



MEDITACE

Meditační techniky Vybráno ze Satsangu 6.2.2007

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Existuje mnoho technik, jak zklidnit mysl a dosáhnout duchovního prozření. Všechny techniky jsou něčím prospěšné a každá z nich vyhovuje někomu jinému.

Meditačních technik existuje velké množství. V některých tradicích se například doporučuje pozorovat vlastní dech. Dochází tím ke zklidnění mysli. Jinou cestou je zaměřit svoji mysl na nějakého světce, k němuž má hledající důvěru. Pro některé lidi může být vhodnou metodou mentální opakování mantry...

Kam bychom se všemi těmito technikami měli dostat? Je třeba si ujasnit, že meditace je prostředkem, a ne cílem. Meditace by nás měla zavést k nám samotným.

Ramana Mahariši, veliký světec, doporučoval neustále si pokládat jedinou otázku: „Kdo jsem?“ Každá z metod používá trochu jiný mechanismus, jak hledajícím pomáhat. Různí lidé potřebují podle svých osobností různé techniky.

Ať už meditujeme s pomocí jakékoli techniky, je potřeba zaujmout nějaký postoj ke vznikajícím myšlenkám. Je důležité zůstat nezaujatými pozorovateli a nepouštět se s myšlenkami do boje.

Rád bych upozornil na jednu věc. Hledající mi občas popisují, jaké zvláštní zážitky se jim při meditaci dostavily. Hledající často při meditaci zaplaví klid a pocit harmonie. Občas se ale může objevit i něco, na co běžně zvyklí nejsme. Pokud k tomu dojde, doporučuji, abyste o tom s druhými nemluvili. Nechte svůj zážitek v sobě pracovat. Když zveřejňujete významné osobní prožitky, přicházíte tím o část jejich energie. Duchovní energie je velmi plachá a snadno ztrácí účinnost. Jde o delikátní záležitosti a neměli byste je proto snižovat na úroveň běžných debat o tom, co se vám kdy přihodilo. Zbytečně tím také můžete lidem způsobit nepříjemný pocit, že se jim podobné zážitky neodehrávají tak jako vám.

Pokud žádnými zvláštními stavy neprocházíte, nemyslete si, že jste pozadu. Nepřidávejte dění v meditaci pozitivní ani negativní nálepku. Když se při meditaci dostaví zážitek, dobře. Když se nic zvláštního neodehraje, také dobře. Nenechte se vyvést z míry nějakým zajímavým jevem a nezačněte si namlouvat, že jste nastoupili rychlou cestu do nebe.

Jsou to všechno jen přechodné jevy. Stav přicházejí a zase odcházejí. Jediné, co stále zůstává, jste vy samotní. Problém je, že nevíte, kým ve skutečnosti jste. Jste věční, nikdy jste se ve skutečnosti nenarodili a ani nikdy nezemřete. To tělo se jednoho dne narodilo. Vy ale nejste toto tělo ani vaše mysl ani smysly. Můžete se ptát: „Tak čím tedy jsme?“ Pátřejte po tom. Odhalte to.

Technik, jak se ztišit a přiblížit Pravdě, existuje velmi mnoho. Přišlo mi na mysl vám dnes ukázat jednu metodu. Třeba bude pro někoho z vás užitečná.

Rád bych vás dnes seznámil s jednou velmi pěknou metodou, která už pomohla mnohým hledajícím. Snažte se procítit, že je ve vašem srdci božské světlo. To světlo tam skutečně neustále je. Učiňte rozhodnutí vnímat božské světlo ve svém srdci a dál ponechte věcem volný průběh. Všechno, co bude přicházet, prostě přijměte. Opakujte si, že máte ve svém srdci božské světlo a vše ostatní předejte Bohu – ať je to na Něm, a ne na vás. Bůh už ve vás je.

Na začátku meditace je vhodné se nějakým způsobem upomenout na Boha nebo Gurua a poklonit se tak před těmi, ke kterým v úctě vzhlížíme a kterým důvěřujeme. Potom můžete zkusit k sobě pronést větu: „Mám ve svém srdci božské světlo.“ Dále už nic nedělejte. Plně se odevzdejte čemukoli, co přijde. Dovolte věcem, aby se samy odehrávaly. Uvědomte si, že máte ve svém srdci božské světlo, a zanechte jakékoli další snahy.

V pozadí metody je teorie, že v našem srdci už božské světlo skutečně je. Jaké jiné než boží světlo bychom v srdci měli? Místo slova světlo můžeme použít například také slovo poznání. I v Bhagavadgítě se praví: „Ardžuno, Bůh přebývá v srdcích všech lidských bytostí.“ Pokud si tedy v meditaci řeknete tuto větu, nevytváříte si žádné vlastní fantazie, ale pojmenováváte skutečnost tak, jak je. Potom necháte na Bohu, co s vámi bude chtít udělat.

Toto je tedy jedna z meditačních technik.

.....