

МЕДИТАЦИЈА

човек-совршенството во
Бог-исполнувањето

Шри Чинмој

Скопје, 2022

Наслов на оригиналот:
“Meditation: Man-Perfection in God-Satisfaction”
by Sri Chinmoy
Copyright © 1978, 1985, 1989 Sri Chinmoy

Сите права за ова издание се заштитени. Забрането е копирање, умножување и објавување на делови или на целото издание во печатени и електронски медиуми или за друг вид јавна употреба или изведба без согласност на издавачот.

Издавач: Шри Чинмој-Мир-Служење Скопје
Наслов: „Медитација - човек-совршенството
во Бог-исполнувањето“
Автор: Шри Чинмој

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент
Охридски“, Скопје

239.6-583(036)

ЧИНМОЈ, Шри

Медитација - човек-совршенството во Бог-исполнувањето
/ Шри Чинмој; - Скопје : Шри Чинмој-Мир-Служење, 2022.
- 303 стр. : цртежи ; слика на авторот ; 21 см

Превод на делото: Meditation: Man-Perfection in
God-Satisfaction / by Sri Chinmoy. - За авторот: стр. [303-
305]

ISBN 978-608-4894-28-5

а) Медитација -- Духовност -- Шри Чинмој -- Водичи

COBISS.MK-ID 58029317

Предговор

Најголемиот дел од текстот во оваа книга е извлечен од илјадници спонтани говори и одговори на прашања кои Шри Чинмој ги има дадено низ годините, а е прошаран со некои од неговите инспиративни поеми и афоризми.

При изборот и организирањето на овој материјал, се обидовме да ги земеме во предвид основните грижи на сите оние кои го започнале патувањето на медитацијата, а со цел да го направиме попристапен за тебе, формиравме поглавја составени од неколку делови. Посебните делови „Како?“ се наменети да ти помогнат да развиеш свое сопствено практикување на медитација, особено доколку си почетник.

При користењето на оваа книга, најдобро е да се има на ум дека едно исто прашање може да биде одговорено на многу различни начини, во зависност од тоа кој го поставил прашањето и конкретните околности за кои се работи. Иако се обидовме да ги избереме најопштите одговори, не секој одговор може да е соодветен за твојот конкретен случај. Доколку се двоумиш, најдобро може да ти каже твоето сопствено срце. Оваа книга е наменета да те води и да те инспирира, а не да ти поставува правила. Се надеваме дека оваа книга ќе ти послужи како пријател кој навистина вреди да се има во твојата духовна потрага.

Содржина

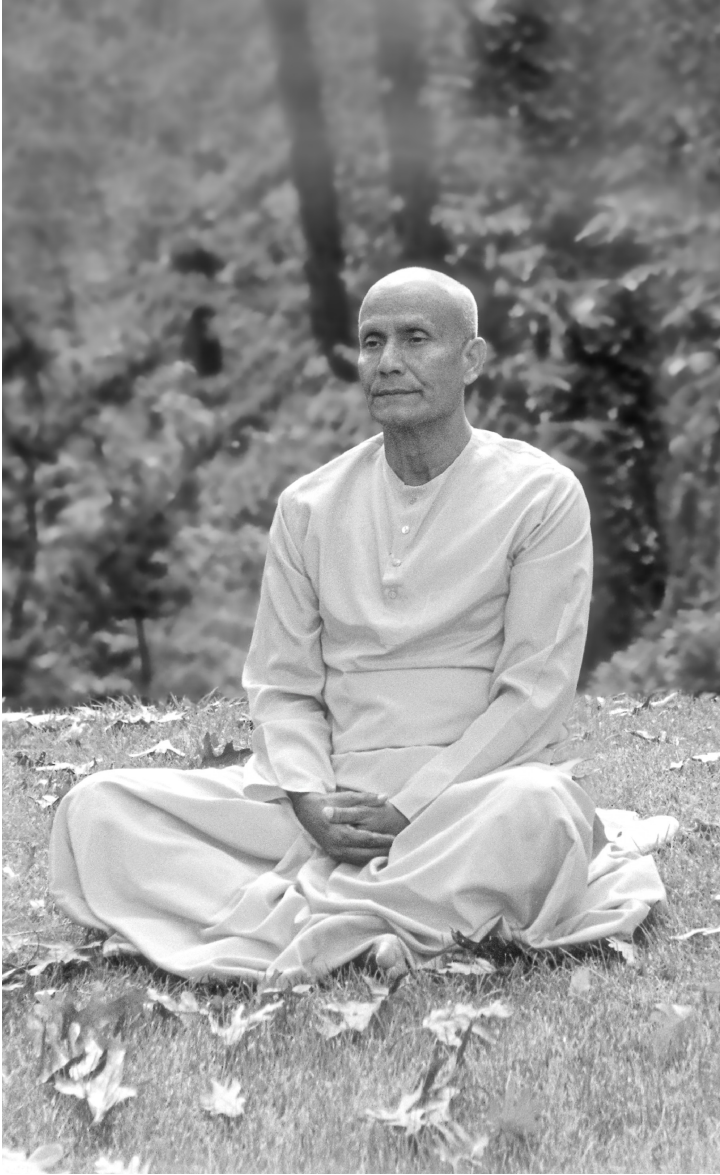
| | |
|---|----|
| 1 Медитација - јазикот на Бог | 11 |
| Зошто медитираме? | 13 |
| Медитацијата не е бегство | 14 |
| Свесно тежнение и труд | 15 |
| Прашања и одговори | 17 |
| | |
| 2 Прво и основно - како да се почне? | 21 |
| Како да почнам? | 23 |
| Некои основни техники | 24 |
| Внатрешниот Пилот | 26 |
| Како? Вежби за почетници | 27 |
| Прашања и одговори | 29 |
| | |
| 3 Совладување на основите | 31 |
| Подготовка за медитација | 33 |
| Положбата е важна | 35 |
| Отворени очи наспроти затворени очи | 36 |
| Како? Вежби за дишење | 37 |
| Прашања и одговори | 41 |
| | |
| 4 Тивкиот ум | 47 |
| Смирување на умот | 49 |
| Празнење на умот | 49 |
| Отаде умот | 51 |
| Како? Прочистување на умот | 52 |
| Прашања и одговори | 55 |

| | |
|--|-----|
| 5 Твоето духовно срце - дом на мирот | 67 |
| Откривање на твоето внатрешно богатство | 69 |
| Срцето и душата | 70 |
| Прашања и одговори | 72 |
| | |
| 6 Концентрација, медитација и контемплација - трите чекори до себеисполнување | 79 |
| Стрелата и лакот | 81 |
| Моќта на концентрацијата | 82 |
| Непобедливата волја на душата | 83 |
| Концентрација од срцето | 84 |
| Здогледување на Бесконечноста – медитација | 85 |
| Море на спокој | 85 |
| Станување Вистината – контемплација | 86 |
| Медитација наспроти контемплација | 87 |
| Како? Вежби за концентрација | 88 |
| Како? Вежби за медитација | 92 |
| Како? Вежба за контемплација | 95 |
| Прашања и одговори | 95 |
| | |
| 7 Молитва и медитација - две крилја за летање | 99 |
| Се молам, медитирам | 101 |
| Да биде Волјата Твоја | 103 |
| Две патеки до реализација | 104 |
| Неопходноста од молитва | 105 |
| Прашања и одговори | 107 |
| | |
| 8 Моќта на мантрата | 113 |
| Пеење – мантра и џапа | 115 |

| | |
|--|-----|
| Постигнување на целосно прочистување | 115 |
| Внатрешниот звук | 117 |
| Суштината на Ом | 118 |
| Прашања и одговори | 120 |
| | |
| 9 Музика и медитација - звук и тишина | 123 |
| Универзален јазик | 125 |
| Прашања и одговори | 126 |
| | |
| 10 Приемливост - отворање за светлината | 133 |
| Што е приемливост? | 135 |
| Благодарност | 136 |
| Како? Вежби за зголемување на приемливоста | 137 |
| Прашања и одговори | 139 |
| | |
| 11 Дали медитирам добро? | 141 |
| Што е добра медитација? | 143 |
| Немој да се обесхрабруваш | 145 |
| Прашања и одговори | 146 |
| | |
| 12 Зачувување на твојата радост | 163 |
| Чување на твоето внатрешно богатство | 165 |
| Прашања и одговори | 166 |
| | |
| 13 Твојата дневна медитација | 173 |
| - храна за душата | |
| Состанок со Бог | 175 |

| | |
|---|------------|
| Најдобра е утринската медитација | 176 |
| Вечерна медитација | 178 |
| Важно е точно одредено време | 178 |
| Прашања и одговори | 181 |
| | |
| 14 Никогаш не се откажувај! | 197 |
| Плачи како дете | 199 |
| Прашања и одговори | 200 |
| | |
| 15 Медитација | |
| - практичен решавач на проблемите | 217 |
| Дали медитацијата е практична? | 219 |
| Прашања и одговори | 220 |
| | |
| 16 Медитација на дело - служење на другите | 231 |
| Како ја споделувам мојата медитација? | 233 |
| Прашања и одговори | 234 |
| | |
| 17 Гуру - твојот приватен учител | 245 |
| Што е Гуру? | 247 |
| Прашања и одговори | 251 |
| | |
| 18 Да се медитира | |
| како ученик на Шри Чинмој | 255 |
| Твој сопствен личен водач | 257 |
| Индивидуализирана медитација | 258 |
| Гуруто прима | 260 |

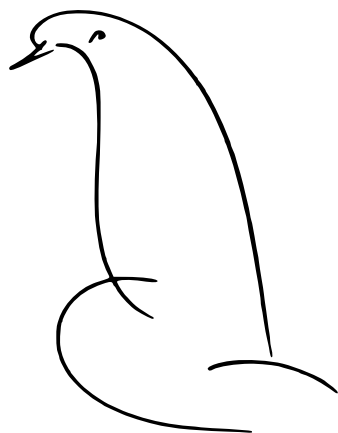
| | |
|--|------------|
| Медитација на фотографија од Шри Чинмој | 261 |
| Прашања и одговори | 265 |
| | |
| 19 Разбирање на твоите внатрешни искуства | 275 |
| Плодовите на патот на медитацијата | 277 |
| Прашања и одговори | 279 |
| | |
| 20 Самади - висина на божествената свест | 297 |
| Што е самади? | 299 |
| Прашања и одговори | 302 |
| | |
| ЗА АВТОРОТ | 305 |
| ДРУГИ КНИГИ ОД ШРИ ЧИНМОЈ | 307 |



Поглавје

1

**Медитација -
јазикот на Бог**



*Медитацијата ни кажува само едно нешто
- Бог е.*

*Медитација ни открива само една вистина
- наша е визијата на Бог.*

Зошто медитираме?

Зошто медитираме? Медитираме затоа што овој наш свет не е во состојба да нè исполни. Таканаречениот мир што го чувствуваме во нашиот секојдневен живот е петминутен мир после 10 часови на вознемиреност, грижа и фрустрација. Постојано сме на милост и немилост на негативните сили што се насекаде околу нас: љубомората, стравот, сомнежот, грижата, вознемиреноста и очајот. Тие сили се како мајмуни. Кога ќе се изморат гризејќи нè и ќе се одморат на неколку минути, тогаш велиме дека уживаме во мирот. Но тоа воопшто не е вистински мир, а во следниот момент повторно ќе нè нападнат.

Само со медитација можеме да добиеме траен мир, божествен мир. Ако наутро медитираме душевно и примиме мир само една минута, таа минута на мир ќе го исполни целиот наш ден. А кога ќе имаме медитација од највисок ред, тогаш ќе добиеме вистински траен мир, светлина и блаженство. Нам ни е потребна медитација затоа што сакаме да растеме во светлина и да се исполниме себе во светлина. Ако тоа е нашето тежнение, ако тоа е нашата жед, тогаш медитацијата е единствениот начин.

Ако чувствуваме дека сме задоволни со тоа што го имаме и тоа што сме, тогаш нема потреба да влегуваме во полето на медитацијата. Причината поради која влегуваме во медитација е тоа што имаме внатрешен глад. Чувствуваме дека внатре во нас има нешто светло, нешто пространо,

нешто божествено. Чувствуваме дека тоа нешто ни е многу потребно, само што во овој момент немаме пристап до него. Нашиот внатрешен глад доаѓа од нашата духовна потреба.

Медитацијата не е бегство

Ако влеземе во животот на медитација со цел да побегнеме од светот и да заборавиме на нашите страдања, тогаш тоа го правиме од погрешна причина. Ако влеземе во духовниот живот поради надворешна фрустрација или незадоволство, тогаш можеби нема да останеме во духовниот живот. Денес не успеав да ги задоволам моите желби; па така сум незадоволен од светот. Но утре ќе кажам: „Ајде да се обидам повторно. Можеби овој пат ќе добијам задоволство.“ Но на крај ќе почувствуваме дека желба-животот никогаш нема да нè задоволи; ќе почувствуваме потреба да влеземе во внатрешниот живот. Тоа е тежнение.



Што е медитација? Медитација е човековото себе-будење и Божјото Себе-нудење. Кога човековото себе-будење и Божјото Себе-нудење ќе се соединат, човекот станува бесмртен во внатрешниот свет, а Бог станува исполнет во надворешниот свет.

Во животот на тежнение, го сакаме само Бог. Ако искрено го сакаме Бог, тогаш природно Тој Самиот Себе ќе ни се даде нам. Но ќе го направи тоа на Негов сопствен начин и во Негово сопствено време. Ако се молиме и ме-

дитираме со искрено тежнение за одредени особини, дури и ако Бог не ни ги даде, сепак ќе бидеме исполнети. Едноставно ќе кажеме: „Тој знае најдобро. Во овој момент не сум подготвен за тие нешта. Но Тој дефинитивно ќе ми ги даде на денот кога ќе бидам подготвен.“ Во животот на тежнение, нашето постигнување не е тоа што ни дава исполнување; тоа е нашето тежнение. Самото тежнение е наше исполнување.

Свесно тежнение и труд

Духовноста не може да се постигне со сила. Не можеме да повлечеме долу духовна светлина по секоја цена. Кога таа сама доаѓа долу, тогаш само со силата на нашето тежнение ќе бидеме во состојба да ја примиме. Ако се обидеме да повлечеме светлина над нашиот капацитет за приемливост, нашиот внатрешен сад ќе се скрши. Како ја примаме таа светлина одгоре? Како да ја прошириме нашата свест за да се зголеми нашата приемливост? Одговорот е медитација.

Медитација не значи само да се седи мирно пет или 10 минути. Бара свесен напор. Умот треба да се смири и стиши. Во исто време треба да биде буден за да не дозволи да влезат никакви одвлекувачки мисли и желби. Кога можеме да го направиме умот смирен и тивок, ќе почувствуваме дека една нова творба зазорува во нас. Кога умот е без мисли и спокоен, и целото наше постоење станува празен сад, нашето внатрешно битие може да привика бескраен мир, светлина и блаженство да влезат во садот и да го исполнат. Тоа е медитација.



Медитацијата е јазикот на Бог. Ако сакаме да знаеме што е Божјата Волја во нашиот живот, ако сакаме Бог да нè води, обликува и да се исполни себе во и низ нас, тогаш медитацијата е јазикот што мора да го употребуваме.

Кога мислиме дека ние сме тие што се обидуваат да медитираат, тогаш медитацијата изгледа комплицирана. Но вистинската медитација не ја правиме ние. Неа ја прави нашиот Внатрешен Пилот, Севишниот, кој постојано медитира во и низ нас. Ние сме само садот и му дозволуваме да нè исполни со целата Негова Свест. Започнуваме со наш сопствен личен труд, но штом ќе влеземе длабоко внатре, гледаме дека нашиот труд не е тој што ни дозволува да влеземе во медитација. Тоа е Севишниот кој медитира во и низ нас, со наша свесна свесност и согласност.

Душата на секоја личност има свој начин на медитација. Мојот начин на медитација нема да ти одговара тебе, а твојот начин на медитација нема да ми одговара мене. Има многу трагачи чија медитација не е плодна затоа што не ја прават медитацијата што им одговара нив. Ако немаш духовен Учител што може да те води, тогаш треба да влезеш длабоко внатре и да ја добиеш твојата медитација од најголемите длабочини на твоето срце.

Тоа е многу тешко за почетник. Треба да влезеш длабоко, длабоко внатре и да видиш дали ќе добиеш некој глас, мисла или идеја. Потоа треба да влезеш длабоко во тој глас или идеја и да видиш дали ти дава чувство на внатрешна радост или мир, при што нема никакви прашања, проблеми или сомнежи. Само кога ќе добиеш таков вид на чувство, можеш да знаеш дека гласот што го слушна

е вистинскиот внатрешен глас кој ќе ти помогне во твојот духовен живот.

Но ако имаш учител кој е реализирана душа, неговиот тивок поглед ќе те научи како да медитираш. Учителот не мора надворешно да објаснува како да се медитира или да ти даде посебна техника на медитација. Тој едноставно ќе медитира на тебе и внатрешно ќе те научи како да медитираш. Твојата душа ќе влезе во неговата душа и ќе научи од неговата душа. Сите вистински духовни Учители подучуваат медитација во тишина.

Крајната цел на медитацијата е да се воспостави наше свесно единство со Бог. Сите ние сме Божји деца, но во овој момент немаме свесно единство со Бог. Некој може верува во Бог, но тоа верување не е реалност во неговиот живот. Тој верува во Бог, само затоа што некој светец, Јогин или духовен Учител има кажано дека Бог постои или затоа што прочитал за Бог во духовни книги. Но ако орактикуваме медитираме, ќе дојде ден кога ќе воспоставиме наше свесно единство со Бог. Во тоа време Бог ни го дава Неговиот бескраен мир, бескрајна светлина и бескрајно блаженство, и растеме во тој бескраен мир, светлина и блаженство.

Извадок од „Медитација - човек-совршенството
во Бог-исполнувањето“
www.knigi.mk