



MEDITACE

Koncentrace a meditace Vybráno ze Satsangů 24.8. a 25.8.1993

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Mezi koncentrací a meditací je rozdíl, který však hledající vnímá až po dlouhodobější praxi meditace, protože opakování a zkušenosti jsou v duchovní oblasti důležité. Teorie hraje pouze druhotnou, nápomocnou roli. Přesto se v některých případech ukazuje jako prospěšné podat i teoretické vysvětlení. Proto se budu dnes více věnovat rozdílu mezi koncentrací a meditací. V koncentraci zaostřujeme mysl na určitý objekt, podnět, představu, mantru, zvuk či cokoli jiného dle preferencí meditujícího nebo dle doporučení duchovního učitele. Při koncentraci se snažíme udržet svoji mysl pouze u jedné zvolené skutečnosti odtahující se od všech ostatních podnětů. Po delší praxi, když je koncentrace dostatečně stabilní začne sama přecházet do meditace.

Koncentraci a meditaci od sebe nelze jednoznačně oddělit. Není možné přesně určit, kdy už končí koncentrace a začíná meditace. Koncentrace přechází v meditaci spontánně. Po nějaké době praktikování koncentrace se natolik rozvinou mentální schopnosti, že se zdá, že se mysl stává skutečností, na níž se soustřeďovala. Rozdíl mezi objektem a subjektem se postupně rozpouští, až posléze mizí. Vědomí se tak zaostřuje a rozšiřuje. V pokročilejších stupních se meditace prohlubuje a vědomí je schopno obsáhnout širší pole. Meditaci lze definovat jako koncentraci bez předmětu.

Když se začne odehrávat meditace, vědomí zachycuje různé podněty, například zvuk motorky, křik lidí, štěkot psa apod., aniž by ale jimi bylo rušeno. Skutečná meditace zahrnuje všechno, nic nevylučuje. Podstatou koncentrace je postoj podržet si v mysli určitý předmět a všechno ostatní vylučovat. Dlouhodobým cvičením meditace se po určité době, která je individuální, vědomí natolik rozšiřuje, ztišuje a ukázněje, že si meditující uvědomuje všechno kolem sebe, ale nic ho neruší.

Necht' řeka světa plyne a my jen sedíme na jejím břehu. Řeka plyne, vnímáme ji, ale nerozrušuje nás. Pro opravdového meditujícího se život stává jednotou. Přijímá vše, co přichází, aniž by v něm vyvstávaly reakce. Když někdo dospěje do stavu, kdy je všemu otevřený, aniž by reagoval násilně či v rozrušení, naplní se mírem. Nemůžeme si ve světě vytvořit ideální podmínky pro to, abychom dosáhli vnitřního míru. Jakékoli přípravy podnikneme, nemáme ve svých rukou, aby například muž venku nezačal startovat motocykl. Uspořádání světa nezáleží na nás. Musíme správně uspořádat sami sebe. Můžeme změnit natolik svůj vnitřní svět, že zůstáváme tím, čím jsme, ať se odehrává cokoli.

Vysvětlil jsem vám rozdíl mezi koncentrací a meditací s určitým záměrem. V koncentraci je mysl zaostřená na jeden předmět, představu nebo mantru. Toto zaměření mysli vytváří určitý druh napětí, protože ostatní zvuky či myšlenky odvádějí mysl od bodu, na který je soustředěná. Hledajícímu je doporučováno znovu a znovu

vracet mysl k předmětu své koncentrace, aby jeho mysl nebyla rozptýlená. Takto proces pokračuje, dokud koncentrace nezačne přecházet v meditaci. Když se koncentrace stane meditací, soustředění dosáhne stupně, kdy už žádný zvuk či jiné rozptýlení meditujícího ze soustředění nevytrhnou. Meditující sice zvuky slyší, ale není jimi vyrušován. V hluboké meditaci se může i stát, že meditující zvuk dokonce ani neslyší, přestože zvuk přichází do kontaktu s jeho ušima. Protože je meditace velmi hluboká, nesoustředí na něj pozornost.

Umění meditace je založeno na tréninku mysli. Představme si například, že sedíme u cesty. Pokud je naše mysl „někde jinde“, nevěnujeme pozornost procházejícím lidem, přestože je vidíme. Naše fyzické oči registrují lidi, kteří nás míjejí, ale mentální oči se nacházejí někde jinde, snad u někoho nám blízkého. Vidění není ve spojení s tím, kdo vidí, a proto ho nic nevytrhuje.

Stejně tak, když meditujeme, mohou se vyskytnout různé zvuky nebo myšlenky, ale my jimi nemusíme být vyrušeni. Aby nás nerozptylovaly, měli bychom k nim už od začátku přistupovat s neutrálním postojem. Začneme medítovat a objeví se nějaký zvuk. Nechme ho přijít a pokud to tak má být i odejít. Staňme se nezaujatými pozorovateli neboli svědky. Pokud se objeví komentář naší mysli, například: „Ten chlapec zrovna nyní startuje svoji motorku!“, necht' se i tato věta stane předmětem pozorování.

Ve své nejčistší formě zůstává pozorovatel bez vztahu k pozorovaným jevům. Vezměme si pro příklad světlo v místnosti. Naše vědomí, Átmana neboli Ducha bychom mohli připodobnit ke světlu, obloze či vzduchoprázdnu. V tomto světle (éteru či prázdném prostoru) se objeví pták a po chvíli odletí. Přijde a odejde kočka. Proletí papoušek nebo orel. Všechny tyto skutečnosti se zjevují díky světlu a prostoru. Světlo nebo prostor ale stále zůstávají stejné, těmito jevy nedotčené. Světlo umožní spatřit ptáka, pokud se objeví, a když pták odletí, ve světle nezůstává žádným způsobem obtisknutý.

Pokouším se vám přiblížit, že prostřednictvím meditace přichází stav, kdy začnete být nedotčeni děním života. Tento stav se jednou určitě dostaví, vyžaduje to ale dostatečný čas a praxi. Potom budete ve světě, a přesto světem neovlivněni. Jako byste jen na jevišti světa sehrávali svoji roli.

Vysvětlil jsem vám rozdíl mezi koncentrací a meditací proto, abyste pochopili, jak se může vaše vědomí, které je duchovní povahy, postupně rozvinout až k nahlédnutí na skutečnost, že my sami jsme čistým vědomím, jež není ničím přitahováno.

.....