



MEDITACE

Rušivé faktory při meditaci Vybráno ze Satsangu 5.2.2007

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Meditující se musí často vypořádávat s rušivými zvuky z okolí, ať už jsou lidské, zvířecí nebo jakékoli jiné. Nemůžeme zabránit světu kolem nás, aby si dál žil svým vlastním životem. Nikdo se nestará o to, že vy právě meditujete. Další záležitostí, s níž se při meditaci setkáváme, jsou nekonečné řetězce myšlenek v naší mysli. Jaký postoj bychom měli k těmto všem jevům zaujmout? Přišlo mi na mysl vám k tomu dnes něco povědět.

Nejlepší je si všeho vnějšího i vnitřního dění nevšímat. Když se objeví nějaký zvuk z okolí, v pořádku. Když po chvíli ustane, také v pořádku. Přijdou vám na mysl nějaké myšlenky. Dobře, jsou prostě tady a po nějaké době zase odejdou. Zůstaňte odpoutaní, ať se děje cokoli. Někdy však ve vás místo odpoutanosti může vyvstat reakce. Například podráždění třeba proto, že někdo zrovna když meditujete, provádí nějakou hlučnější činnost. Měli byste zůstat pozorovateli i této své reakce.

Okolní zvuky i myšlenky vznikají ve vašem vědomí. Ve skutečnosti jste tímto polem vědomí, a ne myšlenkami a zvuky. „Ať si zvuky přicházejí a odcházejí, já jsem čistým Vědomím,“ takový postoj byste měli zaujmout. Neměli byste se snažit rušivé faktory potlačit nebo s nimi nějak bojovat. S děním kolem vás stejně nic nenaděláte.

Už jsem v této souvislosti zmiňoval příklad ze své návštěvy Prahy. Každý den tam v době meditace nějaký mladík startoval svoji motorku. Nedělal to záměrně. Vůbec netušil, že my uvnitř sedíme a meditujeme. Podezření, že to dělá naschvál, byl výtvar v mysli hledajících. Neměli bychom si ve svých hlavách vytvářet nepřátele. Věci se prostě ve světě odehrávají, proto je přijměme tak, jak přicházejí. Buďte nad věcí. Pokud by se vám podařilo přesvědčit mladíka, aby v té době nejezdil na motorce, kdykoli může začít štěkat nějaký pes. Když psa okřiknete, často začne štěkat ještě víc. A co teprve kdybyste chtěli umlčet zpívající ptáky!

Musíme se povznést nad dění kolem sebe – nechat věci probíhat a nevěnovat jim pozornost. Stejný přístup zaujmeme i ke svým myšlenkám. Zůstávejte jejich pouhými nezaujatými pozorovateli.

Postupně rozvíjíme svou ukázněnost – nejprve navenek a později i čím dál více uvnitř v nás samých. Kázeň se prolíná všemi aspekty našeho života a je klíčovou otázkou na duchovní cestě. Měli bychom se ukázněvat v jídle, ve spánkovém režimu, v navazování sexuálních vztahů... Nejde o potlačování. Ukázněvání neznamená, že jakmile se objeví nějaká touha nebo něco neprospěšného, okamžitě se pokusíte vší silou své vůle to sprovodit ze světa. Ukázněvání znamená pochopit, o co jde, a rozšířit své vědomí natolik, že problém přerostete.

Zpočátku potřebujete v procesu ukázněvání použít i svoji vůli, důležitější však je rozvíjet porozumění a rozšiřovat své vědomí. Každý tím musíme nějakým způsobem projít.

Meditačních technik je celá řada. Někdo se soustředí na dech, jiný zase třeba na mantru. Pokračujte způsobem, jakým jste zvyklí meditovat. Nakonec by vás měla meditace přivést do stavu naprostého ticha a míru.
