



MEDITACE

Nápomocné faktory pro vaši meditaci

Vybráno ze Satsangu 14.2.2007

.....
Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: „Prosím vás o nějaké vedení pro mou meditaci, aby byla pro mě co nejpřínosnější.“

o Za prvé je třeba pochopit, že z meditace můžete skutečně čerpat jen tehdy, pokud zároveň dbáte o rozvoj celého svého života. Život je nedělitelný celek, všechny oblasti jsou vzájemně propojeny, a proto musíte vnášet kázeň do každé z nich. Aby byla vaše meditace opravdu přínosná, musíte si například vypěstovat správné stravovací návyky či rovnováhu mezi odpočinkem a fyzickým pohybem. Kvalitu vaší meditace ovlivňují také vaše vztahy s lidmi nebo například způsob, jakým si vyděláváte peníze. Lidé, kteří nejednají čestně, nemohou očekávat, že jejich meditace půjde opravdu do hloubky. Nemohou ze svého vědomí odstranit nepoctivost. Měli bychom tedy žít co nejpoctivěji.

o Měli byste být vegetariáni. Do vašeho života by neměl patřit alkohol. Někteří světci považují alkohol za ještě větší zlo než konzumaci masa, protože alkohol přímo ovlivňuje mozkové buňky, které pod jeho vlivem ztrácejí svoji schopnost zažívat sattvickou radost (v Bhagavadgítě jsou popsány tři druhy radosti: tamasická, radžasická a sattvická). Ale i konzumace masa má na nás výrazný vliv. Je velmi důležité dbát o správné složení své stravy. Všichni byste se měli stát vegetariány a nejíst ani vejce a ryby. To není potrava určená pro lidské bytosti.

Svět je dnes natolik propojený, že lze koupit zeleninu nebo například rýži i v oblastech, kde není přirozeně dostupná. Proto není v současné době obtížné jíst vegetariánsky. Umíme si zorganizovat tolik jiných věcí, tak proč si nezařídít také něco prospěšného pro náš duchovní vývoj.

o Velmi důležitým tématem je také ukázněný přístup k sexualitě ve vztazích. Měli bychom se postupně čím dál více přibližovat k ideálu celibátu. Věci nelze změnit ze dne na den, ale měli bychom vědět, kam směřujeme.

o Poctivý a štedrý způsob života je nezbytným předpokladem pro správný rozvoj meditace. Nejde jen o počestné získávání peněz, měli bychom část z nich věnovat na dobročinné účely. Na duchovní cestě nejde nakonec o nic jiného než o rozšíření našeho bytí, a proto je dobročinnost velmi nápomocným prostředkem k otevření srdce. Pomáhá nám to duchovně se vyvíjet. Každý den tak můžete zase o kousek rozšířit své já. Prospěch druhých se stane postupně součástí vašeho myšlení. Každý může nějakým způsobem druhým posloužit – někdo manuální pomocí, jiný svými vědomostmi nebo penězi. Postoj, zaměřený na službu druhým lidem, má na duchovní cestě zásadní význam.

Chcete-li v meditaci postupovat, musíte splňovat uvedené podmínky týkající se vašeho života jako celku. Existují další důležité faktory, které zmiňuje většina dobrých knih o meditaci. Sám jsem žádnou nenapsal a ani se k tomu nechystám. Vždyť už je jich tolik. Uvedu jen několik poznámek.

○ Meditaci nesvědčí, když máte hlad nebo jste naopak jedli příliš mnoho. Když vás sužuje hlad, vaše mysl má tendenci toulat se směrem k ledničce. V meditaci vám potom místo odpovědí na otázky, kým skutečně jste, přichází představa chleba s máslem. Když jste přejedení, na otázku kdo jste vám zase jako odpověď přichází spánek. Je tedy třeba dbát na stav svého těla.

○ Meditace bývá lepší ráno, protože už náš žaludek strávil večeří. Po ránu také nemíváme velký hlad a zároveň se cítíme plní energie. Někteří lidé přesto preferují meditaci večer. Je to záležitost volby a okolností každého hledajícího.

○ Je vhodné medítovat vždy na stejném místě, například mít někde uzpůsobený kout místnosti. Svoji pravidelnou meditací si tam vytváříte určité vibrace. Materiál, na kterém sedíte, bývá někdy nazýván jako ásana. Tyto polštářky nebo podložka by měly být pouze pro vaši potřebu. Každý máme svoji vlastní vlnovou délku. Pokud si však nemůžete zařídit nějaké zvláštní místo určené jen pro meditaci, můžete sedět kdekoli. Lepší nějaká než žádná meditace.

○ Vašemu prospěchu z meditace hodně napomáhá harmonie v rodině. Někdy však mohou mít vaše protějšky ve zvyku se každý den alespoň trochu pohádat. Potom si v duchu říkejte: „Bůh mi prostřednictvím mého partnera pomáhá naučit se zvládat své reakce.“

Pro duchovně pokročilého člověka nehrají vnější okolnosti žádnou významnou roli. Jeden světec se k tomu vyjádřil velmi trefně. Řekl, že lidé meditující někde v horách v jeskyni nebo ve speciálně upravených podmínkách, mohou být docela dobře spíše začátečníci, kteří se potřebují vnějškově oddělit od ostatních. Jako příklad skutečně pokročilého meditujícího udával osobu meditující na ulici u stánku s občerstvením nebo na svatební párty v Bombaji, kde je obrovská směsice zvuků a ruch spojený s pohybem hostů.

Neznamená to, že byste se měli vypravit medítovat do Bombaje. Snažte se najít si klidné místo. Neměli byste také sedět někde na veřejnosti, abyste druhým předvedli hloubku své meditace. Na duchovní cestě není potřeba se zabývat tím, jaký dojem uděláme na druhé. Bůh všechno ví a to stačí. Buďte pokorní uvnitř a zdvořilí navenek.

○ Důležitým faktorem pro vaši meditaci je pravidelnost. Měli byste medítovat každý den. Když budete měsíc medítovat a potom na dva dny vynecháte, vrátíte vás to nejméně o dva týdny zpátky.

○ Je velmi vhodné si vytvořit zvyk přečíst si každý den nějaký kousek duchovního textu, nejlépe psaný duchovně realizovaným člověkem. V knihkupectvích najdete celé regály duchovní literatury psané lidmi, kteří toho o duchovní oblasti hodně vědí, ale sami ještě skutečnou přeměnou neprošli. Takové knihy vám nepomohou. Pokud je pro vás obtížné dostat se k nějaké ryzí moudrosti, můžete se obrátit k základním pramenům jako je Bhagavadgíta, Bible nebo Korán. Je to záležitost vaší osobní volby. Podobné texty mají silný potenciál. Čtete-li knihu nějakého duchovně pokročilého člověka, naladíte se na jeho ducha.

○ Ještě jednu věc bych rád zmínil. Je velmi užitečné před usnutím medítovat nebo se upomínat na Boha či nějakého světce a teprve potom jít spát. Informace tak snadněji vklouznou do vašeho podvědomí. Mnoho lidí má ve zvyku číst až do momentu, kdy začnou být ospalí. Potom knihu prostě zasunou pod polštář a usnou. Je to dobrý způsob. Vaše poslední myšlenka před usnutím by měla být na Boha, nějakého světce nebo mantru. Stejně tak ráno, jakmile se probudíte, jako první byste si měli vzpomenout na Boha. První a poslední myšlenka dne by měla být o Bohu.

.....