

# Sadržaj

Reč izdavača	7
MEDITACIJA I ČOVEKOVO ZDRAVLJE	9
MEDITACIJA: ULAZAK U STANJE ISCELJENJA	11
UM JE NAŠ PRIJATELJ I NEPRIJATELJ	11
NE TREBA SE POVLAČITI IZ ŽIVOTA, VEĆ TREBA BITI SJEDINJEN S NJIM	15
Šta je meditacija?	17
Šta možemo očekivati od meditacije?	19
PRAVILA MEDITACIJE	23
Vaš hram	23
Vežba „Moj hram”	24
Kako ući u stanje meditacije	25
Priprema za meditaciju	26
Prvi način ulaska u meditaciju	27
Drugi načini ulaska u stanje meditacije	28
Kako izaći iz stanja meditacije	28
BUĐENJE UNUTRAŠNJEG ISCELITELJA	31
SMIRIVANJE UMA	31
Meditacija „Jednostavno sedenje”	31
Meditacija „Kontrola disanja”	33
Samo ležite i povežite se sa svim blagodatima sveta	34
Meditacija u ležećem položaju	36
Meditacija „Potpuno opuštanje”	36
Približite se zdravlju prostim stajanjem i hodanjem	39
Meditativno hodanje	40
Meditativno trčanje	41
Smirivanje uma pomoću haotičnih pokreta	42
Dinamička meditacija	44
POGREŠKE PRILIKOM MEDITACIJE	46
ŽIVOTNA RADOST – OSNOVA ISCELJENJA	49
TUGA JE BOLEST	49
Meditacija „Ko sam ja”?	50
Meditacija „Sveća postojanja”	54
OTKRIJTE ISTINSKU LJUBAV U SEBI	56
Prikupljanje životne energije	56
Meditacija „Veliko drvo”	57

Razvijanje druželjivosti	59
Meditacija „Otvaranje srca”	60
Dobar odnos prema sebi	62
Meditacija unutrašnjeg otvaranja	63
Meditacija „Merenje ljubavi”	64
Meditativna vežba „Oči ljubavi”	65
ISCELJENJE OSEĆANJA	67
UKOLIKO SU ONA NESPOKOJNA	67
Meditacija „Oslobađanje od besa”	69
Meditacija „Prevazilaženje nemira”	70
Meditacija „Bela lopta”	72
Meditacija na tačku svetlosti	74
PREVAZILAŽENJE TEŠKIH STANJA	75
Meditacija „Otkrivanje istinskog znanja”	77
KONTROLA ŽELJA	79
Meditacija „Želja”	81
Meditacija „Pomirenje sa sobom”	83
ŽIVETI SPOZNAJUĆI SUŠTINU STVARI	88
Meditacija na sliku	91
ISCELJENJE TELA	93
LEK ZA NAŠU SVEST	93
Meditacija „Iscljujuća energija”	96
IZBAVLJENJE OD BOLA	98
Meditacija „Izbavljenje od bola”	101
LEČENJE MEDITACIJOM	103
Meditacija koja blagotvorno utiče na nerve	104
Meditacija „Disanje je kretanje energije”	107
Iscljujuće meditativno disanje	109
Meditativno disanje kroz oboleli organ	112
OSETITE SOPSTVENU SNAGU	113

## Reč izdavača



Autor isceljujućeg sistema, o kome će biti reči u ovoj knjizi, čuveni je japanski naučnik Kacudžo Niši. Rođen je 1884. godine, a umro 1959., u 75. godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Nišijev sistem nije samo kompleks pravila i vežbi, već je prvenstveno način života kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan Sistemom, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom metodi; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom telu. Nišijev sistem doživljava čoveka kao celinu, neraskidivo povezanu sa okruženjem i vasionom. Osim toga, njegov sistem pomaže u formiranju tri navike koje su neophodne za dostizanje sreće: navici da budemo uvek zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji nam i da pokažemo upornost, volju i neumoljivost prema sopstvenoj inertnosti, jer su ove tri navike izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati da neko dođe i da nam pomogne. Samo mi možemo da učinimo sebe zdravim i srećnim.

Ovaj Sistem je prvi put publikovan 1927. godine, dok je 1936. izašla prva njegova publikacija na engleskom jeziku, odnosno „*Zlatna pravila zdravlja*” (prevod na srpski jezik je objavila naša izdavačka kuća - *prim. izd.*), koja je, ujedno, njegova najpoznatija knjiga. Stva-

ranju Sistema je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromnog broja (više od 70.000 naslova) različite literature na temu zdravlja. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergije, disanja, gladovanja, lečenja vodom – takav je bio raspon interesovanja ovog naučnika.

Nišijeva zasluga se sastoji u tome da je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Danas u Tokiju postoji institut koji radi po Nišijevom sistemu. Njegovi metodi su prošli proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, ili su se izlečili od teških bolesti. Nišijev sistem nam omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, te da se izborimo sa stresom i bolestima. On nas uči da pratimo zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije – zdravlje.

## MEDITACIJA I ČOVEKOVO ZDRAVLJE

Meditacija je ono što nas spasava u trenucima telesnih patnji i duševnog kraha. To je stanje koje nam pruža nadu i pokazuje put ka ozdravljenju čak i kad nam se čini da su svi putevi iscrpljeni.

Biti u stanju meditacije znači umeti čuti i razumeti sebe. Dakle, pronalaziti odgovore na sva pitanja, one odgovore koji se kriju u nama, a koje ne čujemo zbog buke koju nadižemo i besmislenog čangrljanja naših misli. Naše telo je mudro, ono zna sve o životu i sebi. Između ostalog, zna i put do izlečenja. Samo mi ne dopuštamo da se to znanje probudi. Ne želimo da slušamo svoje telo, već nam je draže da brbljamo i pravimo buku. Dopustite svom organizmu da se oglasi! On ima šta da vam kaže.

Kada bi zapadni svet znao šta je meditacija, koliko bi manje bilo bolesnih ljudi, koliko bi ih bilo srećnijih i zdravijih! Meditacija je uistinu čudesno sredstvo, sam osnov zdravlja.

U detinjstvu sam imao puno mogućnosti da naučim veštinu usredsređene meditacije jer sam bio bolestan, i to neizlečivo. Tako su smatrali lekari. Tako su smatrali i moji roditelji. Meditacija mi je pomogla da pobedim smrt. Posmatrao sam sakuru u pupoljku, kada cveta i kada joj cvetovi otpadaju, a vetar odnosi njene ružičaste laticice. Sledećeg proleća drvo je ponovo oživljavalo i sve je počinjalo iznova. Shvatio sam da u prirodi nema smrti – postoji samo večan život, koji se svaki put iznova obnavlja. Zbog toga čovek ne treba da se plaši smrti jer

je i on čestica prirode i živi u skladu sa istim zakonima. Prestao sam da se plašim smrti i time je počelo moje ozdravljenje. Može se reći da je ono počelo spoznajom suštinskih zakona sveta, zakona prirode – a spoznao sam ih posredstvom meditacije. Samo u meditaciji sam mogao da proniknem u tajne svog tela, čuo sam njegove odgovore na moja pitanja i pronašao prava lekovita sredstva koja su mi bila potrebna. Ne u knjigama, ne u razgovorima učenih ljudi, već sam ih pronašao u sebi, zahvaljujući veštini meditacije.

Ozdravljenje otpočinje onda kada otkrijemo pravo stanje, odnosno stanje isceljenja unutar sebe. U to stanje je nemoguće ući kada smo obuzeti bukom svakodnevnog života, kada nam je mozak zauzet istovremenim rešavanjem nekoliko problema i pritom nema vremena da preradi sve one misli koje se haotično kreću njegovim vijugama. Stanje isceljenja je stanje unutrašnje tišine, a stanje unutrašnje tišine nam omogućava samo meditacija.

Meditacija nije tako jednostavna za današnjeg čoveka, posebno za zapadnog, opterećenog svakodnevnim mnogobrojnim brigama i problemima. Ne govorim o tome da je potrebno da odbacimo sve brige. Kažem da je potrebno da pronađemo drugačiji način kako da im pristupimo, kao i da drugačije pristupimo svom zdravlju i rešavanju mnogobrojnih problema. U uznemirenom stanju usplahireni i „brbljivi” um ne može da pronađe rešenje problema, kao ni puteve ka zdravlju. Unutrašnja tišina, odnosno meditacija, stanje je u kome dolazi zdravlje. Umirite nemirni um, pronađite u sebi stanje unutrašnje tišine, odakle dolaze odgovori na sva pitanja, stanje u kome telo počinje samo sebe da isceljuje. Pronađite u sebi to blago i – bićete zdravi.

# **MEDITACIJA: ULAZAK U STANJE ISCELJENJA**

## **UM JE NAŠ PRIJATELJ I NEPRIJATELJ**

Čovek se razlikuje od životinje pre svega zato što poseduje um. Um nam je dat evolucijom i pitanje je da li se to desilo zbog nekih naših zasluga ili grehova? Da, naravno, um je nesumnjivi znak progresa, još jedan korak na stepeniku evolucije. Međutim, čovek još uvek nije dostigao tu blagoslovenu fazu evolucije na kojoj mu um zaista postaje prijatelj. Još nismo naučili kako da koristimo um onako kako to od nas želi Priroda. I u tom smislu ličimo na dete kome su dali da se igra s komplikovanim tehničkim uređajem, kao npr. telefonom. Dete još ne zna koliko mnogo koristi može imati od tog aparata, i zato ga može lako pokvariti rastavljajući ga na delove. Isto je i sa čovekovim umom – on još uvek ne zna koliko je precizan i jedinstven ovaj mehanizam, koliko se može iskoristiti, pa ga zato ne upotrebljava na sopstvenu dobrobit, već isključivo na svoju štetu.

Da bismo iskoristili um za svoju dobrobit, moramo postati njegov gospodar. Većina ljudi dozvoljava umu da upravlja njima kako on želi. Budući da mu postaju potpuno potčinjeni, gube vlast nad sobom i svojim životom.

Pokušajte da proverite čime je preokupiran vaš um ovog trenutka. Videćete da se on hvata za sve što uđe u njegovo vidno polje, skače sa jedne temu na drugu i u

glavi stvara potpunu konfuziju, dok istinski važne probleme propušta. Um ne želi da rešava probleme, već želi da se bavi besmislenim vezivanjem za sve što nas okružuje. A vi u njemu upravo to podstičete zato što ne pokušavate da ga disciplinujete, da ga prizovete na tišinu i mir.

Bilo koja misao doleće u vašu glavu po svom nahođenju. Vi razmišljate o tome kako ćete prehraniti porodicu, zaraditi novac, kupiti neke stvari, obaviti posao, ozbiljno se posvetiti svom zdravlju, a sve to je naizmenično pomešano sa žaljenjem za prošlošću, strahovima pred budućnošću, sumnjama, razočaranjima, uvrednostima, i drugim brojnim osećanjima koja imaju, ili uopšte nemaju dodirnih tačaka. Sve misli i osećanja trepere, međusobno se sukobljavaju i smenjuju, a vi nemate nikakve koristi od toga. Misli i osećanja ne nude rešenje za vaše probleme, već vam nepotrebno okupiraju glavu. Naprotiv – što je jača vrevica misli i osećanja, time ste sve udaljeniji od pravog rešenja problema. Besmisleno čangrljanje misli u vašoj glavi zaglušuje glas Istine koja je oduvek živela u dubinama vašeg bića i koja je spremna da vam pruži odgovore na sva pitanja. Spremna je, ukoliko ste i vi spremni da čujete ove odgovore.

Ako zatvorite oči i ovladate veštinom meditacije, prazne i čangrljave misli će nestati same od sebe, a na njihovo mesto, iz dubine bića, doći će istinski odgovori na vaša pitanja, istinska rešenja vaših problema. Na kraju krajeva, osim nemirnog i brbljivog uma svako od nas poseduje razum, prirodnu i najdublju mudrost. On je unutrašnji iscelitelj koji zna lek za sve naše bolesti i probleme. Ali nemiran i površan um ne dopušta razumu da kaže ni reči. Razum čeka da se smirimo i da ga



konačno čujemo. Da ga čujemo kako bismo spoznali pravu suštinu stvari, videli suštinu svojih problema i puteve njihovog rešenja. Čuli, da bismo bili zdravi.

*Pogledao sam kameni vrt –  
I zamro sam, čuvši muziku  
Koja se zamrzla na kapcima.*

Pogledajte Prirodu, ili bilo koju prirodnu pojavu. Priroda je spokojna i veličanstvena. I ona je uvek takva, čak i kada besni uragan na moru ili na kopnu, čak i kada lije kiša i grme gromovi. U svemu ovome se krije uzvišenost i spokoj, naslućuje se neverovatna moć.

Čovek je dete prirode, a u procesu civilizacije postao joj je potpuna suprotnost. U njegovom ponašanju nema snage, ali zato su u njemu prisutni ogromna usplahirenost i nemir.

Ovladati veštinom meditacije znači postati nalik Prirodi, njenoj energiji, njenom spokoju. Priroda je uvek zdrava – ona nikada ne boluje. Ovladati veštinom meditacije znači ostvariti jedinstvo sa velikom, svemogućom, spokojnom i zdravom Prirodom. To znači postati i sam takav, kao Priroda – sjajan, moćan, spokojan i zdrav.

Kako umiriti um i dati reč razumu?

Jednom sam sedeo na obali okeana. Razdirali su me sumnje i strahovi, a u glavi mi se vrtela misao o beznačajnosti i praznini postojanja. Jednog trenutka, okean mi je odvratio pažnju sa misli i njihovog praznog i besmislenog kruženja: pogledao sam u njega, pronikao pogledom u njegove dubine i video, činilo mi se,

samu njegovu dušu. I ta duša, duša okeana, rekla mi je: „U meni postoje samo dubina i spokoj. A rasprskavanje vode na mojoj površini je ono što dolazi i nestaje. Isto je i sa tvojim smetenim mislima – rađaju se i nestaju. Dubina i spokoj tvoje duše je ono što je zaista tvoje, ono što ti ostaje zauvek”.

Istog trenutka sam osetio dubinu i mir koji su moja istinska priroda. To prostranstvo bez dna unutar mene samog i jeste ono što stvarno jesam. A moji strahovi, sumnje i bojazni samo su raspršena voda nad površinom okeana – oni dolaze i odlaze da bi oslobodili mesto za moje istinsko Ja, koje će mi sve reći o isceljenju.

Očajanje zbog bolesti gurnulo me je u stanje prosvetljujuće meditacije. Um, ophrvan očajanjem, umoran od svojih jalovih batrganja i lutanja, začutio je poražen snagom okeana. Zaustavio sam um da bih dao reč razumu. Duša okeana mi je u tome pomogla.

Međutim, ovo stanje možemo da dostignemo i svesno. Ukoliko se um buni i ne želi da se zaustavi – možemo da ga prevarimo i nateramo da to učini. Možemo ga prevariti i tako što ćemo ga zabaviti nečim drugim.

*Stojim na ivici bezdana.*

*Leđima okrenutim ka njemu.*

*U duši ne zatreperi nijedan listić sumnje.*

Ovo je haiku iz XVI veka. Osećate li kako ovih nekoliko redova imaju moć da um urone u tišinu? Um nas napušta, a na njegovo mesto dolazi razum, sveobuhvatni, sveproničući. Približava se stanje oslobođeno od misli i nemirnih trenutnih osećanja.