



MEDITACE

Pláč při meditaci

Vybráno ze Satsangu 11.2.2003

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: „Co to znamená, když člověk při meditaci pláče?“

To znamená, že pláče. Co jiného? Odpovídám: Když někdo při meditaci pláče, pláče. V čem je problém? Tazatel chce znát význam. Při meditaci se začíná vnitřní stav hledajícího proměňovat. Běžný stav mysli u většiny lidí vypadá tak, že myšlenky plynou volně, kam se jim zachce. Mysl je neklidná. Něco vás právě napadlo a za chvíli na to zase zapomenete.

I při meditaci může být mysl rozčeřená. Někdy si právě při meditaci člověk uvědomuje více myšlenek než v běžném životě. Ale není tomu tak, že by bylo při meditaci víc myšlenek. Myšlenky jsou v mysli stále, člověk si je jen v meditaci začíná více uvědomovat. V běžném životě si ani neuvědomujeme, co všechno se v mysli děje. Mysl se zaměstnává činnostmi ve světě. Všechny myšlenky přicházejí a odcházejí a člověk si toho není vědom. V meditaci si začínáme práci mysli uvědomovat.

Jak se ale meditace vyvíjí, myšlenek ubývá. Začínáme pociťovat ticho a klid. Pak se z podvědomí dostává na povrch mnoho vzpomínek z minulosti. Vystávají, aby se zeslabily a odešly. Často spontánně přicházejí slzy a člověk pláče. Objevuje se také mnoho emocí. Změněný stav naší mysli v meditaci způsobí například to, že se rozpláče. V meditaci si uvědomíme mnoho věcí, často vzpomínky z minula a mnohdy se za ně cítíme provinile: „Ó, co jsem to tehdy udělal.“ Člověk často pláče z pocitu viny.

U každého se proces odehrává trochu jinak. Pláč může mít různé příčiny. U některých hledajících zase v meditaci přicházejí vlny štěstí a míru. Pak můžete plakat i štěstím. Slzy nemusí být vždy spojené s trápením a smutkem. Slzy mohou pocházet také ze štěstí. I proto může člověk plakat.

Emoce vycházejí na povrch a člověk není schopen je ovládat. V běžném životě se snažíme své emoce kontrolovat. Při meditaci jsme díky zaměření na svůj vnitřní stav neschopni své pocity ovládat.

Neměli bychom tomu přikládat přílišný význam. Je v pořádku, když někdo pláče. Občas se při meditaci začnou odehrávat i různé zvláštní věci. Lidé začnou vstávat, vykřikovat nahlas, poskakovat. Naše mysl nás umí oklamat, někteří lidé se při meditaci i vědomě předvádějí, aby ohromili druhé: „Podívejte, něco výjimečného se mi děje!“

K pláči dochází z různých důvodů, většinou jde o výraz prožívaných emocí.

Hledající často cítí, že nejsou tak čistí, jak by si přáli. To bývá nejhlavnější důvod k pláči. Hledající jsou ovlivněni duchovní energií, která je čistá. V reakci na to se

uvnitř probudí mnoho špatných vzpomínek. Člověk si je začne uvědomovat a pak najednou z lítosti a bolesti přijde pláč. Jde o proces pročišťování. Je to pozitivní proces.

Měli bychom ale nechat věci odehrávat se, a ne je sami vytvářet. Když se nám při meditaci přihodí nějaký zážitek, je to v pořádku, není na tom nic špatného. Nepřikládejte tomu ale velký význam. Vnímejte to jako součást procesu – emoce přicházejí a zase odcházejí. Je v pořádku, když přijde pláč. Když nepláčete, je to také v pořádku. Nemyslete si, že lidé, kteří při meditaci pláčou, musí být určitě velcí jogíni a blíží se duchovní seberealizaci. Tak to není.

Při meditaci dochází k mnoha různým zážitkům – meditující mohou vnímat světlo či různé obrazy... Podobné jevy mohou být občas i známkou duchovního pokroku. Neměl by se jim však přikládat velký význam. Když někdo vůbec žádné zážitky při meditaci nemá, neznamená to, že duchovně nepostupuje. Je to vždy individuální záležitost.

.....