



MEDITACE

Odpoutanost a důvěra v Boha

Vybráno ze Satsangu 6.8.2009

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Lidé se často ptají na různé otázky týkající se meditace. Rád bych vám dnes k tématu meditace něco přečetl, aby se vaše poznání prohloubilo. Budu vám číst úryvky z komentáře Svámí Ramsukhdasdžiho k Bhagavadgítě (“Šrímad Bhagavadgíta, Sádžhaka-Sandžívaní”), týkající se kapitoly 6, verše 25. Tato část komentáře je nazvána “Důležité poznámky v souvislosti s meditací”.

Bhagavadgíta, kapitola 6, verš 25:

„Hledající by měl by postupnou praxí dosáhnout ztišení; a když upřel mysl na Boha pomocí neochvějně ukázněné rozlišovací schopnosti, neměl by myslet na nic jiného.“

„Zásadním poznáním je, že Bůh (projevený i neprojevený) prostupuje naprosto vším – nachází se ve všech lidech, věcech, událostech a dění. Bůh zůstává stále stejný, zatímco hmotný svět podléhá neustálým změnám.“

Všechno můžeme rozdělit do dvou kategorií. Na jedné straně stojí Vědomí a na druhé materiální Příroda. Vědomí, Puruša, nepodléhá žádným změnám, zatímco na úrovni Přírody dochází ke změnám neustále.

„Když se potápěč potápí v moři, vnímá všude kolem sebe vodu. Podobně by měl duchovní hledající vnímat všude kolem sebe i v sobě Boha. Jediným cílem, který před celým lidstvem stojí, je realizace Boha. Jeho realizace je kdykoli uskutečnitelná. Boha nevnímáme proto, že je naše pozornost od Něho odkloněná k pomíjivým jevům.“

Pokud budeme zaměřeni výhradně na dosažení Boha, naše mysl se automaticky soustředí jen na Něj. Proto by měl hledající zanechat všech myšlenek na svět, zaujmout neutrální postoj a ztišit se.“

V meditaci vám budou určitě přicházet myšlenky. Nesnažte se jich zbavit, ani si je podržet. Nechte myšlenky přicházet a odcházet. Uvědomte si, že nejste svými myšlenkami. Jste od nich odděleným pozorovatelem.

„Všechny představy a rušivé jevy vaší mysli jsou jen přechodnými záležitostmi. Všechno co vzniká, také musí určitě zaniknout.“

To se týká všech myšlenek, které k vám přicházejí, i těch, co považujete za špatné. Ukáží vám to na příkladu. Pokuste se podržet si v mysli nějakou negativní myšlenku. Nepodaří se vám to. Stejně tak nedokážete trvale setrvat u nějaké pozitivní myšlenky. Proč se tedy starat o přechodné jevy? Není v tom nic pozitivního ani negativního. Prostě přicházejí a odcházejí, nemusíme se tím zabývat.

Tady v Indii jsou ulice plné psů. Přece si nebudete všimnout každého psa? Máte někde namířeno a na ulici míváte štěkajícího psa. Nebudete se zastavovat a přesvědčovat ho, aby neštěkal. Lidé by si pomysleli, že jste se asi zbláznili. Patří k přirozenosti psa, že štěká. Vy si jdete svojí cestou. Podobný postoj bychom měli zaujmout i ke svým myšlenkám. Nechme je přicházet a odcházet.

„K ničemu, co se v mysli děje, bychom si neměli vytvářet vztah. Měli bychom mít úzký vztah s Bohem, který vším prostupuje.“

Pocit Boží všudypřítomnosti není myšlenka. Jde o pocit vycházející z našeho srdce. Jde o víru, že Bůh je stále přítomný.

I kdyby vás napadla ta úplně nejhorší myšlenka, Bůh je v ní také. Bůh jako Existence, Vědomí. Jak bychom si mohli bez tohoto Vědomí uvědomovat svoje myšlenky? Jste vědomou existencí, a proto si své myšlenky uvědomujete. Když si uvědomíte nějakou svoji myšlenku, není v tom Bůh? Co jiného než Bůh! Vaše vědomí a nekonečné Vědomí nejsou dvě, ale jedna skutečnost.

„Kromě toho, když hledajícímu přicházejí v meditaci vzpomínky na minulost, tyto myšlenky v přítomnosti neexistují. Tím, že je hledající přijímá jako něco existujícího, posiluje je.“

Když nám v meditaci vyvstávají vzpomínky a my s nimi bojujeme, dodáváme jim tím síly.

„Hledající by měl zaujmout nezaujatý postoj, netěšit se ze svých myšlenek ani k nim necítit odpor.“

Neměli bychom mít své myšlenky rádi ani nerádi. Neměli bychom být ani přáteli ani nepřáteli pouličních psů.

Meditační praxe má dvě podoby:

⌘ *Koncentrace mysli*

⌘ *Uvolňování se z vazby k mysli prostřednictvím rozlišování.“*

Byl bych rád, abyste toto pochopili. Většina lidí v meditaci usiluje o koncentraci. Druhým způsobem je vzdát se připoutanosti ke své mysli, tj. nevztahovat se ani ke své mysli. V prvním přístupu se snažíme mysl nějakým směrem zaměřit, zatímco ve druhém přístupu se myslí přestáváme zabývat. Meditující se spojuje s Bohem, místo aby měl vazbu ke svým myšlenkám.

„Vzdávání se spojení s myslí pomocí rozlišovací schopnosti vede přímo k osvobození.“

Jakmile se oddělíte od své mysli, završujete celou cestu. Ať se v mysli děje cokoli. Nastává osvobození.

„Bohu oddaný meditující, který následuje výše popsanou cestu, je pevně rozhodnutý vidět ve všem Boha. Pomocí duchovního poznání, oproštěný ode všech pochybností, vnímající všudypřítomnost Boha, by měl takový hledající dospět k „uparáma“, stavu odpoutanosti. Nemělo by jít o myšlenku „všechno je Bůh“, ale o stanutí Bohu tváří v tvář.“

Nakonec by vás měla opustit i představa, že všechno je Bůh. Je to jenom další myšlenka. Co zůstane, když vás opustí i tato představa? Bůh.

„Hledající by se měl nejprve upevnit v přesvědčení, že všechno je Bůh. Nakonec by se měl hledající pustit i této představy a zůstat tichý.“

Vezměme si následující příklad. Kalná voda je plná prachu a špíny. Začnete-li z vody špínu nějakým způsobem vybírat, voda se ještě více zakalí. Co máte tedy dělat, abyste získali čistou vodu? Nedělejte nic. Kal se usadí sám a voda zůstane čistá. To se ale neodehraje rychle. V citovaném verši je v sanskrtu přímo uvedeno pomalu. Proto se nenechte odradit postupujícím časem.

„Pán nám chce ukázat, že k tomu, aby hledající dosáhl odpoutanosti, nemá vyvíjet tlak. Neměl by být ukvapený, protože vtisky, nahromaděné v nás po mnoho životů, nelze vyčistit bez trpělivosti.“

Obsahy své mysli jsme hromadili po tisíce miliónů let. Jak můžete chtít zbavit se jich jako mávnutím proutku? Dejte tomu čas. Buďte trpěliví.

Nechte myšlenky v meditaci přicházet a odcházet. Všechno je v pořádku tak, jak se to děje. K ilustraci tohoto postoje už jsem vám uváděl mnoho příkladů. Například, když dítě doma zlobí a poskakuje na pohovce, nemá význam ho nutit, aby přestalo. Když si dítě přestanete všímat, za chvíli se zklidní.

Pokud se chcete zbavit svých myšlenek, nesnažte se je odstraňovat. Nedělejte nic. Proč se zabývat pouličními psy. Ulice je otevřená pro všechny. Na ulici se tady v Indii procházejí psi i krávy, ale my si dál jdeme svojí cestou.

Bůh je můj a já jsem Jeho. Neustále platí, že patříme Bohu a On patří nám.

V obrovském soucítění se světem vyjadřoval Svámí Ramsukhdasdži dokonce následující tvrzení: „Nemusíte rozumět tomu, co vám říkám. Tím se netrapte. Přijměte prostě, že věci jsou tak, jak vám to říkám. I tak dojdete až nakonec. Když tvrdím, že všechno je Bůh, vezměte to tak a dosáhnete nejvyššího. Nemusíte tomu ani rozumět. To není zapotřebí.“

Je to věčně existující stav skutečného Já, Boha.

Jakmile se jakýmkoli způsobem zastaví proces myšlení, jste tím, čím jste. Okamžitě. Myšlení se ale nezastaví tím, že se o to budete snažit. Lepší metodou je zaujmout k myšlenkám nezaujatý postoj.

.....