



MEDITACE

Nezaujatý pozorovatel myšlenek

Vybráno ze Satsangu 18.2.2004

Óm Šrī Paramátmane Namaha

Meditace je velmi prospěšnou technikou. Meditujete-li pravidelně, vše se začne měnit.

Při meditaci se vaše vnitřní konflikty často zdánlivě vystupňují. Zdá se, že máte v meditaci více myšlenek než v běžném životě. Mnoho hledajících se proto ptá: „Když nemedituji, zdá se, že je všechno v pořádku. Jakmile si sednu a medituji, začnou se ve mně honit snad všechny nesmysly světa. Vyvstává ve mně tolik konfliktů, myšlenek, nápadů, pocitů, vzpomínek... Je meditace prospěšná nebo ne? Vypadá to spíše, že mi způsobuje problémy a nedělá mi dobře.“ Je to nepochopení. Mysl už byla všemi těmito nesmysly naplněna, ale teprve v meditaci jste si je začali uvědomovat.

Při meditaci je vaše pozornost zaměřena dovnitř místo na něco v okolí. Meditace jinými slovy znamená, že se začínáte dívat do sebe na to, čím jste. Cílem meditace je stát se tím, čím ve skutečnosti jste. Když je vaše pozornost zaměřená dovnitř, nacházíte ve své mysli velké množství i protichůdných myšlenek, vzpomínek, spoustu naprosto zcestných věcí... Přicházejí vám bez ladu a skladu – napadne vás jedna věc a potom přijde zase něco úplně jiného. Co je to za proces? Postavili jste se tváří v tvář skutečnému stavu své mysli.

Při meditaci byste se měli stát nezaujatými pozorovateli. Říkáte, že máte nepříjemné myšlenky. To znamená, že vy nejste těmito nepříjemnými myšlenkami. Říkáte: „Moje myšlenky.“ V tomto prohlášení je obsaženo, že existují vedle sebe dvě věci – vy a vaše myšlenky. Setrváte-li v roli nezúčastněného pozorovatele, myšlenky ztratí postupně na síle.

Jak dlouho to bude trvat? To nelze upřesnit, protože to u každého probíhá jinak. K dosažení cíle můžete potřebovat několik týdnů, měsíců nebo let, může to trvat i dva životy. „Ó, dva životy? To bude tedy tento můj život k ničemu?“, reaguji hledající. V žádném případě. Každý duchovní pokrok, který uděláte, se už nikdy neztratí. V jednom ze svých životů cestu dokončit musíte. Kdykoli si budete v některém ze svých životů přát trvalý mír, musíte jít duchovní cestou. Není jiný způsob. Proto je dobré, že už jste začali. Proč odkládat něco, co je nevyhnutelné? Musíte se dostat nad všechny věci na úrovni mysli.

Není tedy třeba se ničeho bát. Buďte odtažití ke všemu, co vám při meditaci přijde. Pokud se budete k myšlenkám a k emocím nějak vztahovat a ztotožňovat se s nimi, neodejdou od vás. Budete-li je nezaujatě a odpoutaně pozorovat, začnou pomalu slábnout. Nevěnujte jim pozornost. Co na tom, že myšlenky přišly, co na tom, že odešly.

Je to jako s dítětem, které doma dělá hluk. Chcete, aby bylo dítě potichu. „Bud' už ticho“, řeknete mu, a dítě bude dělat ještě větší rámus. Všichni to znáte. Když si ho nebudete moc všímat, za pár minut se uklidní. Stejně tak je to s myšlenkami. Snažíte-li se je potlačit a bojovat s nimi, dáte jim tím energii. Jednou z dobrých metod pro vaši meditaci je odpoutané pozorování.

Pro jiné lidi může fungovat jiná technika. Může jim pomáhat vnitřní vztah s Božstvím či s nějakým guruem, prostě s něčím vyšším. Díky tomuto vztahu vyvstávají v hledajícím čistší emoce.

Existují i další techniky, ale nyní se vrátíme k nezaujatému pozorování dění v meditaci a uvědomování, že žádná z věcí, které vám vyvstávají, nejste vy. Vzpomínky na minulost se týkají už neexistujících věcí. Touhy do budoucna se vztahují k něčemu, co nyní neexistuje. Ani vzpomínky ani přání se nevztahují k něčemu, co by existovalo v přítomnosti. Můžeme je tedy nechat být. Myšlenky nám v meditaci vyvstávají proto, aby odešly. Je důležité pochopit, že jde o proces pročišťování. Vývoj bude přirozeně postupovat dál, není třeba si s tím dělat starosti.

Lidé za cílem pročištění mysli používají různé techniky. O stejný proces jde i v meditaci vipassaná, kde si uvědomujete tělesné počitky i procesy v mysli. Jsou mezi vámi lidé, kteří mají s vipassanou zkušenost. Občas tuto metodu některým hledajícím doporučují. Různým lidem doporučují různé věci. Džinisté mají také svůj vlastní systém. Na celém světě je nyní populární hnutí Šrí Ravi Šankara “Art of living“. V tomto systému se kombinují různé věci, například pránájáma, sóham techniky k pročišťování jemnohmotného těla... Každá technika může být vhodná pro někoho jiného.

Lidé se mě někdy ptají, proč také nezačnu vyučovat nějaké techniky. Nemám na to čas. Je pro mě náročné zvládnout všechno to, co dělám nyní. Za druhé - moje práce zahrnuje všechny techniky. Proto také dávám všem volnost používat jakékoli techniky.

Duchovního pokroku lze dosáhnout prostřednictvím různých technik podle toho, co komu vyhovuje. Všechny techniky nejsou vhodné pro všechny. To je velmi důležité brát v úvahu. Často k tomu udávám příklad lékárny, kde je k dispozici mnoho léků a všechny jsou užitečné. Jde ale o to, který lék je vhodný zrovna pro vás. Potřebujete lék na nachlazení, a tak si nebudete brát něco na žaludek. Co by to s vámi asi udělalo? Jen lékař vám řekne, který lék je pro vás vhodný. Proto je nezbytné mít někoho, kdo vás povede.

Zeptáte-li se mě, co je na konci, odpovím - Láska ke všem. Mám na mysli čistou Lásku, připravenost vykonat z Lásky kdekoli cokoli.

.....