkaniu z nieznanym zawsze powstaje lęk, bo nieznanne jest dla nas śmiercią. Gdy pojawia się przerwa, czujesz, że zbliża się śmierć. Bądź martwy! Po prostu w tym bądź i w tej przerwie umrzyj zupełnie. Nastąpi zmartwychwstanie. Poprzez umieranie śmiercią w ciszy, życie zmartwychwstaje. Po raz pierwszy jesteś żywy, naprawdę żywy.

**Medytacja nie jest metodą** lecz procesem, medytacja nie jest techniką lecz zrozumieniem. Nie można jej uczyć, można ją tylko wskazać. Nie możesz się o niej dowiedzieć: żadna informacja nie jest prawdziwa, gdyż pochodzi z zewnątrz, a medytacja przybywa z twego własnego wnętrza.

Szukaj więc! Bądź szukającym, nie uczniem. Bądź uczniem życia w jego totalności, nie uczniem jakiegoś guru. Wtedy nie będziesz uczył się tylko słów. Duchowe nauki nie przyjdą ze słów, ale z przerw, ciszy, które zawsze cię otaczają. Są one nawet w tłumie, na targowisku i bazarze. Szukaj tych ciszy, szukaj tych przerw wewnątrz i na zewnątrz, a pewnego dnia stwierdzisz, że jesteś w medytacji.

**Medytacja przychodzi.** Zawsze przychodzi samoistnie, nie można jej sprowadzić. Ale trzeba jej szukać, bo tylko gdy jej szukasz, jesteś na nią otwarty, wrażliwy. Chcesz ją gościć. Medytacja jest gościem. Możesz ją zaprosić i czekać na nią. Przychodzi ona do Buddy, przychodzi do Jezusa, przychodzi do każdego kto jest gotowy, kto jest otwarty i poszukujący.

Ale nie ucz się tego z zewnątrz, bo omamią cię sztuczki. Umysł zawsze szuka czegoś łatwiejszego. To jest źródło wykorzystywania. Pojawiają się guru i bycie guru staje się nawykiem, a duchowe życie ulega zatruciu.

Najbardziej niebezpieczny jest ten kto wyzyskuje potrzebę duchowości. Jeśli ktoś zabierze ci bogactwo, nie jest to ważne; gdy ktoś cię zawiedzie, nie jest to ważne. Ale jeśli ktoś cię zwodzi i zabija, a nawet opóźnia twoją potrzebę dążenia do medytacji, do tego co boskie, do ekstazy... ten grzech jest wielki i niewybaczalny.

Tak się dzieje. Bądź tego świadomy i nikogo nie pytaj: „Czym jest medytacja? Jak mam medytować?” Zamiast tego pytaj jakie są zahamowania, jakie są przeszkody. Pytaj dlaczego nie zawsze jesteś w medytacji, gdzie wzrastanie zostało zatrzymane, gdzie zostałeś okaleczony. I nie szukaj guru, ponieważ guru okaleczają. Każdy kto daje ci gotową receptę, nie jest przyjacielem – jest twoim wrogiem.

**Błądź w ciemności.** Nic innego nie można zrobić. To błędzenie stanie się rozumieniem, które uwolni cię od ciemności. Jezus rzekł: „Prawda jest wolnością.”

Zrozum tę wolność. Prawda zawsze przychodzi w zrozumieniu. Nie jest czymś co spotykasz, jest czymś w czym wznosisz. Poszukuj więc zrozumienia, bo im większe jest twoje zrozumienie, tym jesteś bliższy prawdy. W pewnej nieznannej, nieoczekiwanej, nie dającej się przewidzieć chwili, gdy zrozumienie sięga szczytu... znajdziesz się w otchłani... Ciebie już nie ma – ale jest medytacja.

Kiedy ciebie nie ma, jesteś w medytacji. Medytacja nie jest powiększeniem ciebie, jest zawsze czymś większym od ciebie. Kiedy jesteś w otchłani, jest medytacja. Nie ma wtedy ego, nie ma ciebie. Jest istnienie. To właśnie – najwyższe istnienie – mają na myśli religie, kiedy mówią o Bogu. Ono jest istotą wszystkich religii, wszystkich poszukiwań, ale nie można go nigdzie znaleźć w postaci gotowej.