



MEDITACE

Proč meditujeme
Vybráno ze Satsangu 20.8.1993

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: „Proč vůbec potřebujeme meditaci?“

Meditaci potřebujeme proto, že každý z nás chce být šťastný. Štěstí nelze dosáhnout bez poznání své skutečné přirozenosti, kterou odkrýváme právě prostřednictvím meditace. Pouze uskutečnění naší pravé podstaty je trvalým stavem, vše ostatní je dočasné. Nic pomíjivého nám nikdy pravé štěstí dát nemůže. Ztotožňujeme-li něčím jiným než svým vlastním Já, přirozeně to nemůže být trvalého charakteru. Všechno ostatní podléhá změně.

Jsme šťastní, když se věci občas vyvíjejí podle našich přání. Pokud je situace jiná, než jsme si představovali, frustruje nás to. Není ale možné, aby se vše odehrávalo podle našich přání, protože ostatní lidé mají často protikladné touhy. Zbohatne-li jeden člověk, někdo jiný zase o peníze přijde. Pokud budete povýšeni ve firmě nebo ve státní službě, někdo jiný naopak svoji pozici ztratí. Život přináší konkurenci a s tím spojenou frustraci.

Usilujeme o poznání toho, čím ve skutečnosti jsme. Neboli jinými slovy chceme se stát sama sebou. Meditace je metodou na cestě k uskutečnění podstaty své vlastní existence, která je zároveň i podstatou veškeré existence. Jsme částí Celku. Jakmile uskutečníme harmonii s Celkem, zmizí konflikty mezi námi a světem a dostaví se trvalý mír. Změny se však budou odehrávat dál, nikdo je nemůže zastavit. Změna je základním přírodním zákonem, ale naše reakce na přicházející situace bude odlišná. Pochopíme, že změny probíhají jen na povrchu oceánu. Podobně jako se vlny vzdouvají nahoru a dolů a oceán to nijak neovlivňuje. Oceán zůstává v klidu, v míru a štěstí. Dospět k tomuto stavu vyžaduje dost času a moudří jsou pouze ti, kteří se na cestu k uskutečnění tohoto cíle vydají. Neváhám tvrdit, že všichni, kdo se tímto směrem neubírají, sešli z cesty a promarňují svůj život.

V souvislosti s potřebou meditace bych se ještě rád zmínil o několika drobnostech. Neditujeme-li, energie z nás proudí směrem ven. Mysl se v důsledku práce smyslů stává něčím jiným než svým vlastním Já. Ve vnějším světě vnímáme podněty prostřednictvím zraku, sluchu, čichu, chuti a dotyků. Mysl přestává být tím, čím ve skutečnosti je. Při meditaci se nejprve vědomě snažíme stáhnout z okolního světa. Proto je důležité zaujmout určitou pozici neboli ásanu, která byla velikým mudrcem Pataňžalim definovaná jako pevná a pohodlná.

Mnohým lidem se může zdát půlhodina, po kterou zde meditujeme, jako nekonečně dlouhá. Když se baví hodinu s přítelem, tak takový pocit nemají, zatímco meditace jim připadá nekonečná: „Zapomněl snad tento profesor, že tu již tak dlouho sedíme? Nestalo se mu něco?“ Takové myšlenky přicházejí, ale nevšímejte si jich.

Meditace se daří díky Boží Milosti, ne v důsledku úsilí. Pokoušejte se medítovat a jednoho dne se meditace začne odehrávat sama od sebe. Úsilí se neslučuje s tím, co je známo pod pojmem meditace. Veškerá naše snaha končí v okamžiku, kdy nastane skutečná meditace. Zní to jako paradox, ale není tomu tak. Vyvíjet úsilí o sebekázeň je důležité jako předpoklad pro to, abychom jednou dospěli k osobnímu prožitku svého pravého bytí.
