



MEDITACE

Stav míru

Vybráno ze Satsangu 26.7.1997

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Meditace není vlastně ničím jiným než hledáním míru, který už je v nás. Říkáme-li, že provádíme meditaci, je to v protikladu k podstatě meditace. Protože meditace spočívá v nekonání. Meditace nastává, nemůžeme ji provádět. Děláním je v protikladu s bytím. Meditace není nic jiného než být sami sebou, aniž bychom cokoli dělali.

Proč bychom tedy měli usilovat o meditaci? Protože v tomto životě, stejně tak jako v těch předcházejících, jsme si navykli dosahovat věcí prostřednictvím činnosti. Jsme zvyklí něco nalézat jen tehdy, když to hledáme. Ve skutečnosti, pokud si někdo začne uvědomovat svoji pravou Existenci, nestane se to jeho vlastní aktivitou. Protože každé konání v sobě nese ego. A nalezení svého pravého Já je stav přesahující ego.

Ego se skládá ze dvou aspektů. Prvním aspektem je pocit existence. Druhým je pocit: „Jsem něco zvláštního.“ První aspekt přetrvává i v případě duchovně realizovaného člověka. To, co realizovaného člověka opouští, je iluze, že je někým výjimečným.

Kapka dochází k poznání, že její existence závisí na existenci oceánu. Po duchovní seberealizaci zažívá člověk, že je nekonečnou Existencí. Stává se součástí Existence bez pocitu své výlučnosti. Pociť vlastní výjimečnosti vytváří napětí a nedostatek klidu. Proto ta nejzvláštnější věc na světě je stát se obyčejnými. Nejobtížnější věcí je stát se obyčejnými, i když se všichni chtějí stát výjimečnými. Štěstí a mír přichází k těm, kteří si uvědomili svou obyčejnost.

Pro získání této zkušenosti říkáme, že se pokoušíme meditoval. I zde je přítomen určitý prvek konání, ale je minimální v porovnání s aktivitami, na které jsme zvyklí. Ve všem ostatním je více činnosti než v meditaci. Pokoušíme se nabýt klidu tím, že rozvíjíme zvyk sedět v klidu a pohodlně bez pohybu.

Ke zklidnění myšlenek používají různí lidé různé metody. Na východě se tradičně používají mantry - opakování různých slov a zvuků. Myšlenkový proces se spojuje pouze s určitými slovy. Některé mantry mají význam a jiné mohou být jen zvuky beze smyslu. Vytvoření určitého zvuku v mysli napomáhá zklidnění myšlenek. Někdo se může soustředit při pohledu na obrázek nějakého svatého, například Ježíše Krista nebo Buddhy nebo Krišny. I tímto způsobem lze zklidnit myšlenky. Jiná technika je pozorování svého dechu - nádechu a výdechu. Naše dýchání je pro nás jedna z nejpřirozenějších věcí. Myšlenky lze spojit s dechem a tím postupně dochází ke zklidnění mysli.

Důležité je porozumět účelu všech těchto různých technik - jde o dosažení stavu bez myšlenek. Jsme-li bdělí a zároveň bez myšlenek, zažíváme stav míru. Tento mír

nepřichází z žádného jiného zdroje, pouze z naší vlastní Existence. Jde o duchovní mír.

Všechny techniky jsou užitečné. Někdy se nám také může naskytnout příležitost meditovat s někým, kdo je duchovně pokročilejší osobností než my. V tomto případě se myšlenky zklidňují automaticky. I lidé, kteří nemeditují, se začnou přirozeně více zaměřovat dovnitř. Proč? Protože taková osobnost ovlivňuje svou přítomností lidi okolo. Když se při plavání držíte za dobrým plavcem, plave se vám lépe. Máte pomoc. Nejde však o to, že by byl nějaký duchovní člověk výjimečný, vše je jen Boží Milost. Každý, kdo tvrdí, že je něčím výjimečný, je obětí ega. I největší jogíni či mudrci dospěli do stavu prozření z Milosti Boží. Každý člověk, který působí v duchovní oblasti, není ničím jiným než nástrojem Boha. Proto všechny zásluhy náleží Bohu.

.....