

Control freak

Danas se mnogi ljudi pokušavaju baviti meditacijom. Njihov najveći problem je to što ne mogu umiriti svoj um. Bez obzira koliko se trudili, oni ne mogu prestati razmišljati. Zašto?

Neka žena jednog je popodneva primila telefonski poziv: „Bok, ovdje C. F. Jesi li poslijepodne za kavu?“

„Naravno,“ odgovorila je.

„Dobro,“ nastavio je sugovornik C.F. „Ići ćemo u onaj kafić koji ja volim, ne onaj koji ti voliš. Ti ćeš popiti kratku crnu kavu, nikako onu visoko-kolesterolsku s vrelim mlijekom, za koju znam da je voliš. Pojest ćeš kolačić od borovnice, baš kao i ja, nikako one glupave slastice koje vidim da tako često jedeš. Sjest ćemo u tihi kut jer ja želim sjesti tamo, a ne na ulicu, gdje ti uvijek želiš sjediti. Tada ćemo raspravljati o politici, a ne o onim duhovnim glupostima o kojima ti uvijek trubiš. Također, ostat ćemo šezdeset minuta, ne pedeset, ne sedamdeset minuta, nego točno sat vremena, jer toliko vremena ja želim tamo provesti.“

„Eh...“ odgovorila je žena brzo razmišljajući. „Upravo sam se sjetila da ovog popodneva imam dogovoreno kod zubara. Oprosti, C. F., ipak ne mogu.“

Biste li vi htjeli ići na kavu s nekim tko vam kaže kamo ćete ići, što ćete jesti i piti, gdje ćete sjesti i o čemu ćete razgovarati? Nema teorije! I za slučaj da još niste shvatili, C. F. znači Control Freak.

Usporedite to s nekim tko meditira. „Moj ume, slušaj! Idemo sada meditirati! Pazit ćeš na disanje, jer ja to želim, nemoj slučajno nekamo odlutati. Usmjerit ćeš svijest na vrh nosa, jer ja to tako želim, a ne nekamo na ulicu. Sjedit ćeš mirno točno šezdeset minuta, ni minutu više ni manje.“

Kada ste *control freak* koji tretira svoj um kao roba, nije ni čudo da vaš um uvijek pokušava pobjeći od vas. Mislit će na beskorisne uspomene, planirati nešto što se nikada neće dogoditi, maštati ili zaspati – sve samo da pobjegne od vas. Zato ne možete biti mirni!

Ista žena primi telefonski poziv: „Bok! Ovdje Lj. F. Jesi li za kavu danas poslijepodne? Kamo bi htjela ići? Što bi voljela piti i jesti? Sjest ćemo gdje ti želiš, razgovarati o tvojim najdražim temama i ostati koliko god želiš.“

„Zapravo, imam dogovoreno kod zubara danas poslijepodne,“ odgovori žena. „Ma, ko šljivi zubara. Idem na kavu s tobom.“ I tako provedu ugodno i opuštenu poslijepodne na kavi i ostanu duže nego što bi itko očekivao. Lj. F., naravno, znači Ljubazni Frik.

Što ako meditirate tretirajući svoj um kao najboljeg prijatelja: „Hej, prijatelju! Želiš li meditirati? Što želiš promatrati? U koji položaj da sjednemo? Reci mi koliko dugo ti odgovara.“ Kada se odnosite prema svom umu s prijaznošću, vaš um ne želi odlutati nikamo. On tada voli vaše društvo. Družite se i opušate, mnogo duže nego što ste isprva očekivali.