



MEDITACE

Jaký typ meditace zvolit Vybráno ze Satsangu 14.2.2006

Óm Šrī Paramátmane Namaha

Otázka: „Rád bych se zeptal na meditaci. Měl bych se při meditaci obracet k Bohu a rozmlouvat s Ním nebo se snažit nemít žádné myšlenky?“

Obojí je možné a správné. Někdo může při meditaci prosit Boha a vést s Ním vnitřní dialog. Jiný meditující může zase směřovat spíše k vyprázdnění mysli. U některých lidí převažuje prvek lásky a více jim vyhovuje vzpomínat při meditaci na Boha. Jiní lidé nemají v sobě tolik lásky a v popředí je spíše tendence mysli věci analyzovat. Pro ně je vhodnější cesta vyprázdnění mysli od myšlenek. Oba způsoby jsou správné.

Existuje mnoho meditačních technik. V jednom ze starých indických textů se uvádí sto dvacet metod jak meditovat. Před mnoha lety jsem knihou listoval. Není však potřeba, abyste se seznamovali se všemi meditačními technikami. Mohli byste tím promarnit celý svůj život.

Hledající, kteří jsou ve spojení se mnou, se zjišťováním informací o různých duchovních cestách zabývat nemusejí. Následují-li má doporučení, všechno se bude dobře vyvíjet. Jak dlouho byste se chtěli věnovat studiu duchovní literatury? Existuje nepřeberné množství knih a každý den se vydávají další.

Pokud hledající věří v Boha, mohou se na Něj v průběhu meditace upomínat. Myšlenky na Boha se automaticky promění v meditaci. Kdo v Boha nevěří, může se vydat cestou vnitřního ztišování myšlenek. Mám dveře otevřeny pro všechny. Nezáleží na tom, jakého jsou lidé vyznání nebo jaké techniky praktikují.

Oba způsoby meditace, v otázce uvedené, jsou v pořádku. Existují i jiné metody. Například v meditaci vipassaná se meditující soustředí na svůj dech. Občas na kurzy meditace vipassaná některé hledající posílám. Metoda vipassaná patří do směru, který ústí do stavů bez myšlenek. V průběhu této vipassanové cesty dochází k mnoha různým fázím. Učitelé metody vipassaná se staví proti opakování manter, vyznávání Boha a vztahování se k jakýmkoli představám.

Rád bych, abyste pochopili, že všechny meditační techniky jsou užitečné, ale v určitém stadiu potřebujete někoho, kdo vám řekne, co máte dělat. Jinak jen bloumáte z místa na místo. Věci nemohou postoupit, dokud někde nezakotvíte a něčemu se cele nedáte. Dokud nezačnete mít k někomu důvěru nechat se jím vést.

Neuzavírejte svoji mysl. Naslouchejte tomu, co se vám říká, přemýšlejte o tom, a když vás to přesvědčí, setrvejte u toho. Musí to však být v souladu s vaším přesvědčením.

Tazatelé doporučuji, aby se, pokud je založením emociálnější, přidržoval ve své mysli a v srdci Boha, pomocí jakýchkoli představ bude chtít – ať už to bude Ježíš Kristus, Pán Krišna nebo kdokoli jiný. Může se zaměřit i na nějakou myšlenku,

například na ideu pravdy. Nejlepší by byla Láska. Nechte se zaplavit Bohem v podobě Lásky. Postupujte při meditaci jakýmkoli způsobem, který vám zevnitř vyvstane. Pokud pocítíte tendenci nikam proces nesměřovat, dobře. Nechte, ať se vše odehrává samovolně. Usad'te se a nic nedělejte. Jenom pozorujte, co se děje.
