

Odstranjevanje stresa in napetosti iz duše in telesa

Kako se naučimo meditiranja

»**S**edite, zaprite oči in ne počnite ničesar. Vam uspeva? Ah, lahko sedite mirno, vendar ne morete umiriti misli? Se zdi, da norijo, da prihajajo in odhajajo po mili volji? Imate občutek, da se nikoli ne bodo ustavile? Meditacija je naravno delovanje, ki ga zna vaš um izvesti brez kakršnih koli težav. Toda tako kot vsa druga naravna dogajanja, ga je treba nekako kultivirati. Z drugimi besedami – tudi naravne sposobnosti je treba razviti, torej se jih naučiti,« piše Adrian Kezele v knjigi *Sinhroniciteta – prebujanje celote*, ki je nedavno izšla v slovenskem prevodu.

Tudi hoja je naravna sposobnost, toda če bi odraščali z živalmi in ne bi nikoli videli odraslega človeka hoditi ter nas k hoji nihče ne bi spodbujal, ne bi hodili. Morali bi na rehabilitacijo oziroma usposabljanje za nekaj, kar je naravno, a se tega nismo naučili.

PRENEHANJE DELOVANJA

»Meditacijo lahko opišemo kot postopno umirjanje, nato pa tudi prenehanje mentalne dejavnosti, ob ohranjanju zavesti v njeni čisti obliki. Meditacija se ne počne, meditacija je prenehanje delovanja. Sliši se zelo preprosto in prenehanje dejavnosti v resnici tudi je najpreprostejša stvar na svetu. Nobenih sposobnosti ne potrebujete, nobenega znanja, nobenih okoliščin –



Adrian P. Kezele

Meditacija se ne počne, meditacija je prenehanje delovanja.

preprosto nehate s tistim, kar počnete v tistem trenutku, to je vse,« pravi Kezele.

Pojasnuje, da je večina od nas odrasla v družinah, ki meditacije niso poznale. Nihče nam ni o tem pripovedoval ali nam z zgledom pokazal, kako se to počne. Po drugi strani so nas poučevali o pomembnosti duševne dejavnosti, razmišljanja in zbranosti. Glavo so nam polnili s številnimi informacijami in nas opozarjali na potrebo po napornem učenju, torej miselni dejavnosti. Vse, prav vse v našem otroštvu in pozneje v življenju kaže na potrebo in koristnost duševne dejavnosti. O prenehanju te dejavnosti pa niti besedice.

KAJ MEDITACIJA NI

Na kratko še, kaj meditacija ni. Meditacija ni koncentracija, kontemplacija, vizualizacija in sugestija, razčlenjuje Kezele. Koncentracija je usmerjanje pozornosti na določen objekt ali dejavnost. Pri kontemplaciji gre za poglobljeno razmišljanje. Z vizualizacijo upodabljam miselne vizualne slike. Pri sugestiji pa gre za vpliv na telesno ali duševno stanje z mislimi ali zamislimi. Če izvajate ali ste izvajali karkoli od naštetega in to imenovali meditacija, je šlo le za ime, ki ste ga napačno uporabljali.

Do stanja čiste zavesti in osvobajajoče izkušnje brezčasnosti, v kar nas pripelje meditacija, nas te dejavnosti namreč ne morejo privedi. Vse to so oblike dejavnosti, za meditacijo pa je nujno prenehanje dejavnosti.

INTEGRALNA MEDITACIJA

Kezele že štirideset let proučuje različne meditativne tehnike. V tem obdobju je preizkusil vse, kar se je na tem področju ponujalo. Sam se je odločil za tehniko, ki se mu je zdela najučinkovitejša. Imenuje se integralna meditacija. Osebo jo izvaja sam, več let jo tudi poučuje.

To je preprosta tehnika sproščanja, ki se je naučimo na dvodnevem tečaju, potem pa jo sami izvajamo samostojno in neodvisno do konca življenja. Izvajamo jo dvakrat na dan po

petnajst do dvajset minut. Njen učinek je odstranjevanje stresa in napetosti iz duše in telesa. Pomaga pri odstranjanju psihosomatskih bolezni, kot so nespečnost, glavobol, utrujenost, želodčne težave in drugo. Izboljšuje koncentracijo in s tem boljšo organizacijo ter učinkovitost opravljenega dela. Povečuje ustvarjalnost. Omogoča kakovostnejše in bolj ubrane odnose. Pomaga pri reševanju težav pri kajenju in alkoholu. Omogoča razvoj zavesti ter razširitev in razvoj mentalnih sposobnosti.

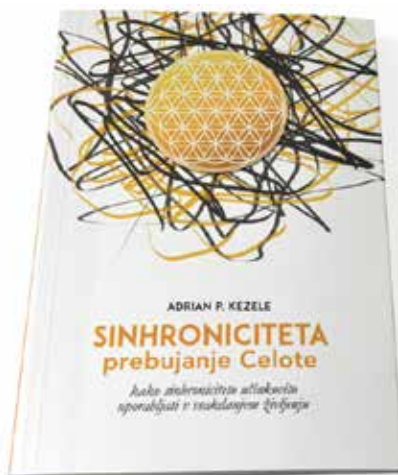
Čprav je enostavna, pa so njene posledice daljnosežne. Kezele na spletni strani Adriankezele.com/integralna-meditacija poglobljeno predstavlja še sedem razlogov, zakaj naj bi se je naučili.

SEDEM RAZLOGOV ZA MEDITACIJO

Prvi razlog je mentalna higiena. Od malega nas učijo o pomembnosti telesne čistoče. Če se roke umažejo, jih moramo umiti. Naša kultura pa je uspela povsem zanemariti potrebo po mentalni čistosti. A tudi naš um se umaže, ne le telo. Ko živimo, delamo, se sporazumevamo z drugimi, se naš um umaže, posledica pa je, da se počutimo utrujene, razdražljive, nemirne, brez energije. Vse to so znaki mentalne nesnage.

Drugi razlog za vadbo meditacije je aktiviranje supersposobnosti. Ne gre za hojo po vodi, temveč za obuditev spečih zmožnosti. Ljudje uporabljamo le majhen del svojih sposobnosti. Naš živčni sistem je pretežno uspavan. Te

Meditacija je naravno delovanje, a nam nihče ni o tem pripovedoval ali nam z zgledom pokazal, kako se to počne.



Knjiga Adriana Kezeleja v slovenskem prevodu je dosegljiva na Misteriji.si.

zmožnosti – sposobnost za boljšo organizacijo, povečano razumevanje, večjo inteligenco in večjo ustvarjalnost – povečujemo ravno med vadbo integralne meditacije.

Tretji razlog je, da spoznamo samega sebe. Večinoma smo usmerjeni k iskanju informacij in doživetij v zunanjem svetu, zelo redko pa usmerimo pozornost v svojo notranjost. V meditaciji naredimo prav to in izkusimo pretanjene ravni svoje zavesti, vse dokler ne prideemo do stanja, ko ni več ničesar drugega razen nas.

Četrty razlog je, da integralna meditacija omogoča nov pogled na resničnost, stvarnost. Ljudje danes pogosto razmišljamo, kako drugače doživeti resničnost, kako videti izza pojavnosti. Govorimo o duhovnem razvoju, o razvoju zavesti. Temelj za te izkušnje sta notranji mir in miselna umirjenost, ki ju lahko dosežemo le z meditacijo.

PRALNICA KARME

Peti razlog je, da je integralna meditacija izvrstna pralnica karme. Karma je zakon vzroka in posledice, zakon setve in žetve. Ko se poglobimo v globino lastne zavesti, razbijamo karmične obzorce. Izkušnja čiste zavesti poravna ob-

zorce, ki nam preprečujejo, da bi živeli s polnimi pljuči. Prvi korak, da se osvobodimo okov karme, je prav to, da se naučimo integralne meditacije.

Šesti razlog je, da se v meditaciji približujemo ravni, kjer smo vsi ljudje povezani, kjer smo vsi eno in med nami ni več razlik. Ta izkušnja nam omogoča, da razmišljamo drugače, da spoznamo samega sebe, hkrati pa v tem skupnem polju ustvari ravnotežje. Z meditacijami tako prispevamo k ravnotežju in miru v vsem svetu.

Sedmi razlog je izkušnja svobode. Danes, ko smo zvezani s tolikimi verigami in omejitvami, le malokdo še verjame, da je svoboda mogoča. A je mogoča! Od znotraj, na ravni obstoja, mišljenja, zavesti. Z meditacijo pridemo v stanje, kjer ni omejitev, to pa je prvi korak k resnični svobodi, ki ji v duhovnosti pravijo razsvetljenje.

»Integralna meditacija je najvažnejša večšina, ki sem se je naučil v življenju. Prepričan sem, da bi se je moral naučiti vsakdo,« sklene Kezele.

Tatjana Svete ❁

TEČAJ INTEGRALNE MEDITACIJE Z ADRIANOM KEZELEJEM

Adrian Kezele bo imel **tečaj integralne meditacije v Ljubljani 18. in 19. februarja**.

Tečaje integralne meditacije ima Adrian Kezele redno tri- do štirikrat na leto tudi v Mariboru in Zagrebu. Za več informacij pišite na dainformacije@gmail.com.

Delavnico »Skrita sporočila, skriti pomeni« na temo knjige *Sinhroniciteta – prebujanje celote* pa bo v Ljubljani vodil 18. in 19. marca.

Informacije in prijave za obe delavnici so na prodaja@zalozba-chiara.si ali po telefonu 01/534 12 52.