

*Vprašal je zen mojstra: “Kaj je največji čudež?”
Mojster je odgovoril: “Jaz sedim tu sam s
seboj.”*

Zmeraj čutiš potrebo po družbi. Potreba je ogromna, nekaj ti manjka. V sebi imaš luknje, poln*ieš* jih z drugimi ljudmi. Oni te nekako izpopolnijo, drugače pa si nepopoln.

Brez družbe ne veš₂ kdo si, izgubiš svojo identiteto. Oni so tvoje ogledalo₂ v katerem se lahko gledaš. Brez družbe si kar naenkrat prepuščen samemu sebi, takrat začutiš nelagodje, ker ne veš₂ kdo si. Ko si sam₂ si v zelo neprijetni, mučni družbi. Ne veš₂ s kom si, ker ne veš₂ kdo si.

Z drugo stvarjo si si zgradil svoj jaz, svojo osebnost. Veš, komu pripadaš, služiš, kaj ljubiš, sovražiš, veruješ. Z drugo stvarjo si si definiral svoj jaz₂ zato *točno* veš ~~točno~~₂ kdo si! Kdo si, ko zraven tebe ni ničesar?

Globoko v sebi čutiš praznino ... nedoločljivost. Tam je luknja ... ničnost. Njena gravitacija te vleče vanjo. Začutiš strah. Tvoj jaz se izgublja v ničnosti, postaneš paničen. Hitiš v družbo. Oni te rešijo pekla. Spet čutiš svoj jaz. Zdaj ga spet lahko vidiš! Ko si sam₂ si spet prepuščen svoji praznini, ničnosti.

Nihče si ne želi biti sam. Tvoj največji strah je, da bi nekoč ostal sam.

Narediš tisoč in eno stvar, samo da ne bi ostal sam. Posnemaš druge, da si jim všeč, da se družijo s tabo, da nisi več osamljen. Izgubiš svojo individu- alnost, unikatnost. Postaneš imitator, ker *bi* drugače ~~bi~~ ostal sam.

Postaneš del družine, organizacije, religije, ideologije.

Zeliš postati del

nečesa, da se lahko sprostiš, da lahko odmisliš svojo osamljenost. Toliko "podobnih", enako mislečih ljudi *je*. Zraven njih nisi več osamljen.

Biti sam je res največji čudež. To pomeni, da ne pripadaš nobenemu človeku, nobeni družini, nobeni organizaciji, nobeni religiji, nobeni ideologiji, nobenemu cilju. Ne pripadaš nikomur, ne pripadaš ničemur. Ne pripadaš ... samo obstajaš, samo si. Takrat si se naučil₂ kako ljubiti svojo nedefinirano, nedoločljivo osebnost. Tvoj jaz ni več definiran z zunanjimi stvarmi. Spoznal si, kako biti sam s seboj.

Potrebe po družbi so izginile. Nimaš več miselnih vojn, nimaš več eksis- tenčnih kriz identitete, ničesar več ne pogreš*šaš*. Nimaš več pomanjkljivosti ... srečen si sam s seboj. Ne potrebuješ ničesar več, zdaj je tvoja sreča brezpogoj- *jna*. Da, to je največji čudež.

Toda₂ mojster pravi₂ "Jaz sedim tu sam s seboj." Ko si sam, nisi sam, si samo osamljen. Razlika med osamljenostjo in samoto je ogromna. Ko si osamljen₂ pogrešaš drugo stvar, takrat pogrešaš družbo. Osamljenost je negativno, ne-*če*uječnostno umsko stanje.

Cutiš, razmišljaš, da bi bilo bolje, če bi bilo zraven tebe še nekaj ~~--~~ prijatelj, družina, ljubljena oseba, glasba, narava, vznemirjenje, drama, akcija ... karkoli ... Bilo bi lepo, če bi bilo ~~to~~ zraven tebe, a tega ni.

Ko si osamljen₂ si jokajoč*i* otrok, ki si želi nekaj, ~~kar~~ *česar* trenutno nima v svojih rokah. Osamljenost je pogrešanje, samota pa je prisotnost samega sebe.

Samota je pozitivno, zelo čuječnostno umsko stanje. Samota je opazovanje samega sebe, izskustvo sebe v tem trenutku. Druženje s samim seboj. S samim seboj lahko napolniš svoje lastne luknje. SZ samim seboj lahko napolniš prostor.

kjer bi moral biti drugi. Cela vesolja lahko nasičiš s samim seboj in takrat ne ~~pogrešaš~~ ničesar več.

Ce bi ~~ti~~-ves svet izginil, ne bi v tej praznini pogrešal ničesar. Ljubil bi to velikansko praznino, čisto neskončnost₂ v kateri bi bil ti. Ničesar ne bi pogrešal₂ ker bi takrat prišel domov. Vedel bi, da si ~~ti~~, sam sebi dovolj, da je to vse₂ kar v resnici ~~ra~~~~bi~~špotrebuješ.

To pa še ne pomeni, da mož, ki zna živeti sam, ne zna živeti z drugimi. V ~~resnicibistvu~~ je samo on sposoben živeti z drugimi. Ker zna živeti sam s sabo, zna

živeti z
drugimi.

Ce nisi sposoben biti sam s seboj, kako si lahko sposoben

živeti z drugimi? Samo TI
poznaš sebe najbolje.

Če s samim sabo ne znaš

živeti₇ v globoki ljubezni, ekstazi, kako lahko pričakuješ od drugih, ki te ne poznajo₂, ~~tako~~ kot sam_{ti} poznaš sebe, da ti bodo dajali to₂ kar si TI še sam sebi ne znaš dati? Drugi ne ve! Drugi ne ve. Drugi ne ve ...

Clovek, ki ljubi svojo samoto₂ je sposoben ljubezni, človek, ki čuti osam~~l~~-ljenost₂ pa je ni. Clovek, ki je srečen sam s seboj₂ je poln ljubezni. Ne potrebuje ljubezni od kogarkoli, a še vedno jo daje. Ko si v pomanjkanju nečesa, kako lahko daješ to drugemu? Ko si v pomanjkanju₂ si berač. Ko imaš ljubezen v neomejenih količinah₂ jo šele takrat lahko začneš dajati ~~tudi~~ drugemu. V zahvalo je dobiš veliko nazaj, a še več ljubezni ne potrebuješ. Prva lekcija prijateljstva, družine, ljubezni, življenja₇ je, da se naučiš₂ kako živeti sam.

Poskusi izkusiti čudež samote. Poskusi biti kdaj sam, v tišini brez aktivnosti. To je bistvo meditacije, biti sam s seboj, brez aktivnosti ... Če

postaneš osamljen in, ~~da~~ začneš pogrešati drugega, potem ~~ne~~kaj manjka tvoji biti₅; potem še nisi sposoben razumeti₂ kdo si.

Bodi potrpežljiv in pojdi globlje v osamljenost₂. Razvij močno, štiriindvajset₂₄ urh pris~~o~~tno, aktivno čuječnost, takrat ko sanjaš in takrat ko si buden. Osamljenost se bo s konstantnim vsakodnevnim trudom s časom spremenila v samoto. Trans-

formira se, ker je nasprotni, obratni vidik enakega pojava. Osamljenost je nasprotni vidik samote. Če boš šel glob~~l~~je v osamljenost₂ bo trenutek_{moment} zagotovo prišel₂ ko boš začel čutiti njene pozitivne vidike. Nasprotni pojavi so zmeraj tesno povezani med sabo. Dan ne obstaja brez noči, vrh ne obstaja brez doline, kakor tudi osamljenost ne obstaja brez samote. Če izkušaš močno žalost, de-

presijo, obup, potem si lahko prepričan₂ da obstaja nasprotno stanje₂ v katerem iz~~s~~kušaš močno srečo, ekstazo, optimizem.

Torej bodi osamljen, trpi osamljenost. Težko ti bo, meditacija je težka. Ljudje pridejo in me prosijo₅; "Da, pripravljeni smo sedeti, toda daj nam mantro₂ da lahko mantramo." Veš₂ kaj me v resnici prosijo? Prosijo me, da ne bi bili sami, nočejo se soočiti s svojo osamljenostjo. Mantrali bodo mantro, ona bo postala njihova družba. Peli bodo₅; "Ohm, o~~o~~hm, o~~o~~hm₂," T~~t~~o jih bo potolažilo. Zvok "o~~o~~hm" bo postal njihov prijatelj.

Bistvo meditacije so izgubili. Ker meditacija preprosto pomeni biti sam s seboj, brez kakršne-koli aktivnosti. Mantranje je trik uma₂ s katerim ~~ti~~-usmerit_{iusmeri} fokus-pozornost stran od ~~tvoje~~-svoje osamljenosti. To um

zmeraj dela. Si opazil, kaj um počne.

medtem ko si sam? Fantazira o prihodnosti, melje stare spomine, ~~planira~~
~~načrtuje~~, kaj bo naredil v naslednjem trenutku. Zmeraj nekaj počne₂ da
ti preusmeri pozornost tako₂ da nisi nikoli polno prisoten v tem trenutku.

Kadarkoli si sam, se tvoj um zateče v fantazije in stare spomine ter
odpo- tuje daleč, daleč stran od sedanjosti. Ko nimaš ~~česa ničesar za~~
početi in ti je dolgočas, se prepustiš, da te um ukrade in odpelje na
fantastično potovanje.

To se tudi zgodi z osebo₂ ki gre v puščavo, dobila bo privide, saj je puščava
zelo monotona. Tam ni ničesar, na kar bi se lahko um fokusiral, nobenih dis-
trakcij, neskončna monotonost peska. Človek postane zasanjan, začne
nadomščati.

Ce um ne najde ničesar zanimivega v ~~realnem-resničnem~~ svetu, ustvari svoj
notranji fan- tazijski svet₂ v katerega začne vstopati.

Enaka usoda doleti ljudi₂ ki odidejo meditatir na osamljen kraj. Po nekem
času dobijo privide. Dobijo videnja o duhovih in angelih, bogovih in
boginjah.

Vidijo vse tisto, kar so se naučili in se jim je najmočneje vtisnilo v
spomin. Če veruješ₂ v Boga₂ se bo po nekem času meditacije pojavil pred
teboj in to bo čisti privid. Ko ni ničesar₂ kar bi zamotilo um, um sam
ustvari svoj sanjski

svet. Če se prividi ponavljajo, se počasi zlijejo skupaj s tvojo resničnostjo.

Veliko poskusov je bilo narejenih na ljudeh, ~~katerim-ki~~ so ~~jim~~
zmanjšali čutno zaznavanje. Človeku so med poskusom por-
~~krili~~ oči, ~~zatesnili~~ ušesa-~~zatesnili~~, celotno telo zavili v peno. Dotik pene je monoton,
tema v očeh je monotona, brezzvočje je monotono, v dveh, treh urah je
človek vstopil v svoj fantastični sanjski svet ... Če so poskus nadaljevali₂ je
oseba po treh tednih znorela. Njegova domišljija je prevzela ~~kontrola~~
~~nadzor nad-njegovim~~ razumom.

Ampak zakaj ~~začne~~ um ~~začne~~ fantazirati? Ker ni sposoben živeti sam s
sabo v samoti. Ali potrebuje distrakcijo v ~~realnosti-resničnosti~~, če v
~~realnosti-resničnosti~~ ni ničesar, potem ustvari svojo fantazijsko
~~realnostresničnost~~. Fantazija je substitucija, dolgočasne ~~real-~~
~~nosti-resničnosti~~. Um ne zna živeti v samoti.

To je razlog₂ zakaj ponoči sanjaš. Tvoj svet izgine in ostaneš sam.
Brskaš₂ po spominih, ustvariš fantazije, začneš sanjati, in postaneš
nezmožen izkusiti pravi~~ega~~ jogijsk~~iega~~ počite~~ekka~~. Ponoči um sanja, ker nisi
sposoben preživeti noči v samoti. Um zamenja monotonost teme s sanjskim
svetom, da ni sam. Zakaj so sanje sploh potrebne? Ker bi ~~drugače-sicer~~
znorel.

Ta neverjetna iluzija sanj obstaja samo ~~zaradi-tegazato~~, ker se nisi
naučil-~~te~~ temelj~~ne~~ stvari -- biti sam. Mojster govori resnico. Pravi₂, "To je
največji čudež. Jaz sedim tu sam s seboj." Obstajati sam, v ekstazi, brez
nepotrebnih fan- tazi~~j~~... Takrat si prišel domov. Zapolnil si svojo luknjo
osamljenosti s samim seboj ...

Samoto na začetku vidiš kot praznino, a ko vstopiš vanjo₂ začutiš

pravo polnost življenja.

Ni praznina. Ni praznina, ker vse življenje živiš z drugimi in jih pogreššaš, zato si samoto ~~interpretiraš~~ razlagaš kot praznino.

Drugih ni, samo ti si, a ne vidiš samega sebe, ker pogreššaš druge.

Potreba po drugem se ti je zakoreninila v glavo, postala je mehanična

nNavada₂ v kateri se pojavi občutek₂ da si prazen, osamljen, ko zraven tebe ni ~~noben~~ ~~egani~~ ~~kogar~~. Toda če si dovoliš sproščeno pasti v to praznino, slej ko~~t~~ prej spoznaš₂ da praznina ne obstaja, in takrat odstraniš skupaj s praznino tudi navezanost do drugih stvari, ljudi. Potem se zgodi največji čudež, obstajaš srečen brez razloga.

Ko je tvoja sreča odvisna od česar-koli, je tudi tvoja nesreča odvisna od te iste stvari. Če si sre~~čen~~, ker te partner ljubi, boš postal nesrečen, ko te ne bo ljubil več. Če si srečen zaradi katerega-koli razloga, bo ta razlog postal pogoj tvoje sreče. Tvoja sreča bo zmeraj odvisna od zunanjih dejavnikov, živel boš kot ladjica sredi nevihte. Postal boš berač svoje sreče. Svet se spreminja, v vsakem trenutku se lahko vse spremeni. Tvoja sreča mora biti odvisna samo od tebe, ~~siceraj~~ ~~drugače~~ ne boš nikoli vedel₂ ali si srečen ali nesrečen.

Nikoli ne moreš biti prepričan o ničemer. Tvoj partner je zdaj prijeten, a čez čas bo mogoče postal zagrenjen in jezen. Včeraj ti je govoril o ljubezni, a danes je izgubil potrpljenje.

Zanašati se na drugega je suženjstvo, tvoja sreča bo zmeraj odvisna od drugih, nikoli ne boš mogel čutiti ekstaze.

Prava sreča je mogoča samo v popolni, brezpogojni svobodi. Jogiji ji prav- ijo moksha. Moksha pomeni absolutna svoboda. Biti sam s seboj v samoti je moksha₂ ker ~~zdaj~~-nisi več odvisen od česarkoli. Tvoja sreča je samo tvoja, ne izposojaj in ne zahtevaj je od nikogar. Nihče ti je ne more vzeti, niti smrt.

Smrt te odvzame od drugih, nikoli pa te ne odvzame od samega sebe. Smrt se sliši strašljiva₂ ker te oddalji od ljudi₂-ki jih imaš~~s~~ rad in oni tebe -- žena ne bo več z možem, mati ne bo več z otroki. Smrt te odvzame samo od drugih. ~~Ampak~~ ne more te ~~pa~~-odvzeti od samega sebe, to ni mogoče.

Ko se naučiš biti sam s seboj v samoti₂ je smrt nesmiselna, strah pred smrtjo₇ zate ne obstaja več. Postaneš nesmrten. Smrt ti ne more~~ea~~ odvzeti ničesar več. To₂ kar ti smrt odvzame, ~~to~~-predaš že veliko prej prostovoljno.

Točno to v meditaciji ljudje nezavedno naredijo, predajo neesenci~~j~~alne stvari, ki so pogoj za njihovo srečo. Sreča tako ni več odvisna od stvari₂ ~~kia~~~~tere~~ ti jih lahko življenje kadarkoli odvzame. To₂ kar smrt naredi, pravi jogi v med- itaciji naredi sam od sebe, prostovoljno. Dobro ve, da mu bo slej ko prej ~~mu bo~~-vse odvzeto, to jogi preda sam od sebe, še preden se ~~to~~-zgodi. Lahko živi na cesti kot berač₂ a v resnici živi kot kralj svojega notranjega sveta.

Zelo lepo je biti sam. Nič se ne more primerjati s tem. Njena lepota je ultimativna, njena veličina neskončna, njena moč bogovska.

Cas je₂ da prideš domov. Najdi pot, začni hoditi, a vedi, da boš na njej trpel osamljenost. Trpel jo boš, a pojdi skozi. Za ekstazo₂ ki bo nekoč tvoja₂ boš moral trpeti. A na koncu te čaka ultimativna svoboda. Tvoje kraljestvo, tvoj dom₂ v katerem trenutno manjkaš ti.