



MEDITACE

Existují dva odlišné životní přístupy. První je zaměřen na získávání potěšení ve světě prostřednictvím pěti smyslů. K životu však lze přistupovat i zcela jiným způsobem. Druhý postoj k životu je založen na snaze ukázněvat své smysly a obracet se v meditaci více dovnitř. Takto postupně naleznete uvnitř sebe Pravdu, která je dostupná pouze v lidském těle. Po dosažení tohoto poznání se změní celý váš způsob nahlížení na okolní svět. Proto je velmi důležité, abyste pravidelně meditovali.



Dokud se mysl zabývá okolním světem, nemůže nalézt svou vlastní přirozenost. Proto, když začneme hledat svou vlastní podstatu, musíme v první řadě odpojit své smysly a mysl od vnějších podnětů.



Musíme dojít k poznání, kým ve skutečnosti jsme; to je, stát se svým vlastním Já. Meditace je metodou pro uskutečnění podstaty naší existence, která je i základem existence Celku.



Meditaci potřebujeme, protože každý z nás chce být šťastný. Nikdo nemůže být šťastný, aniž by poznal svou pravou podstatu. Meditace je prostředek, jak svou skutečnou podstatu objevit.



Meditace nenastává úsilím, ale Milostí Boží. Snažíme se meditovat, a tak se jednoho dne meditace uskuteční. Úsilí není slučitelné s tím, čemu se říká stav meditace. Jakmile se začne odehrávat skutečná meditace, veškeré úsilí odpadá. Vypadá to jako paradox, ale není tomu tak. Vše, oč se máme snažit, je vynaložit úsilí a ukázněvat se tak, abychom mohli jednou zažít, čím skutečně jsme.



Každý je přirozeně šťastný, pokud je doma. Pomocí meditací můžete jednoho dne nalézt svůj skutečný domov - své skutečné, pravdivé Já, které je zároveň i Jástvím všech. Tím je ukončen konflikt způsobený naší iluzí o oddělenosti od druhých a od Celku.



Co je účelem meditace? Účelem je nalézt naší skutečnou přirozenost, naše Já. Smyslem meditace je zažít, že nejsme tělem, nejsme smysly, nejsme myslí, nejsme intelektem ani egem. Čím tedy jsme? Jsme tím, čím jsme! Můžeme to pojmenovávat jako Átman, Duch, Vědomí apod. Je to nepopsatelný stav našeho vlastního Já - naší vlastní Existence - Vědomí, které nikdy nebylo zrozeno a nikdy nezemře, které existuje v každém a všude. Nastane-li tento zážitek - a ten nastane uvnitř nás – je se všemi problémy konec.



Co je to meditace? Meditace je úsilí bez úsilí být sám se sebou. Meditace nastává, když jsme se svým Já, aniž bychom u to usilovali. Jakmile se o něco snažíme, přestává jít o meditaci. Na začátku meditace to samozřejmě bez úsilí nejde. Lidé se ptají, zda se na něco koncentrovat nebo nemyslet na nic. Existují různé metody a techniky, všechny mají svůj význam. Mezi koncentrací a meditací je rozdíl. I přes tento rozdíl nejde o zcela oddělené stavy, jsou vždy do určité míry propojeny. V koncentraci zaměřujeme mysl na nějaký předmět. Jak ve schopnosti koncentrace postupujeme, začne postupně přecházet do stavu meditace. Tato změna není ostře ohraničená. Meditaci nelze popsat slovy. Lze pouze vlastním prožitkem vstoupit do stavu meditace, což je vždy individuální záležitost.



V meditaci jde o proces vyprázdňování vašeho já ode všech nahromaděných vtisků z minulých činů. Cílem je, aby byly věci z minulosti ukončeny. Energie při meditaci vznikající tomu napomáhá.



Vědci exaktních věd se snaží objevit počátek vesmíru. Na poli duchovnosti se hledající snaží o odhalení příčiny a účelu své vlastní existence. Vědecký výzkum rozlišuje dva prvky: osobu, která experiment provádí, a přírodu, která je předmětem experimentu. V duchovní oblasti podniká experimentátor pokusy sám na sobě. On sám se stává objektem i subjektem zkoumání. Jeho vlastní tělo se stává laboratoří pro provádění experimentů. Experiment, postupující hlouběji a hlouběji do vlastní existence, nazýváme meditací. Jeho cílem je odhalit, kým ve skutečnosti jsme.



Meditace je nepopsatelný vnitřní stav, který někdy sám od sebe nastane - vnitřní prázdnota, kterou nemůžete navodit svým úsilím.



Pravá meditace znamená stav bez myšlenek a bez jakéhokoli úsilí – pouze jste. Přesněji řečeno, nemůžete medитovat, meditace nastává sama sebou. Když přijde čas, stane se to.



Přáním každého inteligentního člověka je žít šťastný a spokojený život. Meditace je jednou z důležitých metod jak toho dosáhnout. Ti, kdo chtějí být šťastní a spokojení, by měli do svého života meditaci zařadit. Ti, kdo po míru a štěstí netouží, ti medитovat nepotřebují. Je to jasná volba. Každý má svobodu zvolit svou vlastní cestu.



Meditace je cesta k postupnému dosažení rovnováhy mezi naším fyzickým, mentálním a citovým bytím, abychom nakonec mohli objevit svoji duši a duchovní aspekt naší existence. Vnímá-li člověk i duchovní stránku svého života, jeho osobnost se plně rozvíjí. Takový člověk je v úplné harmonii sám se sebou, chápe význam lidského života a účel celého kosmického uspořádání. Nahlíží na vztah mezi jednotlivcem a vesmírem a všechny jeho otázky jsou provždy zodpovězeny. Všechny problémy jsou vyřešeny. Pouze takový člověk žije šťastný a spokojený život na Zemi.



Člověk může medитovat po řadu let, ale dokud se neotevře a nezačne být nastavený také na službu pro druhé, na duchovní cestě se vyvíjet nebude.



Začnete-li s meditací, jste postaveni před problémem, jak se vyrovnat se záplavou myšlenek a vzpomínek, které vám vyvstávají. Zatímco předtím jste například usilovali o nějakého muže nebo ženu, nyní se vám začne tatáž osoba objevovat v meditaci uvnitř! Hledající tím může být zaskočen: „Co se to děje? Najednou mě napadá tolik věcí!“ Nacházíte v sobě často nepředstavitelný chaos. Když se zabýváte vnějším světem, má vaše myšlení přece jen nějakou logiku, ale vnitřní svět jako by postrádal jakýkoli systém. Objevujeme v sobě jen směsici stovek a tisíců myšlenek a vzpomínek. Například vám vyvstane obraz koně, potom následuje obraz opice a v zápětí vzpomínka na hudebníka hrajícího na housle. Jak tomu všemu rozumět? Člověk se znechuceně ptá sám sebe, zda se náhodou nezbláznil. Někdy se mi lidé svěřují se svými pochybnostmi: „Jakmile začneme meditovat, zaplaví nás chaos. Nemůžeme se z toho zbláznit?“ Na to odpovídám: Nikdy jste nebyli normální. Teprve nyní jste si svou pomatenost začali uvědomovat. Dokud jste s meditací nezačali, nebyli jste si chaosu v sobě vědomi. V meditaci jste přestali být ve vleku vnějších situací, a tak jste si začali uvědomovat, v jakém stavu je vaše mysl. Vytrváte-li, pomatenost se bude postupně zmenšovat a jednoho dne budete zcela duševně zdraví.



Jednou z charakteristik myslí je, že v ní může být v jednom okamžiku více věcí. Tak jako ve snu, člověk spatří ve stejný okamžik krásné dítě, osla, koně a vlak. Protože se mysl sama stává tím, čím se zabývá, může být několika věcmi najednou. Tuto schopnost mysl má. Všechno se odehrává v rámci hry myslí. Světci proto prohlašují, že je to právě mysl, která je příčinou otroctví i osvobození lidských bytostí. Mysl vše vytváří a zároveň je sama všeho pozorovatelem. Myšlenky vyvstávají v myslí, která je zároveň pozoruje. Schopnost pozorovat a poznávat však ve skutečnosti nepatří myslí, pochází z pravého zdroje – z Ducha. V myslí se pouze věci odrážejí.



Na začátku duchovní cesty si myšlenek dokonce ani nejste vědomi. Přicházejí a odcházejí a člověk s nimi ztotožňuje svou existenci. Protože však často zažívá vnitřní konflikty a mučivé stavy, do nichž se díky myšlenkám dostává, začne si člověk po určité době uvědomovat, že mu jeho myšlení způsobuje problémy. Myšlenky jsou obsahem myslí a mysl začne postupně sama nahlížet na to, co vytváří.



Vy jste vy, myšlenky jsou myšlenkami, a vy nejste myšlenkami. Protože nejste myšlenkami, nechte je být. Nebojujte s nimi. Když přicházejí, nesnažte se jim klást odpor. Myšlenky budou vyvstávat o to více, když s nimi budete bojovat. Máte-li něco rádi, máte tendenci se tím ve svých myšlenkách zabývat. Když se vám něco nelíbí, s myšlenkami bojujete. Jste-li ale lhostejní, začnou se myšlenky ztišovat sami od sebe. Buďte jen svědkem a ne účastníkem!



Postoj k myšlenkám a citům by měl být podobný postoji, který zaujímáme k nevídanému hostu. Jak byste se k nezvanému hostu měli chovat? Nehádat se s ním, ale ani ho nevítat.



Myšlenky jsou pouhým mlžným oparem, který vyvstal ve vaší myslí z minulých vzpomínek, které jsou příčinou zrodu přání v budoucnosti. Nic víc než to.



Jak máme naložit s myšlenkami, které nám během meditace vyvstávají? Snažte se k nim být lhostejní. Přijdou-li, necht' přijdou, odejdou-li, nechte je jít. Snažte se být nezaujatými svědky. Postupně se myšlenky ztiší a vy postoupíte blíže k poznání svého pravého Já.



Podstatné je své myšlenky při meditaci nepronásledovat ani před nimi neprchat. Meditace není boj ani útek. Meditace znamená setrvávat v pozici svědka nebo pozorovatele bez jakékoli připoutanosti nebo odporu, bez rozlišování na pozitivní a negativní.



Lidem byla dána velmi důležitá schopnost myslet. První lidskou tendencí je zaměřovat své myšlenky na svět a zvažovat, jak pro sebe získat fyzická potěšení. Když člověk začne následovat duchovní cestu, dochází k závěru, že potěšení ve světě nemají valnou hodnotu. I k této analýze je zapotřebí myšlení. Postupně se začínají původní typy myšlenek vytrácet a začínají se objevovat nové. Na nejvyšším a konečném stupni myšlenky ustanou nebo se zdá, že ustaly, a vy setrváváte v míru. Myšlenky, představy i otázky vás natrvalo opustí až po duchovní seberealizaci.



Pamatujte, že jednoho dne zruší provádění meditace pouta všech vašich myšlenek.



Když si někdo myslí, že nemá myšlenky, myšlenky naopak má. Konstatuje-li někdo, že nemá myšlenky, přemýšlí. Jak jinak byste dospěli k závěru, že nemáte myšlenky? Jenom díky procesu myšlení vzniká pocit, že myšlenky nemáte. Není tak snadné dosáhnout stavu bez myšlenek, ačkoliv to mnoho lidí tvrdí. Spíše postupně dochází ke stavu, kdy myšlenky přicházejí a odcházejí, ale vy jimi nejste vyrušováni. Vnitřní mír, který se začíná rozvíjet, není myšlenkami narušován. Když dospějete do tohoto stavu, spíše než byste si přestali uvědomovat myšlenky, začínáte být v míru se svým vlastním Já. Tímto způsobem si postupně začnete uvědomovat svou skutečnou Existenci.



V meditaci si můžete být vědomi, jak myšlenky přicházejí a odcházejí. Nechejte to tak. Zůstaňte jen sami sebou, pouhým vědomím. Nechte věci odehrávat se ve světle vědomí. Vše je v pořádku. Budete-li tímto způsobem pokračovat, přijde čas, kdy z vašeho vědomí odejdou všechny vzruchy a vy zůstanete v míru. Nestarejte se o nepodstatné věci - necht' se odehrají, jak se odehrát mají a meditace tak vyléčí nemoci mysli.



Postupně dospějete k závěru, že vy a vaše myšlenky jsou dvě různé skutečnosti. Nejste svými myšlenkami. Postoupíte-li na vývojový stupeň, kdy se pozorovatel odděluje od svých myšlenek, myšlenky se postupně začnou ztišovat. Rozvíjí se nezaujaté pozorování. Lidé mají při meditaci tendenci se svými myšlenkami a emocemi aktivně zabývat. Není to správná cesta. Jakmile začnete například se svými myšlenkami bojovat, podílíte se na nich. Se svými myšlenkami bychom neměli být ani v přátelském ani v nepřátelském vztahu. Myšlenky pozorujeme, až po čase pozorovatel zjistí, že je silnější než ony. Je přirozené, že si silnější své místo udrží,

zatímco slabší ustupuje. Přejde den, kdy se zeslabené myšlenky nakonec ztiší a vytratí. Potom vy, pozorovatel nebo spíše pozorování samo o sobě, naleznete své vlastní Já ve svém vlastním Já. To je začátek vašeho skutečného života.



Při meditaci občas přichází mír a harmonie, které mají své kouzlo, ale nemyslete si, že jste se tak rychle stali jogíny! Mnoho lidí začne ihned uvažovat: „Výborně. Nyní je ze mě dokonalý jogín!“ Lidé si začnou rozvíjet podobné představy. Po tři až čtyři dny například zažívají harmonii se sebou a se svým okolím a na základě toho usoudí, že jsou dokonalými jogíny a už se začnou poohlížet po svých žácích. Proč by vlastně nemohli mít ášram a několik následovníků? Nestaňte se obětí podobných ošidných myšlenek.



Duchovní přístup je často mylně založen na předpokladu, že jedinou možnou cestou je cesta meditace. Existují i další způsoby, každý potřebuje trochu odlišný přístup. Nalézáte-li štěstí ve službě druhým, je pro vás služba druhým lepší než meditace a meditovat nepotřebujete. Cesta nesobecké služby je plnohodnotnou duchovní cestou sama o sobě. Vynese vás stejně vysoko, ke stejné duchovní realizaci, jako meditace.



Mysl má tendenci zabývat se buď minulostí nebo budoucností, ale ti, kdož svoji mysl ovládají, setrvávají neustále v přítomnosti. Zatímco se naše existence odehrává v přítomnosti, naše mysl zabíhá k minulosti nebo k budoucnosti. Z této skutečnosti se odvíjí celý náš vnitřní konflikt. Existujeme v přítomnosti a mysl je stále ve snech o zítřku nebo ve vzpomínkách na minulost. Mysl není nikdy připravena pracovat právě zde a nyní. Pokud se mysl alespoň na okamžik zabývá přítomností, říkáme tomu stav meditace. Být v přítomnosti znamená být bez myšlenek – prostě být sami sebou, svým čistým Já, čistou Existencí neboli vědomím bez myšlenek. Dosáhneme-li stavu vědomí bez myšlenek, začneme žít přirozeně. Přirozenost znamená štěstí a tanec. Všechny naše starosti souvisí buď s budoucností nebo s minulostí.



Meditujeme, protože chceme být se svým pravým Já. Ten, kdo se svým vlastním Já není, má problémy. Šťasten může být pouze ten, kdo je v dokonalé harmonii se svým vlastním Já.



Nutným předpokladem duchovního vývoje je poctivé plnění povinností. Kromě plnění povinností bychom měli také meditovat. Meditace nastává, když naše Já pozoruje sebe sama. Vnitřní konflikty jsou jen střety různých myšlenek. Sedíme-li trpělivě nějakou dobu a snažíme-li se pozorovat své nitro, postřehujeme, jak v nás myšlenky přicházejí a odcházejí. Vytrváte-li v meditační praxi, přijde doba, kdy začnou myšlenky ubývat. Tímto způsobem postupuje hledající směrem k nalezení své vlastní pravé Existence, svého Já.



Účelem meditace je nalézt naši skutečnou Existenci. Noříme se do vlastního já a snažíme se odhalit, kým skutečně jsme. Konečný stupeň uvědomování si sebe sama je znám jako duchovní seberealizace.



Stopy potěšení, která jsme si užívali v tomto a v minulých životech, zůstávají vtíštěny v naší mysli. Je třeba porozumět, že pokud v meditaci dochází ke střetu s představami, myšlenkami, pocity nebo vzpomínkami, nedává to vzniknout další na potěšení zaměřené činnosti. V běžném životě, když v nás vznikne nějaký vjem, podnítlí nás k aktivitě a k získávání potěšení. V meditaci se další vrstvy myšlenek, emocí a pocitů odkrývají proto, aby se začaly postupně narušovat a slábnout.



Medituje-li člověk pravidelně, po nějaké době, která závisí na vývojovém stupni dosaženém v minulosti, na mentálním charakteru, na kulturním zázemí atd., se začnou objevovat záblesky míru. Nenechte se ale těmito záblesky oklamat. Občas přijde zážitek míru a harmonie, což je velmi krásné, ale nemyslete si, že už jste duchovně seberealizovaní!



Důležité je medитovat pravidelně. Pro meditaci i v každodenním životě má pravidelnost zásadní význam. Díky ní se vtisky dostávají hlouběji do podvědomí a přeměna vašeho bytí se může odehrávat rychleji.



Lidé mají někdy tendenci při meditaci plakat. Jde o proces pročišťování. Při společné meditaci více lidí dohromady vzniká velké množství energie, na kterou mohou někteří lidé reagovat pláčem. Není na tom nic špatného. Naopak jde o známku toho, že se odehrává proces vnitřního očišťování. Neznamena to ale, že byste se měli snažit plakat. V meditaci ponechte všemu volný průběh.



Všechny představy a rušivé jevy ve vaší mysli během meditace jsou pouhými přechodnými záležitostmi. To se týká všech myšlenek, které k vám přicházejí, i těch, které považujete za špatné. Ukáží vám to na příkladu. Pokuste se podržet si v mysli svoji 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. Myšlenky prostě přicházejí a odcházejí, nemusíte se jimi zabývat.



I kdyby vás při meditaci 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.



Meditační praxe může mít dvě podoby. 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.



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.



Když k vám při meditaci dolehne nějaký zvuk, nechte ho přijít a zase odejít. Vaše existence, vy samotní, se nijak příchodem ani odchodem zvuku neměníte. To, co je podstatné, je vaše existence. Proč se necháte vyrušit nedůležitými zvuky z okolí? Vždyť vaše existence je ve své podstatě nekonečná! Můžete se také pokusit zaujmout postoj, že zvuk přichází od Boha. I vaše meditace se odehrává díky Božství ve vašem těle. Bůh je všudypřítomný.



Před usnutím je velmi důležitá krátká meditace nebo vzpomínka na Boha. Poslední myšlenka před usnutím vám zůstane v podvědomí.



Nechte v meditaci myšlenky vyvstávat a zanikat. Zaujměte k nim lhostejný postoj. Myšlenky přicházejí a odcházejí jako nás míjejí lidé na ulici. Jsou to vaše myšlenky, ale nejsou vámi. Vy nejste svými myšlenkami. Vaší skutečnou existencí je vědomí ve vás, pomocí kterého si myšlenky uvědomujete. Boj s myšlenkami nikdy k ničemu nevede.



Pozice při meditačním sezení by měla být stabilní a pohodlná. Trup, šíje a hlava by měly být vzpřímeny. To je jediný požadavek na správný způsob sezení.



Ke zklidnění myšlenek slouží různé metody. Na Východě se tradičně používají mantry. Myšlenkový proces se spojuje pouze s určitými slovy. Některé mantry mají význam a jiné mohou být jen zvuky bez určitého smyslu. Některým meditujícím může pomoci zaměřit se na obraz nějakého světce, například Ježíše Krista, Buddhy nebo Krišny. Jinou technikou je pozorování svého dechu – nádechu a výdechu. Dýchání je pro každého z nás velmi přirozené, a proto lze zaměřit mysl na vlastní dech, čímž postupně dochází ke zklidnění. 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.



Pro zklidnění mysli se doporučuje začínat meditaci například mantrou Óm nebo dechovým cvičením anuloma-viloma.



Meditace bývá kvalitnější ráno. Někteří lidé přesto preferují meditaci večer. Je to záležitost osobní volby a okolností každého hledajícího. Je také vhodné medítovat vždy na stejném místě. Svou pravidelnou meditací si tam vytváříte určité vibrace. Podložka na sezení by měla být pouze pro vaši potřebu.



Často se stává, že vás při meditaci zaplaví pocit harmonie a klidu. Občas se ale může objevit i něco, na co běžně zvyklí nejste. Pokud k tomu dojde, doporučuji, abyste o tom s druhými nemluvili. Nechte svůj zážitek v sobě pracovat. Když zveřejňujete významné osobní prožitky, přicházíte tím o část jejich energie. Pokud žádnými zvláštními stavy neprocházíte, nemyslete si, že jste pozadu.



Pokud ve vás při meditaci vyvstanou nějaké emoce, například pocity žárlivosti, touhy, vášně či hněvu, sledujte nezáúčastněně všechno, co se ve vás děje. Zůstaňte jen pozorovatelem, který se na věci dívá. Se svými prožitky se neztotožňujte. Nezaujímejte ani pozitivní ani kritický postoj. Tímto způsobem se emoce postupně zeslabí.



V jednom verši Bhagavadgíty se v souvislosti s meditací praví: „...odevzdává své srdce i duši Mně...“ To znamená, že byste měli medítovat, ale nemyslet si, že zvítězíte pouze svým vlastním přičiněním. Jako by Pán říkal: „Meditujte, jak nejlépe umíte, ale upínejte se při tom na Mne. Nespolehejte se na své schopnosti, ale předejte všechno Mně. Snažte se, ale jak to dopadne, nechte na Mně.“



Meditace je v dnešní době velmi populární. Učitelé nabádají hledající k meditování a slíbují jim rychlý postup. Bohužel se také můžeme často setkat s pokrytectvím. V Mahariši Pataňžalioho osmidílné cestě je meditace až sedmým stupněm. Důležité je, aby se lidé věnovali také předcházejícím stupňům (jama, nijama, ásana, pránájáma, práťjáhára a dhárana).



Hlubší věci se většinou odehrávají více v tichu, než prostřednictvím slov.



V meditaci jde více než o zaměření mysli na nějaký předmět, o uvědomování si všeho, co se děje. Jde o objevení vědomí jako něčeho odděleného od všeho kolem vás i ve vás – v těle, v myšlenkách. Ať se děje cokoli, vy si toho jste vědomi.



Věci nám v meditaci vyvstávají proto, aby odešly.



V našem bytí existují dva prvky: pozorovatel a vše pozorované. Pozorovatel by si měl uvědomit, že je ve skutečnosti silnější. Jakmile si něco uvědomíme, zeslabíme to tím. Když se pozorovatel nechá ovládnout tím, co pozoruje, oslabí ho to. Když se pozorovatel nenechá přemoci ničím z toho, co si uvědomuje, a zůstává pozorovatelem, poryvy myšlenek a emocí se začínají zeslabovat a rozpouštět. Nakonec zůstáváte sami sebou, aniž byste byli něčím ovlivňováni. Odpoutaným pozorováním se přibližujete sami k sobě a to je cílem.



Když meditujete a k vašim uším dolehne nějaký zvuk, můžete zpočátku cítit podrážděnost nebo zlost. Místo abyste se zabývali tím, že vás něco ruší, okamžitě si uvědomte, že jste tím, kdo pole pozoruje (Bhagavadgíta, kapitola 13). Zvuk vstupuje do vaší mysli a smyslů, které jsou součástí pozorovaného pole. Vy nejste polem, ale tím, kdo si pole uvědomuje. Stejně tak, když žádný zvuk z okolí nepřichází, mohou ve vás vyvstávat myšlenky. I v tomto případě setrvejte v pozici pozorovatele: „Myšlenky jsou součástí pozorovaného pole. Jsem jen divák. Ať si myšlenky přicházejí - no a co? Před okamžikem tu žádná myšlenka nebyla, potom přišla a za chvíli zase odejde. Já zůstávám stále stejný.“



Na začátku nejsou meditující v kontaktu se štěstím v sobě, protože je jejich mysl plná vzpomínek a vtisků z minulosti. Pokud však hledající v meditaci vytrvá, mysl se usadí a hledající začne vnímat sattvickou radost vyvstávající uvnitř bez jakéhokoli spojení s vnějším světem.
