ZÁPISKY PAULA BRUNTONA

Svazek 4, část 1

MEDITACE

ZÁPISKY PAULA BRUNTONA (svazek 4)

Část 1: **MEDITACE**

PAUL BRUNTON

(1898 -1981)

Do hloubky rozpracovaná studie čtvrté kategorie ze Zápisků

Copyright © 1986 by Kenneth Thurston Hurst
Translation © 1991 Růžena Formánková, Antonie Krejčová,
Marie Marešová, Milada Michalová,
Olga Pálková

ISBN 80-901039-1-X

www.paulbrunton.cz

Obsah

Předmluva vydavatelů ix

1. PŘÍPRAVA 11

Důležitost meditace 11
Správný způsob meditace 27
Úrovně ponoření 40
Plody, účinky meditace 55
Nebezpečí a jak se jim vyhýbat 76

2. MÍSTO A PODMÍNKY 93

Časová období pro meditaci 93
Vhodná místa pro meditaci 101
Osamělá meditace oproti skupinové meditaci 110
Meditační pozice 116
Další fyzičtí činitelé 126
Správný mentální postoj 133
Pravidelnost cvičení 147
Zakončení meditace 153

3. ZÁKLADNÍ ZÁSADY 156

Zastavte toulající se myšlenky 156
Prázdnota není cílem 164
Cvičte soustředěnou pozornost 167
Různé druhy cvičení 186

4. MEDITATIVNÍ ÚVAHY 194

Stezka inspirovaného intelektu 194
Cvičení sebezkoumání 208
Cvičení morálního sebezlepšování 222

5. SCHOPNOST PŘEDSTAVIVOSTI 231

Vizualizace 231
Symboly 238
Gurujóga 247

6. MANTRY, SLAVNOSTNÍ PROHLÁŠENÍ 252
Mantry 252
Slavnostní prohlášení 267

7. CVIČENÍ POZORNOSTI, MENTÁLNÍ KLID 287
Cvičení pozornosti 287
Mentální klid 290

Předmluva vydavatelů

Čtvrtý svazek Zápisků P.B. rozpracovává do hloubky a detailně čtvrtou a pátou kategorii z osobních poznámek Dr. Paula Bruntona (1898-1981), určených pro posmrtné vydání.

Část 1. *Meditace*, je podnětnou výzvou k nejintimnějšímu dobrodružství lidské duchovnosti, k přímému zažití vlastní duše. P.B. se přehledně soustřeďuje na námět, pro jehož mimořádnou znalost byl široce uznáván již jako mladý muž v létech 1930, vysvětluje účel a význam meditace, poskytuje neobvykle bohatou pestrost vyzkoušených a osvědčených technik a objasňuje potenciální nebezpečí meditace a také, jak se jim lze vyhnout. Tato část bude velmi užitečná, jak pro začátečníky tak pro středně pokročilé. Bude asi uvítána i pokročilými žáky v meditaci, stejně jako těmi, kdo meditaci vyučují. Tato sekce, jako čtvrtá z celkového přehledu dvacetiosmi kategorií, jak je P.B. vyznačil, je v přímém vztahu k dvacátétřetí kategorii *Pokročilá komplentace.* Vzhledem k rozhodnutí vydavatelů, které se týká rozlišení a předložení těchto dvou kategorií, úvod vyžaduje více vysvětlení, než bylo třeba pro kterýkoli z předchozích svazků této série.

Stejně tak, jako tomu bylo v předešlých svazcích, je výběr a zařazování materiálu v tomto svazku prací studentů a nikoli P.B. samotného. Avšak k všeobecné znalosti meditace v mnoha zemích Západu a protože by se některé základní myšlenky mohly zdát zbytečně matoucí, kdyby byly "para" seřazeny jen namátkově, dali jsme si při zařazování některých kapitol daleko více práce, než je naším zvykem. V tomto zvláštním případě je riziko vyvolat kontextem nezamýšlený význam daleko menší než riziko, že bude zastřena jasnost, s kterou P.B. přistupuje a objasňuje toto důležité cvičení.

Pokrok v meditaci, pronikání do nitra do stále hlubších a uspokojivějších úrovní vnitřní skutečnosti, může být nastíněn několika různými způsoby. Avšak dvě z těchto schémat jsou důležitější pro pochopení velké většiny spisů P.B. o meditaci.

První z těchto dvou nástinů rozlišuje "elementární" a "pokročilá" cvičení. V tomto schématu jsou za elementární považována všechna cvičení, zahrnující úsilí vůle, zápas překonávat vrozený neklid mysli a soustředit ji jednobodově na jedinou představu -myšlenku-ideál tak, aby vše ostatní bylo

vyloučeno. Pouze potom, když lze tuto jednobodovost udržovat jakkoli dlouho, přechází meditující vědomé do zahloubaného, vysoce bdělého stavu vnitřní pasivity, která je nezbytná pro pokročilá cvičení.

Ve všeobecném obryse, načrtnutém P.B., právě toto rozdělení na elementární a pokročilá cvičení, odlišuje od sebe čtvrtou a dvacátoutřetí kategorii. Protože však cvičení, považována v tomto schématu za "elementární" nejsou v praxi většiny meditujících a těch, kteří se o meditaci pokoušejí zdaleka elementární a jelikož tato cvičení zahrnují téměř vše z toho, co je obvykle doporučováno jako "meditace" duchovním aspirantům na moderním Západě, měli jsme pocit, že název *Elementární meditace,* který dal P.B., by mohl uvádět v omyl většinu západních hledajících , kteří cvičí nějakou formou meditace. Protože máme pocit, že jsme povinni uveřejnit tuto formu úvodního vysvětlení v obou případech, vybrali jsme název *Meditace* jako nadpis tohoto svazku, spíše než poněkud technický výraz *Elementární meditace* z původního přehledu.

Druhé všeobecné rozdělení stupňů cvičení, které bude značnou pomocí pro pochopení čtenáře, je trojité. Obecně použitelný výraz "meditace" rozlišuje tři stupně: koncentraci, vlastní meditaci a kontemplaci. Ačkoli existují příležitostné vyjímky a další upřesnění, je tento třídílný rámec tím, co bude pro pochopení tohoto svazku čtenáři nejužitečnější. Tyto tři stupně jsou naprosto jasně vysvětleny v úseku *Úrovně ponoření* v kapitole 1. Čtenář by si měl rovněž uvědomit, že slovo "meditace" je někdy používáno jako vhodný výraz, který zahrnuje všechny tři stupně a někdy v odborném významu, který znamená pouze druhý z těchto tří stupňů. Čtenáři informovaní o obou těchto způsobech použití, by neměli mít žádné potíže zjistit sami pro sebe, který z významů patří do jednotlivých para. Obvyklá konvence vydavatele, s ohledem na množství vybraného materiálu, jakož i na pravopis, velká písmena, znaménka a jiné záležitosti vydavatele, jsou tytéž, jako byly uvedeny v předmluvách předcházejících svazků. Rovněž (P) na konci para označuje, že to je jeden z relativně mála para, které jsme považovali za nutné zde opakovat z Perspektiv, počátečního, přehledového svazku této série.

Paul Brunton Philosophic Foundation
P.O. Box 89 Hector, NY 14841

Část 1:
MEDITACE

Meditace je ve skutečnosti mysl přemýšlející o Duši,
tak jako činnost je mysl přemýšlející o světě.

Lidstvo dnešních dnů je zvyklé, a proto pokládá za přirozené, jít s mentálním proudem k zevním věcem.
Meditace obrací tento směr a pokouší se dovést omezenou mysl zpět k jejímu zdroji - Mysli.

1

PŘÍPRAVA

DŮLEŽITOST MEDITACE

Ze všech denních činností se musí stát nejdůležitější tato nečinnost, toto stažení se do meditace. Měl by to být střed, kolem něhož se všechno ostatní otáčí.

2

Pro zbožného člověka je meditace základem, neboť jenom samotná lhostejná víra nestačí. Ten, kdo se zabývá teologickými úvahami o duši, aniž by se zabýval vnitřní stezkou tak, že ji skutečně sám zažil, je jako člověk, který stojí před restaurací se zakrytými okny a snaží se popisovat jídla, která jsou tam podávána. Náboženský způsob života má člověka připravit a nakonec dovézt k mystickému způsobu života, který je vyšším stupněm jeho vývoje.

Pro moralistu je meditace nezbytná, neboť mravní zákoník nebo etické krédo je pouhou počáteční pomůckou ke splnění životního cíle - což je poznat sebe sama. Naše morálka se automaticky přizpůsobí, etické krédo se automaticky upraví, jakmile dosáhneme duchovní sebeosvícení. To, co je v nás nejvyšší a nejvznešenější, bude pak vyvoláno spontánně. Technika výcviku mysli je nepostradatelná pro pravé sebepoznání.

Meditace je nezbytná také pro umělce. Nechť je člověk jakkoli talentovaný, dokáže vytvořit pouze náhražky geniálních děl, jestliže postrádá schopnost dosahovat stavů sebeponoření. Pěstování tohoto návyku je mocnou pomocí k rozvinutí inspirovaných nálad. Toto je věk virtuozity. Talentů pro vtip, satiru a vyumělkovanost je dostatek. Ale skutečný umělec musí jít hlouběji než to. Umění, kterému chybí duchovní náplň má pouze povrchní hodnotu. Slunce inspirace září na všechny stejně, ale jen málo lidí je tak založeno, aby byli schopni ji spatřit. Částečně je to proto, že nemohou dosáhnout potřebného psychologického stavu. Umělec, který je při tvořivém úsilí ponořen do polovičního transu, sotva si v té chvíli povšimne, kde je, a sotva si bude pamatovat svůj vlastní minulý život - tak mocná je jeho koncentrace. Takže mentální klid nemá být zaměňován s mentální leností. Je

nejen vítězstvím nad jednostranností zevní činnosti, ale je také klidem tvořivým. Tato pravda je nejlépe doložena příkladem z oblasti umění.

Pro přepracovaného duševního pracovníka nebo unaveného fyzicky pracujícího člověka je meditace nezbytná, neboť dává nádhernou úlevu tím, že vytváří malé, tajné místečko uvnitř něho samotného, kde nečestný svět bude mít menší možnost ho zraňovat, události života menší schopnost ho deprimovat. Mimo to, on potřebuje meditaci nejen proto, že neustávající zevní činnost nepostačuje, nýbrž také proto, že meditace vynáší z podvědomé zásobárny nečekané myšlenky, které mohou být právě těmi, které předtím vědomě hledal, nebo mu poskytuje náhlé intuice, které řeší zmatené problémy. Jak velice pomohl některým slavným historickým osobnostem zvyk začínat denní práci půl hodinou oddané meditace s prosbou o vedení!

Pro idealistu, který se probíjí drsným a nepřátelským světem se krátká denní období meditace časem stanou požehnaným útočištěm, kde může své potlačené duchovní touhy udržovat při životě.

Konečně - meditace je potřebná pro každého člověka, neboť bez ní žije v příliš velké vzdálenosti od božského středu, než aby pochopil to nejlepší, co mu život může nabídnout. Musí získat zpět božský poklad, který nevědomky vlastní. Ó! stojí to za to, vykonat tento posvátný útok a dosáhnout na čas vznešenější a moudřejší stav sebe sama. Tímto každodenním činem navracet se do sebe sama potvrzuje svou božskou důstojnost a projevuje pravou sebeúctu.

3

Duchovnost je v nitru. Jestliže ji člověk necítí, pak musí hledat hlouběji pod slabostmi, chybami, vášněmi a touhami ega. Ona je tam stále, ale hledání musí být prováděno správně. Pomoc lze najít ve slovech těch, kteří již duchovnost nalezli.

4

Je faktem pouhého pozorování, že většina západních lidí prožívá svou bdělou existenci od rána do večera, aniž by nalezli několik minut - nebo dokonce aniž by stáli o to je nalézt - pro osvobozující praxi meditačních cvičení. Jsou prakticky vězni pěti smyslů a myšlenek, které vznikají z každé smyslové činnosti. Tato skutečnost je politováníhodná. Neboť jak mohou doufat, že budou pěstovat vyšší život, když zanedbávají tuto základní pomůcku?

5

Vědomí, které je za obyčejným každodenním vědomím, může být dosaženo pouze po disciplinovaném výcviku mysli. Ten potlačuje činnost myšlení a vyřazuje jeho extrovertní světský charakter.

6

Pravda je, že to, co se lidé snaží nalézt v mnoha knihách, na ně čeká v nich samých, aby bylo nalezeno pravidelným cvičením umění meditace.

7

Představa nebo víra, že musíme někam jít, s někým se setkat, něco si přečíst, abychom dosáhli nejcennější naplnění života, je prvním i posledním omylem. Na konci, stejně jako na počátku, nemusíme dělat nic jiného než poslechnout starý příkaz HLEDĚT DO NITRA.

8

Meditace je nutná proto, aby se znovu vytvořila rovnováha v celé bytosti, neboť běžný život je "cestou ven", kdežto meditace je jejím protipólem "cestou zpět" ke zdroji. Zatímco jsou nevědomí lidé nuceni Přírodou k "cestě zpět" ve spánku, činí tak, aniž by si toho byli vědomi. Meditace, jelikož je vědomým záměrným činem, obnovuje "uvědomění si".

9

Pokud člověk hledá Ducha mimo sebe - kde není - potud ho nebude schopen nelézt. To je prvním ospravedlněním meditace.

10

Ten, kdo chce nalézt svou Duši, musí proniknout hluboko do své mysli.

11

Oddělit mysl od těla není normální a obvykle je nežádoucí. Ale osvobodit mysl od tyranie těla je naprosto nutné a lze tomu napomoci pravidelným cvičením meditace.

12

Nejistota, která vládne mezi lidmi o tom, zda je nebo není nějaká Inteligence, která řídí chod Přírody a osudy lidstva - to jest nějaký Bůh - stejně jako protichůdné názory vzdělaných lidí, poukazuje na nedostatek vnitřní zkušenosti, na zanedbávání meditace.

13

Argumenty nebo pochyby o duši mohou být pro nás vyřešeny jednou provždy pouze *osobní zkušeností.* To je nesrovnatelně lepší než logický

důkaz, který je vždy otevřen stejnému důkazu o opaku. Tato mystická zkušenost je výzvou naší doby.

14

Pravdě, která je potřebná pro okamžité a dočasné použití, se dá naučit z knih a od učitelů, ale pravdě nejvyššího odhalení je možné se naučit pouze sám od sebe a v sobě meditací. (P)

15

Čistě intelektuální přístup k Nadjá nemůže nikdy nahradit psychologické zažití. To je a musí být nejvyšší.

16

Principem filosofie je, že to, co můžete poznat, je omezeno tím, čím jste. Hluboce založený člověk může poznat hlubokou pravdu, ale povrchní člověk nikdy. To je vskutku jedním z důvodů filozofie, proč se má začít cvičení meditace. (P)

17

Četba a cestování mohou velice přispět k ušlechtilému způsobu života, ale meditace a úvaha mohou prohloubit samotného člověka.

18

Jednou z hodnot jógy je, že může člověku poskytnout skutečnou zkušenost pocitu, že je pouze svědkem víření času, kdežto metafyzika o tomto stavu pouze hovoří.

19

Meditace je nepostradatelná pro abstraktního myslitele, protože hloubavá inteligence nestačí, neboť pouze meditace pracuje s fakty vědomí, které si lze ověřit zkušeností, zatímco metafyzika pracuje buď s mylnými dohady o těchto faktech, nebo se správnými, ale nejasnými představami o nich. V druhém případě úspěšně vnáší tyto představy do živě pociťované skutečnosti.

20

Úvaha musí být nutně dlouhá a namáhavá, než je způsobilá dosáhnout jistoty. K těmto pravdám lze dojít a realizovat je pouze v samotě meditace. Meditace je prvním písmenem v abecedě aspiranta.

21

Lao-c' : "Dokonalost mysli je v její hloubce."

22

Jestliže se v člověku něco probudí, nějaké vážné nutkání, aby rozvinul více ze své duchovní přirozenosti, pak cvičení meditace je jedním z nejlepších způsobů, jak začít.

23

Jaké nádherné zkušenosti nebo realizace, uvědomění si nebo potvrzení očekávají toho, kdo úspěšně kontempluje a noří se do sebe! Musí to však být do té vnitřní, hlubší části.

24

Důsledky toho, že podrobuje obsah své mysli pozorování, že si plně uvědomuje přirozenost tohoto obsahu, jeho původu a účinku, mají nedozírnou důležitost.

25

Každý den, dříve než začneme se studiem filozofie, je dobrým zvykem usednout na chvíli k meditaci s tím jediným cílem uklidnit a pročistit mysl a soustředit její sílu. Pomáhá to studiu.

26

Modlitba je pomocí, je však potřebné také nějaká metoda, která nejen proniká hlouběji do lidského srdce, ale pomáhá umlčet ego. Toho lze dosáhnout prováděním kontemplace.

27

Pro práci na přetváření charakteru a rozšiřování vědomí je cvičení meditace nepostradatelné.

28

Člověk, který má sklon k netrpělivosti, podrážděnosti a zlosti, potřebuje meditaci ještě více než ostatní lidé. Potřebuje její harmonizující účinek na celou osobnost, její uklidňující dotyk na temnější impulsy a vášně.

29

Jestliže se práce a výsledky meditace zdají zvláštní a nezemské, umělé a nenormální, pak je to tím, že průměrný člověk není ještě plně lidskou bytostí, ale je pouze na cestě se jí stát.

30

Ti, kdo nejsou schopni provádět meditaci, nejsou schopni stát se filozofy.

31

Jak můžete vykonávat boží vůli, když nevíte, co boží vůle je? Jak ji můžete znát, dokud nejste schopni být ve styku s Bohem? A jak můžete navázat s ním styk, když neumíte jít hluboko do sebe v meditaci?

32

Meditace je na této Cestě důležitá. Musíme se jí učit. Pomáhá vytvořit podmínky, v kterých může být pociťována svatá přítomnost tam, kde předtím nebylo nic a kde může být získáno posvátné vedení.

33

Člověk může žít na povrchu života nebo v božských hlubinách bytí pod povrchem svého ega. Je na něm, aby vyvinul potřebné úsilí, aby se znovu a znovu ponořoval dokud není kontakt navázán.

34

Co lepšího může člověk dělat, než se stáhnout do vnitřního Ticha? Neboť ono ukáže cestu k Cíli, udá směr a pomůže ho nalézt.

35

Ve většině případů je nutné žákům připomínat, že je důležité provádět meditaci *denně* a nikoli jen příležitostně. Nedostatek času nebo energie nejsou již nadále přijatelnou omluvou: čas lze dosti snadno nalézt pro jiné věci, tak nechť je nalezen také pro meditaci; a lenost nebo ochablost můžeme překonat prostě tím, že uplatníme rozhodnost a trochu sebekázně. Student, který odhodlaně vytrvá ve svém úsilí a nedá se odvrátit počáteční nudou shledá, že konečné výsledky zcela vynahradí všechny potíže. Meditace je nezbytná k tomu, abychom rozvinuli vnímavost a intuici, které hrají důležitou úlohu na Cestě.

36

Nutnost a ospravedlnění meditace je v tom, že člověk je tak zaměstnán svými vlastními myšlenkami, že si nikdy není vědom mysli, z které vyvěrají a v které mizí. Postup utišení těchto myšlenek, neboli pokročilá meditace, umožňuje toto uvědomění.

37

Ať se světa vzdáme nebo jej přijmeme, potřeba mentálního ovládání zůstává stejná.

38

Pokud myšlenky zůstávají nezvládnuty, brání nám tato osobní zkušenost poznat pravdu.

39

V hlubině svého vlastního bytí může člověk nalézt mír, sílu, moudrost - ale pouze tehdy, když přinutí myšlenky k poslušnosti.

40

Mozek udržuje mentální činnost jako stroj. Pouze když se mysl zpomalí, tím že se vymaní z této činnosti a nějakým způsobem se uklidní, vědomí nám odhalí své poklady.

41

Myšlení může člověka povznést nebo ho snížit. Nemá být odmítáno jako nedůležité. Jestliže je tak důležité jeho překonání, jeho utišení je ještě důležitější a nutnější.

42

Mysl, která je naplněna předsudky automaticky odpuzuje pravdivé myšlenky, které do ní nemohou proniknout. Proto dáváme takovým lidem jógu, aby svou mysl ukáznili.

43

Mysl musí být nejdříve připravena, než je schopna přijmout pravdu. Její kmitání musí být zklidněno, dříve než může zrcadlit pravdu.

44

Psychologické postupy jsou stejně nutné jako náboženská cvičení. Myšlenkový život člověka je obvykle zmatený, těkající a neklidný. Je nutné do něho pravidelně vkládat meditaci, prováděnou o samotě a v klidu, aby za prvé pomohla vylepšit kvalitu tohoto myšlenkového života a za druhé aby otevřela stezku k vědomému poznání vyššího Jáství.

45

Pokud je mysl necvičena a její myšlenky se bezuzdně pohybují, potud člověk nepozná mír a vyrovnanost.

46

Nemůžeme dojít k jasnému uvažování o životě, dokud dovolujeme, abychom byli nadměrně zneklidňováni touhami a přehnaně vyváděni z klidu zklamáním. Proto je zapotřebí jógy.

47

Nikdy jsme se nenaučili udržovat svou mysl v klidu tak, jak někdy udržujeme v klidu své tělo. Nepochybné to je těžší úkol, ale takový, který se nejvíce vyplácí. Naše myšlenky mysl neustále čeří a naše přání ji opakovaně znepokojují. Následkem toho zůstávají vnitřní zdroje mysli, a to co nám mohou nabídnout, nepochopené a nepoznané. V souhrnu jsou Duší a nabízejí nám království nebeské.

48

Snažit se o realizaci svého snu - trvalý mír, který by nutně vedl k vymizení úzkostí a negativních emocí - k tomu musí člověk získat kontrolu nad svými myšlenkami.

49

Provádět meditaci je stejně hodnotné pro obyčejné laiky, kteří nežijí v klášteře, jako pro samotné mnichy. A mohou to dělat - alespoň v počátečních stupních - bez odvolávání se na náboženská témata, modlitby nebo opory, dávají-li tomu přednost.

50

Pouhý fyzický úkon usednout k provádění meditace je pak nejen symbolickým gestem odtažení se ze světa, ale také skutečným přerušením kontaktu s ním. Pokaždé, když to meditující člověk dělá, vzdává se dočasně svého osobního zevního života, zapomíná na něj a na svět, ve kterém ho žije. Jaké jiné odtažení je zapotřebí? Nestačí to? Každý proto může zůstat v rodině a nemusí skládat klášterní sliby, může být dále činný ve světě za předpokladu, že tato denní meditační období ho úspěšně oddělí od světa.

51

Meditovat se může naučit jak člověk ortodoxní, tak neortodoxní, ateista stejně jaké teista, racionalista stejně jako mystik.

52

Skutečnost, že většina lidí na Západě nevěnuje ani trochu ze svého času osobnímu a soukromému svatému přijímání, bez kněze nebo duchovního, kde by se snažili ve svém osamění co nejlépe využít obvykle zastřenou skutečnost, že v základě je člověk sám, přináší nevyhnutelně své následky. Jejich životy mohou být dobré nebo špatné, mohou být úspěšní nebo neúspěšní, ale protože nemají vědomí Vědomí, zůstávají jen polovičnímu lidmi. Mají tak málo kvalifikovaného vedení od těch, kteří jsou profesionál-

ní duchovní vůdci, že většina z nich dokonce ani neví, jaký hřích páchají tímto opomenutím, neuvědomují si, že neplní povinnost.

53

V západním světě tato schopnost meditace není běžnou věcí. Z toho důvodu jsou západní lidé méně než sami sebou, nejsou opravdu celiství.

54

Je pravda, že západní lidé měli v minulosti málo sklonů pro cvičení kontemplace. Ale to není důvod, proč by neměli začít s něčím, s čím začít bude nevyhnutelně nutné, jestliže chtějí skoncovat s bezcílností a neklidem.

55

Západní člověk se musí naučit jak skončit tento nekonečný neklid, tuto denní netrpělivost něco dělat, musí věrně a pravidelně cvičit, jak "čekat na Pána" neboli meditovat. Tak se naučí spoléhat stále méně na své vlastní omezené zdroje, stále více na zdroje Pána - to jest na zdroje svého Nadjá - nekonečnou moudrost, sílu a milost.

56

Vědomí může existovat bez mozku. Proto může existovat po smrti. Abychom si to ověřili, musíme izolovat *princip* vědomí od jeho výtvorů. Takovou izolaci lze dosáhnout pouze určitým druhem mystické zkušenosti. Tato zkušenost může být navozena meditační praxí. Tím, že materialisté odmítají vyzkoušet tuto praxi nebo tím, že neuspějí, když se o to pokusí, nelze tuto otázku pokládat za vyřízenou.

57

Strávíme tak velkou část dne soustředěním na své osobní jáství. Nemůžeme strávit půl hodiny tím, že se budeme soustřeďovat na své vyšší Jáství?

58

Ony nespočetné maličkosti, kterými civilizovaná existence zkomplikovala naše životy, způsobují, že se meditace zdá být nudným cvičením a že je nemožné zajistit denní meditační období. Nicméně, přestože tyto maličkosti zcela upoutávají naši pozornost, analýza by ukázala jak mnoho z nich je ve skutečnosti zbytečných nebo povrchních v porovnání s důležitostí vynořit se z duchovní smrti.

59

Pouze malá menšina lidské rasy cítí potřebu najít si Čas pro meditaci. Následkem toho pouze malá menšina se vůbec kdy dozví, že mystická zkuše-

nost je skutečným faktem. Nepřítomnost okamžiků tiché meditace v jejich každodenních životech nemá být omlouvána, ale spíše vysvětlována skutečností, že je mnoho těch, kdo se odvracejí od těchto studií a cvičení pod dojmem, že studia jsou temná a nepochopitelná a cvičení tajemná a nečistá. A tak nechávají filozofický mysticismus těm několika, na které se pohlíží jako na nenormální nebo výstřední. Pravda však je, že v prvém případě nemají chuť vyvíjet mentální úsilí a v případě druhém provádět citovou kázeň.

60

Těch, kteří pokračují v provádění pravidelných meditačních cvičení je daleko méně než těch, kteří se jich vzdají. Tlak moderní existence je pro ně příliš velký.

61

Velkým nedostatkem moderního života je, že neposkytuje čas ke krátkému období meditace, ať ráno nebo večer nebo ráno i večer, aby byla získána harmonie bytí a povznesení mysli.

62

Člověk, který hledá zevní mír a klid, aby mu pomohly získat vnitřní mír a mentální ticho, brzy shledá, že moderní svět brání jeho záměrům a stojí v cestě jeho snahám.

63

Meditace není již nadále omezena na několik křesťanských klášterů a východních ášramů, ale rozšířila se mezi laiky po celém světě.

64

Západní svět se příliš často vysmíval józe a dával tomuto slovu posměšné, dokonce odsuzující zabarvení. Ale tento postoj, pramenící z neznalosti, rychle mizí a tak, jako v minulých dobách, i nyní je tomuto tématu projevováno více úcty.

65

"Polní maršálek Montgomery, meditující člověk!" napsal Alexander Clifford válečný korespondent, který cestoval s maršálem Montgomerym od El Alameinu až do Německa. "Montgomeryho vojenské myšlení bylo stejně logické a neortodoxní jako vše ostatní. I zde byla jeho jednoduchost kořenem všeho. Hluboce věřil v dlouhá období čistého myšlení - vypracování každého problému od začátku. Dlouho předtím, v poušti, začal provádět denní praxi, kterou nikdy neopustil. Byla vybudována v podmínkách stále

stejných tří přívěsných vozů stejného štábu lidí a nejdůležitější body denního programu byly pravděpodobně obdobími věnovanými nepřerušené meditaci. Nemohl se bez ní obejít. Jednou ho v Eindhovenu přišel navštívit král, bylo to na podzim r. 1944 a pro špatné počasí byl král nucen se zdržet déle, než měl v úmyslu. Montyho program byl následkem toho narušen a jeho štáb pozoroval známky vážného psychického zneklidnění, protože jeho období meditace byla zkrácena."

66

Může se to zdát zvláštní, že pouhý akt usednout na určitou dobu, nehybně jako volavka pozorující svou kořist, může poskytnout první podmínky k sebepoznání.

67

Většina západních lidí má ve své přirozenosti hlubokou antipatii k úsilí, jehož je zapotřebí k soustředění pozornosti a k jejímu obrácení do nitra. Nesmírně je to unavuje. Zcela jasnou příčinou je nedostatek znalosti a cviku. Ale tato antipatie skrývá v sobě rovněž tajuplný prvek, jehož původ je skryt v přání ega vyhnout se hlubokému, dlouhému sebezkoumání, které proniká hluboko pod jeho vlastní povrch. Neboť by to určitě vedlo k jeho vlastnímu odhalení a zničení.

68

Někteří lidé se polekají již jen návrhu podívat se hluboko do mysli a odvracejí se s citovým odmítnutím.

69

Strach z toho, že ztratí něco, co znají a co je jim blízké, jim brání, aby vstoupili do neznámého a vyššího vědomí.

70

Mladí lidé jsou přirozeně extrovertní a mají proto menší sklon začínat s meditační praxí; to však je vyváženo větší vnímavostí jejich mysli a ochotou sledovat ideály. Starší lidé odmítají zařadit meditaci do svého denního programu, protože - jak si stěžují - tlak a chvat moderního života je unavuje a způsobuje, že nemají chuť dobrovolně na sebe brát povinnost, která je pro začátečníky tak obtížná.

71

Lidé se snaží nalézt cestu k vyššímu druhu pravdy, ale jejich úsilí a chápání je stále ještě na počátečních stupních. Pro ně například představa meditace ještě zahrnuje myšlení, i když pouze na vyšší, abstraktnější náměty.

72

Jsou ochotni hledat kdekoli jinde mimo ve svém vlastním vnitřním bytí.

73

Nemálo lidí opustilo provádění meditace, neboť se jim to nezdálo být přirozené; bylo to příliš vyumělkované - jako by to, že nechají kalnou vodu usadit a pročistit bylo nepřirozeným postupem! Nikdo, kdo úspěšně nepřivedl aktivní vířící mysl do úplného klidu pomocí tohoto cvičení, nemůže vědět jak velice se to dá přirovnat k tomuto postupu. Z toho důvodu japonští mystici nazývají provádění meditace "sebrání mysli".

74

Kritici a skeptici jsou na vnější straně a nahlížejí dovnitř. Jejich názory na meditaci mají malou hodnotu.

75

Ti, kdo odsuzují hodiny strávené v meditaci jako hodiny promarněné, jsou klamáni zdáním a upadli do jednoho z největších omylů svých životů.

76

Začátečník musí mít na paměti rozdíl mezi metodou a cílem; jedno není totéž co druhé. Jak meditace, tak i askeze jsou cvičeními, ale nejsou konečnými cíli, vytyčenými pro lidské bytosti. (P)

77

Ale člověk nemůže stále sedět v meditaci. I kdyby toho byl schopen, což není, Příroda sama se mu postará o jiné úkoly. Všechno její formální provádění těchto cvičení není nakonec nic jiného než způsob, jak mu pomoci dosáhnout daného cíle; není to cíl sám o sobě.

78

Meditace je nepostradatelná pro dosažení, avšak nepostačuje k tomu, aby dosažení zajistila.

79

Nesmíme dovolit, aby se formy meditace staly jemnějším otroctvím, než jsou ty zcela zřejmé formy. Nesmíme nechat je nebo cokoli jiného, aby se

staly klecí. Jestliže se tak stane, pak je nutné sebrat odvahu a rozbít mříže a vystoupit ven na svobodu.

80

Jóga nekončí, když se jogín umí dokonale soustředit a udržet svou mysl zcela klidnou. Zajisté ten, kdo dosáhl tohoto bodu, zvládl radžajógu - královské spojení - ale musí jít dále a onen nádherný nástroj, který nyní rozvinul použít k tomu, aby zvládl pokročilý stupeň džánajógu - spojení s pravdou. V počátečních stupních může používat zostřený intelekt, avšak pro ty konečné stupně je zapotřebí hloubka intuice a ega zbavená vůle poznávat.

81

Introspekce, skrze kterou si lidská bytost hledá cestu v meditačních cvičeních k přeorientování pozornosti na svou duši, své hlubší "Já", je zapotřebí k tomu, aby obnovila jeho ztracenou rovnováhu. Je to však metoda, prostředek k cíli. Pro člověka nemůže být cílem nějaká přechodně pocítěná speciální a omezená zkušenost jeho nejniternějšího bytí, nýbrž trvalé vědomí jeho přítomnosti každého dne jeho života a následkem toho i trvalá účast na něm.

82

V životě a práci aspiranta filozofie, zaujímá meditace důležité místo. Existuje několik odlišných způsobů a tradic v této práci, takže si aspirant může vybrat to, co mu vyhovuje. Ačkoli někdy je pro něj lepší ukáznit se a cvičit takovým způsobem, který ho nepřitahuje - to však je jen někdy. Všeobecně je snazší se naučit umění meditace, jestliže si vybereme ten způsob, který je nám osobně nejbližší. Nicméně meditace je a měla by být pouze částí programu. Důležitost, která je jí přičítána, může být přehnaná. Práce na sobě, na svém charakteru a sklonech je také důležitá. Studium nauky je stejně tak důležité. A tak všemi těmito přístupy dochází k naprosté zralosti, která aspiranta připravuje, aby rozpoznal a plně přijal milost - kdyby přišla.

83

Meditace je konec konců stav, který lze navodit nebo zrušit tak, jak je zapotřebí. Hledání je daleko širší než meditace - i když ji občas zahrnuje, ale nemusí ji zahrnovat stále.

84

Aspirant by neměl dělat tu chybu, že pokládá to, co je nesporně důležité - meditaci - za to, co je ze všeho nejdůležitější.

85

Je nanejvýš nemoudré podceňovat meditaci a přeceňovat rozum. Kdo to dělá, upadl by do stejného omylu jako ten, kdo podceňuje rozum a považuje meditaci za to jediné, co je nutné.

86

Je užitečné nabádat lidi, kteří jsou na scestí, aby praktikovali meditaci, neboť to uklidňuje vášně a ztišuje ego. Nicméně uzdravit je to nemůže. Jsou produkty nesprávné výchovy a tak radikálním a základním lékem je správná výchova - to jest správné myšlení.

87

Celý očistný režim těla i mysli přispívá jak ke správnému rozvoji meditace, tak ke správnému přijetí intuitivního poznávání a to navíc k přímému fyzickému a osobnímu dobrodiní, které poskytuje.

88

Žák musí pěstovat smysl pro hodnotu meditace. Nemá na ni pohlížet jako na koníčka pro volné chvíle. Má být ceněna jako cesta k míru a spokojenosti, která má stejnou hodnotu jako kterékoli hmotné pohodlí nebo vlastnictví.

89

Je to jeho posvátná hodina, jeho čas pro svaté přijímání. Musí být chráněna před nepřátelským vpádem společnosti.

90

Pro cvičení oddanosti a pro mystické cvičení by měla být určena hodina a místo.

91

Póre Lacordaire : "Největší síla, která existuje je stažení se do sebe a k Bohu ... S radostí vnímám samotu kolem sebe; je to můj život, můj živel. Člověk pracuje ze sebe sama, nikoli z vnějšku."

92

Úspěšná meditace je pro člověka vrcholným okamžikem.

93

Arcibiskup řecké ortodoxní církve z Thessaloniky, svatý Gregory Palamus, před sedmi sty léty prohlásil : "Nejlepší činnost mysli je ta, při níž je někdy pozvednuta nad sebe samu a spojuje se s Bohem."

94

Je zbytečné a pošetilé snažit se meditaci vyhýbat. Člověk se musí naučit jejím lekcím.

95

Hledáme vznešenější zkušenosti, než jsou ty, které nám poskytuje všední den.

96

"Vzhůru na Západ!" - byl výkřik, který v dávných dobách provázel loď opouštějící Anglii směrem k Americe. "Vzhůru do nitra," může být zvolání, když hledající nastupuje svou duchovní cestu.

97

Dříve než může mysl pochopit pravdu, dosáhnout Skutečnost a být šťastná, musí dosáhnout stav uklidnění. Nesmí překážet žádné vyrušení, vzrušení nebo odpor. Aby byl takový stav možný, musí být dosahován nejdříve občasně během určených období každého dne, to jest během období meditace. Jak si mysl takto stále více zvyká na utišení svých negativních činností bude nakonec silou zvyku v tomto stavu stále více ustálená i během zbytku dne. Zvyk se nakonec stane rysem charakteru, trvalý a nepřerušený. Zde je další důvod, proč provádění meditačních cvičení je nepostradatelnou nutností pro Hledání.

98

Sledování těchto cvičení je nezbytné k výcviku mysli, aby vytvořila zvyk, který způsobí, že vstup do meditativního zasnění bude nakonec tak snadný, jak byl nesnadný na počátku.

99

V raných dobách křesťanství bylo místo dávané meditaci absolutně důležité a přednostní.

100

Umění meditace mělo příznivé klima pro svůj rozvoj jak v dávném Orientu, tak ve středověké Evropě. Život šel mnohem pomalejším tempem. Věda a průmysl ještě nenutily člověka, aby věnoval svou plnou pozornost zevním činnostem. Útlak, strádání, dřina, nevolnictví a otroctví běžného lidu jim poskytovalo málo cest uniknout jinam než do nitra. Tam, v útěše náboženské modlitby nebo v provádění mystické introspekce mohli nalézt něco ze štěstí, které jim světská společnost odpírala. Kromě toho tropické teploty

některých orientálních zemí dohánějí mnohé své obyvatele snadněji k malátnosti, rezignaci, poraženectví a pesimismu, zatímco války, invaze, tyranie a chudoba středověké Evropy dohnaly nemalý počet jejich obyvatel k tomu, aby oblékli mnišské tuniky nebo vstoupili do klášterů.

101

Meditační cvičení byla běžná v prvních stoletích křesťanského Egypta, ale potom byla do velké míry a na dlouhou dobu z církve vyloučena. Pak nastalo její obrození - nejdříve v římských, pak ve východních sekcích.

102

Cvičení mentálního klidu bylo původně omezeno na kláštery a konventy a udržováno mimo znalost laiků. Když se Miguel de Molinos pokusil tento stav věcí změnit, byl přísně umlčen.

103

Moderní podmínky se tak nesmírně změnily, oproti těm, jaké panovaly ve starověku a ve středověku, že je nutné upozornit čtenáře, že přibližně až do šestnáctého století bylo vyučování meditace pro laiky v katolických zemích zakázáno. Byl to předmět, který směli studovat pouze duchovní, a umění, které se mělo provádět pouze v klášterních kruzích. Když renesance přinesla určité uvolnění tohoto omezení, bylo to nejdříve pouze ve prospěch vyšších tříd společnosti. Teprve v osmnáctém století se stala přístupnou všem třídám.

104

Ve středověku provádělo meditaci více křesťanů, než ji provádí dnes. Ale hlavním důvodem pro to bylo, že existovalo více klášterů a konventů, které se o meditující staraly. Ti, kdo nestáli o to, aby byli zmítáni sem a tam světskými bouřemi, našli dostatek útočišť v přístavech, do kterých mohli namířit svá plavidla.

105

Archivy východního a západního mysticismu jsou plny příkladů úspěšných mystických cvičení a vědecký průzkum je musí vysvětlit zevnitř, ne je kritizovat pouze z vnějšku.

106

Snažili jsme se vytvořit takovou formu jógy, která by se hodila pro aspiranty, kteří musí žít a pracovat ve městech na Západě. Průměrný Evropan a průměrný Američan nemůže napodobovat indický nebo tibetský způsob jogického rozvoje i kdyby chtěl, neboť tyto způsoby nejsou pro něho vždy správné a vhodné.

107

Je naléhavě zapotřebí způsob, který je vhodný pro naši dobu a pro naše mysli ponořené do hmoty. Jelikož pisatel nebyl spokojen s většinou cest již vytýčených, zpracoval cestu, která je zde nabízena. Tato cesta sbírá pouhý zlomek denního života člověka; pouhá půl hodina postačí.

108

Nechť se nikdo nedomnívá, že tyto postupy jsou totožné nebo že souhlasí s těmi, které jsou používány spiritistickými médii, aby vstoupili do stavu transu, nebo spiritistickými věřícími, aby získali mediální psaní. Opatrný student si nemůže dovolit a neměl by se vydávat napospas nebezpečí, že se neznámé psychické síly zmocní jeho těla.

109

Pro vážného západního hledajícího je rozhodně možné, aby žil činným životem a přitom cvičil meditaci. Nicméně existují určitá indická jogická cvičení, která by nikdy nemohla být cvičena v činném životě, aniž by vedla k šílenství nebo nervovému zhroucení. Cvičení, která nabízím ve svých knihách, jsou určena pro lidi na Západě, kteří vedou činný život, a jsou pro ně absolutně bezpečná.

110

Stále se zvětšující zájem o jógu je částečně způsoben její hodnotou jakožto způsobu jak zvětšit své chápání sama sebe, jak dosáhnout více štěstí a klidu mysli. Může být používána v běžném životě normálními lidmi a její použití není omezeno na poustevníky a mnichy.

111

Slovo meditace a význam tohoto slova se stávají známými v různých západních kruzích. Porovnáme-li to s neznalostí, která o obojím převládala před půl stoletím, změna je potěšující. Ale ačkoli již není meditace tak ne-

známá a tajuplná, vzdálenost, kterou toto slovo musí ještě projít, než bude pochopeno a zdomácní zde jako v Indii, je ještě značná.

112

Meditace není ve skutečnosti přesné slovo pro dnešní používání. Pro většinu lidí například znamená přemýšlení o nějakém námětu, ale pro jiné skupiny má naprosto opačný význam - nepřemýšlení.

113

Jóga je jedno slovo zahrnující množství praktik. Všechny jsou založeny na principu připoutat mysl k jedné myšlence nebo k jednomu objektu; ale protože vybrané ideje se liší podle různých nauk, jsou výsledky někdy nápadně odlišné. Neboť soustředěné myšlení dává větší sílu našim přítomným kvalitám, zesiluje víru, s kterou jsme začali. Odtud soupeřící školy okultismu s jejich odporujícími si naukami.

114

Lidé, kteří nevědí, o čem mluví, kterým chybí smysl pro odpovědnost za to, co říkají, odpovědnost, která se rodí s vědeckým výcvikem prováděným na Západě, přimíchali k józe mnoho, co k ní absolutně nepatří, jako například dětinské pověry, náboženské výplody fantazie a magická cvičení.

115

Slovo "jóga" může v Indii znamenat téměř vše, neboť se stalo obecně použitelným slovem pro řadu technik, které jsou jedna od druhé nejen nesmírně odlišné, ale v některých případech dokonce zcela protichůdné. Nemusí mít ani žádný vztah k nematerialistickému cíli. Je proto zapotřebí jasné formulace, když používáme tak nejasné slovo.

116

Současná definice slova jóga v Indii je "spojení s Bohem". Pro filozofa je to nevyhovující definice. Neboť původně slovo rozdělené do slabik *ya* a *gam* znamenalo "cesta, kterou třeba jít". Později dostalo smysl "cesta k dokonalosti". Ale v obou případech použiti tohoto výrazu nebylo omezeno na Boha jako cíl, i když Bůh byl v obou významech obsažen. Neboť existují jógy materialistické, mentální, náboženské a filozofické; ve skutečnosti by člověk mohl být ateistou a přesto sledovat nějakou jógu. Správný výklad tohoto slova proto naznačuje, že v jeho používání existuje určitá nedbalost a volnost na jedné straně a naprosté nepochopení jeho pravého významu na straně druhé.

117

Jóga není systém pro rozvinutí osobní zdatnosti za účelem většího úspěchu ve světském životě, ani terapie, prostřednictvím, které se lze zbavit nemoci. Ti, kteří ji tímto způsobem uvádějí, nepocítili ani jejího ducha, ani nepochopili to nejdůležitější, co nabízí.

118

Jestliže někdo žádá o radu, jak má provádět jógu, nechť mu je zcela jasné, že jóga ve svém ortodoxním smyslu není vhodná ani použitelná a ani užitečná pro moderní, západní lidi. Tyto dovolené techniku pouze ztělesňují technické prvky, avšak nejsou na tyto prvky omezeny. Ve skutečnosti výraz "jóga" byl v těchto učeních vynechán, aby bylo zamezeno dalším nedorozuměním. Filozofie je jediné učení, které zde nabízíme a slova filozofie je používáno v jeho starém řeckém smyslu jako láska k vrcholné moudrosti.

119

Tradiční ortodoxní formy jógy nejsou zcela bezpečné pro západní způsob života v prostředí západních měst a proto je nelze doporučit v jejich původních formách.

120

Moje pokusy vyjasnit postoj, který jsem přijal k józe, mysticismu a náboženství se ve svém záměru setkaly pouze s částečným úspěchem a zdá se, že existuje stále ještě mnoho zmatku a nepochopení toho jaké jsou ve skutečnosti moje názory. Čtenáři stále ještě požadují jasnější vyjádření o mém dnešním postoji a ten nyní hodlám vysvětlit.

Nechť je hned na začátku zcela jasné, že neodsuzuji ani náboženství ani jógu, ale zásadně je podporuji. Pokud náboženství sestává z pocitu úcty k vyšší Síle a ze snahy žít dobrým životem v souladu s etickými příkazy velkých náboženských zakladatelů, je naprostou nutností pro masu lidstva. Pokud cvičení jógy se skládá z úsilí ovládnout myšlenky a utlumit světská pouta je neocenitelnou cestou k nalezení míru pro usoužená srdce, skvělým prostředkem pro získání oné zostřené pozornosti, která je nutná ke správnému posouzení filozofických problémů, a na svých pokročilých stupních oblažující stezkou k unášejícím extázím.

Protože mám tyto názory na důležitost a osobní hodnotu jak náboženství, tak jógy pro velkou většinu lidstva, je přirozené, že nemohu než chovat jen vážnost a úctu k těm, kdo věrně sledují a cvičí svou jógu, své náboženství

nebo svůj mysticismus. Na druhou stranu co jiného než pohrdání a rozhořčení může dát poctivý člověk těm, kdo se stávají zbožnými pokrytci ve jménu náboženství, příživníky na společnosti ve jménu jógy nebo vykořisťovateli pověr ve jménu mysticismu? Neměl by člověk protestovat proti nevyrovnanému zneužívání a nesprávnému cvičení jógy, která vedou k těm nejžalostnějším fyzickým a mentálním výsledkům? Neměl by rovněž protestovat proti omylům mystiků, když využívají tak zneužívané slovo "intuice", aby propagovali své vlastní osobní představy jako vědecké jistoty?

Bude zřejmé, že jsem pro klidné a nezaujaté hodnocení těchto důležitých náležitostí a že si přeji vyhnout se jak zaslepené, nemyslící oddanosti na jedné straně, tak pošetilé neuvážené skepsi na straně druhé. Věřím, že bych nebyl mohl dojít k takovému postoji poctivého zkoumání, kdybych byl neměl příležitost nezaujatě studovat různé projevy jógy, náboženství a mysticismu nejen v Indii, ale po celém světě, a to po dobu delší než čtvrt století. Ale měl jsem tu výhodu, že jsem tyto věci poznal jak zevnitř, tak zvenčí.

121

Lidé se ptají, proč považuji jógu za nevhodnou pro lidi na Západě. Toto konstatování je třeba vyjasnit a zhodnotit, neboť tak, jak je řečeno by bylo nepravdivé. Výrazem jóga jsou míněny přesné formy cvičení, které jsou v Indii tradiční a které vznikly před mnoha tisíci léty. Mohou být plně sledovány pouze, když se aspirant zcela vzdá světa, vstoupí do klášterního řádu, stáhne se do lesů, hor nebo jeskynních útulků, zřekne se všech rodinných, společenských a státních povinností a přijme hindská božstva jako předměty své oddanosti. Průměrný člověk na Západě to dnes nemůže udělat a ani ho to intelektuálně nepřitahuje. To je vše, co jsem mínil, když jsem kritizoval vhodnost těchto metod. Základní princip jógy, kterým je pěstovat schopnost odtažení pozornosti od zevního světa k vnitřnímu jáství, platí ve všech dobách a pro všechny lidi. Věřím proto, že je lepší ho oddělit od náhod a tradic dějin a zeměpisných míst, osvobodit ho od místních dědictví a zevšeobecnit ho. Jestliže se to však vykoná, bude pak možná moudřejší nepoužívat výrazu "jóga", a tak se vyhnout zmatku.

122

Ve snaze prozkoumat, analyzovat a definovat vjemy, pocity a postupné změny vědomí, které meditace vyvolává, jsem se dotazoval mnoha cvičí-

cích, studoval mnoho textů, mluvil s těmi několika málo skutečnými odborníky, které jsem mohl nalézt, a konečně se na to podíval svou vlastní vnitřní zkušeností.

123

Jóga je nejen způsob, který se má provádět, ale také výsledek, kterého má být dosaženo. Je to jak cesta dovnitř do mysli, tak být touto nerušenou myslí samotnou.

124

Jóga jako práce, kterou je nutno vykonat, je procesem, ale jako sjednocené vědomí je výsledkem.

125

Jóga na prvních stupních je tělesnou pozicí, kterou nutno zaujmout a mentálním cvičením, které nutno provádět. Ale na pokročilém stupni se snaží obě předcházející činnosti překročit, vystoupit k uvolněnému zapomenutí na ně a dosáhnout míruplného ponoření do Nadjá.

126

Postup jógy vyžaduje pozitivní zavedení specifického meditačního vzoru a to nejhlubší možné odtažení pozornosti od zevních předmětů, které zažívají smysly.

127

Existují různé formy meditačních cvičení a různé aspekty meditace samotné, ale žádný z nich není jádrem této záležitosti.

128

Pravého stavu meditace je dosaženo, když existuje uvědomování si vědomí naprosto bez přerušení jakýmikoli myšlenkami. Ale tento stav není tím nejvyšším. Za ním je stav, kde veškeré uvědomování mizí *bez úplné ztráty vědomí, kterou tento stav normálně přináší.* (P)

129

Existují různé druhy meditace. Elementární meditace se zabývá udržováním určitých myšlenek pevně v mysli. Pokročilá meditace se zabývá tím, že udržuje veškeré myšlení zcela mimo mysl. Ta nejvyšší se zabývá blaženým ponořením mysli do Nadjá.

130

Meditace, které provádějí náboženští asketi a mniši, jsou z velké části formou sebehypnózy, formou představy o jejich náboženských pojmech,

formou myšlení a úvah o jejich náboženských názorech. To není totéž jako pravá meditace, která se snaží zastavit myšlení a proniknout do tichého středu Skutečnosti,

131

Začátečník musí být varován, že určité způsoby provádění koncentrace, jako je představování si obrazců nebo opakování manter, právě tak jako vyprazdňování mysli za účelem hledání vedení, nesmí být zaměňováno za pravý způsob meditace. Ta nemá jiný cíl než odevzdat ego Nadjá a neužívá jinou metodu než zbožnou touhu, milující oddanost a mentální klid. (P)

132

Skutečná meditace není formální, nýbrž spontánní, není určována intelektem, nýbrž inspirována srdcem.

133

Ve věci manter, modliteb a meditací jsem zjistil širokým pozorováním, že důležitou věcí není pevná formule, naučená a opakovaná, ale spíše myšlenky v mysli, improvizovaná modlitba, postoj a pocity, které jsou v onu dobu udržovány.

134

Příliš mnoho systemizace komplikuje studium jógy a dělá ji nesnadnější. Přehnaná intelektuální analýza dělá totéž. Obě mají sklon minout ducha jógy-

135

Přirozenou nazýváme tu meditaci, která přichází sama sebou nebo která přichází při obdivování přírody nebo hudby; není o nic méně hodnotnější než meditace jogína a možná, že je dokonce lepší, neboť zde není žádná umělá snaha ji vyvolat. Člověk cítí, jak jeho vnitřní bytí se postupně noří do nádherné nálady, která se zdá spojovat pocit klidu, míru, vědění a laskavosti.

136

Filozofický systém meditace kombinuje všechny odlišné metody a různé náměty, které jsou zapotřebí pro celkový vyrovnaný vývoj. Kombinuje proto různé techniky jako je konstruktivní používání obrazotvornosti při budování charakteru s pasivním čekáním na intuici při pěstování pozornosti. Spojuje způsob, který mysl uklidňuje s jiným způsobem, který ji podněcuje.

137

Otevřete dveře a vpusťte Světlo dovnitř. Tak jednoduché to je - a tak těžké.

138

Meditace stoupá k správné úrovni, když meditující myslí pouze na svůj vztah nebo svoji touhu po Nadjá a vystoupí na úroveň nejvyšší, když opouští i tyto myšlenky a nemyslí na nic jiného než na Nadjá.

139

Umění meditovat je nakonec záležitostí dosahovat v sobě stále větších hloubek, až nakonec člověk pronikne pod ego a vstoupí do čistého bytí.

140

To, co je na tomto cvičení tak neobvyklé je, že meditování je pokládáno za soustředěné uvažování a udržované přemítání - jinými slovy za vytváření většího množství přidružených myšlenek, vzniklých z jedné původní myšlenky, která vede - skončí-li úspěšně - ke ztrátě schopnosti uvažovat a přemítat. V bodě, kdy se meditace stává kontemplaci, myšlení paralyzuje samo sebe a způsobuje samo sobě dočasnou smrt!

141

Jestliže dojmy o existenci zevního světa, které přicházejí prostřednictvím pěti smyslů, jestliže ideje, představy, iluze a myšlenky již v mysli nadále nevznikají, pak bylo dosaženo jejího ovládnutí jógou, meditací. Používané metody se mohou lišit, ale nakonec to, čeho je dosaženo, je reziduum, vědomí samo o sobě, subjekt bez objektu.

142

Můžete se soustřeďovat nekonečně dlouho na nějaký objekt, to však dá opět jenom ten objekt, nikdy ne Subjekt; proto koncentrace vede pouze k nejá, nikoli k já. Žádné cvičení nebo činnost ho nemůže vydat; pouze tím, že odstraníme nevědomost, pouze tím, že hledáme To, co zná objekt, nikoli sám objekt, můžeme nalézt Nadjá.

143

Správné studium tohoto předmětu musí zahrnovat studium tří částí: za prvé přirozenosti mysli podle filozofie; za druhé způsobu, jak mysl pracuje; za třetí způsobu, jak získat vládu nad těmito funkcemi, to jest jóga.

144

Meditace není jednostrannou, nýbrž dvoustrannou záležitostí. Cvičit začínáme tak, že jsme mentálně aktivní, avšak když se do meditace ponoříme, můžeme dále pokračovat pouze tím, že se staneme mentálně pasivními.

145

Jestliže má být meditace zvládnuta, nesmíme zapomenout na dvě základní podmínky. První je vždy a znovu přivést pozornost zpět z její roztěkanosti. Druhá je pronikat za pomoci této pozornosti stále hlouběji a hlouběji až vstoupíme do tiché Prázdnoty. Nakonec se s touto Prázdnotou sjednoťte.

146

Nejdříve je mysl pevně ovládána, dokud se její neustálé změny nezklidní, potom je možné přesunout její totožnost na Nadjá.

147

Prvním krokem je zachytit myšlenky a držet je silou vůle. Druhým krokem je přenést pozornost do nitra, pryč od fyzické zkušenosti pěti smyslů.

148

Umění meditace je dosaženo dvěma postupnými etapami: za prvé mentálním soustředěním; za druhé mentálním uvolněním. První stupeň je aktivní, druhý pasivní.

149

Přípravné jógy mají také jako hlavní cíl osvobození vědomí od jeho neustálého zaměstnávání se tělem, okolím a osobností.

150

Mysl se musí stáhnout do nitra, sama do sebe, postupovat hlouběji a hlouběji do plného soustředění až vyloučí celé, nebo téměř celé, fyzické vědomí.

151

Meditace je proces odtahování pozornosti od svého okolí a řízením ji do sebe. Musí to být vykonáváno opatrně, přiměřeně a pouze po omezenou dobu, jestliže má žák žít a pracovat ve světě a zachovat si svou normální schopnost se světem jednat.

152

Během meditace je základním cílem osvobodit mysl od světských starostí a osobních tužeb, poskytnout prázdnou, čistou schránku pro božský příliv, jestliže bude a až bude přivolán připraveností meditujícího.

153

Cílem je vyprázdnit mysl od všech myšlenek, tak aby mohla být zažita laková jaká je - čistá s ničím nesmíšená.

154

Jedná se o osvobození vědomí od jeho různých stavů, neboť ty ho vážou a omezují.

155

Všechna tato cvičení jsou nutná jen proto, aby člověk ze sebe setřásl dojmy a myšlenky o světě, aby odřízl své záležitosti, aby zastavil neustálý pohyb mysli a tak, aby byl přiveden k prahu hlubšího vědomí.

156

Je na něm žádán určitý druh vyprazdňování sebe, poslechne?

157

Do té míry, do jaké se dokáže stáhnout ze svého osobního vědomí, do té míry se přiblíží Skutečnosti. V tomto smyslu je meditace pouze způsob k dosažení tohoto stavu. Může ho však uskutečnit pouze dočasně. Její užitek je značný, ale krátkodobý.

158

Je vždy pomocí a někdy nutností nechat oči na chvíli zavřené, jestliže má být soustředění intenzivnější'. Ale mysl se musí rovněž se stejnou rozhodností odvrátit od všech záležitostí, aby získala svou svobodu pro metafyzické myšlení, duchovní povznesení nebo dokonce pro naprostou jemnost mystického stavu bez myšlenek.

159

Období věnované meditaci se dotkne nejvyššího bodu oblouku, když všechny myšlenky o světských záležitostech jsou vyřazeny, veškerá vzpomínka na osobní činnost odložena.

160

Od okamžiku, kdy zavře dveře místnosti, aby započal své denní cvičení, by se měl stát jinou osobou, přijmout neobvyklou identitu. Vše, co nemá spojitost s jeho Hledáním, by mělo být zapomenuto.

161

Cvičení od něho žádá, aby se každý den na několik minut oddělil od všech živoucích bytostí, od jejich současné činnosti nebo možného zasahování; má být mentálně stejně vzdálených od všech ostatních bytostí, jako by

byl vzdálen fyzicky, kdyby byl na pustém ostrově. V té chvíli nemá být ve spojení s nikým jiným než se svým vlastním vnitřním jástvím.

162

Nesmí zapomínat, že hlavním cílem v meditaci je překonat *nakonec* všechny vize a myšlenky a proniknout k živoucímu středu síly, která obklopuje Nadjá.

163

Meditace nejdříve soustředí naše síly do jediného průchodu a pak je zaměří k Nadjá.

164

Meditace je úsilím vést pozornost stále víc a více do nitra až dosáhne úrovně pod myšlenkami, kde ji drží a uspokojuje samotné míruplné bytí.

165

Většina jogických systémů jsou prostě způsoby jak snížit činnost mozku a tak dovolit pozornosti, aby se obrátila do nitra a byla si vědoma toho, co je někdy nazýváno nevědomým a někdy duchovním jástvím.

166

Mysl musí překročit nástroje, které používá - tělo, intelekt a emoce - až si uvědomí sama sebe.

167

Jak kdysi prohlásil jeden japonský mistr - čím jiným je všechna tato práce, tato vnitřní práce meditace než udržením fyzického těla vsedě jak možno nejklidněji a pak, když je tento fyzický klid dosažen, mentálním pátráním po klidném středu ve vlastním jádru mysli?

168

Patandžali, nejstarší učitel tohoto umění a stále největší autorita, určil definici jógy, která volně podaná zní: naprosté *zastavení* intelektuálních a emočních činností ega. Když je toto dosaženo, dodává Patandžali, vědomí až do té doby v nich zachycené ukáže svůj pravý stav - který je čistě duchovní.

169

Cílem meditace je přibližovat se stále blíže a těsněji ke středu vlastního bytí.

170

Meditace je postupem, který odpoutává vědomí od věcí, úvah a událostí, od veškerých možných objektů, aby člověka soustředila v jeho vlastním jáství.

171

Symeon, byzantský mystik, astrolog a světec, který žil před devíti sty lety poblíž Cařihradu, vysvětloval základní princip meditace takto: "Seďte sami mentálně odtaženi od okolního světa a pátrejte v největších hlubinách svého srdce."

172

Je prostředkem, který odděluje pozornost od jejích stále se měnících objektů a tím umožňuje uvolněné mentální síle studovat svůj vlastní zdroj. (P)

173

Božská podstata je v nás, nikoli někde jinde. To nám naznačuje správný směr, kde ji hledat. Pozornost se zájmy a touhami, které ji zaměstnávají, musí být odtažena od zevních věcí a bytostí.

174

Je to způsob, jak odpoutat ven obrácenou pozornost, způsob jak ji obrátit opačným směrem.

175

Cílem je oddělit Vědomí samo v sobě od myšlenek. Způsob jak to dělat je odmítání myšlenek.

176

Je to umění, ve kterém se žák nejdříve učí vymanit se ze svého okolí tím, že se soustředí na jedinou myšlenku, a později se ponoří do Duchovní Mysli tím, že odmítá všechny myšlenky.

177

Cílem meditace je dosáhnout nezčeřenou mysl, nevpouštět dovnitř nic, co by zmařilo její klid.

178

Člověk se nemůže více přiblížit k tomu, čím již je, svému jáství, může však odsunout rozptýlení, která jáství zastiňují. A přesně to dělá meditace.

179

Jakmile je jedna myšlenka potlačena, ihned vyvstane jiná, aby ji nahradila. Schopnost intelektu udržovat svou vlastní činnost je nesmírná. Proto cíle

není nejlépe dosaženo tím, že likvidujeme každou jednotlivou myšlenku, nýbrž tím, že použijeme jiný, hlouběji pronikající postup. To jest, vyhledávat sám zdroj myšlenky.

180

Prvořadým cílem meditace je prohloubit vědomí natolik, aby bylo dosaženo jáství bez ega.

181

To, co aspirant ve skutečnosti dělá je, že hledá cestu zpět k sobě.

182

Mystik se učí pronikat do svého nitra, odhalovat to, co je tam skryto a naslouchat tomu, co mu má říci. Tato praxe se nazývá meditace.

183

Jestliže v určitém smyslu je meditace hledáním sebe, v jiném smyslu je odvracením se od sebe.

184

Meditace je pokus lépe poznat své druhé já, stát se s ním důvěrnější.

185

Paradoxem toho, kdo kontempluje je, že se uzavírá sám do sebe, aby sám sobě unikl!

186

Existují různá lidská vědomí - fyzické, snové a transcendentální. Meditace hledá průchod od prvého ke třetímu.

187

"Dívejte se dovnitř; jste Buddhové," odhaloval velký Gautama svým pokročilejším žákům. "Království nebeské je ve vás," říkal vznešený Ježíš svým posluchačům. A mnozí jiní méně známí a méně vlivní obraceli mysl člověka stejným směrem. Ale ani tato vnitřní práce v meditaci nestačí, pokud nevede do takové hloubky, že obsahuje živoucí ticho.

188

Meditace je vnitřní práce, abychom dosáhli přítomnosti duše. Někdy je úspěch rychlý, ale častěji trvá dlouho, než je tato realizace dosažena.

189

Co má žák hledat v tomto umění meditace, jakož i v idejích filozofie? Hloubku! To vyžaduje pevnou pozornost.

190

"Buď tichý a věz, že já jsem Bůh," nemá být interpretováno pouze jako příkaz pro cvičení meditace, ale jako příkaz provádět ji do nejzazší možné míry - až do komatu podobného nehybného transu, jak ho prožívala sv. Kateřina ze Sieny a mladý Ramana Mahariši.

191

Meditace je prováděna tak krátce, že čas tomu věnovaný se spotřebovává na potulování se s vlastnímu myšlenkami, takže není dosaženo ani soustředění, ani mentálního klidu. Toto vše je stále ještě na povrchu mysli. Meditaci lze nazvat meditací pouze tehdy, když je prožívána v hloubce.

192

Žák se musí nejdříve dokonale seznámit se s podmínkou, které jsou nutné k tomu, aby přinesly hledané výsledky. Pak se musí stát opakováním natolik zkušený, aby je vytvářel při každém sezení.

193

Tak jako se džudo nebo džiu-džitsu snaží zneškodnit jakýkoli pokus o útok na tělo, tak se jóga snaží zneškodnit veškerou činnost mysli vyjma té nejdůležitější - vědomí.

194

Džudo cvičí člověka v soutěžení a boji, kdežto jóga ho cvičí v klidu.

195

Podle starých sanskrtských textů, meditace prostě znamená udržovat soustředěnou, ničím nepřerušovanou pozornost.

196

To, co kvakeři nazývají "sloužit duchu svatému", co Swedenborg nazval "otevření mysli pro příchod Pána" - to je prostě meditace.

197

Co chtěli říci čínští filozofové, když použili větu "sedět v zapomnění" je totéž, co indičtí jógíni nazývali "sedět v meditaci". Zapomnění se vztahuje na svět a jeho záležitosti, jeho scenérie a události, jakož i na fyzické tělo.

198

Určitým způsobem je toto naprosté vyloučení obvyklé činnosti zpodobněním smrti.

199

Proč se obávat prohlášení, že konečný cíl znamená ponořit se do Absolutna? Je to tím, že slibuje totéž co smrt - zánik? A přitom kdykoli vstoupíme do hlubokého spánku dochází k tomuto ponoření. Ego se svými myšlenkami, touhami a vzrušením je pryč; svět se svou relativitou není již více. Čas, prostor, tvar, paměť - vše je ztraceno. Nicméně příští ráno se vše zase objeví. Takže to není opravdová smrt. Je to čisté Bytí. Meditace se pokouší napodobit tento stav, docílit návrat do hlubokého spánku, ale s přidaným faktorem ***vědomí.*** Má v tom úspěch v konečné fázi - v nirvikalpa samadhi. Člověk mizí, ale jeho Božský Zdroj zůstává jako základ, jako to, čím vždy a v podstatě byl. To je důvod proč filozofie zahrnuje meditaci.

200

Názor mnoha západních lidí, že meditace je nejasný, abstraktní a neužitečný druh lenosti, je překvapivě neinformovaný a zcela mylný. Z náboženského hlediska to je fakt uctívání stejně jako může být kterýkoli jiný obřad. Včleňuje oddanost a poskytuje pocit vnitřní svatosti.

201

Pouhé toulání myšlenek není meditací, je dokonce i mimo první stupeň, kterým je koncentrace.

ÚROVNĚ PONOŘENÍ

202

Existují různé prohlubující se stupně introverze, pohybující se v rozmezí od mírné nepozornosti k plnému ponoření nebo transu, který je tudíž jenom jedním stupněm nebo druhem introverze.

203

Různé fáze meditace jsou skutečně stupně pronikání do různých vrstev mysli. Většina lidí se zastaví na různých bodech přibližování se ke konečnému cíli meditace a málo jich projeví trpělivost nebo schopnost dojít k jejímu úspěšnému naplnění.

204

Existují jednoznačné cesty, které vyznačují pokrok žáka. Nejdříve zapomene na širší svět, pak na své bezprostřední okolí, pak na své tělo a nakonec na své ego.

205

Toto odtažení pozornosti, od bezprostředního okolí, které nastává, když je člověk hluboko ponořen v myšlenkách při pohledu na vzdálený úsek krajiny nebo když uchváceně naslouchá inspirované hudbě, přichází "já" blíže ke své vnitřní přirozenosti. Na nejhlubší úrovni této zkušenosti myšlenka ega mizí a myšlenka "já" splyne s neosobním Vědomím.

206

"Veškeré úsilí cvičení jógy může být popsáno jako úsilí myslet méně a méně, až Člověk už vůbec na nic nemyslí. Místo, aby nechal mysl bloudit od jedné myšlenky ke druhé příbuzné myšlence, zaměří ji při koncentraci na jeden bod, koncentrace *(dharana).* Na vyšším stupni postoupí k bezbodové meditaci, (*dhyana*) a nakonec k transu, *samadhi.* Tento stav, ačkoli je podobný spánku a stavu autosugesce, se od těchto stavů liší tím, že mysl si udrží plné vědomí sebe a živě si pamatuje vše, co se děje" - Lin Yulang.

207

Cvičení nižší jógy se zabývají s "já". Vyšší se snaží na ně zapomenout. To je jeden rozdíl mezi nimi, je to však rozdíl důležitý. Neboť charakter těch prvních je osobní, druhých neosobní. Myšlenka "já" je skutečně překážkou na cestě k osvícení.

208

Aspirant nejdříve vyprázdní svou mysl od všech věcí, pak ji uvolní i od sebe sama. První část této práce může vykonat svým vlastním úsilím, ale druhá část může být dovršena pouze vyšší silou - milostí. Práce začíná tím, že neví, a končí tím, že ví.

209

Snadnost přichází časem za předpokladu, že jsou splněny všechny ostatní podmínky a požadavky. Pozornost prochází dvěma vzestupnými stupni. První ji pevně drží na nějaké představě, myšlence nebo objektu. Druhý je vylučuje a pozornost drží ve vznešeném tichu.

210

Buddhistický kněz na Ceyloně odpověděl P.B. takto: Meditace je podle buddhismu dvojího druhu a) koncentrace a b) insight[1]. Mysl je nejdříve očištěna a zábrany vášní, přání, smyslů, nenávistí, lenosti a apatie, neklidu, zádumčivosti a pochyb jsou dočasně odstraněny. S takto soustředěnou myslí hledí hluboko do přirozenosti světa a ega. Jeho soustředěnou mysl lze přirovnat k vyleštěnému zrcadlu, ve kterém se vše odráží bez deformace. Když je v meditaci, snaží se obsáhnout věci v jejich pravdivé perspektivě, jaké *opravdu jsou,* a jsou mu odhalovány pravdy, zatímco je takto zaujat. Proto se říká, že nejlepší pravdy jsou ty, které člověk získává sám intuicí, to jest intuitivní pravdy. Buddha došel osvícení tímto druhem meditace.

211

Katoličtí křesťanští mystici rozlišují tři různé stupně pokroku v meditaci; Buddha jich rozlišoval deset a nejstarší buddhistické autority pět.

212

Prvním stupněm meditace je pokus zabránit bloudění mysli tím, že ji omezíme na určitou myšlenku nebo řadu myšlenek. Dalším stupněm je odtáhnout ji co možná nejvíce od fyzického okolí. Třetím je pozvednout objekt myšlení na abstraktní nefyzickou úroveň a ponořit se do něho. Čtvrtý stupeň je stupněm obratu. Opustit myšlení, spočinout v mentálním klidu.

213

Stupně prohlubující se meditace mohou být od sebe takto postupně odlišeny: za prvé, všeobecné, slabé a neurčité soustředění myšlenek na touhu nebo objekt; za druhé, celkové odtažení pozornosti od zevních věcí kolem; za třetí pevné, i když přerušované soustředění myšlenek na touhu nebo objekt; za čtvrté, nepřetržité a nepřerušované soustředění na totéž; za páté, objekt je vypuštěn z ohniska, ale soustředění je dále úspěšně udržováno v čisté sebekontemplaci.

214

Rozdíly mezi prvým a druhým stupněm jsou: a) na prvním stupni není vyvinuto úsilí pochopit subjekt nebo objekt, na kterém pozornost spočívá,

1 Poz.překl. Insight - přímý vzhled do podstaty Nadjá, do svrchované skutečnosti vesmíru, nejvyšší možný druh intuice pro člověka.

kdežto v druhém vyvinuto je, b) koncentrace může být zaměřena na kterýkoli fyzický předmět nebo mentální ideu, kdežto meditace musí být zaměřena na přemýšlení o duchovním tématu buď logický, nebo v představivosti.

Na třetím stupni pronikne mysl tak dokonale téma, že činnost myšlení ustane, myšlenky a představy zmizí. Meditující a jeho téma jsou nyní spojeni; téma již nadále není od něho odděleno. Oba se vnoří do jediného vědomí. Oddělit všechny vjemy zevního světa, všechny fyzické smyslové činnosti vidění, slyšení a hmatu je cílem a účelem prvního stupně. Cíle je dosaženo, když soustředění na jediný subjekt nebo objekt je dokonalé. Přerušit veškerý pohyb vnitřního světa, veškerou mentální činnost myšlení, uvažování a představování si, je cílem a účelem druhého stupně. Cíle je dosaženo, když subjekt nebo objekt pronikne vědomí tak dokonale, že meditující na sebe zapomene a tak zapomene i myslet o tom; on je tím. Vyloučit všechny myšlenky a věci, dokonce i pocit oddělené osobní existence a spočinout v kontemplaci Jediné Nekonečné Životní Síly, z které se vynořil, je cílem a účelem třetího stupně.

215

Čím hlouběji se bude dívat do své vlastní přirozenosti - proces, který nemůže být prováděn bez cvičení meditace - tím více se přiblíží k pravdě o ní.

Na prvním stupni pronikání zmizí jeho zevní okolí a s ním celý svět. Na druhém a hlubším stupni zůstane jedině pocit "jsem zakořeněn v Bohu". Na třetím stupni zmizí i myšlenka "já". Na konečném stupni zmizí dokonce i idea "Bůh". Nezůstane pak idea žádného druhu - pouze nepopsatelný mír, vědomí ve svém čistém, vždy klidném stavu.

Jestliže se při pronikání zastaví na povrchové úrovni nevědomé individuální mysli nebo dokonce i při pronikání do jejích hloubek, stále ještě není schopen splnit svůj cíl, je to jako kdyby se skladatel nějakého hudebního díla zastavil uprostřed svého komponování. Pouze když pronikne ještě dále do hloubek svého bytí až dosáhne úrovně neosobní a nekonečné univerzální mysli, bude schopen podstoupit onu nesmírnou, hlubokou a radikální změnu, která může být nazvána prvním stupněm osvícení. Tak náhlá a tak ohromující změna by nebyla mohla nastat, kdyby byl neměl vytrvalost uskutečnit tak dlouhé ponoření.

Málo mystiků postoupí za první stupeň. Extáze tohoto stupně je připoutá.

216

Pozornost je zaměřena na nějakou myšlenku, která brání přístupu všem ostatním myšlenkám a je držena v pevném soustředění na ni. To je první dosažení a pro většinu cvičících nejzazší, kam mohou dojít. Avšak za tím je další prázdnota bez myšlenek. To vyžaduje naprosté soukromí.

217

Jestliže začíná cvičit s fyzickým objektem, bude muset skončit s objektem imaginárním. Ale to jsou pouze fáze soustřeďování. Hledání jde za ně, do tiché, bezobrazové mysli.

218

Otázka, zda sídlo Nadjá je v srdci nebo v šišince mozkové (epifýze) je problém, který dlouho podněcoval polemiku. Jógíni nejsou v této otázce jednotni. Můj vlastní výzkum vede k následujícími názoru: z hlediska cvičení jógy obě odpovědi jsou správné, neboť na určitém stupni Hledání je nutné meditovat na Nadjá, jako kdyby bylo v srdci. Ale na jiném stupni je nutné na něj meditovat jako kdyby bylo v epifýze, v hlavě. Je to proto, že různé stupně mají různé úkoly a každý z nich je zcela správný na svém místě. Nicméně z filozofického hlediska, ke kterému dojdeme, když jsme prošli těmito dvěma stupni, představa místa, kde se Nadjá nachází, je opuštěna, neboť pak je nutno vyvinout úsilí zcela překročit víru v tělo. Z tohoto nejvyššího hlediska se na prostor pohlíží jako na pouhou ideu pro mysl, zatímco na mysl samu se pohlíží, že je jak mimo místo, tak mimo časovou vzdálenost. A proto filozofická meditace se snaží poznat Nadjá přímým insightem do jeho bezčasové, bezprostorové přirozenosti a nikoli nepřímo tím, že ho dává do vztahu s určitým bodem ve fyzickém těle.

219

Aby bylo úspěšně dosaženo prvního stupně meditace je nutné se zcela oprostit od vzpomínek na předešlou činnost dne. Čím ostřejší a rozhodnější je tento začátek, tím rychleji bude žák schopen ukončit tento stupeň a postoupit na další.

220

První fáze vyžaduje naučit se jak shromáždit své síly a přidržet je na určitém tématu, myšlence nebo věci. Je to výlučně cvičení pozornosti a soustředěnosti. Má být prováděno denně. Aby v něm uspěl, musí žák vyvinout sílu vůle, musí zaujmout rozhodný postoj, jinak bude mysl opakovaně odbočo-

vat. Po dostatečném úsilí v této fázi bude žák připraven začít s vlastní meditací, ke které bylo toto pouhou přípravou.

221

Vše, co je na něm požadováno, aby na prvním stupni vykonal, je aby zajistil správné podmínky ve svém okolí, uklidnil emoce, zvládl dýchání a soustředil pozornost. Pouze tehdy, když to vše je dostatečné provedeno je připraven pro druhý stupeň - vlastní meditaci - kde je cílem touženě se obrátit k vyššímu Jáství. Vše předtím je pouze přípravná práce, která mu umožní, aby pevně udržoval mysl na hlavním cíli, který se vynoří během druhého stupně.

222

Rytmus denních cvičení je více méně nepostradatelný. Je nutné zvolit si nějakou mentální představu nebo téma nebo fyzický předmět a soustředit na něj mysl až vyloučí všechny ostatní s tím nesouvisející věci. Jak se cvičení stává snazším, představa musí být samozřejmě povznášející, něco co by podporovalo duchovní touhu a posilovalo mravní ideály. Nakonec se meditace musí stát pokusem o spojení s vyšším Jástvím, o kterém jsou zpočátku získávány jen slabé a intuitivní záblesky (později se však stanou silné a jasné). *Pokus* o meditaci zabere obvykle většinu vymezeného času. Úspěšné *splnění* meditace je samo o sobě krátké a vzácné.

223

Účelem této první fáze je uklidnit, prohloubit a stabilizovat mysl, zarazit vzrušené myšlenky a dmoucí se emoce. To však je jen příprava pro práci k dosažení pravého cíle meditace.

224

Je nepravděpodobné, že se dostaví nějaký viditelný výsledek během této první fáze. Zde je zkoušena jeho trpělivost. On musí, slovy bible "sloužit Pánu".

225

První stupeň je zasvěcen získávání rychlé a účinné kontroly pozornosti.

226

Teprve tehdy, až žák projde předběžným zápasem a neklidem mysli a jejím sklonem k bloudění a úspěšně se z něho vynoří, začne skutečná meditace.

227

Je možné prohlásit, že žák dosáhl koncentrace - a tedy prvého stupně - teprve tehdy až bude tak zabrán do jediné myšlenky, že si nebude vědom žádné jiné.

228

Druhý stupeň se neuskuteční dokud žák nepřestane o vyšším Já pouze přemýšlet a nezačne *vyciťovat* jeho přítomnosti tím, že stahuje energii z hlavy dolů do srdce a projevuje lásku této přítomnosti, jakmile ji pocítí. Tuto lásku vyjádří tím, že se na jeho obličeji objeví šťastný, příjemný úsměv.

229

Žák začíná provádět skutečnou meditaci teprve tehdy, když ve svém nitru začne dosahovat ztišení citů a myšlenek. Do té doby pouze manévruje kolem dokola, aby do této situace dospěl.

230

Když koncentrace dosáhne nejvyššího stupně intenzity, a když je její objekt vysoce duchovní, přejde do meditace zcela samovolně.

231

Jediným způsobem jak se naučit co znamená meditace, je cvičit a ve cvičení stále pokračovat. To vyžaduje denně se odtáhnout od koloběhu běžné rutiny a činnosti asi na tři čtvrtě hodiny, jeli možno, a provádět pravidelně některé cvičení. Forma, kterou by takové cvičení mělo mít, záleží částečně na vašem vlastním výběru. Může to být kterákoli ze souboru formálních cvičení, uveřejněných v knihách, nebo to může být námět, převzatý z výroku v nějakém inspirovaném spise, jehož pravda mocně zapůsobila na mysl; může to být kvalita charakteru, jejíž potřebu naléhavě vyciťujeme, nebo to může být čistě oddaná touha spojit se s vyšším Já. Ať je to cokoli, osobní přitažlivost by měla být dostatečná, aby vzbudila zájem a udržela pozornost. Je-li tomu tak, můžeme toto téma ve svých myšlenkách trvale opakovat. Když jsme to dostatečně vykonali, je dokončen první stupeň (pravá koncentrace). Bohužel většinu této doby obyčejně strávíme zbavováním se nevhodných myšlenek a rozptylujících vzpomínek, takže zbude málo času dostat se k vlastní koncentraci! Lékem je opakování cvičení. Na dalším stupni se snažíme silou vůle vyloučit svět pěti smyslů, jeho dojmů a obrazů, zatímco stále udržujeme směr meditativního myšlení. Zde se snažíme prohloubit, udržet a prodloužit soustředěný postoj a současně zapomenout na

zevní okolí. Mnohonásobnost smyslů - vidění, slyšení atd. - nám obvykle brání věnovat pozornost vnitřnímu já; a to se na tomto stupni musíme snažit opravit tím, že záměrně odtahujeme pozornost od smyslů. V prvé části tohoto stupně budeme pociťovat, jako bychom tloukli na neviditelné dveře, na jejichž druhé straně je tajemný cíl naší touhy. (P)

232

Meditace musí začít tím, že ukolébáme fyzické smysly do klidu. Nemůžeme uvolnit mysl, aniž bychom předtím neuvolnili tělo; a nemůžeme vnutit intelektu nečinnost, pokud jsme předtím nepřinutili k nečinnosti smysly. První odměnou a známkou úspěchu, který zároveň vyznačuje konec prvního stupně, je pocit lehkosti v těle, necitlivosti v nohou a rukou, pocit beztížnosti a lehkosti jako vzduch. To je důkaz úspěšného odpoutání se od myšlenky těla. Potom začíná druhý stupeň, ve kterém má být dosaženo hlubokého, intenzivního ponoření do mysli samotné, které se podobá polovičnímu transu a v kterém je tělo zcela zapomenuto.

233

Toto vnitřní světlo se projevuje fyzicky jako druh lehkosti jak ve vzduchu, tak v těle samotném.

234

Na jeho tělo se snese příjemný, uvolněný pocit. Po uplynutí dostatečně dlouhé doby a potom, když vstoupí do hlubšího stavu, ruce mohou ochabnout, jako když jsou ochromené, a znecitlivění může nastat i v nohou.

235

Na hlubším stupni se zdá, že celé nohy jsou mimo oblast uvědomování si; na ještě hlubším stupni je vědomí omezeno na hlavu a prsa.

236

Jestliže uprostřed nebo v druhé části cvičení na áspiranta někdo promluví, ale nedostane od něho žádnou odpověď, může si být jist, že aspirant zvládl první stupeň a že ve druhém stupni značně pokročil.

237

Druhý stupeň je plně dosažen, když jeho mysl je tak ponořena do objektu nebo subjektu své pozornosti, že na sebe zcela zapomene.

238

Je na hranici, ale ve skutečnosti nevstupuje až do stavu transu. Jeví se to jako naprostá nehybnost tohoto stavu tranzu, hluboké zapomnění zevního okolí, ale ve skutečnosti zde je slabé uvědomování mimo tělo.

239

V tomto stavu se žák odpoutává od zevního světa, přerušuje jeho spojení se sebou a stahuje se sám do sebe.

240

Druhý stupeň může často člověka zaměstnávat několik let a, přestože postrádá odlišné kvality kontemplace, poskytuje své vlastní dobrodiní a zisky. Ty jsou hodnotné a potřebné, i když jsou výsledkem soustředěného intelektu a tvořivé obrazotvornosti. Připravují ho pro další stupeň a odstraňují překážky ke vstupu do něj.

241

Meditace se musí stát velmi intenzívní a velmi hluboká, dříve než je možné opustit poslední fáze druhého stupně. V těchto fázích je velmi blahodárné, jestliže se mysl přidržuje velkých pravd, týkající se ega, jáství, Boha a světa.

242

Nejlepší výsledky druhého stupně meditace se projeví tehdy, jestliže je meditace cvičena trpělivě a stane se hlubokou, dlouhotrvající a intenzívní.

243

Je možno říci, že se žák naučil ovládat toto umění, když je schopen sedět nehybně i celou hodinu, dokud nepřejde do stavu mentální prázdnoty.

244

Jestliže vytrvá a překročí hranice středně pokročilého stavu, může mít pocit, že se blíží odhalení.

245

Když do značné míry zmizí vědomí fyzické existence, když síla soustředění je značně zesílena, vstupuje žák do světa, kde pouze jeho vlastní živé myšlenky jsou skutečné.

246

Když jsou myšlenky v naprostém klidu a tělo zcela nehybné, meditace dosáhla konce druhého stupně.

247

Na těchto dvou prvních stupních musí být použita vůle, neboť pozornost musí být nejen připoutána k jedné řadě myšlenek a tam udržována, ale musí také pronikat hlouběji a hlouběji. Pouze tehdy až žák dosáhne hranici třetího stupně, lze s veškerou prací skončit, přestat používat vůli, naprosto se jí vzdát a jedině co je zapotřebí je nenucené pasivní vzdání se Nadjá.

248

V bodě, kdy bylo dosaženo plného soustředění, mělo by ustat jakékoli snažení. Mysl je potom schopna spočinout sama v sobě.

249

Zvyky a dění mohou být stále ještě přítomny v pozadí vědomí, ale přitažlivost a očarování vnitřním bytím bude dostatečně silné, aby ho udrželo, a tak zvuky a dění nebudou schopny odvrátit jeho pozornost. To je samozřejmě pokročilý stav; ale jakmile bude zvládnut a stane se důvěrně známý, musí ustoupit stupni dalšímu. Zde, stejně jako při přechodu ze stavu bdělého do světa snu, nastane přesun do univerzálního prostoru, neuvěřitelně rozsáhlého a naprosto prázdného. Vědomí zde je, ale - jak objeví později - i toto je pouze fází, kterou vědomí prochází. Kde a kdy to všechno skončí? Až Vědomí je dovedeno - Milostí - samo k sobě, mimo všechny své stavy, fáze a podmínky, k sobě kde je člověk konečně připraven setkat se s Bohem.

250

Ne všichni jsou připraveni nahradit meditaci a koncentraci kontemplaci a měl by být dán jasný pokyn, dříve než s ní začnou. Pokyn může přijít z nitra, intuitivně nebo z vnějšku radou duchovního učitele.

251

Na druhém stupni se od žáka žádá, aby některé myšlenky zapudil, ale jiné si ponechal. Na třetím stupni má zapudit všechny myšlenky a neponechat si žádné. To je to nejtěžší.

252

Je pravda, že hluboká meditace způsobuje určitou roztržitost, protože pozornost je stále více odtahována od zevního světa. Je to, jako by část člověka nebyla přítomná, a ono tomu ve skutečnosti tak je. Je zde částečná, i když dočasná ztráta obvyklého uvědomování sebe, určité části jáství a smyslů. Na tomto stupni meditace by měl žák opustit to, co mu je známé a dovolit, aby k němu promluvilo Neznámé.

253

Druhý a třetí stupeň může mít pět mezistupňů mezi začátkem a koncem, i když všichni aspiranti nemají tuto zkušenost. Na prvním mezistupni tělo znecitliví a jeho hmotnost zmizí. Na druhém ohnivá, palčivá síla pozvedne emoce a zaktivizuje vůli. Na třetím je pociťováno, že je meditující obklopen světlem. Na čtvrtém je člověk osamocen v temné prázdnotě. Na pátém se mu zdá, že se rozpouští až nezůstane nic jiného než nekonečné beztvaré bytí Boha.

254

V meditaci je mysl aktivní myšlenkami a představami. V kontemplaci je pasivní a tichá, spočívá v blaženém klidu.

255

První a druhý stupeň můžete vyvolat silou vůle, soustředěním a meditací, avšak třetí stupeň - kontemplaci - vyvolat nemůžete. Vše, co můžete vykonat je připravit nezbytné podmínky pro její příchod... a pak, jestliže přijde, zmocní se vás a pojme vás do sebe. Jak bude vstupovat, síla, která jí odporuje, osobní ego, začne ustupovat.

256

V přechodu z meditace do kontemplace - od druhého ke třetímu stupni - je výrazně zapotřebí mít schopnost vytrvat tvrdošíjně a trpělivě, až potřeba úsilí pomine sama od sebe. Pokušení zastavit se v půli cesty, být spokojen tím, čeho bylo již dosaženo, se bude naléhavě a neodolatelně projevovat při každém provádění meditačního cvičení. Po neúspěchu při očišťování citů a soustředění myšlenek je toto třetí závažný důvod, proč tak málo aspirantů vůbec kdy dojde k cíli Hledání.

257

Veškeré myšlení je pohyb ve vědomí a na určitém stupni musí ustat; tehdy musí být odhozeny i myšlenky nejvyššího metafyzického charakteru.

258

Na tomto stupni musí ustat jeho přímé úsilí, jeho naléhavé hledání se musí zastavit. Místo toho musí trpělivě a klidně čekat, se srdcem vyprázdněným od všeho mimo víry, že nekonečné bytí se může každým okamžikem odhalit.

259

Druhý stupeň je úsilí člověka; třetí stupeň je odpověď Nadjá na toto úsilí.

260

Když je intenzívní, pozitivní práce prvého stupně zvládnuta, potom - a nikoli dříve - může se hledající uvolnit, jakoby připraven nechat se volně unášet proudem.

261

Když bylo dosaženo tohoto bodu, není to úsilí ega, co přivádí aspiranta do posvátného ticha, nýbrž útlum ega.

262

Když se meditace prohloubí v kontemplaci, člověk proniká do tichého středu své bytosti a tam nalézá nejlepší část sebe sama - Nadjá.

263

Mysl pak vstoupí sama do sebe, nikoli do negativního, malicherného jáství, ale do jáství nejlepšího, nejčistšího a nejhlubšího.

264

Meditace může sloužit užitečnému, konstruktivnímu účelu nebo může být pomocí, nebude však sloužit nejvyššímu účelu, pokud se nepromění v kontemplaci - to jest pokud se nepromění z namáhavé činnosti ve zkušenost bez úsilí tím, že mu pomůže opustit sama sebe. Jeho vlastní vůle to nemůže vykonat, ale boží Milost ano.

265

Soustředění na to "Druhé" má být tak úplné, že může jako ozvěna opakovat slova Terezy Neumannové : "Jsem tak úplně sama s drahým vykupitelem, že bych snad vůbec nemohla mít čas přemýšlet o sobě."

266

Na druhém stupni se často objeví okamžik, kdy jakékoli úsilí prodloužit meditaci vyvolá silné mentální napětí a následkem toho únavu, kdežto na třetím stupni neexistuje vůbec žádný okamžik, kdy by si meditující přál meditaci zastavit - takový je pocit obrody a osvěžení, které poskytuje.

267

Nakonec na tom příliš nezáleží, zda aspirant dosáhne kontemplace či nikoli. Je to pouze část Hledání. Nicméně, jestliže se setká s mistrem, který mu pomůže v meditaci, bude potřebný popud do něj vštípen, aby ho posílil a vedl, když cvičí sám.

268

Tělo sedí, sedí v pozici nebo leží jako nehybná socha; smysly jsou ukolébány a netečné, ale mysl si je naprosto vědoma toho, kde meditující je a co se kolem něho děje. Pouze na dalším a hlubším stupni toto vědomí pomine, fyzické jáství, zapletené v prostoru a čase, je oba opustí: pouze pak je tělo zbaveno schopnosti se hýbat a jednat.

269

Je to zvláštní stav, kdy se stává doslova ničím - bez myšlenek nebo vůle, zbaven těla, avšak neponořený do žádného vyššího vědomí.

270

V nejhlubším bodě tohoto stavu ztrácí schopnost udělat jakýkoli fyzický pohyb: sedí nebo leží zcela zbaven tělesné vůle.

271

Jestliže jsou cvičení úspěšná, stane se dýchání značně pomalejší a jemnější. Jestliže mysl vstoupí do hluboké meditace a myšlenky z větší části ustanou a s nimi zmizí i pocit času, bude to konečná fáze.

272

Třetí stupeň je úspěšně dosažen, když cvičící zapomene na zevní svět, když ho ani nevidí, ani se ho nedotýká, ani ho neslyší, ani necítí svým tělem, když paměť a osobnost se rozplynou ve vakuu, neboť pozornost je plně a zcela soustředěna na myšlenku Nadjá a na sjednocení s Ním.

273

Když se meditace dostatečně prohloubí, může žák pociťovat, že se ho zmocňují vyšší síly, že se zmocňují jeho vůle a mysli, těla a jáství, dokonce i jeho dýchání. Ale předpovědět s jistotou, kdy se to může stát, je obvykle mimo jeho schopnost. Dlouhodobá zkušenost a vysoký stupeň soustředění, by byly pro to prvními nezbytnými předpoklady, ale existují ještě další.

274

Když je toulání myšlenek zastaveno a vědomí držené v klidu, nová fáze má vědomí obrátit - jestliže meditující již s touto myšlenkou nezačal cvičit - v touze, oddanosti a lásce k božštější části sama sebe. Jak pokračuje v tomto zaměřování do nitra, úsilí prováděné vůlí se stává snazší až nakonec se zdá, že již není ani nutné; v tomto bodě je nahrazeno něčím hluboko uvnitř, co se vynořuje na povrch a VEZME SI HO. Měl by zůstat zcela tichý, pasivní, odevzdaný.

275

Když je věc - tělo, mysl, city a Nadjá v harmonii, byl dosažen nejvyšší cíl meditace.

276

V dokonalé meditaci je vzdání se jáství rovněž dokonalé. Pak je přítomno pouze Nadjá.

277

Sklouznutí mysli do jemné pasivity vede nakonec k určitému druhu mediumity, které má být použito nikoli pro spojení s toulavými duchy, nýbrž pro spojení s vlastním Nadjá meditujícího.

278

Kontemplace je hlubší stupeň; neobsahuje žádné myšlení.

279

Meditace se naplňuje, když se podaří dosáhnout vrchol třetího stupně a vyloučit všechny myšlenky z pole uvědomování si. Pak je mysl dokonale klidná a dokonale jasná.

280

Myšlení se musí zastavit, ale zastaví-li se pouze na úrovni malého ega, může mít za následek jen psychický zážitek nebo mediální posedlost. Když se však zastaví na hlubší úrovni, po správné přípravě a dostatečném očištění, prázdnota mysli může být naplněna realizací totožnosti s Nadjá. (P)

281

Neboť nyní si je aspirant ostře vědom samotného principu, pomocí kterého poznává zevní svět, místo toho, aby pouze poznával samotný svět, jak tomu je při obyčejném uvědomování si.

282

V hloubce meditace jsou jeho smyslové vjemy zrušeny. Shledává, že sedí, nikoli v čase, nýbrž ve věčnosti, nikoli ve hmotě, nýbrž v čistém Duchu.

283

"Veškerá rozumová činnost ustává v extázi meditace," napsal jeden klasický spisovatel. Skončí se kmitání mysli do subjektu a ven z něho, pobíhání jejích myšlenek sem a tam a přebíhání jejích zájmů od námětu k námětu.

284

Nachází se v neměnném světě bytí, kde to, co bylo dosud jako neexistující, se změní ve vědomí té nejintenzivnější skutečnosti.

285

Představujeme si jogína, že je absolutně ponořen do své vnitřní odloučenosti; neslyší žádný zvuk, nevidí své okolí a nic nepociťuje. Tato prázdnota mysli je po negativní stránce konečným stupněm meditace. Ona bohatá a úspěšná pozitivní stránka je jinou záležitostí, o které právě teď neuvažujeme. To, co většina z nás neví, je že to je stav, který pravděpodobně dosáhnou pouze ti, kdo odešli ze světa a věnují většinu času těmto cvičením. Západní lidé, kteří tak nečiní, kterým se však podaří vejít do velkého Ticha Božské Přítomnosti, nemusí nad svým neúspěchem bědovat. Nevadí, že jejich kontakt se světem je dále udržován a nevzdálili se z něho úplně. Slyšení zvuku, vidění nějakého objektu, může být považováno za triviální a nedůležité, pokud se mohou těšit z neposkvrněného středu svého bytí.

286

Když Sokrates přemýšlel a mluvil, tak chodil; ale když ho zaplavila transcendentální zkušenost, která ho udržovala v okouzlení a bez myšlenek, pak zůstal strnule klidný stát na tom místě, kde ho tento stav zastihl. Nezabýval se v tu chvíli žádnými hlubokými myšlenkami, nezajímaly ho žádné polemiky s přáteli.

287

Mysl se noří do hlubšího vědomí zpočátku téměř bezděčně, ale brzy rozpoznává jeho vzácnou hodnotu a jásá nad jeho transcendentální povahou.

288

Základní rozdíl je následující: při splnění druhé fáze mizí vědomí zevního okolí světa; ale při splnění třetí fáze mizí rovněž vědomí ega, osobnosti. Pak zůstává Čisté Vědomí samo v sobě.

289

Čekejte až nastane okamžik, kdy zasáhne Milost. Dávejte pozor, aby se vám podařilo ji zachytit, abyste ji z nevědomosti nenechali přejít nepovšimnutou a tak ji neztratili. V onom okamžiku je pocit tajuplnosti, který, jestliže na něm prodléváte, se promění v pocit posvátnosti. To je signál; začněte s kontemplaci, stavem bez myšlenek, *nikoli* s meditací.

290

V tomto hlubokém meditačním stavu, který pro zevního pozorovatele vypadá jako trans, nebo poloviční trans, se vyskytnou přechodné okamžiky, kdy samo vědomí mizí, kdy prohloubená blaženost této zkušenosti je přerušena naprostou necitlivostí, kdy její vzrůstající světlo je pohlceno temnotou a kdy u meditujícího zcela mizí uvědomování si jakéhokoli druhu bytí. Jestliže byla jeho morální a intelektuální příprava provedena správně a dostatečně, nemusí mít z tohoto dočasného stavu žádný strach; v každém případě bude zcela krátký. Indové ho nazývají "jogickým spánkem" a je skutečně stejně příjemný a neškodný jako obyčejný spánek.

Dříve než vyšší funkce psychologického aparátu lidské bytosti mohou nahradit ty nižší, se zdá, že ve většině případů Příroda požaduje, aby na několik okamžiků nastalo toto přerušení existence, tato mezera ve vědomí.

PLODY, ÚČINKY MEDITACE

291

Meditace je správně výkonná tehdy, když se člověk nakonec cítí šťastný a veselý.

292

Jakmile jednou získal kontrolu nad svými myšlenkami, zjistí, že je stejně snadné reagovat na vysoké ideály, jako bylo dříve snadné reagovat na nízké. Jakmile se jednou naučí zacházet se svou myslí, správný život se stává životem přirozeným.

293

Správná meditace umožňuje pěstování ctností. Správný charakter usnadňuje cvičení meditace.

294

Požehnaný cíl této denní meditace je navazovat vnitřní kontakt s vyšší myslí. S úspěšným výsledkem se dostavuje dočasné vymizení nepříjemných nebo podrážděných nálad, citových zranění nebo mentálních úzkostí.

295

Vnitřní klid, který je dosažen během meditace, ovlivňuje charakter takto : ukazuje aspirantovi radost a krásu mimo tu, kterou mu může ukázat živočišný požitek. Dává mu uspokojení, které je nad oním, které mu může poskytnout živočišná vášeň. Toto objevuje a pociťuje během meditačních

období; ale jeho přetrvávající důsledky se začínají stále více projevovat a prostupovat dlouhé intervaly mezi meditačními obdobími.

296

Ten, kdo je ochoten podrobit svou mysl přísné disciplíně jógy, obdrží důkazy těchto tvrzení úměrně k úsilí, které na to vynaloží.

297

Semena zasetá v době, kdy se vynořuje z kontemplace se jednoho dne projeví v chování.

298

Budete se nořit do nekonečných tichých hloubek své vlastní duše, nicméně nikdy v žádném okamžiku, nebudete moci říci, že jste se dotkli dna. Jak byste mohli? Vždyť je nekonečná.

299

Jestliže žák sestoupí v meditaci dostatečně hluboko úrovněmi vědomí, dojde k hloubce, kde svět jevů mizí z vědomí, kde čas, myšlenky a místo přestávají existovat, kde se osobní já rozpouští a zdá se, že není více. Není-li zde vyrušení, způsobené násilným vniknutím z fyzického světa, může tato fáze úplného, myšlenek prostého ticha pokračovat po dlouhá období; ale nakonec si Příroda meditujícího znovu vyžádá a přivede ho zpět do tohoto světa. Je to jen zážitek s pomíjivostí všech zážitků. Ale přispěje ke konečnému stavu, který je trvalým zakotvením v nejvnitřnějším bytí, ať již v hloubi tiché meditace nebo uprostřed světského ruchu a činnosti. (P)

300

Aspiranti, kteří začali provádět cvičení meditace, se dali na cestu, která, budou-li na ní pokračovat až k jejímu plnému rozvoji, by mohla přinést ty nejlepší výsledky - pocit, představu a konečně přítomnost samotného Nadjá.

301

Vědomí se rozšíří a prohloubí, je získán nový a odpoutaný pohled na ego a jeho záležitosti a skutečně nastává účast na vyšším, zářivém a božském jáství. Takový zážitek může trvat jen několik okamžiků nebo celou hodinu nebo dokonce i déle, ale ať je následek jakýkoli, je umožněn touto silou, které během meditačního období dovolíme vstoupit.

302

Jógíni věří, že několik hodin skutečně hluboké meditace dá tolik odpočinku jako celonoční spánek.

303

Plody úspěšné meditace se rovněž projeví v žákově charakteru. Neboť čím hlouběji umí pronikat do své mentální bytosti, tím hlouběji se dostane pod přirozenost vášní a emocí. A tím, že se tam dostane, získá kontrolu nad těmito přirozenostmi, odpoutá se od smyslů a pročistí představivost, která ovlivňuje mravní postoj a podněcuje mravní sílu.

304

Když je cvičící schopen dosáhnout třetího stupně s úspěchem a bez námahy ho dokončit, přinese trvalé denní opakování postupné smíšení transcendentálního vědomí s vědomím běžným.

305

Právě z těchto hodin tiché kontemplace čerpá člověk svou pravou sílu a skutečnou moudrost. Tyto hodiny nabíjejí obnovenými energiemi baterii jeho nejvyšší vůle. Plní jeho mysl dobrotivostí, která mu dodává pocit míru a druhým poskytuje pocit povznesení.

306

Právě toto období sjednocení mu umožňuje, aby své cíle udržel pevně a trvale zasvěcené Nadjá a tím i posvětil svou osobu.

307

Pokud se musí nutit k tomu, aby začal cvičit nebo, začal-li již, aby pokračoval, potud musí na sebe pohlížet jako na začátečníka, jehož chybné sklony musí být přísně ukázněny. Pouze tehdy, až bude k meditaci přistupovat svobodně a rád a až v ní bude pokračovat ochotně a snadno, takže den strávený bez cvičení mu bude připadat jako den, v němž něco chybí nebo je ztraceno, pouze tehdy může na sebe pohlížet jako na zkušeného, který konečně zvládl meditaci.

308

Meditovat se učíte v samotě svého pokoje; později se učíte nosit tuto samotu sebou do přelidněných ulic, přeplněného vlaku, na rušné tržiště. Neboť se stane vaší osobní atmosférou, vaší "aurou".

309

Jeho meditace nebude nutně sledovat předem stanovený způsob pokaždé když k ní usedne. Někdy se bude vyvíjet zcela nezávisle na jeho vůli, přání, úvaze nebo plánování. Jednoho dne ho přinutí, aby se zabýval určitými chybami minulosti, aby je s hlubokým procítěním uznal, když mu bude bu-

doucnost připadat beznadějná. A pak, nepozorovatelně, otevře dveře modlitbě; rozhodne se získat užitek ze svých chyb a v budoucnu bude sledovat moudřejší stezky, mír a radost, které následují po příchodu milosti, budou provázet závěrečné minuty jeho zbožného cvičení.

310

Při jednom meditačním sezení poskytuje nejhlubší dosažená úroveň vzácný pocit ticha, leč na jiném sezení je zažívána univerzální pulsace.

311

Tímto jednoduchým - ale vůbec ne snadným - výkonem stažení se do sebe sama, do svého tichého hlubšího jáství, se dostává na cestu k objevu nejvyššího pokladu člověka, skrytého v jiném světě bytí.

312

Meditace, jestliže je úspěšná, plní dva důležité úkoly; stahuje mysl do nitra, čímž ji osvobozuje z fyzického zajetí a pozvedá mysl do božského stavu spojení s Nadjá.

313

Jestliže časem, cvičením a pravdou dosáhnou aspiranti hlubší stránky meditace, bude to dobré pro ně i pro svět. Neboť pak mohou sedět tišší a nehybní, nicméně blahodárná přítomnost bude vyzařovat dobro.

314

Není pochyby, že mnozí z těch, kteří se pokoušejí o meditaci, nenacházejí zpočátku nic za svou námahu a i když se jim někdy zdá, že jsou na *pokraji* něco odhalit, není to realizováno. Když po dostatečně dlouhé době zdánlivě nedostatečný úspěch změní úsilí v nudu, naznačuje to dvě věci. Byl dosažen bod, kdy je zapotřebí více trpělivosti a kdy se člověk musí naučit čekat. Jestliže je napětí příliš velké, jsou pak dovolena krátká období bez cvičení. Další posun je zařazení Krátké stezky, která může dokonce pro přítomnou dobu nahradit práci meditace. Ale toto vše závisí na zhodnocení, zda meditace je správně prováděna - takže způsob musí být přezkoušen, proces pochopen a jeho účel objasněn.

315

Cvičení meditace vrcholí ve zkušenosti, při které meditující zažívá své pravé jáství a těší se z jeho čisté lásky.

316

Zaplavuje jeho mysl stejné tiše a postupně jako začátek úsvitu.

317

Jedním z měřítek úspěchu v těchto cvičeních je vzrůstající míra, s kterou vyciťuje vnitřní život, jemnější myšlenkovou a citovou bytost v nitru svého vlastního osobního bytí.

318

Počátek milosti je v meditaci pociťován stejným způsobem, jako je pociťován počátek spánku, je sotva rozpoznatelný. V jednom okamžiku tam vůbec není, ale v následujícím se začíná projevovat.

319

Člověk vstává z úspěšné meditace nikoli pouze s pocitem, že vykonal něco záslužného, ale rovněž s pocitem duchovního naplnění, konečného požehnání.

320

Udržovat toto cvičení věrné a úspěšně znamená nalézt v sobě pramen živé vody, kterou může přímo pít, kterou může být naplněn, osvěžen a uspokojen.

321

Sledovat, pozorovat, studovat a uvažovat o tom, jak mysl pracuje, ponořit se dostatečně hluboko, abychom ji oddělili od omezení vnucených tělem, to nakonec vede k pochopení, jak se tento mechanismus stal pastí; a pak nastane nesmírné osvobození mysli.

322

Zevně může náš život trpět každým druhem omezení, počínaje tělesným ochrnutím až k ubohému okolí, avšak vnitřně je svobodný, aby v meditaci dosáhl sféru světla, krásy, pravdy, lásky a síly.

323

Jestliže žák provádí meditační cvičení správně, čím více se vystavuje silám, které se v něm probouzejí, tím více bude schopen odolávat vlivům světského a pozemského charakteru, s kterými se setkává venku.

324

Nastává pokles ven obrácených přání a zesílení do nitra obrácených tužeb. Nastává uklidnění nižší přirozenosti a potěšení z vyšší.

325

Když je meditačnímu období přikládána daleko větší důležitost, než mu lidé na Západě většinou přikládají, když je toto cvičení přijímáno jako život-

ně důležitý střed dne - zkrátka, když se stane nepostradatelné - odměna ve formě větších vědomostí a osobního očištění, větší sebekázně a osvobození od úzkosti bude bohatá.

326

Kázeň těchto neustále opakovaných cvičení ho může přivést k prvnímu úspěchu. Může zjistit, že stojí v pozadí svého ega, že jeho pozornost si je vědomá "já", jakož i jeho okolí, a že obojí je odděleno od jejich skrytého pozorovatele.

327

Aspirant si je vědom, že to je pouze jeho neschopnost soustředění, co mu brání vstoupit do jeho hlubšího jáství, že když ve vzácných okamžicích se mu podaří do něho vstoupit, vchází do světa pravdy, skutečnosti a neosobnosti. Ví, že meditace nepřivádí správně připravenou mysl k iluzi nebo do spánku, nýbrž k jeho vlastnímu Nadjá.

328

Jestliže se hledající vrací každý den do Středu svého bytí a meditací k němu udržuje otevřený přístup, odtahuje se stále více od nadvlády těla a jednostrannosti intelektu. To znamená, že se stále více stává sám sebou, že je stále méně omezován svými nástroji.

329

V jeho úsilí vypudit ty živočišné touhy a tělesné vášně, které se zdají příliš mocné pro jeho mravní život, mu může pomoci cvičení meditace, jestliže v ní pokročil na určitou úroveň. Teprve potom může pozorovat tyto rušitele, zatímco mysl udržuje dokonale klidnou, dokud se mu nebude zdát, že jsou od něho odděleni. Jakmile je tato idea získána, je nutno se s ní den po dni znovu a znovu zaobírat, až je dokonale realizována a pevně zakotvena v jeho citové i mentální přirozenosti. A tak sejí také zmocní vůle. Tento pokročilý stupeň vyžaduje vytrvalou vnitřní práci, neboť přemoci a zvládnout jáství, je velkou odměnou.

330

To, co nalézá v tomto hlubším stavu, kde ego je téměř ztraceno, je radost přesahující všechny pozemské radosti, blaho osvobozené od všeho pozemského vzrušení. Nicméně, přestože je to radost tak klidná, tak vyrovnaná, není o nic méně uspokojivá, naopak je ve skutečnosti daleko uspokojivější než ony pozemské radosti.

331

Jestliže aspirant dokáže vyvinout schopnost prodloužit svou meditace a držet rušivé myšlenky v odstupu, může získat rozvážný pohled na zevní záležitosti, a jemnější pohled na záležitosti duchovní.

332

Když se bude pevně držet svého záměru, musí přijít den, kdy na období meditace bude pohlížet jako na jedno z denních požehnání, z kterého se těší a kterým již nadále nemusí jen pracně procházet. Ve skutečnosti tím více prohlubuje svůj vnitřní život, tím více si bude přát být při těchto cvičeních o samotě. Bude se stranit setkání s jinými lidmi, která nejsou nutná. Pro něho jsou zbytečné, plané hovory skončeny. Nahrazují je potěšení a výsledky z meditace. Čas je nyní částí jeho nejdrahocennějšího majetku a on ho již nebude bezmyšlenkovitě zahazovat.

333

Pomalu může vzrůstat pocit, že se blíží k podstatě svého vlastního vědomí. Několik vyspělejších duší může být udiveno rychlým výsledkem.

334

Jestliže dokáže soustředěná pozornost při meditaci proniknout do určité úrovně mysli, vnikne do zdroje síly a vědění, který je obvykle skrytý, neznámý, nepovšimnutý a nevyužitý. Z tohoto zdroje může člověk přijímat vedení, čerpat sílu a získávat poučení.

335

Zkouška úspěchu meditace spočívá v tom, zda umí udržet mysl mimo své osobní záležitosti. Výjimkou z tohoto pravidla je přímluvná modlitba, kterou prosí za druhé nebo jim mysticky žehná.

336

Dlouhé provádění přesných cvičení vnitřního klidu nás odtahuje od trvalého ponoření do světa. To nám zase umožňuje účinněji se odpoutat od jeho svodů. Takové odpoutání vede ke klidu, který stále více proniká celou naší bytostí. Tímto způsobem, cokoli je ztraceno fyzickou nečinností těchto cvičení, je bohatě nahrazeno duchovním ziskem.

337

Účinek se třeba neobjeví celý najednou, nýbrž se bude postupně nebo téměř nepozorovatelně propracovávat do jeho vědomého jádví.

338

Jestliže hledající vytrvá, přijde čas, kdy se bude nutit vyjít z meditace se stejně silným pocitem nechuti, jako míval dříve pocit nudy, když do ní vstupoval. Její přítomná lehkost je srovnatelná s její dřívější obtížností. Není to již povinnost, nýbrž potěšení.

339

Když vnitřní kontakt s Přítomností je vybudován, když se ho pevně zmocnil, hledající se již nadále nepohybuje, nemluví nebo nejedná ze své vlastní vůle.

340

Mysl, která je správně používána a dokonale uklidněna, když používána není, se stává zrcadlem odrážejícím Pravdu.

341

Meditace dokazuje svou hodnotu, projevuje svou nejvyšší cenu a noří se do kontemplace tehdy, když je nejhlubší. Neboť tehdy přestávají poletovat myšlenky, ego je ukonejšeno, svět mizí a s ním přítěž těla.

342

Uvažování o Tom, co jsme, vnese jednoho dne To do našeho vědomí. Kontemplace Toho tím, že vyhledáváme ticho, v kterém Ono dlí, jednoho dne To promění v hmatatelnou přítomnost.

343

Někteří z nás si našli cestu k nádhernému tichu, které je tak hluboko uvnitř jáství, naslouchali jeho tichému poselství, obdrželi jeho tajemnou milost a byli povzbuzeni, uklidněni a bylo jim pomoženo.

344

Meditaci se může podařit dotknout se Nadjá, ale přesto zůstat nadále smíšena s myšlenkami. Jakkoli uspokojivý může být tento stav pro meditující, on na něm samozřejmě nesmí lpět, ustrnout, ale musí jít dále.

345

Extáze, kterou začátečník tak dychtivě vítá, je považována pokročilým meditujícím za vyrušení.

346

Kdokoli je ochoten splnit předběžné podmínky ukáznění a kdo bude provádět tato cvičení po dostatečně dlouhou dobu, dosáhne dříve či později výsledky ve zlepšení charakteru a intuice.

347

Pravidelně opakované cvičení meditace by mělo jako výsledek odstraňovat uspěchanost, chvat, tlak a neklid, kterým je život na Západě sužován. Nahrazuje klidem, trpělivostí a relaxací.

348

Pocit posvátné přítomnosti při meditaci je v každém případě důležitý. Poskytuje průchod, kterým může být udělena Milost, sděleny myšlenky a pozvednut charakter.

349

Ti, kdo vstoupili do klidu života pouhým přechodem let do stáří, mohli ho nalézt mnohem dříve, kdyby byli cvičili meditaci.

350

Člověk, který sedí v tomto božském klidu po celá léta každý den, nemůže zůstat stále stejným člověkem. Jeho živočišná přirozenost bude stále více tlumena, ta andělská stále více oživována.

351

Časté cvičení meditace zpomalí citové odezvy a cvičící bude více uvolněný, klidnější.

352

Lidé si stěžují, že takové vznešené nálady k nim přicházejí jen vzácně a příliš rychle je opouštějí. Nevědí, že zdroj těchto nálad nepřichází, ani je neopouští, neboť je vždy přítomný, je to jejich vlastní vyšší Jáství. Kdo tedy vykonává pohyb do oné nálady a ven z ní? Jestliže naleznou odpověď, zjistí, že to vše je záležitost ovládání myšlenek. Mohou vyvinout schopnost přivádět myšlenky do trvalého stavu poslušnosti a tímto způsobem dosahovat stálost a vyrovnanost vědomí.

353

Taková meditace vnáší do každého dne sluneční svit.

354

Může nastat čas, kdy to, co se mu přihodí během hodiny meditace, mu bude připadat důležitější než to, co se stane během celého následujícího dne.

355

Tyto minuty strávené v naprostém nepohnutém tichu se mohou stát zdrojem velké mravní a duchovní síly.

356

Tak jako román přináší čtenáři rozptýlení a na čas mění jeho svět, tak úspěšná meditace převádí vědomí do jiné oblasti.

357

Lidé provádějí tato meditační cvičení od nepaměti. Jejich cíle byly různé, ale to, co většinou hledali, byl povznesený stav mysli a osvobození od vlastních omezení těla.

358

Když se toto obracení se od chvatu a rozčilování a spěchu k mentálními klidu začne stávat denním zvykem, začne poskytovat svou první, i když nejmenší, odměnu - uklidnění našich nervů.

359

Jestliže aspirant pronikne skutečně dostatečně hluboko - a málo jich to vůbec kdy dokáže - pronikne k úrovni, kde všední emoce jsou opuštěny a všední postoje jsou zcela cizí.

360

Meditacemi dosáhne aspirant mentálního stavu, který je vyrovnaný a harmonický a který již není nadále rozdělen na nižší jáství, proti kterému bojuje, a na Jáství vyšší, které hledá.

361

Jestliže se člověk ponoří do svého nejniternějšího jáství, nakonec dojde - nikoli, musí dojít - k místu hlubšímu než myšlení.

362

Můžeme kázat, učit, vést, inspirovat a prokazovat službu, přesto však plody meditace nemusí být viděny během konání samotného, ale v různých chvílích dne nebo noci.

363

Jestliže někteří dosáhli meditací výrazné výsledky a těší se z jejich výhod a plodů, jiní si stěžují, že nedosáhli nic. Jejich mysli jsou stejně neukázněné jako byly a mystické zkušenosti stále unikají.

364

I kdyby nenabízela nic více než dočasnou úlevu od soukromých starostí a úkryt před veřejnými stranami, meditační místnost by ospravedlňovala svou existenci.

365

Dochází ke spojení mezi tím, co je v nás lidské s tím, co je v nás božské; je to dobrodružství v hledání a nalézání jednoty s Nadjá.

366

Čím více se toto úsilí znásobí, tím rychleji se mohou objevit hledané výsledky.

367

Každý člověk se může těšit ze spojení se svou božskou podstatou, jestliže bude o to usilovat správným způsobem a se správným citem.

368

Jít sám do sebe v tomto hlubokém smyslu je jako přijít domů.

369

I když prostřednictvím meditace jste schopni navázat pouze ten nejslabší kontakt s Přítomností, je to již začátek.

370

Čas strávený v meditaci o modlitbě je dobře využitý. Mysl aspiranta se rozšíří, úsudek se prohloubí.

371

Z těchto sezení se můžeme vracet do drsného světa inspirováni, osvěženi a obohaceni.

372

Aspirant se zvedá ze svého sedadla klidný, s pocitem sebejisté svrchovanosti v hrudi.

373

Nejdříve se objeví překvapení nad změnou charakteru žáka, pak obdiv nad tímto dosažením. Takový je výsledek úspěchu některého z těchto cvičení.

374

Dovednost, která přichází dlouhodobým prováděním těchto cvičení, je jeho odměnou.

375

Jedna věc, kterou pravděpodobně vyzíská z *pravidelného* cvičení meditace, když získá určitou zběhlost, je pocit vnitřního růstu, výrazné uvědomování si, že dělá pokrok.

376

Jedním z účelů meditace je vytvořit, na krátkou dobu a za příznivých podmínek, ony nové a vyšší vlastnosti, stejné jako onu sílu ovládat svou bytost, kterou bude aspirant schopen jednoho dne vyjadřovat trvale a za těch nejtěžších okolností.

377

Časem bude začínat svou meditaci horlivě a prožívat ji radostně, minuty v ní strávené bude pokládat za drahocenné, vysoké vrcholy dosaženého ticha za elysejské[1] intervaly.

378

Nejdůležitější z několika úkolů této meditační chvíle nebude zvládnut, dokud aspirant nebude schopen ustoupit od osoby nesoucí jeho jméno a od hraní role, ve které se obvykle objevuje na jevišti života.

379

Hodiny dlouhých meditací poznamenají časem jeho tvář výrazem klidu.

380

Až ho bude toto cvičení naprosto uspokojovat, až bude cestou k dosažení největšího potěšení, pozná, že ho zvládl.

381

Jestliže je meditace správně prováděna a zaměřena na hodnotný cíl, má očisťující vliv na ego.

382

To, co aspirant vynese z meditace je nebo není důležité podle toho, do jaké hloubky pronikl.

383

Jak se vědomí žáka prohlubuje, zároveň roste i na síle.

384

Z těchto cvičení čerpá pocit odvahy, která mu na oplátku dovoluje čelit bez zachvění těžkým životním situacím.

385

Kvalita meditace nemá být hodnocena její časovou délkou, nýbrž jejím skutečným kontaktem a Realitou.

---

1 Pozn. překladatele: Elysium v řeckém bájesloví, rajské bydliště blažených.

386

Aspirant nejdříve začal meditační cvičení pro užitek, který doufal, že z nich získá. Když však získal určitou dokonalost, pokračuje v nich pro potěšení, které mu poskytují.

387

Jestliže se můžeme postupně uvést do stavu pohrouženého strhujícího zasnění, do stavu, kdy jsme prakticky ztraceni pro zevní svět jenom proto, že jsme si intenzívně uvědomili svět vnitřní, probouzíme mocné, tvořivé možnosti.

388

Jak uvolňující je cítit, že se v něm rozpouštějící veškerá napětí.

389

Když je meditace úspěšná, vrhá na člověka tajemné kouzlo - dobrotivé a požehnané kouzlo.

390

Síla meditace vytvářet ctnosti a rozpouštět chyby tkví v tom, že prosycuje mysl vzory, které nesou následky.

391

Když chybí příjemný výsledek po provedeném cvičení, neznamená to, že meditace byla marná. Víra, že sedí v přítomnosti Nadjá, mu jednoho dne přinese přinejmenším Záblesk, jestliže při ní vytrvá navzdory její suchopárnosti. Musí se však k ní denně věrně vracet.

392

Když se tento mír snáší na mysl člověka, je to jako když se snese mlčení na místnost plnou hlučících lidí.

393

Probuzení této síly se dosahuje hlavně meditací; pomáhá mu, aby byl dobrý a konal dobro, aby intuitivně chápal duchovní pravdy a pronikal duchovními symboly.

394

Jakmile se mu jednou podaří dveře otevřít, bude se nalézat v místě, kde je světlo božské, mír nepopsatelný, pocit božské pomoci neskonalý.

395

Cvičením meditace se ven obrácené tendence mysli postupně omezí a nakonec se zastaví tak, že se jejich směr obrátí a ony budou směřovat do nitra.

396

Meditace poskytuje vnímání, které není pouze pro snílky, které naopak může být trvale používáno a to je ověřením pro ty, kdo požadují takový druh důkazu.

397

Když umí sedět klidně a vyrovnaně, když umí zavřít dveře před svými myšlenkami i dveře svého pokoje před nekončícím rozruchem světských záležitostí nebo světských radovánek, poskytnou mu tyto hodiny pravý význam jeho vlastního života.

398

Určitým způsobem odpovídá cvičení hluboké meditace upadnutí do spánku. V obou případech se projevují stejné fyzické, nervové a psychologické úkazy.

399

Když ponoření do sebe dosáhne dostatečné hloubky, meditující sotva rozpozná, zda je ve světě snů nebo ve světě bdělém. Je ztracen v novém světě, kde se oba jemu známé světy navzájem prolínají a jejich hodnoty jsou zakaleny.

400

Aspirant by se měl pokusit takto vytvořenou náladu přenést do běžného života. To bude zpočátku nesmírně těžké, neboť se mu bude zdát, že všechno a každý ho z ní vytahují ven. Tajemství úspěchu je v tom "nezapomínat, že nemá zapomínat", neboť úspěch závisí na tom, aby udržoval svůj cíl v dohledu.

401

Zkušenost vidění jasného světla v meditaci je mystický úkaz vysokého stupně a nepřichází každému. Je to ve skutečnosti projevení Boha vnitřním smyslům. Není to však určeno, aby se to stalo pravidelným rysem vnitřního života, neboť je to pouze příznivé znamení nebo důkaz pokroku, který teprve přijde. Proto ten, kdo toto znamení dostane by neměl po něm dále toužit, neboť se to může stát jen několikrát v životě člověka a v mnoha případech se dokonce neobjeví vůbec ani pokročilým mystikům. To, co je na zážitku důležité, je vědomí, které s ním přichází, pocit posvátné přítomnosti. Světlo samo, jelikož je jevem, jakkoli nádherným, patří do oblasti jevů a jako všechny ostatní jasnozřivé vize nemá být vyhledáváno samo pro sebe.

402

Velká zkušenost Světla je vzácná. Jestliže k ní dojde jedenkrát v životě, stačí to, neboť nebude nikdy zapomenuta. Avšak ke zkušenosti Ticha může dojít každý den, jestliže ji vyhledáváte stažením se do nitra.

403

Tytéž tóny hudby, které ho přivádějí do povzneseného stavu, odpadnou a paradoxně se ztrácejí, jak přechází do stavu beze zvuku, pohroužený do mentálního klidu a vnitřního ticha.

404

Jestliže během postupu začne mít pocit, že se stává částečně "bytostí bez těla", bytostí napůl tělesnou a napůl duchem, nemusí být ohromen ani vyděšen.

405

V meditační zkušenosti existuje bod, kdy má člověk v okamžiku mezi spánkem a bděním pocit, jako by byl svým vlastním stínem, pulsováním vln, jako by byl jediným člověkem ve vesmíru.

406

Příklad: zažívání Světla může být ohromující. Bude mít pocit, jako by se uvnitř jeho mozku rozsvítila ohromná elektrická žárovka.

407

Jeho citlivosti k myšlenkám a pocitům druhých lidí se stane tak rozvinutou a tak přesnou, že pouhý vstup jiného člověka do místnosti samočinně zaznamenává v jeho vědomí postoj a mínění, které o něm onen člověk v onu chvíli má.

408

Když je plně vyvinut druhý stupeň meditace mohou se objevit okultní síly. Mysl je schopná se s kýmkoli tak ztotožnit, že napodobuje zcela věrně jeho charakteristiky sama v sobě. Může dokonce i překonat vzdálenost a provádět to, i když není druhá osoba fyzicky přítomná, nýbrž vzdálená padesát mil. Ve skutečnosti ten, kdo získá tuto sílu jasnozřivosti, se bude asi muset chránit před tím, aby nemísil myšlenky druhého člověka se svými nebo je nezaměňoval za své vlastní.

409

Jedna zkušenost, kterou meditující může mít, a kterou měli mnozí, kteří meditují, je lehkost těla, pocit jako by se vznášel ve vzduchu, v prostoru

nebo v nekonečnu. Je pociťována blaženost a má to být vítáno, přestože se vyskytlo několik případů, kdy se tím začátečníci vylekali, měli strach, že to může být počátek zániku, zániku vědomí, a tak se zastavili a stáhli zpět.

410

Pocit, že téměř (nikoli však plně) opouští tělo, může být příjemný nebo děsivý, podle toho jak je na něj připraven.

411

Nemusí být ani zmaten nebo udiven, když po uplynutí určité doby sezení a dosažení určité hloubky koncentrace, dojde k chvilkovému zmizení vědomí. To bude důvodem a rovněž znamením vstupu do třetího stavu, do kontemplace. Bezprostřední následný účinek zmizení vědomí je něco podobného tomu, co následuje po hlubokém spánku beze snů. Je to báječné probuzení do mysli velmi klidné, citů jemně ztišených a nervů nádherně uklidněných. (P)

412

Pocit, že je napolo bez těla, je samozřejmě iluzorní. Vzniká z toho, že si uvědomuje a je dostatečně pozorný k tichu za mentální aktivitou.

413

Jestliže se během meditace dostaví pocit zvětšování se v prostoru, rozšiřování vědomí, zároveň se soustředěným klidem, meditující se nemusí obávat, ale měl by dovolit, aby událost šla svou vlastní přirozenou cestou.

414

Možné zkušenosti během meditace :

1) ospalost,

2) pocit nezdaru působí přerušení sezení,

3) pocit přítomnosti vyšší síly,

4) sezení skončeno s pocitem pohody a lehkosti,

5) ujasnění hlubšího významu určitých minulých zkušeností,

6) pocit dynamické energie v páteři,

7) pocit blahovůle ke všemu,

8) různé myšlenky trvale rozptylující pozornost,

9) mentální obrazy různých událostí, lidí a scén - většinou minulých - procházejí a mizí,

10) obtěžování a rušení zvuky z vnějšku,

11) skončení meditace se štěstím v srdci a pozitivním postojem,

12) žádný zvláštní výsledek, ale pocit celkového uvolnění,

13) na dobu přibližně půl minuty získání naprostého mentálního klidu, nepřerušovaného zevními zvuky, i když tam jsou, ani řadou myšlenek,

14) pocit selhání nebo úzkosti,

15) pocit celkového blaha,

16) probuzení naděje a radosti, pokud se týče budoucnosti,

17) přání pomáhat druhým,

18) celkové uspokojení,

19) harmonie s Přírodou.

415

Jeho rozvoj dozrává, když hodina meditace nezůstává již nadále omezena na stanovenou denní dobu, nýbrž provoní každou minutu dne.

416

Jestliže je činnost meditace správně využita intelektem, vůlí a představivostí, může se stát prostředkem pro inspiraci a extázi mimo ni samu. Může být využita jako popud pro tvůrčí úspěch na kterémkoli poli včetně duchovního a uměleckého. Měla by být cvičena těsně před zahájením práce. Postup je držet se po dokončení meditace inspirovaného postoje nebo šťastného pocitu a nedovolit, aby se vytratil. Pak přistupte k práci, kterou nutno vykonat a vneste tento postoj do ní. Práce bude vykonána s větší silou a větší výkonností a obzvláště s větší tvořivostí. Každý, kdo svou práci miluje tímto hlubším způsobem, ji dělá snadněji a úspěšněji než ten, kdo ji nemiluje.

417

Mezi vizemi, které se mohou dostavit je jedna velice krásná, která se však dostavuje častěji žákům Dalekého východu než žákům euroamerickým. Znázorňuje slunce, které se pozvedá z moře a vrhá rovný pás světla přes temné vody.

418

Prakticky každá symbolická vize se může vyskytnout, ale některé se během staletí tolikrát opakovaly, že se staly klasické. Témuž člověku se mohou objevovat jen vzácně, ale pokaždé budou nositelkami nové naděje, síly nebo krásy, popudem k tomu, aby získal potřebnou pokoru, čistotu nebo kázeň.

419

Aspirant by si měl ostražitě všímat a okamžitě uznat cenu oněch vzácných mystických okamžiků, které přicházejí samy od sebe. Měly by být horlivě pěstovány a využity, jakmile se objeví. A to tak že na několik minut přerušíme každou jinou činnost a plně se na ně soustředíme. Jinak projeví pomíjivý přirozený stav a zmizí na hbitých křídlech. Můžeme je později použít jako námět k meditačním cvičením tím, že se budeme snažit je zachytit pomocí představivé vzpomínky a soustředění.

420

Mezi těmi dvěma stavy existuje šerá, nejasná, mlhavá hranice, nejčastěji zakoušená ihned po probuzení. Zde jsou nejsnadněji zažívány psychické a okultní jevy a na vyšším stupni nejsnadněji intuitivně poznávány duchovní jevy.

421

Jestliže ho žák vůbec uvidí, pak uvidí Světlo jako záblesk obvykle na počátku nebo na konci Hledání. V tomto případě se objeví jako úzký paprsek a přitáhne člověka k duchovním věcem nebo ho probudí k jejich existenci. V druhém případě se objeví jako masa živoucí zářivosti, která pulsuje uvnitř, skrze a kolem něho nebo v celém vesmíru a přivede ho do těsné blízkosti sjednocení s Bohem.

422

Když se dostaví výslovně povznášející pocit, ztotožněte se s ním, nikoli s myšlenkami *o něm.*

423

Je důležité, aby cvičící byl schopen poznat a odhalit objevení se vyšší síly: může se projevit několika odlišnými způsoby a formami. Jedna z nich je, že nechá pocítit svou přítomnost tím, že tajuplně uchopí hlavu a krk a proti jejich vůli je otočí k jedné straně a tak je pevně drží. Nebo jimi pomalu, v intervalech pohybuje v polokruhu. Aspirant by toto dění měl přijmout a nechat projít, dokud samo neskončí.

424

Stane se tak citlivým, že setkání s jinými lidmi ho může citově zasáhnout nebo mu mentálně vadit. To je důvod, proč je lépe omezit své kontakty, a je-li to možné, vyhnout se těm, které zanechávají nežádoucí účinky, až do

doby, kdy jeho vývoj je dokáže zvládnout. Zkušeností se učí, jak chrání mentální čistotu a vnitřní mír.

425

Jak meditace postupuje je možné zažít mnoho druhů odlišných vnitřních zkušeností, některé nesmírně zajímavé, avšak všechny pouze dočasné. Mezi nimi je: odpoutání se od těla, vidění jasného světla, ztráta chuti mluvit s jinými lidmi, ztráta osobní totožnosti, pocit, že se vše zastavilo, že je zastaven pohyb času a pocit nekonečné prostorové prázdnoty.

426

Je správné připustit, že mnoho aspirantů ve své snaze cvičit meditaci, prošlo nezvyklými, tajemnými, nevysvětlitelnými a neopakovatelnými nebo okultními zkušenostmi. Je však nutné zdůraznit, že tyto jevy patří k prvnímu nebo střednímu stupni, nikoli k pravé práci v kontemplaci.

427

To vše jsou zkušenosti pro začátečníka: když pominou může poznat, že minula počáteční fáze. Měl by být spokojen s důkazy, které poskytly, a pochopit, že jevy se mění ve skutečnost.

428

Meditace je také velmi hodnotnou přestávkou ze zcela jiného hlediska, z hlediska zdraví a vitality. Pomáhá tělu, nervům, energii a funkčním orgánům, aby se zotavily.

429

Neznalost těchto jevů může u aspiranta vyvolávat strach a odtažení, avšak důvěra, která přichází se zkušeností obvykle nahradí tyto negativní pocity.

430

Několik žáků sdělilo, že po meditaci necítili svá těla (s výjimkou hlavy) a necítili žádný život v trupu, rukou a nohou. Pouze jeden člověk vyprávěl, že cítil klesání z hlavy *dolů* a nikoli dovnitř.

431

Co zakouší žák, když je duchem nepřítomen, jak v meditaci, tak mimo ni? Jestliže to je doprovázeno pocitem blaženosti, není to nic, čeho by se měl obávat, je to ve skutečnosti znamení, že v hlubinách pracuje duchovní síla. I tak by tento stav časem zcela zmizel, neboť bude muset mít a udržovat

si plné vědomí. Avšak když tento pocit blaženosti chybí, pak je to mentální překážka, kterou se musí snažit silou vůle překonat.

432

Jejich očekávání plná přání mají tvořivý účinek na jakoukoli vizi nebo odhalení, která se jim může dostat.

433

Tato cvičení mají také nevýhodu. Jestliže proniknou dostatečné hluboko, stává se aspirant citlivý na neviditelné vyzařování druhých lidí - na jejich myšlenky, pocity, charakter.

434

Mechanická práce plic a srdce může být znatelně zpomalena tak, jak je zpomalena práce samotného intelektu, nebo v některých případech může dojít téměř k bodu zastavení.

435

Po dobré meditaci přetrvává dlouho pocit zasněné spokojenosti.

436

Někdy se může cítit jakoby oddělen od svého fyzického těla - jako jeho podivně odpoutaný pozorovatel.

437

Není správné předpokládat, že protože stav svalové ztuhlosti a tělesného komatu tak často následoval po citové duchovní extázi, musí tomu nutně být vždycky. U žáků pokročilých a zkušených stačí, když obvyklý stav je částečně zastřený.

438

Jak se pozornost noří do nitra, její ven obrácená síla se zmenšuje, až se fyzické objekty zdají být rozmazané.

439

Jestliže ponoření je dostatečně hluboké, pozornost může nebo již nemusí zaznamenávat zevní okolí, zevní svět.

440

Když se spojí s vyšším Jástvím, dojde k velkému zesílení vědomí.

441

V jeho srdci se může zrodit pocit něžné sladkosti. Jestliže se tak stane, je nutné se jí cele odevzdat.

442

Je zcela možné, že myšlenky ustanou nedobrovolné jako při mdlobě nebo jsou zastaveny záměrně jako při zadržení dechu, avšak nic z tohoto nádherného míru není pociťováno.

443

Pod vlivem drog se může pocit času zpomalit nebo zrychlit, pocit prostoru se může stát bezmezný nebo se může zmenšit na nepatrný bod. Přitom přesně totéž může nastat u některých druhů meditací.

444

Buddha prohlásil, že vědomí bolesti v těle, zároveň s jinými zprávami smyslů, mizí ve stavu transu, ještě dříve než je dosažena nirvána.

445

Člověk se nemusí bát "opustit" v meditaci myšlenku - tělo. Jestliže dojde k chvilkové mdlobě, je okamžitě následována návratem k plnému vědomí. Navíc se bude člověk cítit fyzicky osvěžen a duchovně povzbuzen.

446

Je možné zažít mysl jako něco odděleného od těla, ještě před tím, než člověk dosáhne kontrolu nad tělem a egem, ale bude to zkušenost pouze prchavá.

447

Jestliže není pro tyto zážitky připraven a pochybuje o jejich povaze, může setkání s nimi vyvolat obavy, které způsobí náhlé přerušení těchto meditací.

448

Trans je často matoucí slovo, je-li použito k popsání nejhlubšího stavu meditace. Jeho použití by mohlo vést k nedorozumění. Bezpečnější slova by byla "dynamické zasnění" nebo "tvořivá introverze". Představa zasnění vzbuzuje určitý druh uvědomování si svého okolí nebo sebe sama, které v pozadí stále pokračuje a proto je tato představa pravdivější.

449

Není nutné, aby každý, kdo hledá duchovní Pravdu procházel stavem transu. Několik jich na své cestě k cíli transem prochází, většina ostatních nikoli, nicméně obě skupiny dojdou ke stejnému cíli. Dokonce se ani nedoporučuje, aby se průměrný žák hledající moudrost, záměrně pokoušel dostat

se do transu, když jeho okolí není pro to obzvlášť vhodné, a jestliže se o to pokouší, může to být dokonce i nebezpečné.

450

Stavem transu míním stav, kdy meditace se stane tak hlubokou, že tělesné smysly vidění a slyšení jsou dočasně zastaveny.

451

Zevně podobný stav lze navodit umělými metodami - jako je zastavení dechu, fixace *zraku* nebo dokonce zhypnotizování mysli - je to však pouze náhražka, užitečná jenom na své vlastní fyzické a mentální úrovni, nikdy ne na úrovni mystické, které se nemůže dotknout. Má stejnou duchovní hodnotu jakou má přezimování zvířat. Neboť k pravému stavu nedochází takovýmto úsilím ega, ten přichází Milostí. To je důvod, proč je hathajogín varován, aby neuvízl v hathajóze, ale aby stoupal výše.

452

Aspirant může upadnout do lehké zamlženosti mysli, která čím déle trvá, tím déle bude trvat, než se z ní vymaní. Ale Příroda se prosadí a vyvede ho z tohoto stavu ven.

NEBEZPEČÍ A JAK SE JIM VYHÝBAT

453

Správná meditace je jednou z nejplodnějších činností, které se může kdokoli věnovat, avšak meditace nesprávná je jednou z nejpošetilejších.

454

Je pravda, že nadešla doba, kdy může být žádoucí rozšiřovat vědění o kontemplačních cvičeních jakožto naléhavé nutnosti pro davy, bylo by však zcela nežádoucí to udělat bez dostatečných záruk před zneužitím a bez opakovaných varování o nebezpečích, která zahrnují. A rovněž je pravda, že je jen málo těch, kteří dosáhli stavu, který je cílem těchto cvičení, tak těžké je jejich provádění.

455

Protože jsem potvrzoval a stále důrazně potvrzuji zásadní správnost meditace, mám také právo kritizovat odchylky, nárůstky, omyly, přehánění a klamy, které rostou jako plevel na stejném poli.

456

Meditace má stále tu nejvyšší důležitost, má však určitá úskalí a nebezpečí, kterým je nutno se vyhnout.

457

Cvičit meditaci je prospěšné, nikoli škodlivé; existují však lidé, kteří pro ni nejsou ještě připraveni a kteří by ji měli odsunout na dobu až připraveni budou. Jsou to: ti, jejichž hodnoty jsou nízké; ti, kteří trpí psychózami, mentálním nerušením nebo citovou hysterií; ti, kteří berou drogy, kteří mají nadměrnou ctižádost, hledají okultní síly nebo provádějí čarodějnictví a černou magii. Tito lidé potřebují přípravné nebo očistné disciplíny či psychologické nebo fyzické léčení.

458

Všichni aspiranti by měli být varováni, že rozvíjení se v meditaci bez doprovodného úsilí a vývoje v mravnosti, intelektu a praxi může snadno vést ke stavu nerovnováhy, který by je učinil neschopnými pro normální závazky a povinnosti života.

459

Meditace je velmi citlivý postup a není-li vykonávána správně, může způsobit stejně tak škodu jako dobro. Kromě toho jsou období, kdy je dokonce nutné se jí zříci za tím účelem, aby zesílily slabší části osobnosti, které by jinak mohly meditujícího nepříznivě ovlivnit, když se prováděním těchto cvičení stane citlivějším.

460

Je nutné pochopit, že meditace, je-li nesprávně prováděna, může přitáhnout neviditelné zlovolné duchy nebo může vyvést mysl z rovnováhy.

461

Jestliže je cvičení provázeno nevědomostí a neukázněností, je rovněž provázeno určitým rizikem. O prvním riziku jsem se zmínil ve *Skryté nauce za jógou* a v *Moudrosti Nadjá,* je jím mystická halucinace, sebeklam a pseudointuice. Druhé riziko je mediumita. Zatímco spiritisté věří, že mediumita je blahodárná, filozofové vědí, že ubližuje. Zatímco ti první na ni pohlížejí jako na postup prostřednictvím kterého získávají nové schopnosti, síly a nadání, ti druzí na ni pohlížejí jako na proces, při němž se ztrácí rozum.

462

Život je vždy tragicky krátký a v přítomné době plyne příliš rychle, než abychom nacházeli jakékoli potěšení v tom, že opakujeme do posledního písmene Patandžáliho pravidla, zakazující provádění meditace dokud nebyl očištěn charakter, vymazána přání, zrušena pouta a dokud není přijata askeze. Proto jsme se o tom nezmiňovali v minulých spisech. Jestliže se máme o meditaci pokoušet až po nalezení a soustavném pěstování mnišských ctností, pak se pro člověka dvacátého století zdá být naděje a možnost mystického vnitřního života cizí a vzdálená. To však neznamená, že bychom nemohli vidět hodnotu a důležitost těchto pravidel. Naopak tím, že doporučujeme neustálou úvahu o poučeních pozemské existence, tím, že tato témata vkládáme do samotných formálních meditačních cvičení, přijali jsme něco z jejich podstaty, aniž bychom přijímali jejich zevní formu. Nicméně ukázalo se, že to nestačí. Zjistili jsme, že nedostatek stejného nebo většího důrazu na pěstování mravnosti než na meditaci vedl mnohé čtenáře k tomu, že zanedbávali nebo ignorovali to prvé, zatímco se do meditace vrhali nezodpovědně.

463

Jelikož mnozí mystici zaměnili své vlastní osobní charakteristiky - které jsou výsledkem vrozených tendencí, výchovy a okolí - za zvláštní výsledky meditace, došlo následkem toho k mnoha omylům v interpretaci. Tyto osobní dodatky jsou zbytečnostmi a mají málo co dělat s vnitřním procesem meditace. Je-li správně prováděna pod vedením schopného učitele, meditace osvobozuje hledajícího od tyranie, deformací a pokřivení oněch charakteristik; avšak je-li cvičena nesprávně, jak se často stává, když žák cvičí sám, zesiluje to jen jejich nadvládu a vede ho do ještě většího omylu. A proto je meditace dvojsečnou zbraní.

464

Když jste cvičili několik týdnů nebo měsíců a začne vás silně bolet hlava nebo se objeví tupost, může to být pochopeno jako signál, abyste přestali nebo cvičení dočasně omezili, dokud se nebudete cítit lépe.

465

Někteří aspiranti, kteří během cvičení usnou, vítají to jako dobré znamení. Mluví nejasně o jogickém spánku. Nerad bych je připravil o tak příjemný stav, ale snad mi bude odpuštěno, když zdůrazním, že spánek není samadhi.

Stav naprosté prázdnoty v takovém spánku, jakkoli blaženém, je diametrálně odlišný od stavu nejvyšší bdělosti a aktivního vědomí Sebe v samadhi.

466

Obyčejnému člověku s nepročištěnými city a nepřipravenou mentalitou, nelze bezpečně svěřit praktická cvičení, která zahrnují změny dechu a dynamickou obrazotvornost. Vlastně na ně nemá ani právo. Kdyby je cvičil, mohly by mu uškodit a druhé zranit.

467

Tam, kde existuje nepoměr mezi mravní způsobilostí hledajícího a jeho pokrokem v meditaci, vzniká vážné nebezpečí pro něho a někdy i pro ostatní.

468

Každý člověk má v sobě hlubokou a nekonečnou studnici pravdy. Nechť do ní ponoří svůj džbánek myšlení a pokusí se vytáhnout trochu z její svěží vody. Ale běda, existuje v něm rovněž jáma plná bláta. Většina lidí ponořuje své nádoby do ní a myslí, že bláto, které vytahují, je čirá voda pravdy. Bláto je směsí jeho vlastních sobeckých přání a předsudků pramenících z nevědomosti a otrocké těžkopádnosti.

469

Tam, kde cvičení, jako je meditační, může vést k zvětšení síly, zejména okultní síly, může být zabezpečeno pouze, když doprovází mravní růst.

470

Některá meditační cvičení nejsou bez nebezpečí. Jsou proto obvykle předepisována zároveň s náboženskou oddaností, cvičením intelektu a mravními disciplínami, které jsou určené, aby jejich nebezpečí odstranily. Tam, kde tato bezpečnostní opatření byla opomenuta, je možné vidět neblahé výsledky jak na Východě, tak na Západě, jak v kronikách mysticismu v minulosti, tak přítomnosti. Disciplína filozofie a očistná příprava jsou také určeny k tomu, aby chránily před nebezpečím nafouknutí ega. Součástí této přípravy je pěstování pokory, mravní převýchova, přísné sebezkoumání a poctivá sebekritika.

471

Nebezpečí sedět pasivně v meditaci v přítomnosti někoho, kdo nemeditu-je, nebo v mnoha případech i někoho, kdo medituje, je v tom, že přijímáme a vstřebáváme od této osoby její citové a mentální vyzařování negativního

charakteru. To je jeden důležitý důvod, proč je obvykle přísné nakazováno meditovat v odloučenosti.

472

Nedoporučuje se připisovat meditaci takovou důležitost jako spíše ji používat kriticky. V některých obdobích je třeba na čas silně omezit úsilí v meditaci nebo ji docela vyloučit. Jinak citlivost, která vzniká, se může stát zábranou místo pomocí.

473

Jestliže se během meditace objeví touhy a odvedou ho od jejího svatého námětu, je lépe sezení skončit a pokusit se opět jindy.

474

Pro nikoho to není skutečně bezpečné nebo moudré pokoušet se o tato cvičení bez určitého stupně mravního vývoje nebo i jen vývoje intelektuálního. Ve své knize *Moudrost Nadjá* jsem vysvětlil, proč je nutné meditaci intelektuálně kontrolovat. Naneštěstí jsem nevysvětlil, proč je zapotřebí také mravní kvalifikace, což hodlám vykonat, jakmile se naskytne příležitost další publikace. Kdysi jsem byl nakloněn přijmout názor, že provádění meditace samo o sobě pročistí charakter. Od té doby mne rozsáhlé pozorování přivedlo k tomu, abych pochyboval o moudrosti tohoto názoru. Je lepší, aby současně se snahou meditovat bylo prováděno zlepšování sebe a sebekázeň.

475

Každá dobrá vlastnost jeho charakteru se stává ochranou na jeho cestách touto tajuplnou říší meditace.

476

Počáteční stupně meditace jsou často uváděny ve spojitost s psychickými jevy. To vedlo k nesprávnému názoru, že všechny stupně meditace jsou v této spojitosti a vedlo to také k velkému omylu, že nepřítomnost těchto jevů je považována za neúspěch v pokroku. Pravda je, že tyto jevy nejsou nevyhnutelné a nejsou ani podstatné. Když se vyskytnou, hledající je tak snadno sveden z cesty, že často způsobí více škody než dobra.

477

Jestliže aspirant hledá pouze abnormální síly, meditace je velkým rizikem. Riziko není odstraněno ani tehdy, když jeho přání po abnormálních silách je promíseno s duchovním snažením; je pouze zmírněno. Riziko pochází od oněch bytostí, které dlí ve vnitřních oblastech, bytostí, které jsou

buď zlovolné nebo zlomyslné a připraveny využít mediálního stavu, do kterého nešťastný a nechráněný meditující může upadnout.

478

Jestliže provádí tato cvičení správným způsobem - s rozumným cílem a po nepříliš dlouhou dobu při každé příležitosti - pak nenastane žádné oslabení jeho světských schopností a žádná újma jeho osobním zájmům. Jestliže to tak nedělá, pak bude stále méně schopen se vypořádat s praktickým životem a bude mít stále větší potřebu opustit existenci ve společnosti.

479

Neexistuje žádná lidská činnost, která v sobě neskrývá nějaký druh nebezpečí, jestliže je prováděna přehnaně nebo prováděna nesprávně nebo bez informací. Je pošetilé vůbec odmítat provádění meditace proto, že v sobě skrývá své zvláštní nebezpečí. Neexistují pro člověka, který k ní přistupuje rozumně, vnímavě a s dobrým charakterem.

480

Cílem meditace je přivést aspiranta k jeho nejniternějšímu jáství. Jestliže dovolí, aby ho po cestě zdržely nějaké psychické zkušenosti, vstupuje do oné zkušenosti a nikoli do sebe sama. Je to prohnaný způsob ega, které používá tyto zkušenosti, aby ho obelstilo, aby si o nich myslel, že jsou důležitější, než ve skutečnosti jsou, duchovnější, než jsou. Jestliže aspirant tyto záměry neprohlédne, může zbytečně ztratit v psychismu léta, někdy i celý život.

481

Knihy ho poučují o tom, jaké zkušenosti bude pravděpodobně mít a jaké by měl mít, jestliže je schopen postupovat plynule. Když navzdory úsilí a námaze se mu nepodaří dosáhnout vytoužené výsledky, buď v zoufalství cvičení zanechá, nebo si uměle představuje, že k těmto výsledkům dochází. V druhém případě je obětí sugesce a jeho pokrok je jenom iluzorní.

482

Tam, kde vzniknou nějaké problémy jako následek toho, že navázal kontakt s psychickou úrovní místo s duchovní úrovní, měl by bez průtahů zahájit následující činnost: a) přestat se všemi meditačními, dechovými a zrakovými cvičeními, dokud nebude zcela vyléčen. Po uplynutí této doby by měl pečlivě uvážit zda má či nemá obnovit meditační cvičení a pak je provádět jen tehdy, když bude k tomu cítit vnitřní popud. Měl by svědomitě sledo-

vat pokyny poskytované o modlitbě a očišťování charakteru; b) dokud potíže nezmizí nechť se pokouší spát v noci s rozsvíceným světlem, dostatečně ztlumeným, aby nerušilo spánek. Bude pravděpodobně nutné, aby si před světlem zakrýval oči; c) nechť se snaží jak nejvíce může, očistit charakter. Obzvláště nechť bystře sleduje myšlenky a city, pokouší se je očistit a je opatrný na to, co dovolí, aby mu vstoupilo do mysli. Nejméně dvakrát denně nechť poklekne k modlitbě a prosí Boha o pomoc a Milost v této snaze, přiznávaje svou slabost a nemohoucnost.

483

Silou této duchovní spřízněnosti, která je v něm tak silně rozvinutá, je schopen se pozvednout na úroveň vyšší, než je jeho vlastní, stejně jako se ponořit i na úroveň pod ní. V prvém případě se otevírá pro přijetí pomoci od mudrců a svatých. V případě druhém poskytuje pomoc hříšníkům a zločincům.

484

Jestliže meditací myslíte pouhé stažení se do sebe, odtažení se od světa smyslů a navázání kontaktu s nějakým světem vnitřním, nemusí to nutně být posvátný stav, ale mohl by to být špatný stav a spojení, ke kterému v něm dochází, by mohlo být spíše démonické než božské. Existují různé způsoby, jak dojít k tomuto hlubokému pohroužení, které pro zevního pozorovatele vypadá jako trans, a tyto způsoby zahrnují drogy, čarodějnictví a černou magii, stejně jako zahrnují náboženství, duchovní oddanost a touhu. Tento rozdíl musí být jasně pochopen. Je jak etický, tak mystický. Příliš mnoho pololáznivých, popletených lidí, kteří to odmítají uznat, upadlo do falešného mysticismu, který vede k jejich pádu a zničení.

485

Jakákoli dobrá věc, je-li přehnaná, se může stát věcí špatnou. Kterékoli platné mystické cvičení, je-li přehnáno nesprávnou osobou, v nesprávný čas a za nesprávných okolností, může vést k šílenství. V případech neklidu, nejistoty nebo stísněnosti je lepší se stáhnout zpět, než jít do extrémů.

486

Ačkoli Patandžali uvádí usínání jako jednu z překážek jógy, je-li tomu tak skutečně, závisí jak na druhu spánku, tak na okolnostech, za jakých k němu dojde. Jestliže je velmi hluboký a velmi osvěžující, pak má určitou kladnou hodnotu - buď v lom, že poskytne dočasný klid mysli nebo

tím, že vyléčí nějaký tělesný neduh. A jestliže k němu dojde při cvičení společně s učitelem a v jeho přítomnosti, pak rozhodně napomáhá duchovnímu růstu. Ale jakýkoli jiný druh spánku je nepochybně plýtváním časem určeným pro meditaci. Aby tomu zabránili nebo spíše probudili, jestliže už usnul, jsou japonští mniši zenu, sedící v meditační hale pod dozorem prefekta, který dřímající muže buď klepne na rameno širokým koncem hůlky podobné pádlu, nebo každých dvacet minut zvoní zvoncem. V Siamu a na Ceyloně je používána mnichy, kteří meditují o samotě, jiná metoda. Ke svíčce je připevněno několik kousků dřeva asi dva a půl centimetru od sebe. Jak svíčka uhořívá, kousky dřeva v intervalech odpadávají a tak mnicha probudí, jestliže usnul.

487

Meditace, jestliže je správně využívána a dostatečně rozvinuta, umlčí jeho osobní názory, takže může slyšet Hlas Nadjá. Avšak meditace nesprávně využívaná a povrchně rozvinutá, pouze tyto názory potvrdí a jestliže jsou mylné, povede ho ještě více na scestí.

488

Zlepšování charakteru je nejen nutným úvodem, ale také zásadním doprovodem jakéhokoli způsobu cvičení meditace. Bez něho budou mírem tiché hodinky pronikat výčitky svědomí za provinění a slabosti a budou ji narušovat.

489

Starodávný buddhistický text poukazuje na následující překážky pro práci v meditaci: a) trvalé sídlo, jehož udržování se stává důvodem úzkosti, b) rodinné vztahy, jejichž problémy vyžadují pozornost, c) sláva, která přitahuje obdivovatele, kteří vyžadují pozornost, nebo dostávání darů, které vyvolávají závazky stejného druhu, d) přijímání učedníků nebo žáků a jejich poučování, e) zapojení do různého veřejného a soukromého podnikání, f) časté cesty, g) přátelé a příbuzní, kteří vyžadují službu, h) nemoc, i) studium bez ověřování v praxi, j) podlehnutí kouzlu okultních sil. Všechny tyto věci vyžadují čas, který se musí vzít z času potřebného pro meditaci - je to to, co je jim vytýkáno, i když samy o sobě mohou být velmi hodnotné. Nicméně nesmíme zapomínat, že tento text - *Visuddhi Magga* - byl sestaven mnichy a pro ně.

490

Lidé na Západě v meditaci snadno chybují, neboť není pro ně běžná. Aby tyto chyby odhalili, je dobré popsat své zkušenosti pokročilejšímu žáku, když není poblíž kvalifikovaný učitel, a podrobit je kontrole ve světle jeho vědomostí.

491

Jestliže se cvičení provádí v místnosti, je moudré zamknout dveře. Během předběžných pokusů o dosažení prvního stupně to nemusí být nutné; avšak v pozdějších obdobích, když byla získána dovednost, je to nutné pro vlastní ochranu. Kdyby v době, kdy je dosažen stav hlubokého sebeponoření, jiná osoba prudce a neočekávaně vstoupila do pokoje, mohl by z toho být těžký nervový šok.

492

Určitá míra mravního poučení je nezbytná jako předběžné přípravné období a souběžná snaha o meditaci. Stezka je poseta mravními riziky a mentálními nebezpečími pro ty, kdo předem nepřipravili svůj charakter a osobnost pro započetí její praxe, pro ty, kdo jsou stále ještě značně ve sárech sobeckých instinktů a neukázněných vášní, pro ty, kdo jsou citově nestálí a intelektuálně nevyrovnaní. Proto jsou obvykle předepisována předběžná a doprovodná cvičení asketického sebeodpírání, sebekázně a sebezlepšení. Jestliže mají být meditační cvičení konána bezpečně a dokončena s úspěchem, musí být zvládnuty nejen smyslové chtíče a nízké touhy, ale i nízké myšlenky a opovrženíhodné postoje.

493

Způsob, jakým obvykle používá svou mysl, může být tak nesprávný, že když bude vložen do jeho přístupu k meditaci, výsledek bude mařit vlastní záměry. Může cvičit věrně a vytrvale a přesto tak nesprávně, že žádný jiný výsledek není ani možný.

494

Některá cvičení nebudou mít žádný účinek, budou-li nepřipravenými myslemi cvičena příliš brzy a mohou dokonce i uškodit.

495

Jedno nebezpečí, které vyplývá z mystické zkušenosti, je možnost, že se zvětší ego. Mohlo by udělat z neznámých, nedůležitých lidí střed pozornosti a dát jim pocit veřejné důležitosti.

496

Lidé, kteří pijí, kteří jsou duševně choří, zlostní nebo necitelní, nemohou cvičit meditaci.

497

Je nežádoucí, aby lidé, kteří trpí psychotickými stavy a podléhají duševním chorobám, pokračovali v meditaci nebo s ní začínali. Takový člověk zabloudil a potřebuje ošetření přicházející zvenku, spíše než z jeho ega.

498

Vyhradit si krátkou část dne nebo noci pro tyto myšlenky, city a adorační cvičení, nebo ještě lépe dvě části dne nebo noci, je způsob života, který - jakkoli nezvyklý - je vysoce důležitý. Prokáže to čas a různé výsledky. Jáství je přivedeno pod lepší kontrolu; charakter je mravně povznesen; uvědomování si spojení se Světovou Myslí se projeví. Ale pozor, to o čem se zde mluví, je *filozofická praxe* a musí vyhovovat ideálům, principům a znalostem filozofie. Musí to být správně vykonáno kvalifikovanými lidmi, jestliže mají být výsledky blahodárné a nikoli škodlivé. Jinak musí být nejprve absolvován přípravný a očistný běh. Správná meditace může v člověku způsobit změnu k dobrému, harmonickému a konstruktivnímu, ale meditace nesprávná nebo předčasná či meditace se špatnými úmysly nebo zcela neinformovaná meditace může vyvolat opak.

499

Ze stálého provádění meditace vzniká potíž v tom, že je velmi zesílena citlivost - citlivost na pocity a myšlenky druhých lidí. A když se zdá, že ho tato citlivost vtáhne do jejich vlivu a aury, vzniká nebezpečí, že ztratí svou vlastní individualitu nebo že bude zmaten a popleten touto mentální absorpcí. Musejí být provedeny kroky, aby si tuto vnímavost zachoval a nestal se obětí citového a mentálního vyzařování jiných lidí.

500

Úskalí, jimiž je cvičení meditace poseto, by nás nemělo tak docela odehnat od jejího provádění. Měli bychom se ovšem vyhnout pošetilým kultům bláznivých skupin a paranoických učitelů. Rovněž bychom se měli vyvarovat, abychom upadali do líného denního snění, které si vytváří svůj vlastní svět. Avšak zdravý mentální postoj nás snadno ochrání.

501

Někdy je ve zvláštních případech vhodné doporučit, aby aspirant přestal na nějakou dobu cvičit meditaci, aby mohl věnovat více pozornosti duchovním potřebám a požadavkům. Student by si měl uvědomit, že je nesmírně důležité, aby vytrvale zvětšoval sílu sebevlády nad emocemi, náladami a obtížnými myšlenkami a vyvíjel vyrovnanější citový stav. Meditace sama o sobě to nedokáže. Co je zde zapotřebí, je houževnaté a vytrvalé uplatňování vyšší vůle.

502

Když člověk zjistí, že když je v nesmírně vnímavém stavu, se dostává na psychickou spíše než na duchovní úroveň, měl by, alespoň na určitou dobu, změnit meditaci za jednoduchou spontánní modlitbu nebo uctívání. Bude rovněž třeba, aby cvičil zesilování vůle a zbavil se obav z okultního. Student musí zesílit svou víru ve své vyšší Jáství a žádat ho o sílu a odvahu.

503

Je rozumnější nesetrvávat na viděných jevech kromě v okamžiku, kdy se odehrávají, jinak bude ohrožen pokrok. Daleko důležitější než vidění je stav *vyciťování*, který vzniká; tím musí být čisté vědomí, z něhož jsou vyloučeny veškeré psychické prvky. Dokud není tento stav dokonale vžitý a není sjednocený s činným životem, intelektuálním chápáním a mravní přirozeností, do té doby není bezpečné zkoumat a experimentovat s psychickými jevy.

504

Moudrý aspirant odhodí všechny pošetilé představy a sobecké fantazie, kterými je cesta meditace poseta. Jsou nesprávným vedením a zábranami při hledání pravdy.

505

Existuje cvičení, které může člověka přivést do pasivního stavu tím, že uklidní jeho myšlenky. Ale jestliže tato pasivita není řízena duchovní touhou k vyššímu vědomí, k posvátnějším zdrojům, může se stát pouhou mediumitou, která není zamířena k netělesným bytostem, ale k bytostem žijícím. Tímto způsobem se může stát vnímavý k citově mentálním stavům jiných lidí, vyšší vědomí však mít nebude.

506

Aspiranti, kteří jsou více soustředěni na to, aby získali "zážitky" ze své meditace než na to, aby se zbavovali ega, riskují, že sejdou na postranní cesty Hledání. Neboť ony zkušenosti jsou většinou žádány pro příjemnost, kterou poskytují citům ega a pro lichocení, které poskytují jeho mentalitě.

507

Dr. Carl Gustav Jung a ti žáci, kteří cvičí jeho systém psychoanalýzy, projevili určitý zájem o čínské a indické systémy jógy. Já sám jsem s ním jednou v jeho vlastním domě diskutoval o tomto tématu. Avšak navzdory jeho příznivému zájmu, radí v různých publikacích západním lidem, aby se vyhýbali praktickým pokusům zvládnout jógu.

Říká, že takové pokusy by byly nesprávné a někdy nebezpečné. Správný přístup by měl být prováděn prostřednictvím přísně vědeckého a nikoli náboženského pozorování. Navíc Jung odsuzuje osobní askezi a odchod ze společnosti, které jsou obvykle spojovány s jógou.

Tak tedy, tento názor se místy v některých bodech velmi přibližuje názoru filozofickému, ale neshoduje se s ním úplně. Neboť je třeba položit otázku jak může člověk, když sleduje západní formu cesty obrácení svého zraku ven a své mysli k analýze, dojít ke stejnému cíli, jako když sleduje východní cestu, která obrací zrak do nitra a svou mysl k sebeztišení! Není možné, aby byl výsledek totožný. A proto říká filozofie, spojte obě stezky dohromady; naučte se jak je spojovat a udržovat mezi nimi rovnováhu. To je potřeba a povinnost moderního člověka.

Proč zavrhuje Jung jógu, když ve svých přednáškách a ve svých spisech věnuje tak vysoké uznání východní moudrosti? Odsuzuje meditaci, která je jádrem jógy, jako pro západního člověka nevhodnou, stejně jako Martinus, dánský mystik, ji prohlašuje pro západního člověka za nebezpečnou. Nuže, obě tyto autority mají solidní základ pro svou kritiku, nikoli však pro své závěry.

Co se týče nevhodnosti meditace, protože je pouze prohlubováním intuitivní schopnosti člověka, můžeme ji zamítnout pouze tím, když prohlásíme, že pro člověka je intuice nevhodná. Co se týče jejího nebezpečí, je nutno si položit otázku, proč nepohrdneme používáním automobilů, když se prokázalo, že to je nebezpečné pro značné množství lidí? Je pravda, že existují nebezpečí v provádění meditace, ale ty existují pouze pro ty, kteří nejsou

kvalifikováni ji nastoupit a kteří by se jí tedy měli vyhnout, nebo pro ty, kteří ji z nevědomosti nebo vadného charakteru zneužívají. Do kategorie těch nekvalifikovaných bychom mohli zahrnout ty, kteří hledají okultní síly, zvláštní jevy, tajuplné vize, senzační a dramatické zkušenosti nebo uspokojují pouhou zvědavost. Jestli se z meditace vynořily patologické výsledky, vynořily se pouze proto, že lidé, kteří ji cvičili, nebyli oprávněni ji cvičit. Mezi lidi, kteří nejsou pro meditaci způsobilí, můžeme dále zařadit ty, kteří jsou ovládáni nežádoucími komplexy, negativními city, skrytými obavami; ty, kteří jsou silně nevyrovnaní a neuroticky nestálí. Neboť vlastnosti, které do meditace přinášejí, se ještě zvětšují vzpruhou, která je výsledkem meditace. Největší možné nebezpečí meditace je to, o kterém se můj přítel Martinus zmiňuje, že když meditující dočasně opustí své tělo, nastane nebezpečí, že se těla může zmocnit jiná bytost. Vysvětleme ihned, že takové nebezpečí by mohlo vzniknout pouze během stavu transu, a že pouze málo lidí se vůbec kdy ponoří dostatečně hluboko, aby se do tohoto stavu dostali. Jestliže však je člověk inteligentní, rozumný, dosti vyrovnaný a má dobrý charakter, nemusí mít z meditace vůbec žádný strach. A jestliže jeho pohnutka k započetí praxe je prostě ta, aby nalezl své pravé Já, své nejlepší Já, a když odhodí vše ostatní, aby ho to snad neodvádělo z jeho stezky, a věnuje část svého meditačního času tvořivé práci na sebezlepšování jako nezbytnému doprovodu a předehře k práci v utišování mysli, je zcela nepravděpodobné, že by mohl špatně skončit.

Jelikož prostředkem používaným jak náboženstvím, tak mysticismem i filozofií je popření jáství, zatímco cíl, který nabízejí, je realizace Nadjá a jelikož meditace na svém nejúplnějším stupni je takovým popřením a takovou realizací, bylo by šílenstvím meditaci opouštět kvůli jejím možným nebezpečím a falešným představám nebo proto, že Martinus říká, že to je zastaralá, primitivní technika pro zaostalé národy předkřesťanské nebo proto, že Jung říká, že se nehodí pro člověka na Západě. Neboť uvažte, že klid meditace je podobný klidu mrtvoly, že jeho naprosté osvobození od citového vzrušení je ve skutečnosti počátkem smrti ega a že mentální ticho, které ukončuje myšlení, tuto smrt naplňuje. Není toto vše odumírání jáství, které tak dovolí, aby ho Nadjá ve vědomí nahradilo?

508

Paní Aniela Jaffé mi řekla, že ke konci svého života Jung sám cvičil jógu, ale ti pacienti, kteří měli neurózu, museli být nejdříve vyléčeni, než jim bylo dovoleno ji cvičit.

509

Existuje nebezpečí pro lidi, kteří jsou mentálně nemocní a kteří se pokoušejí o meditaci na vlastní pěst bez dozoru. Bylo by pro ně lépe cvičit jednoduchou relaxaci, ztišovat své city a uklidňovat myšlenky.

510

Mystik, sedící v tichu své meditační místnosti, může získat velkou moudrost a pocítit blahodárnou přítomnost nebo, sejde-li z pravé cesty a je nerozumný, může upadnout do psychického klamu a být posedlý nepřátelskými bytostmi. Jestliže se má těmto nebezpečím vyhnout, musí přijmout určité záruky a nalézt vhodné vedení. Bez nich by bylo lépe, kdyby se spokojil se čtením, studiem a vírou.

511

Proč odhalujeme znalost meditace, jestliže je pro některé lidi nebezpečím? Odpověď: fakta by měla být známa, i když provádění je zakázáno. Měli bychom být poučeni o existenci jedů, i když je jejich požívání zakázáno. Dnes však existuje naléhavá potřeba meditace ve formě jednoduché relaxace, a v tom není žádné nebezpečí.

512

Cvičení meditace v jakékoli formě, včetně používání manter a mandal[1], žáka nijak nezprošťuje od předběžných nebo doprovodných postupů očišťování a ukázňování charakteru.

513

Může se stát tak vnímavým, že v přítomnosti jiných lidí se mu dostavuje nepříjemný pocit.

514

Jestliže nadejde čas, kdy proud meditace vyschne, kdy její provádění nepřináší žádnou viditelnou odpověď a kdy aspirant k ní přistupuje bez toho,

1 Pozn. překl.: Mandala(sans.) - kruh, kružnice, diagram, sloužící za oporu mysli při rozjímání.

aby pociťoval vřelost, měl by přijmout tato znamení jako výstrahu, aby na určitou dobu změnil přístup. Měl by přestat s obvyklými vnitřními cviky a zaměstnávat se zevní, novou a neformální činností nebo si prostě na delší čas odpočinout.

515

Provádí-li meditaci člověk, který je citově labilní a intelektuálně egoistický, nejenže meditace nebude mít žádnou hodnotu pro pokrok, ale může dokonce zvětšit jeho labilitu a egoismus.

516

Jestliže takové cvičení jako je meditace, začnou provádět lidé, kterým chybí upřímnost, čistota a pokora, ublíží jim to a zvětší to jejich schopnost ubližovat druhým. Mravnost charakteru nelze v této oblasti přehlížet, je naprosto podstatná.

517

U některých lidí by mohlo příliš dlouhé meditování vytvářet nadměrnou citlivost a nervozitu.

518

Od lidí, kteří jsou zatrpklé povahy nebo jsou velmi sobečtí, kteří trpí vážnou neurózou nebo nevázanou hysterií, se požaduje, aby se dostatečně zlepšili, dříve než se pokusí vniknout do hlubších tajemství meditace. Neboť výsledek by byl pro ně mravně i intelektuálně škodlivý. Avšak mnozí z těch, které mysticismus přitahuje, jsou naneštěstí právě psychoneurotici. A je to ještě horší, když jsou to polovzdělaní lidé. Jsou často neschopni nebo nejsou ochotni přijmout mravní kázeň. Ti vzdělaní, od kterých by se dalo očekávat, že budou vyrovnanější, jsou také vůči mysticismu více skeptičtí.

519

Sklon myšlenek k bloudění lze znemožnit nežádoucími, umělými, nezdravými, dokonce nebezpečnými způsoby a je nutné hledajícího před jejich použitím varovat. Drogy jsou pouze jednou z těchto forem.

520

Stát se mystikem znamená jednoduše proniknout zevnitř do psychologického elementu náboženství hlouběji, než je zvykem. Ale to je nakonec pouze jediná složka, i když nejdůležitější, toho, co je ve skutečnosti složeno z několika složek. A vadou mysticismu dokonce jeho nebezpečím je to - že je nedostačující, jelikož je neúplný, že odvrhuje tak užitečné náboženské

charakteristiky jako je mravní převýchova myšlení a chování, osobní soucit, společenská prospěšnost a uctívající pokora.

521

Nevyrovnaný hledající udělá lépe, když omezí čas, který věnuje meditaci a použije ho k tomu, aby se přizpůsobil světu, místo, aby od něho utíkal.

522

Žák by měl v těchto různých cvičeních jasně rozlišovat jaké dobro může získat a jakému zlu se vyhnout.

523

Je možné cvičit špatně a tak přivodit negativní výsledky. Taková meditace se může zvrhnout v mediumitu, takže se objevují nové, neznámé stránky jeho osobnosti. Nebo se může objevit ztráta výkonnosti, určitý druh apatie, lhostejnosti, které člověka promění ve snílka.

524

Tibeťané nedovolí, aby žák v době určené pro meditaci meditoval, jestliže je ovládán zlobou. Radí mu, aby si lehl a počkal až jeho hněv zchladne.

525

Jaký to má účel učit pokročilým lekcím ty, kteří ještě nezvládli začátečnické lekce?

526

Jestliže jeho meditace odbočí od správného mravního postupu, bude muset dávat vinu jen sám sobě, když upadne do černé magie a následkem toho do strašlivého trestu.

527

Mysl může zkoumat sama sebe. Ale aby to dělala správně, musí se nejdříve připravit, cvičit a očistit.

528

Citově a obzvláště mentálně narušení lidé by se neměli pokoušet o většinu meditačních cvičení, ale měli by se nejdříve léčit a vyhledat psychologickou pomoc.

529

Kdykoli se vývoj jedné nebo několika ze čtyř stránek psychy opozdí za těmi ostatními, příroda na to rychle upozorní, aby byla znovu zjednána rovnováha. Téměř každý má v tomto směru nedostatky, jejichž stupeň je

však různý. Není rozumné začínat se cvičením meditace dokud není dostatečná rovnováha.

530

Jung měl námitky proti tomu, aby běžní západní lidé cvičili jógu pouze tehdy, když by to mohlo ovlivnit jejich psychiku. Neměl námitky, jestliže byli správně připraveni cvičeným psychoanalytikem, který byl schopen odstranit jejich psychózy a neurózy. Tak jsem tomu rozuměl při naší osobní diskusi v r. 1937. V jeho *Sebraných spisech* svazek 2, "Jóga a Západ", je krátká stať na toto téma: "Zásadně nepoužívám jógické metody, neboť na Západě by nemělo být nic vnucováno podvědom. . . . . Naopak musí být učiněno vše, aby se podvědomí pomohlo proniknout do vědomé mysli a osvobodilo ji od její ztrnulosti."

531

Některé z překážek pro úspěšné cvičení meditace byly předneseny Swamim Swatmaramou, který byl jednou z autorit na jógu ve středověké Indii. Napsal: "Jóga není úspěšná, jestliže je provázena přejídáním, přílišnou prací, přílišným mluvením, plněním obtížných slibů, nevybíravou společností a nestálostí. Úspěšnou se stává pomocí energie, iniciativy, vytrvalosti, úvahy a samoty."

2

MÍSTO A PODMÍNKY

Doba určená pro meditaci by měla být využita tvořivé, neboť práce, kterou v ní žák koná, není nic menšího než přeměna sama sebe.

2

Správné podmínky mu pomohou realizovat první cíl, to je zcela se ponořit do tématu svých myšlenek.

3

Kdo je větší odborník v meditační teorii i praxi než Buddha? Jeho rada těm, kdo vážně usilovali zvládnout toto umění bylo, aby si zajistili dvě základní podmínky - zevně samotu a vnitřně vytrvalost.

ČASOVÁ OBDOBÍ PRO MEDITACI

4

Když člověk začíná každý den meditací na Božství, začíná dobře. Tento čin napomáhá vytvořit duchovní pozadí pro práci, povinnosti a setkání toho dne. Přichází každých dvacetčtyři hodin jako připomínka, že život má vyšší účel, kterému se musí podrobit jeho světské záměry. Připomene mu jeho zasvěcení se a obnoví jeho sebekázeň. Ale především to přitahuje milost a ta mu může dát mravní sebekázeň nebo podporu nebo dokonce pocit vnitřního míru, který se dostaví později během dne v okamžicích uvolnění.

5

Během celého svého dlouhého života, začínal Buddha vždy po umytí a oblečení svůj den osamělou meditací. Dokonce i Buddha, ačkoli byl již osvícen, nepohrdal začínat svůj denní program meditací.

6

Nový den může přinést novou naději tomu nejnešťastnějšímu člověku za předpokladu, že ho začne meditací za úsvitu. Neboť v tu dobu je život skutečně svěží, mysl zcela neunavená a kontakt s intuitivním jástvím lze získat trochu snadněji. Meditace v tak rozhodující a přitom tak nádherné hodině může určit charakter celého dne.

7

Aspirant, který je skutečně rozhodnut, který chce učinit rychlý pokrok, musí využít časné ranní hodiny, kdy rozbřesk zdraví zemi. Tato hodina má být vyhrazena pro meditaci na Nejvyššího, aby nakonec mohlo duchovní svítání vrhnout své vítané světlo na duši. Tímto jednoduchým počátečním činem je jeho den uhlazen, dříve než začne. Avšak z těch mála, kdo hledají nejvyšší Pravdu, je jich ještě méně připraveno obětovat svůj čas nebo ochotno zříci se pohodlí svého lůžka. Většina mužů je ochotna obětovat několik hodin spánku, aby se těšili z přítomnosti ženy a uspokojili svou vášeň po ní; ale nesmírně málo mužů je ochotno obětovat několik hodin svého spánku, aby se těšili z přítomnosti Božství, a uspokojili svou touhu po realizaci Boha. (P)

8

Den, který žák započne harmonickou meditací mu nemůže být pokažen, rozrušen nebo obrácen v trosky.

9

Mír, získaný ranní meditací vplývá do celého dne, jestliže si meditující dá tu práci, aby zacházel se svou myslí obezřetně. Dělící čára, která odděluje toto speciální údobí od ostatního dne je stále slabší.

Člověk by měl povstat ze své ranní meditace s utěšeným srdcem, uklidněnými nervy a s jasnějším cílem. Na jeden klidný okamžik se ponořil do kosmického proudu blahovůle, která proudí pod povrchem každodenní existence.

11

Toto ranní cvičení prosluní celý den a zbaví práci, z které většina z nás musí žít, její moci z nás udělat materialisty.

12

Jak bychom mohli lépe začínat každý den, než že pro něj žádáme o Božské požehnání? Jak mnohem užitečněji zvládneme den, když nejdříve zvládneme sami sebe?

13

Použitím slova "dnes" v Otčenáši je náznakem, že Ježíš radil svým následovníkům, aby se modlili nebo meditovali ráno. Tato zmínka je vysoce dů-

íežitá, ačkoli obvykle unikne pozornosti. Můžeme udat tón všem činnostem celého dne postojem, který přijmeme během první hodiny po probuzení.

14

Jestliže byl váš spánek uspokojující, hluboký a osvěžující, jste ráno po probuzení v té nejlepší fyzické kondici pro meditaci.

15

Za časného rána je svěžest vzduchu, klid okolí a především jistota mysli o tolik silnější, že v tuto dobu přichází meditace snadněji, rychleji a přirozeněji. Ale člověk ze Západu často namítá, že vstává pod tlakem přípravy a cesty do práce, takže napětí a roztržitost a hlídání hodin ruší meditaci a dělá ji neuspokojivou. Dokonce i zřejmá odpomoc - jít dříve spát a dříve vstávat - má určité nevýhody, neboť rána bývají chladná. Naproti tomu je velkou výhodou, že meditace udává tón celému dni uklidněním a usměrněním mysli na jeho počátku.

16

Ranní meditační cvičení prováděné při probuzení je skvělé pouze tehdy, jestliže spánek nebyl poznamenán sny. Ty vyžadují mentální činnost právě tak jako denní existence. Ale i přesto zde ještě zůstávají tři výhody. Tělo je odpočato a relaxováno. Ještě se neudálo nic, co by vyvolalo komplexy, nálady, emoce nebo vášně, které odvádějí od meditace nebo brání jejímu průběhu. A většina snů je přerušována - existují intervaly hlubokého bezesného spánku během noci.

17

I když někdo tvrdí, že je příliš zaměstnán, aby cvičil tuto meditaci "při probuzení", může alespoň udělat to gesto, že bude cvičit po dobu jedné nebo dvou minut; i to mu prospěje.

18

Nechť nikdo nekazí nový den starými nářky. Zde, na jeho počátku, má každý příležitost zbavit se negativních myšlenek, zkrášlit mysl vzpomínkou na božskou Krásu.

19

Hlavní důvod vymezení doby před snídaní je, že je méně myšlenek a jejich pohyb je pomalejší než v kteroukoli jinou dobu dne. Proč čekat, až jich bude hodně, až budou silnější a rychlejší? Potom bude těžší je překonávat.

20

Jak noci ubývá a dne rychle přibývá, jak se objevuje barevný úsvit, člověk, který se pro meditaci zřekl spánku, velmi získává.

21

Úsvit, který může přinést smutek, strach nebo rozčarování nevědomým, špatným nebo chybujícím lidem, může přinést osvěžení, naději nebo osvícení praktikujícím mystikům, kteří tuto příležitost používají, aby se zbožně zahleděli ke svému božskému zdroji.

22

To, co se stane v této časné ranní době, určí charakter nadcházejícího dne. Ovlivní to jeho skutky, reakce a kontakty.

23

Určit čas pro meditaci brzy ráno, znamená řídit se moudrou tradicí, která k nám přichází z doby před tisíci lety.

24

První vědomý okamžik rána má pro hledajícího zvláštní hodnotu. Nemůže udělat nic lepšího než ho věnovat myšlení na Nadjá.

25

Tibeťané si volí časné jitro, i když je chladnější, neboť tehdy, jak říkají, je mysl svěží a vycházející slunce příznivé. Mají nechuť k odpoledni, neboť v tu doby je mysl zastřená jeho teplem a klesající slunce je astrologicky špatnou předzvěstí.

26

Je důležité produchovnit první okamžiky probuzení, neboť v té chvíli je celá bytost člověka otevřena vyšším vlivům.

27

Ti, kdo mohou, by měli využít ono krátké ale hodnotné mezidobí mezi úsvitem a všeobecným probuzením k činnosti jejich okolí. Je to chvíle, která má více svěžesti a vitality, přesto však její zvláštní klid ji dělá vhodnou pro meditaci.

28

Jestliže je zapotřebí vstávat každý den časněji, aby byl pro toto cvičení získán čas, oběť se vytrvalostí promění v uspokojení.

29

Každý čas je vhodný pro meditaci, neboť obvod vždy obklopuje střed. Ale určité hodiny činí přístup snadnější, vstup rychlejší. Jeden z nich je, když se večer loučí se dnem.

30

Tradičně existují určité hodiny dne, které jsou nejvhodnější pro cvičení meditace. Je to rozbřesk dne, západ slunce, půlnoc a hodina, kdy se člověk narodil.

31

Existují určité časové body obzvláště příznivé pro meditaci. Je to začátek dne, začátek noci, začátek každého týdne, začátek každého měsíce a začátek každého roku.

32

Dvakrát do roka poskytuje doba rovnodennosti aspirantovi příležitost, aby využil vlastní pohyby Přírody. Jarní a podzimní rovnodennosti přivádějí své síly k mrtvému bodu, neutrálnímu bodu, který má vliv na mentální, citovou a fyzickou bytost člověka, stejně jako na planetární okolí mimo něj. Na každém bodě na této zemi je každého půl roku délka dne stejná jako délka noci přibližně kolem 21. března a 21. září. I aspirant může dočasně získat vyrovnanou stabilitu mysli, jestliže využije v těchto dnech tolik času, kolik jen může uloupit ze svého časového rozvrhu pro meditaci.

33

Žák si může určit svůj vlastní čas pro toto sezení, ale od prvních záznamů v orientálním učení o tomto předmětu byly doporučovány jako obzvláště příznivé úsvit, poledne, západ slunce a půlnoc.

34

Období meditace má být pevně stanoveno nejen pravidelností, ale také spontánností.

35

Jelikož meditace tvoří základní část cvičení na Cestě, musí pro ni být vyčleněna část dne. Nemusí to být část velká; může to být jen docela malá část. Postoj s kterým k ní přistupujeme by neměl být postojem protivné nutnosti, nýbrž milující dychtivosti. Možná, že budeme moci vyzkoušet různé části dne, než najdeme tu, která nám v našich okolnostech nejlépe vyhovuje. To však platí pouze pro začátečníky a žáky na středním stupni,

neboť jednoho dne objevíme, že pro meditaci je dobrý kterýkoli čas, stejně jako je pro pravého křesťana každý den nedělí.

36

Není lepší čas pro okouzlující chvíli meditace než ten, kdy ubývá světlo.

37

Nádherná přestávka mezi dnem a nocí, která utišuje rušnost dění a obrací unavené vědomí ke klidu, je dobrá pro meditaci.

38

Nejsou to jen zvláštní období jako západ slunce, probuzení ze spánku a usínání, ale dokonce i zvláštní okamžiky v nepředvídanou dobu dne, kdy může být aspirant vnímavější k vnitřnímu vtahování při meditaci.

39

Přestože je často lépe počkat na správnou náladu, než usedneme k meditaci, zkušenost ukazuje, že tomu tak není vždy.

40

Pravda je, že mysl může lépe pracovat v meditaci se svěžestí a bystrostí dne. Není však o nic menší pravda, že když většina lidí spí, může mysl pracovat v hloubce a proto jiným způsobem. Tehdy vládne ve vnějším světě klid a ve vnitřním snadněji odpadají překážky.

41

Vyberte si čas, kdy můžete odložit všechny starosti, kdy můžete vyřadit z vědomí veškerou minulou i nastávající činnost, kdy se pokusíte "Být tichý a vědět, že Já jest Bůh".

42

Může trochu meditovat v různých chvílích během dne, kdykoli nevyžadují jeho pozornost jiné věci.

43

Nebude si pravděpodobně přát meditovat, a ani by to nedělal dobře, jestliže se cítí příliš unavený, znuděný nebo ustaraný. V takovou dobu je proto lépe cvičení úplně vynechat; ale nahraďte cvičení jak nejdříve můžete tím, že si zvolíte náhradní dobu.

44

Někteří lidé, když si jdou večer lehnout, se cítí příliš ospalí pro cvičení meditace a plýtvali by pouze časem, kdyby se o ni pokoušeli. Nicméně jiní zjišťují, že toto je nejlepší čas pro jejich úsilí, že skončení zevních činností

dne jim umožňuje bez zábran se oddat této vnitřní činnosti. Když se zdá, že meditační doba není úspěšná, stojí někdy zato zkusit změnu tělesných pozic - například ze sedění se zkříženýma nohama ke klečení nebo k poloze vleže - a sledovat zda nastává zlepšení.

45

Ženy v domácnosti, které nemohou nalézt jinou volnou dobu pro meditaci, než když jejich manželé odejdou do práce a děti do školy, by měly ignorovat radu o nejvhodnější době dne a měly by cvičit svou mysl, aby využila tuto situaci co nejlépe a naučila se s ní žít.

46

Není nutné vstávat k tomuto cvičení za úsvitu, jestliže se tato hodina nehodí. Důležité je, abychom k němu přistupovali se správným rozpoložením mysli, pak bude každá hodina tou správnou hodinou.

47

Nechť si obyvatel města zvolí svůj čas tehdy, kdy je nejméně hluku na ulici, a obyvatel venkova, kdy je nejmenší pravděpodobnost, že bude vyrušen.

48

Když cítí první známky příznivé nálady pro meditaci, neměl by propást tuto příležitost. Měl by odložit svou lenost nebo jiné své činnosti.

49

Mozek, není-li uměle podnícen nebo úmyslně vyprovokován, má sklon odpočívat od západu do půlnoci. Příroda nám tím naznačuje, že její vlastní zklidnění poskytuje ten nejvhodnější čas pro cvičení meditace.

50

Přestože nejlepší vnitřní podmínky potřebné k meditaci jsou při prázdném žaludku, zevní podmínky to nemusejí vždy umožňovat. Může se stát, že člověk může být sám, jenom když si po jídle lehne a odpočívá. V tom případě může být doba odpočinku proměněna v dobu meditace. Mysl bude muset být cvičena, aby meditovala, zatímco tělo leží, a pravidlo, týkající se vzpřímené páteře, bude muset být opomenuto. I tak mohou být dobré výsledky, i když ne tak dobré, jaké by jinak mohly být.

51

Klid úsvitu a zklidnění večera jsou dvě nejlepší doby pro všechna jogická cvičení. Když se ztiší příroda je pro člověka - který je nakonec jen částí přírody - snadnější se ztišit.

52

Nejen náboženská cvičení a mystické kontemplace, ale ani normální pracovní výkony, nelze dobře vykonávat ihned po jídle. To je jeden z důvodů, proč mají být meditační cvičení prováděna před jídlem.

53

Jestliže se žák během noci náhle probudí s myšlenkami vracejícími se k duchovním věcem, je to správný čas o nich rozjímat. Není třeba vstát a obléknout se, ani není nutné si sednout. Může dokonce pocítit určitý druh vnitřního šoku, který ho vytrhne ze spánku do bdělosti uprostřed noci, po kterém zjistí, že je obtížné znovu usnout. Také to je znamením, aby začal ihned meditovat.

54

Udržet si čas a místo pro tento tajný ústup do meditace znamená mít k dispozici bezpečný útulek.

55

Když musíme pod nějakým nátlakem cvičení vynechat, postačí vzpomínka. I některé povznášející kontakty jsou rovnocenné meditaci.

56

Jestliže žáci přicházejí k tomuto cvičení s určitou únavou po celodenní práci, její konejšivý klid může být protiváhou této únavě a odstraní ji. Ale jestliže přijdou úplně vyčerpaní, pak je lépe cvičení odložit.

57

V noci, když se rušný svět uklidní, se může myšlenka dostat k ústřednímu bodu snadněji a prorazit si cestu nejasnostmi.

58

Jestliže žák nemůže zařadit meditační dobu na časné ráno nebo pozdní večer, nechť ji zařadí na kteroukoli denní dobu, která mu vyhovuje. Ale jestliže v tlaku a zaměstnanosti moderního městského života nemůže udělat ani to, pak může přijmout tato dvě cvičení - za prvé začínat a uzavírat den krátkou modlitbou a za druhé zpola mechanicky opakovat během denní činnosti nějakou mantru.

59

Denně meditovat zabere tak malou část našeho času, že bychom se měli stydět jestliže hledáme výmluvy nebo podléháme tlakům.

60

Čin, kterým začínáme den, a ten, kterým den končíme, jsou obzvláště důležité. Mohou se stát prostředkem k podpoře duchovního pokroku.

61

Jemná krása soumraku je průvodcem jeho blahodárnosti. Jak vhodnou dobu poskytuje zářivému cvičení a přetvářejícímu rituálu meditace!

62

Úžasným paradoxem těchto meditačních večerů je, že úměrně k tomu jak zevního světla stále více ubývá, vnitřní světlo stále více vzrůstá.

VHODNÁ MÍSTA PRO MEDITACI

63

Jestliže nalezení času je prvou potřebou, nalezení místa je potřebou druhou. Mělo by to být tam, kde meditujícího nikdo nevyruší a, jestliže je mimořádně citlivý, tam, kde ho nikdo nebude ani pozorovat. Mělo by to být tam, kde je nejmenší hluk a kde vládne největší ticho. Jestliže může pokaždé pravidelně používat totéž místo, tím lépe pro něho.

64

Potřebujeme nový způsob myšlení o starém mysticismu. Mysticismus se musí začít dívat kolem sebe na svět, v kterém žije a medituje, a uvědomovat si obzvláště ty problémy, které tak značně zdržují praktikování intenzivní introspekce. Fyzické životní podmínky každého jedince vstupují dnes, tak jako nikdy před tím, do pozadí jeho veškerého myšlení a dokonce i více ovlivňují jeho pokusy o mystické ne-myšlení.

65

Je dobré provádět meditaci v místě, kde sluneční hra světla a barev se pojí s dary Přírody - přátelskými stromy a ochranným stínem.

66

Někteří studenti potřebují pro dobrý začátek meditace umělecké okolí nebo náboženskou atmosféru, jiní zjišťují, že je tyto věci rozptylují a považují za nepostradatelné zcela mentální pozadí.

67

Když aspirant medituje, měl by se zabezpečit proti případnému vyrušení, ať již způsobenému hlučnými zvuky nebo vstupem lidí. Je samozřejmě možné přesto pokračovat v cvičení. A jestliže to bude nutné, bude se muset naučit, jak to provádět; ale je pošetilé se jim vydávat na pospas, jestliže může podmínky ovlivnit. Každé přerušení jeho pozornosti způsobené zevními příčinami, které by mohly být vyloučeny, je zbytečné.

68

Je lépe si pro meditaci vybrat místo, kde budou co nejmenší změny teplot, kde bude co nejméně vyrušován hlučnými zvuky, kde bude nejvíce chráněn proti silným větrům a kde bude nejmenší pravděpodobnost, že bude vyrušen jinými lidmi. Zde dosáhne vytouženého výsledku, když bude moci zcela zapomenout na své okolí, tak jako by měl během meditace zapomínat na své tělo.

69

Dům, který nemá žádnou malou místnost, která by sloužila jako svatyně, nebo byt, který nemá výklenek nebo vhodné útočiště upravené jako svatyně, neslouží vyšším potřebám těch, kdo v něm žijí. Neboť zde by měli každý den vidět jednoduchou připomínku Nadjá: sošku, obraz, fotografii nebo lampu, které připomínají účel života a které jim připomenou modlitbu nebo meditaci o něm.

70

Nejhorší překážky pro toto cvičení jsou hluk a nepohodlí.

71

Domácí atmosféra neurotických scén a vzájemného obviňování není vhodná pro cvičení meditace. Kostel je lepší.

72

Pro meditaci nebo uctívání je vhodná pozice čelem k východu, kde slunce vychází, k západu, kde zapadá, nebo k jihu, kde je nejsilnější. Ale sever je nejméně žádoucí nejen proto, že je bez slunce, ale proto, že to je směr, odkud přicházejí síly, činné v těle během spánku. (P)

73

Lidé se mne ptají: "Bude nalezení Nadjá nebo alespoň jeho záblesku vyžadovat zvláštní cestu do Indie a několikaměsíční nebo několikaletý pobyt tam?" Mohu jen odpovědět, že cesta, která je požadována, je každodenní

cesta do klidné místnosti na určitou dobu samoty, které má být využito k meditaci. A to současně se cvičením neustálé vzpomínky ("upamatováním se") a neúnavnou kázní charakteru postačí.

74

Ti, kdo cvičí při soumraku nebo v noci, potřebují obvykle trochu světla. Svíčka nebo petrolejová lampa, které byly do nedávna používány na Východě k tomuto účelu, nejsou oblíbeny v našem západním elektrifikovaném světě. Ti, kteří cvičí o samotě, používají zakrytou elektrickou lampu nebo nechávají mírně pootevřené dveře, vedoucí do osvětlené chodby nebo místnosti. Ti druzí - členové skupin, společenství a tak dále - jsou obvykle poučováni, aby používali malé elektrické koule s modrým nebo červeným sklem. Já je shledávám mírně rušivé - tyto barvy se více hodí k psychickému využití - a dávám přednost tmě. Ale vynalézavost opatřila dokonalé řešení tohoto problému. Je to noční světlo pro dětskou ložnici. Je malé, téměř nerozbitelné, vyrobené z umělé hmoty, hodí se do zásuvek ve stěnách nebo do zásuvek v prkenném podlažním soklíku. Dává zvláštně mírné, příjemné, tajemné a fosforeskující pastelově zelené světlo, které má tak slabou intenzitu, že nemůže nikoho rušit. Toto vhodné zařízení vyrábí několik velkých mezinárodních firem a tak lze předpokládat, že si meditující z celého světa, kteří o něj mají zájem, k němu najdou cestu.

75

Pro meditační sezení lze prostředí vylepšit, když se použijí lampy zbarvené fialově nebo heliotropou, nebo když se olej navoní hřebíčkem nebo skořicí a zahřeje, nebo když se pálí kadidlo čistého druhu. Ale to jsou spíše návrhy pro začátečníky.

76

Pro každého je dobré ponechat malý koutek domu nebo pokoje pro soustřeďování. Může být zařízen nebo vyzdoben vhodně pro tento účel. Stává se připomínkou toho, co člověk ve skutečnosti je, a co má dělat.

77

Když najdeme místo, kde mechanický hluk a přirozené zvuky jsou vtíravé, kde lidské obtěžování je "urážkou" a hlučné lidské hlasy jsou "neslušností", najdeme také místo, které může být, - jestliže spolupůsobí i ostatní činitelé - vhodné pro meditaci.

78

Původní ideou mešity bylo, aby byla prostým holým místem, kde by nebylo nic, co by odvádělo pozornost, a žádné zvuky, které by ji rušily, kde by byla výzdoba dostatečně jednoduchá, aby nepodněcovala vůbec žádné představy. To je druh místa, které pomáhá některým typům lidí, aby postupovali bez zábran v práci meditace. Jsou však jiní - kteří mají obrazotvorné, umělecké nebo poetické zaměření - kteří potřebují právě opačný druh místa, aby byli podníceni nebo inspirováni.

79

Jestliže se má stát dobrým jogínem, musí se naučit provádět svou denní meditaci stejně snadno v bytě jako v chatrči v Himálaji.

80

Je to těžké, i když nikoli nemožné, cvičit meditaci v dnešních velkých městech. Jsou naplněna rušivým hlukem mechanické dopravy, nervózním chvatem zpola zmechanizovaných davů, které trpí tlaky a napětími. Nervová únava a neklid, které takové podmínky vytvářejí, směřují k tomu, že ztěžují úspěšnou meditaci odhodlaným a vytrvalým jedincům.

81

Aspirantům mystiky bylo od pradávna nařizováno, aby si hledali pro provádění svých cvičení prostředí uprostřed samot a krás přírody, kde nic neruší a vše inspiruje.

82

Aura, která naplňuje taková místa, je něco, co člověk může cítit, a co je příznivé pro růst duše prostřednictvím meditace.

83

Pro cvičení meditace má jeskyně několik předností před obytným domem, kde člověk nemůže meditovat celý den. Pro zbytek dne má obytný dům několik předností před jeskyní.

84

Jeho malá svatyně má být udržována v soukromí a někdy bude muset být chována i v tajnosti.

85

Pro citlivé lidi, pro askety, zjemnělé lidi a lidi žijící v oddělenosti klášterů, může být pomocí oblékat se k meditaci do speciálních oděvů. Tyto oděvy tím, že jsou používány pouze pro tento účel, se časem prosytí mentál-

ním nánosem či aurou, vlivem, který nabádá k meditaci a vede k jejímu provádění. Tyto oděvy by měly být uchovávány odděleně od ostatních a vkládány do oddělené zásuvky.

86

Prudké vody horské bystřiny se vrhají přes kamenné dno skrze starobylou vesničku poblíž mého moderního bytu a krátce na to se vlévají do Ženevského jezera. Tak žiji mezi městem a vesnicí na hranici, která je odděluje několika staletími. Tento kontrast poskytuje dostatek sugestivního materiálu pro mé myšlenky. A když jdu k malému pekařství pro čerstvý bochník chleba, ulice vede na malý most přes hlubokou průrvu, kde se bystřina objevuje s melodickým zvukem vodopádu. To mi připomíná, že taková místa byla zahrnuta v tradičním seznamu vhodných míst pro cvičení jógy.

87

Sedět v polotmě s jediným osvětlením přicházejícím z dobře zakryté barevné lampy, obklopen tichem v místnosti, případně provoněné kadidlem, pomáhá vytvořit podmínky vhodné pro meditaci.

88

Některé části kraje jsou příhodnější pro kontemplaci než jiné. Pravidla stanovená ve starých učebnicích jógy jsou, že místo pro meditaci by mělo být izolované, klidné, vzdálené od města nebo vesnice, nejlépe v lese, na hoře, v jeskyni nebo případně u proudící řeky. Nejdůležitější vlastnosti, které nutno hledat, jsou velkolepost krajiny, kde není hluk, žádné vyrušování a obtěžování nežádoucími návštěvníky.

89

Meditující se potřebuje chránit nejen před vlivem ostatních lidí, ale musí rovněž chránit své okolí; měl by si vybrat místo nerušené hlukem, stroji a starými mentálními nánosy nízké přirozenosti.

90

Mnichům na hoře Athos bylo doporučováno, aby se posadili *do rohu* své cely, když chtěli soukromě cvičit meditaci; proč? V této poloze je jasně ochranná hodnota, neboť dvě stěny meditujícího částečně uzavřou. Bude pak v částečné jeskyni. Výhody takového místa za účelem stažení se, byly popsány v mých ostatních knihách. Další kuriózní rada mnichům na hoře Athos byla, aby položili bradu na prsa tak, aby upřeně hleděli na pupek.

91

Sedět na stejném místě, na stejné židli, ve stejném pokoji, a v stejnou dobu každý den, znamená získat mocnou pomoc pravidelného zvyku.

92

Většina věřících náboženství Středního a Dálného východu se při uctívání obrací k východu. Můj instinkt i praxe jsou opačné, neboť já se obracím k západu k mizejícímu prodlévajícímu slunci.

93

Ačkoli pouze ti pokročilí a ti, kteří mají ochranu, mohou cvičit bezpečně ve zcela temné místnosti a mohou to dokonce vítat, začátečník, novic a ten, kdo ochranu nemá si pomůže tím, že stáhne roletu jen natolik, aby nechal matné světlo.

94

Místo, kde mentální atmosféru často narušují vzrušení, hádky a vášně, je nevhodné pro meditaci, neboť ji ztěžují.

95

Za účelem meditace nemusíte vstupovat do speciální budovy, ať chrámu či ášramů, ale můžete, jestliže vám to pomáhá.

96

Upravte si soukromou svatyni v domě, kde meditujete nebo kde studujete, ozdobte ji listnatými rostlinami nebo barevnými květinami. Udržujte tento kontakt s Přírodou, jestliže jste zavřeni v městském bytě. Ale řezané květy byste neměli používat, neboť jsou mrtvé, zbavené duše a jsou pouhými prázdnými tvary. Používejte jen živé květiny nebo papírové či plazící se kapradiny v květináčích.

97

Těžké záclony pomáhají chránit meditační místnost před rušivými zvuky.

98

Pokročilý žák může být úspěšnější, ale pro většinu lidí je velmi pravděpodobné, že na jednom místě lze meditacemi cvičit lehčeji než na jiném. Tím chceme říci, že mohou jít dále do jejích hlubokých úrovní, protože jsou méně rušeni.

99

Jestliže může svůj pokoj udělat zvukotěsný tím, že ho vyloží korkem, nebo jiným materiálem, tím lépe.

100

Větší nadmořská výška a odloučenost jsou příznivé podmínky pro meditaci.

101

Doporučuje se zamykat dveře proti jakémukoli vyrušení.

102

Kadidlo pomáhá nejen uklidnit atmosféru, ale pročišťuje také mysl.

103

Nemusí si jít sednout do jeskyně; kterékoli míruplné místo je stejně dobré jako Himálaj, pravděpodobně lepší, protože mnozí jogíni si přivodí mezi těmito zasněženými horami chronický revmatismus. Místo toho může sedět ve své kanceláři. Pravda je v jeho hlavě, nikoli na horách, nikoli v klášteřích. Kamkoli jde, půjde s ním.

104

Myšlenka mít pokoj jako svatostánek je skvělá a měla by být pomocí. Je v tom velká síla mít pravidelné místo, čas, zvyk a způsob přibližování se k Bohu. Nicméně přílišné napětí z práce to může někdy ztížit nebo znemožnit. Měl by pak udělat to nejlepší co může a neměl by se tou záležitostí trápit. Pravděpodobně zjistí, že až bude moci opět začít meditovat a studovat po období nuceného zanedbávání, bude schopen to dělat s obnovenou chutí a s větší inspirací.

105

Jestliže je místnost plná kouře z kadidla, meditující se stane trochu ospalý; to je užitečné pro ty, kdo mají těžkosti se stažením mysli do nitra. Ale jestliže je to přehnané, může usnout!

106

Starodávné učebnice jógy říkají, že se žák nemá o meditaci pokoušet tam, kde jsou přítomni špatní lidé, když je tělo nemocné nebo unavené nebo když je mysl nešťastná nebo deprimovaná. Důvod všech těchto zákazů je prostě v tom, že tyto nežádoucí podmínky učiní meditaci mnohem nesnadnější a tak daleko pravděpodobněji skončí nezdarem.

107

Jogín v Bhagavadgítě je poučován, aby na zem, kde bude meditovat, rozprostřel trávu a pokryl ji kůží z jelena. Gautama pod stromem, kde nalezl

konečné osvícení rozprostřel jenom trávu. Byl proti zabíjení zvířat a nechtěl podporovat nebo mít užitek z této tak rozšířené praxe.

108

Monotónní kolébání železničního vozu po kolejích pomáhá jednomu člověku k meditačnímu stavu, ale druhému je na překážku.

109

Když vstoupím do odloučenosti své místnosti, ať v nádherném městském hotelu, či ve špinavé chatrči venkova, a zavřu za sebou dveře, klesnu do židle nebo do pozice se zkříženýma nohama opouštějí myšlenky zevního světa, abych vstoupil do světa vnitřního, vím, že vstupuji do posvátného stavu.

110

Polotma, zavřené dveře a zatažená okna pomáhají vyloučit rozptylování zvenčí; pevná soustředěnost na námět a pozitivní postoj pomáhají vyloučit rozptylování z nitra.

111

Neočekávejte, že se vám bude dobře meditovat v místě, kde se často bouchá dveřmi a kde hlasy jsou zesilovány do křiku. Neočekávejte, že se hladce přesunete do vnitřního ticha, jestliže jste znovu a znovu rušen jinými silnými zvuky. Neočekávejte ani že útěk do indického áśramů může vyřešit vaše problémy, neboť jestliže odstraní některá rozptýlení, může je nahradit novými - jako jsou moskyti, vrhající se k útoku, a vlhké vedro, které bez přestání trápí tělo či nervy.

112

Dr. Surahman, indonéský herbalista, guru-jogín, si doma nemohl zajistit soukromí, a tak meditoval v rakvi s víkem. To bylo znamení pro jeho mladou ženu a děti, že nemá být rušen.

113

Nejpokročilejší mystikové z papežova okruhu používali k modlitbám a meditacím podzemní kryptu Vatikánu. Je to obdoba používání jeskyní indickými jogíny.

114

Jelikož tato sezení se budou stále opakovat, mělo by být místo pro ně vybrané klidné nebo, není-li to množné, měla by být použita protizvuková opatření - jako například ucpávky do uší.

115

Jestliže si přejete, zapalte si příjemné kadidlo, které pomáhá odstranit starý nebo nežádoucí aurický magnetismus.

116

Je to rozsáhlost a bezčasovost pouště, co ji dělá tak odlišnou od všech ostatních míst a tak přitažlivou pro ty, kdo hledají vhodné prostředí pro cvičení meditace. Její obyvatelé nespěchají a nemají starosti. Zde je místo, kde se lidé mohou nejrychleji zbavit povrchních zátěží a nalézt to, co je v životě podstatné. Zírat na rozlohu vody nebo pouště je mezi orientálními mystiky považováno za obzvláště blahodárné pro mysl a proto za pomoc při meditaci. Vnímavá mysl samotná v nezměrnosti pouště snadno - avšak způsobem, který se nedá popsat - cítí, že je vyňata z času a přenesena do nekonečného Nyní. Ticho života na poušti a otevřenost krajiny přispívají k postupnému a přirozenému ztišení myšlenek. Nebo je to možné tím, že řada událostí je zde ztišena a tak řada myšlenek o nich je rovněž ztišena. Zde začíná lidský vetřelec chápat, spíše intuitivně než intelektuálně, co znamená věčný život, co znamená vnitřní mír. Zde uprostřed slunečního jasu a ticha, malicherné city, negativní myšlenky, živočišné touhy začínají ztrácet svou moc a vitalitu. Mystici a asketi byli od pradávna uváděni ve spojitost s pouští. Její vlastní přísná tvář, nehostinná, kamenitá, pustá, kaktusy porostlá pustina, její drsný, vyprahlý, neutěšený, divoký povrch se dobře hodí k přísným ideálům tohoto typu lidí. Mojžíš na Sinaji, Ježíš v Sýrii, Mohamed v Arábii, svatý Simeon v Egyptě - všichni cítili, znali a využívali tichou sílu pouště pro svůj vlastní prospěch a pro prospěch lidstva.

117

Student filozofie v polotropickém nebo v tropickém podnebí, který není schopen náležitě provádět meditaci pro rušení moskyty, může bez výčitek zabíjet tyto rušitele nebo je nechat zabíjet. Nebude páchat zlo. Jestliže byl nucen zabíjet lidské bytosti, nacisty, během války v obraně duchovní budoucnosti lidstva, o co více smí zabíjet pouhé komáry v obraně svých vlastních duchovních snah. Ti, kteří provádějí zbytečnou askezi a ti, kteří pěstují pouhý citový mysticismus to mohou odmítnout ve své víře odmítání násilí, ale tato rada není vyslovena jim. Je dávána studentům filozofie, to jest těm, kteří usilují o *moudrost.*

118

Další otázkou je, zda má žák cvičit sám nebo ve shromáždění. Odpověď závisí na stupni pokroku. Úplní začátečníci často zjišťují, že skupinová meditace jim pomáhá, ale ti, kteří jsou již poněkud pokročilejší, často zjišťují, že je pro ně zábranou.

119

Student by se měl snažit být sám, když cvičí. Přítomnost jiných lidí ho může rušit hlukem jejich pohybů nebo jejich hovorem, dokonce i působením jejich pohledů na něj. Neboť tento pohled přenáší jejich magnetickou auru a jejich myšlenkové proudy a jestliže jsou jím zaujati osobním, citovým nebo zvídavým způsobem, způsobí to, že při soustřeďování bude muset vynaložit větší úsilí, aby překonal toto rušení, než by bylo jinak nutné.

120

Názor, že meditace ve skupině je snadnější nebo lepší, nebo mohutnější než meditace osamělá, mohl být chován jen někým, kdo nikdy nezakusil ono hluboké ponoření, které indičtí jógíni nazývají *"nirvikalpa samadhi".*

121

Organizace, které jsou vedeny vlastním zájmem, mohou tvrdit něco jiného, ale není to ani správné, ani pomocí meditovat ve skupině. Je zde riziko, že bude člověk vyrušován neklidnými nebo hlučnými členy skupiny. Meditace je vlastně osamělý proces, je to pokus uvědomit si vztah mezi člověkem a jeho Nadjá, nikoli s ostatními lidmi. Skupinová práce je dovolena pouze tehdy, když není jiná možnost cvičit s guruem.

122

Je to tak naprosto soukromé cvičení, že je lépe ho provádět o samotě než ve skupině, lépe ve vlastním pokoji než v přeplněném kostele.

123

Meditaci je nejlépe provádět o samotě. Práce ve skupině nebo v kolektivu - tak užitečná při jiných zaměstnáních - je zde zábranou. Neboť jejím hlavním účelem je zkoumat "já". Jestliže se člověk snaží poznat vlastní osobu jako jednotlivce, to, že je obklopen společností jiných lidí, ho může jenom odvádět od jeho záměru.

124

Je daleko snazší cvičit meditaci o samotě než v houfu. Ale aspirant, který se chce pozvednout ze stupně neofyta na stupeň pokročilý, musí se naučit nalézat vnitřní ticho uprostřed davu.

125

Ti, kteří musí chodit do sešlostí skupiny na meditaci nebo pro vnitřní oporu, jsou na zcela počátečních stupních Hledání. Je to dobré tak dlouho, pokud jim to pomáhá. Jestliže však setrvají příliš dlouho, bude jim to na překážku. Člověk pak může zjistit, že je lépe zůstat doma a meditovat tam.

126

Sedět s tolika lidmi znamená prostě mentálně rušit nebo dokonce přerušit meditaci vnímavějších nebo pokročilejších členů. Proč je vystavovat tomuto riziku?

127

Pro některé lidi je výhodnější meditovat v individuální odloučenosti, ale pro jiné ve stejně smýšlejících skupinách. Prospěšnost jednoho nebo druhého způsobu nutně závisí na temperamentu člověka, jeho duchovním stavu a na přítomnosti povolaného člověka při meditaci.

128

V soukromí svého vlastního pokoje se nemusí dívat kolem sebe a pozorovat ostatní sedící, *to jest soustřeďovat svou mysl na ně,* což se často stává při skupinových setkáních. Může jít přímo k věci, soustředit se.

129

Existuje nějaká hodnota společné meditace? Je lépe sedět v tichu raději se skupinou než sám? Hodnota každého druhu meditace je závislá do značné míry na stupni vývoje jednotlivců, kterých se to týká. Pro většinu začátečníků je společná meditace často povzbuzující a inspirující; pro pokročilé meditující je však často zábranou a překážkou. Mohou cvičit lépe o samotě než ve společnosti; skupinová meditace je jim jenom na překážku. Jestliže se připojí k nějakému shromáždění nebo společnosti, nebude to proto, aby vylepšili svou vlastní meditaci, ale aby vylepšili meditaci ostatních, to jest, aby posloužili.

130

Nakonec, a potom co dlouho zkoušel skupinovou nebo společnou práci, shledá, že meditace není snadnější, rychleji dosažitelná s žádným jiným spo-

lečníkem než s Přírodou nebo Uměním - to jest o samotě. Existuje však jasná výjimka z této pravdy; jestliže společník je sám schopným meditujícím, nebo ještě lépe ale vzácněji osvícenou osobou. Ale osobní slabost nebo okolnosti obvykle způsobují, že se práce o samotě zdá být nežádoucí.

131

Pro začátečníka, jestliže se chce naučit meditovat, je možná lepší pracovat s ostatními ve skupině za předpokladu, že skupina má členy nebo vedoucí, kteří jsou pokročilejší než on sám. Ale pro člověka, který již učinil dostatečný pokrok, tato přítomnost kolektivu kolem něho, ho jenom rozptyluje. Neměl by dělit svou pozornost mezi svůj námět a tyto přítomné; jeho mysl by měla být volná, stejně jako by mělo být i jeho okolí, od každého možného druhu rozptýlení.

132

Ať jsem byl v klášteře, kostele, ášramů, nikdy jsem nestál o skupinové modlitby nebo skupinovou meditaci. Zdálo se mi, že lidé jsou si příliš vědomi jeden druhého, když by si měli být vědomi toho, co se děje uvnitř jich samých.

133

Jestliže si má uvědomit své Nadjá s celou svou nerozdělenou pozorností, bez výjimky musí zapomenout na vše a každého.

134

Zde má vstoupit do skutečné i zdánlivé samoty. A tak musí vyloučit všechny myšlenky, které ho spojují s přítomností ostatních lidí nebo mu ji připomínají.

135

Skupinovou meditaci nemohu doporučit. Přítomnost jiných lidí je na překážku vlastnímu soustředění žáka. Není to jenom proto, že vnášejí zbytečné zvuky pohybů a pokašlávání a neklidu, ale také proto, že vnášejí psychické rozptýlení působením své aury.

136

Příliš mnoho času při skupinové meditaci zabírá snaha o soustředění, neboť myšlenky jednotlivých členů jsou příliš často zaujaty přítomností a vzhledem ostatních.

137

Je to záležitost mezi ním a Nadjá, která má být uskutečněna, aniž by si jí povšimli lidé kolem něho, jím neznáma a neohlašována širokému světu.

138

V těchto posvátných minutách musí být člověk sám. Lidská přítomnost, hlasy a pohledy - pokud nejsou daleko vyšší kvality než jeho vlastní - jsou rušivé a nepříjemné.

139

Důvodů, proč má být vyhledávána samota pro dobu tohoto cvičení, je několik. Zde jsou dva. Za prvé žák může věnovat cvičení větší pozornost, než když jeho myšlenky k sobě přitahuje přítomnost jiných lidí. Za druhé existuje psychická aura, která proniká tělo a šíří se mimo něj. Jestliže je dostatečně blízko, aby se s ní dostal do styku, může být zasažen jako nákazou. Do jeho mysli pak vniknou cizí myšlenky a budou meditaci rušit.

140

Meditaci lze provádět individuálně doma nebo ve skupinách, při jejich setkáních. Začátečník může mít užitek ze společné práce, jestliže je přítomen kompetentní učitel, a do menší míry, jestliže někteří z ostatních přítomných členů jsou pokročilejší než on. Naproti tomu může být rušen neklidem a nervozitou ostatních. Pokročilý meditující dá přednost sedět sám a skupině se vyhne. Působení jiné aury je rušivé.

141

Další faktor, který může narušit klid meditace nebo vadit jejímu úspěchu, je skeptická, nepřátelská nebo přehnaně osobní myšlenka, vznikající v mysli někoho jiného. Může to být přítel nebo to může být nepřítel, kdo přemýšlí o hledajícím; jestliže však jeho myšlenky mají tento charakter a jsou dostatečně silné, proniknou aurou hledajícího a ovlivní jeho meditaci. Výsledkem bude buď neschopnost se vůbec soustředit, nebo značné těžkosti pozvednout soustředěnou mysl k vyššímu tématu. Z tohoto důvodu existuje tradiční zvyk mezi adepty varovat žáka, aby zachovával svůj vnitřní pokrok zcela v tajnosti a o svých mystických zážitcích mlčel.

142

Je lépe, když to, co se děje v těchto meditačních chvílích, zůstane tajemstvím mezi ním a jeho vyšším Já. V každém případě jsou to posvátné

chvíle. To, co se v nich rodí, je tak jemné, subtilní a tak něžné a citlivé, že vtíravé myšlenky druhých lidí by s tím mohly jednat hrubě a poškodit to.

143

Tibetskému mnichu se většinou přikazuje, aby nemluvil soukromě o okultních silách, které vyvinul a neprojevoval je veřejně: to by hovělo jeho samolibosti a přineslo trest ve formě zkrácení jeho životního údobí.

144

Toto je část jeho života, která musí zůstat nedotčená, uzavřená před všemi ostatními, před přáteli, nepřáteli, sousedy a obzvláště před zvědavostí světa. Neboť zde vstupuje do mystéria, do mystéria svého vlastního bytí.

145

Toto je jediné místo, které musí uzamknout a zavřít na závoru před světem, jediná činnost, která je naprosto jeho vlastní záležitostí, jeho vlastním tajemstvím, od kterého musí být zvědavost a dotěrnost lidí držena v uctivé vzdálenosti, neboť jich se to netýká.

146

Zde je na posvátné půdě; a vykládat komukoli o těchto zkušenostech znamená je znehodnocovat, a co je horší, ohrozit jejich další výskyt.

147

Měl by sám sobě zakázat uspokojení ze sdělování svých okultních zkušeností druhým lidem, obzvláště, když jejich výsledky jsou oslavováním sebe.

148

Ať máte jakékoli vnitřní zkušenosti, je většinou nejlepší, nechat si je pro sebe. Jinak se stávají novými zdroji samolibosti a zesilují egoistické přání, aby na něho bylo pohlíženo s obdivem.

149

Je pravdivé, že jógu a meditaci se lépe učíme od osobního učitele než z psaných návodů. Je tomu tak částečně proto, že na určitém stupni se vyvine proces prolínání a telepatie. Ale jelikož je pro většinu lidí nesnadné nalézt kompetentního a opravdového učitele, musí psané instrukce stačit a mohou být velkou pomocí.

150

Před více než jedním stoletím, ruský spisovatel a asketa Ignatij Brianchaninov, poznamenal a hluboce litoval, že v této zvláštní oblasti, jakou je kontemplace, jsou schopní žijící učitelé lak vzácní. Radil hledajícím, aby se

jako na jedinou pomoc obraceli na knihy zanechané těmito učiteli, navzdory riziku sebeklamu, který připouštěl. Konstatoval, že ta hrstka zbývajících mystiků píše speciální knihy pro začátečníky, kde podávají podrobné instrukce a přesná cvičení, aby vyvážili svůj malý počet.

151

Pro aspiranta by bylo výhodné několikrát meditovat s někým, komu se podařilo ukáznit svou mysl v soustředění a meditaci. V takové chvíli existuje vzájemné telepatické působení, které aspirantovi skutečně pomůže udělat pokrok při ovládnutí myšlenek.

152

O meditaci Bhikshu Wai-Tao: "Pokrok bude různý u každého jednotlivce a mělo by mu být dovoleno se rozvíjet a projevovat spontánně, je však moudré, jestliže je to možné, prodebatovat tento vývoj s kvalifikovaným mistrem Dhyany, aby zjistil, zda sleduje správnou stezku a aby získal schválení a povzbuzení."

153

Studenti nerozumějí úloze, kterou hraje učitel při skupinové meditaci. Aby v nich mohl vyvolat stav jógické odtažitosti, musí nejdříve vyvolat v sobě hlubší stav transu. Jestliže to tedy udělá a zdá se, že upadl do spánku - ať slabého, středního nebo hlubokého - musejí pochopit, že to udělal pro jejich dobro. I když může projevovat všechny zevní známky spánku, jsou na velkém omylu, jestliže to za obyčejný spánek považují.

154

Tak jako ten, kdo se učí jezdit na kole, nesmí být příliš dlouho podporován jinou osobou, ale musí být nakonec stále více ponecháván sám sobě, nebo se mu to nikdy nepodaří, stejně tak aspirant, který se učí meditovat, nesmí příliš dlouho záviset na guruovi nebo ani on nebude mít při cvičení nikdy úspěch.

155

Ten, kdo je schopen provádět meditaci kdykoli a jakkoli dlouho, ten je skutečným odborníkem.

156

Oprávněně můžete předpokládat, že jste zvládli meditaci, když se tato stane snadnou a přirozenou.

157

Jaká je nejlepší pozice těla, kterou máme pro meditaci zaujmout? Odpověď závisí na druhu cvičení, které meditující provádí, na cíli tohoto cvičení, na předešlé zkušenosti meditujícího či na skutečnosti, že tuto zkušenost postrádá, ale především to závisí na tom, co meditující shledává nejsnadnější a pohodlné. Ale když jednou začne, měl by sedět naprosto klidně, neměl by měnit svou polohu nebo si nervózně pohrávat s rukama. Je lépe sedět vzpřímá než shrbeně nebo než ležet.

158

Obzvláště aspiranti středního věku by měli být opatrní, neboť mají tendenci se ohýbat, nebo mít více nebo méně kulatá záda. Nechť narovnají krk, vtáhnou hrdlo a bradu a nechť cítí, že je hlava vzpřímená.

159

Různorodost meditačních pozic je větší, než by člověk věřil, že je možné. Viděl jsem svaté muže, kteří, když meditovali, si rukama zakrývali obličej (včetně očí), jiné, kteří se předkláněli kupředu a ještě další, kteří se zaklánělí dozadu. Existuje rovněž určitá různorodost ve výrazu obličeje, ačkoli příklady lze najít řidčeji. Někteří se usmívají, jiní se tváří vážně. Někteří sedí na pozlacených lotosových trůnech, jiní na hřbitovních kamenech.

160

Pro každého, kdo se chce učit meditovat, je nesmírně důležité, aby se nejdříve naučil sedět klidně, udržet tělo na jednom místě a, je-li to možné, ve stejné poloze a s každým dnem - nebo možná s každým týdnem - prodlužovat dobu cvičení. To je začátek, jakož i konec. Neboť, když se učí udržovat tělo v klidu, Příroda začne jeho myšlenky také zklidňovat, až nakonec jednoho dne nastane dokonalá harmonie mezi mentálním a fyzickým klidem. Pak může Příroda promluvit a povědět mu velkou pravdu o sobě i o něm.

161

Pozice, kterou má v meditaci zaujmout, závisí částečně na tom, čemu dává přednost a částečně na druhu cvičení, které zamýšlí provádět. Síla, mír, pravda a tak dále - každý tento cíl je jiný a vyžaduje jinou pozici.

162

Ačkoli nelze pro některé lidi vyloučit polohu v leže, pozice v sedě je pro meditaci obvykle nejlepší a většina lidí ji shledává nejvhodnější. Může být přijata jak v její západní, tak i východní formě. Prvá vyžaduje použití židle nebo lehátkového sedadla. Druhá nikoli, ale je nutné sedět se zkříženýma nohama. V prvém případě dbejte, abyste měli podepřený kříž a seděli pohodlně a abyste nechali předloktí spočívat zcela lehce na stehnech nebo na kolenou.

163

Pro provádění těchto meditačních cvičení není třeba sedět na zemi se zkříženýma nohama v kterékoli formální jógické pozici. Bude stačit sedět rovně na obyčejné židli. Jestliže je v této pozici meditace stále ještě obtížná, může student experimentálně vyzkoušet položit se do hlubokého nebo dlouhého křesla. Podstatné je, aby měl dostatečné pohodlí, aby zapomněl na své tělo a uvědomoval si jenom meditaci. Jestliže se pokouší meditovat bez přerušení po dlouhá období, je velmi důležité věnovat pozornost tomuto pravidlu.

164

Není naprosto nutné zaujímat nesnesitelné fyzické pozice a týrat se ve snaze je udržet. Čím méně pozornosti je člověk nucen věnovat přítomnosti vlastního těla, tím lepší budou podmínky pro úspěšné cvičení. Co je skutečně nutné, je řídit se jedním jednoduchým pravidlem: udržovat tělo v klidu, odmítat s ním pohybovat nebo nervózně pohybovat některým údem. Tento fyzický klid je jak předehrou, tak přípravou pro klid mentální. Kterákoli pozice, v které je člověk schopen se pohodlně usadit a nepohnutě sedět, je pozicí dobrou.

165

Otázka, kterou meditační pozici zaujmout je důležitá pouze v případě těch cvičení, jejichž cílem je probuzení Duchovní Energie, ale v případě většiny ostatních důležitá není.

166

Vyšším cílem meditace je překročení osobního jáství a ten musí nutně zahrnovat schopnost na ně zapomenout. To nelze dosáhnout, pokud se fyzický domov jáství - tělo - stále vnucuje do oblasti pozornosti kvůli svému vlastnímu okamžitému pohodlí.

167

Pozice pro meditační cvičení, které súfičtí mystici dávají přednost, napodobuje pozici lidského embrya, stočeného v děloze matky. Meditující sedí na zemi s koleny přitaženými, s bradou drženou právě nad nimi, ruce zakrývají oči.

168

Nechte bradu klesnout na prsa, jestliže k tomu má sklon.

169

Indický jogín sedí s nohama zkříženýma, japonský mnich zenu sedí s nohama složenýma pod sebou (na patách - pozn. překl.), ale filozof sedí jak nejpohodlněji může.

170

Pozice, ve které dokáže sedět co nejpohodlněji a co nejdelší dobu, je tou nejvhodnější pozicí pro meditaci.

171

Pozice: Zaujměte pouze poloviční Buddhovu pozici; ta je nejbezpečnější. Úplná Buddhova pozice by měla být cvičena pouze těmi, kteří se vzdali světa; je obzvláště nevhodná pro ženaté muže, neboť může zablokovat nervový systém, který vede k pohlavním orgánům a tak způsobit impotenci.

172

Meditace s pevnou vzpřímenou páteří vynáší na povrch jeho vnitřní sílu a odhodlání, kdežto meditace s trupem nahnutým kupředu a bradou spočívající na prsou, projevuje prvek pokory v něm; obě pozice prokazují stejnou službu v jeho vývoji, každá v jiné době.

173

Dříve než kdokoli cokoli může získat z meditačního cvičení, musí se pro ně připravit. První věc, kterou musí připravit, je jeho tělo. Musí ukáznit své pohyby a obzvláště zanechat nervózní pohyby prstů, rukou a nohou. Takové zbytečné pohyby prozrazují nervové napětí a neschopnost relaxovat. Vězní ho v egu. Úspěšně mu brání, aby seděl klidně a mysli brání, aby se uklidnila.

174

Fyzický klid je součástí této techniky. První období bude asi věnováno pouze tomuto účelu - čas plyne tak pomalu a zdá se tak nudný a zdlouhavý, že ho přemáhá silná touha vstát a dát se do běžných činností. Lékem pro tento stav je neustálé cvičení, prováděné denně vytrvale a pravidelně.

175

Ti, pro které je pozice se zkříženýma nohama při meditaci nepohodlná, mohou shledat japonský způsob snadnější. Umístí podložku (dlouhou a kulatou, která se používá k podepření polštářů) pod rozkrok a hýždě. Nohy jsou v kolenou ohnuty *dovnitř*.

176

Jestliže má blaženost vstoupit do mysli, nepohodlí musí opustit tělo.

Jestliže se tělo cítí nepohodlně v kterémkoli bodě, bude k tomuto bodu přitahována pozornost.

178

Účelem, proč jóga vyžaduje naprosto nehybnou pozici je, aby pohybem svalů nedocházelo ke ztrátě žádané pozornosti a energie, aby soustředění bylo co možná nejúplnější.

179

Nejsou to jen stoupenci džinismu v Indii, kdo provádějí meditaci ve stoje. Mystická hebrejská sekta, zvaná Hassidim, se skládala z několika skupin, které zaujímaly různé fyzické postoje během meditace nebo modlitby. Jedna ze skupin stála naprosto tiše. Mezi nimi byla skupina, kterou vedl Dov Baer, nejslavnější ze všech žáků zakladatele tohoto hnutí z osmnáctého století. Byl zvyklý během svých hlubokých kontemplaci stát zcela bez hnutí po dobu dvou i více hodin.

180

Nábožensky založení lidé, kteří jsou zvyklí zaujímat určité pozice během svých modliteb, nebo v určitou dobu během modlitby, je nemusí opouštět jestliže nechtějí, když přijmou filozofii. Je jim k dispozici celá série pozic fyzických buď pro modlitbu, nebo meditaci podle jejich sklonů. Ilustrace v mé eseji "Sedm posvátných fyzických pozic a mentálních postojů filozofického uctívání" ukazují, které to jsou (viz kapitola 9, para 2, část 2 tohoto svazku, Kategorie 5 - "Tělo"- pozn. vyd.). Navíc mohou být připojeny pozice normálně používané v náboženství na Blízkém i Dálném východě jako je úklon hlavy a těla nebo zakrytí obličeje rukama, natažení těla po celé délce na zemi, klečení nebo vkládání obličeje a hlavy mezi kolena. Účelem některých těchto pozic jako poloha na zemi, je vyjádřit prostřednictvím fyzického těla,

pokoru v přítomnosti Vyšší Síly a odvrácení se od ega ve vzpomínce na to, co ho přesahuje.

181

Pozice ortodoxní jógy se zkříženýma nohama je držet vzpřímeně jak hlavu, tak páteř, zrak sklopit, levou ruku položit na pravou. Pro svou vlastní potřebu pozměňuji lehce toto cvičení tím, že silně vtáhnu bradu dovnitř, takže hlava a krk, přestože jsou dále drženy vzpřímeně, se ve stylu dervišů nahnou trochu kupředu. Nenamáhám se dvojitě zkřížit nohy v lotosové pozici, ani je nekřížím jednoduše v polovičním lotosu, nýbrž položím pravé chodidlo do důlku pod levé koleno.

182

Důvod, proč bychom se měli vyhýbat pozici v leže je, že navozuje spánek.

183

V lotosové pozici jsou ruce položeny v klíně jedna na druhé. Tato pozice má nejen symbolický, ale i praktický význam. Ruce složené v klíně znamenají absolutní odpočinek od pozemské práce a světských činností. Utišením mysli a těla se člověk stahuje z ne-já do meditativního Pravého Já.

184

Může se to zdát podivné, že fyzická příprava na mentální proces, jako je meditace, by měla zahrnovat nohy, jak to dokazují na příklad sochy Buddhy, sedícího s uvolněnými komiky. Je to proto, že v chodidlech jsou nervová centra a zakončení, která jsou-li stlačena nebo je-li zabráněno krevnímu průtoku, působí reflexivně na svůj protějšek - hlavu.

185

Ramena jsou první, kterým se věnuje pozornost, neboť jakékoli napětí citů se v nich odráží. Uvolněte ramenní svaly a pak několikrát potřeste šíjí, abyste ji uvolnili od napětí.

186

Fyzická příprava by neměla zanedbávat ani ruce. Uvolněte je také od napětí, aby prsty nebyly napnuté. Nechte je lehce ležet na kolenou anebo v klíně jednu dlaň v druhé. Uvolněte ruce a bude snazší uvolnit myšlenky.

187

Snad jediná část těla, které nemá být dovoleno upadnout do uvolněného stavu, jsou záda.

188

Nejjednodušší pozice pro studenta narozeného na Západě je sedět na židli s rovným opěradlem, ruce položit na kolena dlaněmi dolů, zvednout hlavu a vtáhnout bradu. Místo, kde cvičí, by mělo být takové, aby tam byl sám, neviděl žádné lidi a neslyšel žádné hlasy.

189

Ve všech cvičeních relaxace a meditace, v kterých se sedí na židli, by měly obě nohy spočívat na plocho na zemi.

190

Tyto fyzické detaily jsou důležité k tomu, aby se žák usadil dostatečně pohodlně, tak aby zapomněl na tělo.

191

Ačkoli metoda cvičení sedět klidně je nejběžnější fyzická pozice, není jediná. Existují jiné způsoby dosažení vyšší úrovně vědomí. Kolébat tělo sem a tam nebo kolem dokola je další způsob. Posvátný, tichý, rytmický tanec je opět další způsob.

192

Jakákoli pozice, která je pro tělo bolestivá nebo která ho brzy unaví, by měla být po omezenou dobu vyzkoušena, než bude opuštěna. Jestliže je nadále nepohodlná, pak by měla být zavržena.

193

Vědomí stále dostává impulsy od svalů, i když spáč leží v posteli v tmavém klidném pokoji. To může pomoci vysvětlit, proč úspěšné dosažení v meditaci vyžaduje, aby svaly těla byly dobře uvolněné nebo dokonce nehybné.

194

Neměl by stahovat svaly čela nebo napínat svaly obočí. Toto zamračení není správný způsob soustřeďování pozornosti. Je to také způsob vysilující.

195

Mezi tělem a myslí existuje vzájemné působení. Cvičení fyzické nehybnosti, prováděné po určitou dobu záměrně a pravidelně za vysokým cílem sedět jako vytesaná figura, pomáhá navodit mentální nehybnost.

196

Ať zaujme kteroukoli pozici, ať sedí normálním způsobem nebo zaujímá pozici se zkříženýma nohama nějakým speciálním způsobem, když jednou

pozici zaujme, měl by v ní vydržet v nehybném klidu. To pak poslouží trojímu účelu. Za prvé tím, že se zdrží jakéhokoli pohybu, zdrží se projevu netrpělivosti - vlastnosti, která prostě maří meditaci. Za druhé klid těla napomáhá navodit tentýž stav v mysli. Za třetí taková vnější fyzická nehybnost je dokonalým symbolem smrti vnitřního ega, skončení vůle ega.

197

Hlava, linie krku a ramena by měly být nejdříve vytaženy nahoru a pak drženy rovně a v klidu.

198

Pozice v tureckém sedu (s nohama křížem) může být těm, kdo na ni nejsou zvyklí usnadněna tím, že ponechají jednu nohu před druhou, místo, aby tlačili jednu na druhou.

199

Vhodnou pozicí je ta, ve které může člověk sedět naprosto klidně a ve které nemůže tělo vysílat žádné poselství, ať o něčem příjemném či o něčem, co dráždí.

200

Je zcela možné usednout k meditaci, aniž bychom zaujali jakoukoli nápadnou pozici nebo prozpěvovali zvláštní exotická slova nebo jakkoli jinak veřejně oznamovali tento fakt.

201

Svatý Jan z Kříže obměňoval svou obvyklou pozici v sedě tím, že si lehal natažený ve tvaru kříže na zem pod olivový strom na zahradě.

202

Málo lidí si povšimlo, že duchovní dojmy pociťované hned po probuzení ze spánku, jsou způsobeny nehybnou a udržovanou tělesnou pozicí, kterou spánek přináší. Neboť fyzické pravidlo pro meditaci - být tichý - je po celou noc věrně sledováno.

203

Byly to zdravé důvody, proč Buddha zahrnul nervozitu těla a vzrušení mysli do seznamu zábran pro meditujícího - začátečníka, které formuloval jako výstrahu. Existuje přímé spojení mezi těmi dvěma. Ti, kdo budou dbát na toto varování, nesmějí zapomenout, že tento špatný a ošklivý zvyk musí být vymýcen z každodenního života, jestliže nemá vnikat do cvičení meditace.

204

Jestliže je sedadlo příliš tvrdé nebo vysoké nebo nízké, může to způsobit tolik nepohodlí, že to zasáhne nebo úplné překazí úsilí meditovat. Starší lidé mohou trpět trýznivou bolestí v kříži od tvrdého sedadla; ti, kteří mají dlouhé nohy sedí nepohodlně na nízkém sedadle.

205

Aspirant by si měl nalézt pozici, která je nejen výhodná a pohodlná, ale kterou může pevně udržovat po několik minut nebo dokonce, když je dostatečně pokročilý a zkušený, půl hodiny nebo hodinu.

206

Seďte jako egyptská socha, ruce spočívají na kolenou, celé tělo držené v soustředěné síle.

207

Držte hlavu, trup a boky, aby odpovídaly centrální linii rovné, vzpřímené páteři.

208

Pro meditační práci byly předepisovány různé pozice, ale nejběžnější je ta v sedě. Ty ostatní jsou obvykle spojovány s nějakým zvláštním temperamentem nebo potřebou a mohou vyžadovat natahování rukou a nohou, mohou být kombinované s ovládáním dechu.

209

Pro ty, kteří nemohou při meditaci zaujmout pozici se zkříženýma nohama stačí když položí jen jednu nohu do pozice tureckého sedu proti břichu a ponechají druhou nohu nataženou dopředu.

210

Jedna vhodná pozice pro meditaci je ponechat ruce na kolenou dlaněmi otevřenými a obrácenými nahoru, záda rovná a hlavu ve stejné přímce s nimi.

211

Ať je pozice těla jakákoli, musíme se naučit vzdát se v ní Nadjá. Vzdání se nesmí omezit na pouhé rovné sezení jako u jóginů.

212

Jestliže dáváte přednost sezení na židli, doporučuji takovou, jejíž sedadlo je nižší než u průměrných židlí.

213

Zaujímání určitých tělesných pozic, které byly vyzkoušeny od nepaměti náboženskou zkušeností lidstva, napomáhá filozofické modlitbě a meditaci. To pramení ze skutečnosti, že zde je vzájemné působení mezi tělem a myslí, neboť oba pocházejí ze stejného zdroje.

214

Ti, kdo shledávají pozici v tureckém sedu příliš těžkou a bolestivou, by ji neměli zavrhovat příliš brzy. Než se rozhodnou proti ní, nechť ji zkoušejí alespoň tak dlouho, dokud nepřekonají její nevšednost.

215

Trochu pozornosti, věnované fyzickým detailům bude odměněno velkým užitkem. Jestliže ho vyruší vytrvalé, pronikavé zvuky z ulice nebo hlasitě mluvící sousedé nebo rádia, měl by zavřít okna. Rolety by měly být staženy nebo staženy alespoň do poloviny, jestliže je světlo silnější než matné, šedé osvětlení. Může si vybrat pozici těla, které dává přednost ať na židli, gauči nebo na zemi; ať obyčejné sezení nebo turecký sed se zkříženýma nohama. Jakmile je jeho tělo pohodlně posazeno má možnost učinit další krok; stáhnout mysl od svých osobních činností a věnovat ji svým duchovním snahám.

216

"Držte bradu *dovnitř* a hlavu *vzhůru."*

217

Staří Orientálci říkají, že správná fyzická pozice pro toho, kdo si přeje se učit od svého mistra nebo svého Nadjá, je se složenýma rukama, zkříženýma nohama. Správný mentální postoj je držet vědomí jako prázdný pohár a čekat na jeho naplnění duchem.

218

Když sedíme podle japonského způsobu v kleče na patách, položme na ně polštář a druhý pod prsty u nohou, aby to bylo pohodlnější.

219

Fyzický stav je důležitý, protože má vliv na mysl; mentální stav je důležitý, protože má vliv na tělo.

220

Jednoho večera jsem s jedním egyptským přítelem, který byl súfista, usedl k meditaci, daleko v egyptské poušti poblíž Luxoru. Pozoroval jsem

ho, jak zaujímá pozici, kterou jsem nikdy neviděl mezi Indy a která, jak mi později vysvětlil, byla používána jeho zvláštním súfistickým řádem. Seděl s vysoko pokrčenými koleny, jeho brada a obličej spočívaly mezi koleny, přičemž jeho čelo bylo tak nízko, že jeho tvář byla úplně zakryta.

221

Jsou určití lidé, jejichž životy jim dávají předpoklady pro sezení se zkříženýma nohama. Je to pozice, kterou mají zaujímat při svých cvičeních. Ale jiným vadí, a tak mají používat židli.

222

Kolos v Shravana Belgola v Mysore je ukázkou meditační pozice džinistické jógy ve stoje. Postava stojí vzpřímeně, špičky nohou mírně obrácené ven, nohy tři palce[1] od sebe, ruce visí podél těla a dlaně se dotýkají na straně stehen.

223

Ve skrčené pozici se zvednutými koleny, kterou zaujímali původní súfističtí mystici a v pozici původních meditujících jóginů s bradou skloněnou, s nohama přitaženýma, je vyjádřena poslušnost k instinktivnímu příkazu Přírody a harmonie s ním. Neboť tímto způsobem skládá Příroda tělo nenarozeného dítěte v těle matky.

224

Pro mnohé, kteří chtějí praktikovat meditaci je nervózní tělo jednou z prvních překážek. Nemohou udělat pokrok, dokud se nenaučí sedět klidně. Klidné tělo je nutné k tomu, aby udrželo klid meditace.

225

Vnější klid musí být nejen v jeho zevním fyzickém okolí, ale také v jeho fyzickém těle. Ruce, prsty a nohy se musí podílet na tomto klidu.

226

Můžete se snažit o styk s Nadjá v jakékoli pozici, která vám vyhovuje - se zkříženýma nohama jako Ind, v kleku jako křesťan, v sedě nebo ve stoje.

---

1 Pozn. překl.: Angl. inch. - coul, palec (2,54cm)

227

Mystici východní ortodoxní křesťanské víry v Rusku doporučují sedět na nízké stoličce při cvičení jejich mantry: "Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšníkem."

228

Jogín, který sedí se zkříženýma nohama a zenista, který sedí s nohama pod sebou, používají fyzické pozice, které se hodí k učení, které sledují.

229

Dobrá meditační poloha pro ruce (mudra) je položit pravou dlaň před levou ruku, přičemž obě spočívají v klíně. Nespojujte prsty.

230

Ramena mají být držena v rovné přímce jedno s druhým, takže je ani netlačíme kupředu, ani nezatahujeme dozadu.

231

Nesmí pohnout pozicí těla, ve které se usadil, ani pevným ohniskem mysli. Jeho pozornost nesmí uhnout od předem určeného směru.

232

Jeho tělo sleduje jeho mysl, jeho mysl sleduje tělo, obé je nehybné, jedno na svém sedadle, druhé ve svém soustředění. Ale to vše je jen přípravou pro delší a vyšší práci.

DALŠÍ FYZIČTÍ ČINITELÉ

233

To, že se aspirantovi nedaří dělat v meditaci pokrok, může mít fyzické příčiny. Tam, kde meditující usedá s tělem naplněným toxickými látkami, a vnitřnostmi ucpanými špatně strávenou masou kvasící potravy a s energií vysátou námahou, která následuje přejídání, s tupou myslí, nepřekvapuje jeho neschopnost se soustředit. Naznačuje to nutnost změny jídelníčku a omezení množství potravy.

234

Nevstoupili jste do klidu, jestliže svaly, nervy a šlachy jsou napjaté nebo strnulé. Důležité je nejdříve *uvolnit* tělo, pak myšlenky a city. Zkoumejte ramena, nohy a ruce, abyste zjistili, zda nejsou napnuté, strnulé, sevřené nebo stisknuté. Nechte je volně klesnout. To vše vykonejte před meditací.

235

Aby se žák pro meditaci připravil, měl by věnovat několik minut uklidnění, soustředění a usazení.

236

Kvůli nižšímu magnetismu aury jiných osob, který je během dne nasbírán, je mytí rukou, nohou a obličeje před modlitbou předepsáno v islámském náboženství a rovněž doporučováno ve filozofickém mysticismu před meditací. (P)

237

Neměl by začít meditovat ihned, jestliže je unaven a napjatý po celodenní činnosti. Místo toho by měl několik minut počkat, nejdříve si odpočinout a uvolnit se, nejlépe v poloze rovně na zádech nebo ve velmi pohodlném křesle.

238

V těle jsou čtyři hlavní body, které mohou být použity pro udržení pozornosti očí, jestliže mají být během meditace udržovány otevřené nebo částečně otevřené. Jsou to: za prvé pupek, za druhé špička nebo konec nosu, za třetí prostor mezi obočím nebo kořen nosu; a za čtvrté - což je spíše čínské cvičení - bod na podlaze, trochu před nohama, který přitáhne oči někde mezi druhým a třetím cvičením. (P)

239

V předešlém odstavci o bodech pro soustředění očí během meditace jsem neuvedl páté cvičení, ačkoli je také používáno mezi radžajogíny a hathajogíny. Je jím stočení očí tak, aby vzniklo známé šilhání. Neuvedl jsem ho proto, že je spojeno s určitými riziky, tak jako zadržování dechu a střídání dechu. Jestliže se cvičení přežene buď tím, že se při každém sezení provádí příliš dlouho, nebo že se provádí během příliš mnoha sezení - existuje riziko, že aspirant zůstane trvale šilhavý. Cílem všech těchto zrakových cvičení je pomáhat za prvé při cvičení koncentrace a za druhé při ponoření se do sebe neboli odtažení od smyslů. A třetím cílem je zastavit proudění myšlenek. Nejbezpečnější cvičení z oněch pěti je bezesporu cvičení čínské, které jsem uvedl jako čtvrté. U tohoto cvičení není žádné riziko.

240

Metoda dýchání, používaná k uklidnění myšlenek a tak k navodění meditativního stavu, je odlišná od té, kterou používá fyzická jóga ve svých cviče-

nich a její cíl je rovněž odlišný. Dýchání by mělo být jemné, i když může být hluboké a dlouhé, nemělo by však být násilné a silné nebo prudké, tak jak tomu je ve fyzických cvičeních. Tak jak říkají v Číně, peříčko držené před nosem, by se nemělo pohnout ani zachvět, tak jemný má být vdech a výdech.

241

Co má aspirant dělat s očima, když medituje? Odpovědí je, že neexistuje pevné univerzální pravidlo, které by zahrnovalo všechny stupně této praxe, od nejzákladnějšího k nejpokročilejšímu. Jsou však dva způsoby, které může v této věci použít a oba jsou pro tento účel dobré v době a na stupni, kdy mají být použity. První je ponechat oči otevřené jen malinko, asi jednu čtvrtinu, takže se dívá těsně dolů a vyřazuje většinu, ne však celé své okolí. Druhý způsob je, nechat je široce otevřené, hledět do dálky, aniž by ji jasně viděl.

242

Pro cvičení meditace s otevřenýma očima je nejlepším místem to, které poskytuje daleké výhledy buď do krajiny, nebo na moře.

243

Plný dlouhý dech, cvičený tak dlouho, dokud se nestane normálním způsobem dýchání, je blahodárný nejen pro vitalitu fyzického těla, ale také k ovládání vnitřní bytosti - citové i mentální. Lao-c' doporučuje prostě sedět klidně a nic nedělat, jestliže si přejeme vstoupit do harmonie s Tao. Podle něho není klidné sezení pouze záležitost fyzická, ale také citová a mentální. Neznamená to, že by toto cvičení vytvářelo něco nového, ale spíše, že v nás uvolní napětí a připraví jednu z nezbytných podmínek k uskutečnění záblesku. Ještě jedna podmínka vstupuje do tohoto cvičení, je to silná touha nalézt Nadjá. Jinak by každá kočka, která sedí dlouhé hodiny u krbu, brzy dosáhla osvícení. Ale kočka nemá jiné zájmy mimo své vlastní fyzické blaho.

244

Mládí, se svou nesmírnou bujností, je méně přitahováno i méně vhodné pro meditaci než stáří se svým zpomaleným tělem.

245

Pro mnoho aspirantů je lépe začínat cvičení dlouhými, hlubokými dechy. To jim pomáhá za a) vypudit negativní myšlenky, b) probudit duchovní

oheň. Až po této počáteční fázi by se měli pokoušet o povrchní dýchání, doporučované v *Tajné stezce.*

246

Během doby cvičení dýchejte jak můžete nejpomaleji, aniž by vám to bylo nepříjemné. To se dělá proto, abyste se přiblížili k možnosti zadržet dech úplně, neboť při zastavení jeho pohybu nastává automatické zastavení myšlenek. Zpomalení se docílí tím, že se prodlužuje čas vdechování i čas vydechování. To se musí provádět postupně, jemně, nikoli násilím. Je to skutečně pokus napodobit pomalejší dechový rytmus, který lze pozorovat u spícího člověka, neboť vrstvy vědomí, kterými meditující musí projít, jsou srovnatelné s těmi, které provázejí stavy snu a bezesného spánku. Zadržet dech znamená zadržet nadechnutí - fyziologický stav, v kterém jsou určitá nebezpečí pro plíce, cévy a mozek. Následkem toho musí vždy být vážně varováni ti, kteří riskují zdraví a zdravý rozum, když prodlužují dechová cvičení do extrémů.

247

Prohloubení vdechů je začátkem a pak doprovodem k prohloubení meditace. Přijde samo od sebe nebo může být prováděno záměrně, aby napomohlo vnitřní práci.

248

Cvičení pozorování dechu se provádí se zavřenýma očima. Začíná tím, že pozorně sledujeme pohyby břicha nahoru a dolů, jak dech prochází tělem dovnitř a ven. Rychlost dýchání nesmí být speciálně pro toto cvičení zrychlována ani dech prohlubován, ale měl by být zcela normální. Jinak by vznikla únava a meditace by byla brzděna. Zaměřte se na to, abyste si udělali naprosto jasnou mentální představu pravidelného stoupání a klesání břicha a dýchání. Po dobu cvičení v tom pokračujte trpělivě a pevně. Důležité je pokaždé, když mysl odbočí od úkolu, který má před sebou, si plně uvědomit, co se stalo, a mysl násilně přitáhnout k jejímu úkolu zpět. Jakmile se tato metoda dosahování koncentrace stane aspirantovi běžnou a osvojí si ji, zjistí, že je velmi snadná a lehce proveditelná.

249

Dechová cviční končí tím, že se na kratší nebo delší dobu zadržuje dech, což opět zadržuje činnost mozku. Klid, který následuje, je velmi příjemný,

velmi nezvyklý a velmi uspokojující. Ale není to totožné s mystickým tichem, v kterém je jednoznačná zkušenost poznání Nadjá.

250

Cvičení kombinovat práci pozorování vdechů a výdechů s uklidněním mentálních činností nebo s jejich soustředěním, je jednoduché. Nicméně je také účinným cvičením. A když bylo cvičeno po dostatečně dlouhou dobu, může jít aspirant dále a kombinovat pozorování s mravní kázní nebo úvahou.

251

Ačkoli zavírat oči je pro většinu začátečníků nejlepší, má tu nevýhodu, že v některých případech vyvolává ospalost.

252

Klidné dýchání je rovněž důležité při většině meditačních cvičení.

253

Někteří lidé se zbavují rozptylování, způsobovaného hlučnými zvuky tím, že používají voskové nebo vatové ucpávky do uší, druzí se zbavují rozptylování zrakovými vjemy tím, že používají hedvábné, látkové nebo plastikové kryty očí.

254

Není snad ani nutné zdůrazňovat, že silný alkohol jako whisky nebo koktejly, jsou zábranou pro meditaci, a neměly by být použity dvě až tři hodiny před cvičením - lépe je se jich úplně vzdát ve prospěch slabších nápojů, jako je ne příliš silné víno nebo pivo.

255

Ať se meditující dívá rovně před sebe nebo sklání hlavu ke kolenům, ať zůstávají oční víčka široce rozevřena a nemrkající, účelem nakonec je projít stupněm koncentrace do stavu odtažení, pohroužení.

256

Jestliže dříve cvičil pouze s otevřenýma očima, pak se musí naučit, jak to dělat se zavřenýma, aby doplnil obraz svého cvičení. Když jsou obě cesty spojeny, stává se z něj úplný a dokonalý meditující.

257

Visuddhi Magga Sútra (Pali text): "Extrémním chladem je mysli bráněno vytvářet souvislé myšlení."

258

Začátečníkovi pomáhá, když sebere všechnu svou pozornost a upře ji na vstupující a vycházející dech. Existují i jiné způsoby v jiných meditačních metodách. Tato je jedna z nejjednodušších a nejbezpečnějších.

259

Je lépe necvičit meditaci ani s úplné zavřenýma, ani úplné otevřenýma očima, nýbrž zaměřit jejich pohled na zem nebo na určitý bod na zemi, který není ani příliš blízko, ani příliš daleko, ale který nejvíc vyhovuje.

260

Profesor Radhakumud Mukerjee mne zasvětil do užitečného postupu, který se naučil od svého učitele, který byl rovněž učitelem známého Swamiho Joganandy. Tento postup je, trochu pohybovat tělem na začátku meditace se strany na stranu, až se dostane do příjemné pohodlné pozice.

261

Jednoduchá a účinná forma meditace pro začátek je provádět dechové cvičení; jděte s dechem dovnitř, pak s ním vystupte. Ale pokud děláte toto cvičení pozorování dechu a ztotožňování se s ním, oči by měly být upřeny na špičku nosu.

262

Meditace musí být denně, věrně vykonávána - na počátku každého cvičení se zavřenýma očima, ty se však mohou později samy od sebe otevřít. Když ano, nechte je.

263

Dvojí cvičení: Vdech je dlouhý a hluboký, ale nikoli násilný, kdežto výdech je kratší. To dovolí určité části kysličníku uhličitého, aby zůstal, takže nakonec vznikne pocit ospalosti. Mysl se počne stahovat sama do sebe, vůle polevní, tělo se uvolní. Druhá část cvičení závisí na tom, zda si vyberete zpívanou nebo šeptanou mantru nebo zobrazený tvar, postavu, scénu nebo diagram. Zvuk musí být opakován stále, ale pomalu, představa musí být držena intenzívně.

264

Když zavíráte oči, zavírejte je lehce, nikoli pevně. Meditace s otevřenýma očima navodí začátek, když k tomu nedojde s očima zavřenýma; ale naopak také.

265

Není pravděpodobné, že se meditující usadí v prvním stupni, jestliže je jeho tělo rušeno štípajícími komáry nebo nepohodlným sezením, přílišnou zimou nebo přílišným horkem. Je moudré si zajistit všechna potřebná ochranná zařízení, než si k meditaci usedneme, spíše než abychom ji museli po marném pokusu opustit.

266

Jelikož ze smyslových orgánů jsou oči nejvíce činné, činnost vidění má tendenci se opakovat, i když je v meditaci fyzický svět vyloučen. Věda to uznává jako zrakový jev a nazývá to "pozdější obrazy". Ale i potom když obraz zmizí, tendence zůstává a v optickém nervu pokračuje polovědomá činnost. To je jedna z příčin, které v kombinaci spojují pocit napětí a sevřenosti v hlavě a které brání uvolnění, tak nutnému pro úspěšné dosažení správné meditace.

267

Ve všech zemích nejsou mystické zvyky v této věci stejné. Perský súfi zavírá své oči během meditace, ale indický hathajogín je otvírá.

268

V prvních stupních meditace dominuje tělo v jeho zkušenosti a ignorovat tento fakt znamená strkat hlavu do písku jako pštros. Nezáleží na tom, jak se žák bude snažit, tělo bude stále vstupovat do pole jeho vědomí a dokonce ho bude ovládat. Nechť zkusí meditovat bez náležité předběžné přípravy, když ho trápí tisíce komárů nebo když mrzne za velmi nízké teploty!

269

Tak jako mniši v Japonsku a Barmě používají čaj, aby je udržel svěží při jejich meditacích při svítání, tak dervišové v Mekce používají kávu, aby je udržela bdělé při jejich celonočních modlitbách.

270

Ruský stařec Silouan, který žil na hoře Athos, vylučoval zvuky a obrazy tím, že si přehrnoval přes uši a oči svou vlněnou kápi.

271

Většinou na raných a středních stupních vývoje je nejlépe meditovat s téměř zavřenýma očima, ale začátečníkům se medituje lépe s očima zcela zavřenýma.

272

Jak se mysl uzavírá před zevním světem, oči v sympatii s ní se před ním mohou zavřít také - nebo mohou zůstat otevřené a dostat postupně skelný výraz. Nebo se mohou upřeně dívat do dálky.

273

Jestliže se nemají toulat myšlenky, pak to nesmějí dělat ani oči.

274

Nedoporučuje se mít oči příliš široce otevřené, neboť je to unaví.

SPRÁVNÝ MENTÁLNÍ POSTOJ

275

Meditace vyžaduje milující odevzdanost a vřelou oddanost k jejímu cíli, jestliže má být dosažen úspěch. Nestačí cvičit ji pouze mechanicky jako fyzické cvičení.

276

V době, kdy meditace nahrazuje činnost, by se měla vzpomínka na Boha stát prvořadou.

277

Nadjá stále přitahuje člověka k sobě do nitra, ale pozemská přirozenost ega ho přitahuje zpět ke všem těm věcem a činnostem, které ho zaměstnávají zevně. Na výsledku tohoto napětí závisí výsledek jeho meditace. Jestliže může projevit tolik oddanosti Nadjá, aby z ní mohl čerpat dostatek síly k doložení všeho ostatního, co právě dělá nebo myslí, a na chvíli se odevzdat a dlít pouze v něm, je to totéž jako popírání sebe sama a svých činností. Jakmile jednou jeho malé já ustoupí z cesty, úspěch v dosažení Nadjá je blízký.

278

Vneste do této práce skutečný hlad srdce, přistupujte k ní s velkou láskou, vyciťujte, že může přinést mnoho dobra; potom dříve či později zmizí veškeré potíže s dodržováním pravidelného programu meditace nebo s její délkou, když byla jednou započata.

279

Když nadejde čas cvičení, měl by cítit zájem, měl by být potěšený a nedočkavý, aby začal. Když necítí nic takového, ale cítí pouze, že je nutno

splnit povinnost rutiny, nebo přečkat monotónní nutnost, jsou naděje na úspěch sníženy.

280

Jeden důležitý omyl, kterého se začátečníci příliš často dopouštějí, je usedat ke cvičení v nesprávném rozpoložení mysli. Přicházejí k němu s požadavkem, chtějí nebo očekávají mystickou zkušenost, to jest, dar Milosti. Budou mít lepší výsledky, když situaci obrátí a nahradí ji tím, že nabídnou sami sebe, milující oběť svého srdce s pocitem radosti, že mohou usednout s myšlenkou na Milovaného, aniž by byli rušeni jakoukoli jinou činností. Když budou jen dávat, dříve než se budou snažit dostávat, budou mít mnohem méně důvodu ke stížnosti nad svými neúspěchy v meditaci.

281

Jestliže vaše meditace jsou pusté a suchopárné, příčinou může být jeden nebo několik různých důvodů, a proto bude třeba jednoho nebo několik různých opatření. Mezi nimi je jeden užitečný, ale opomíjený prostředek a to modlit se nebo meditovat za vnitřní blaho druhých, buď určitých osob, nebo lidstva jako celku. V tomto případě se neomezujte výhradně na členy své rodiny, kteří jsou vám nejdražší, neboť ti jsou prodloužením vás samých a váš zájem o ně je proto egoistický. Pomáhat druhým tímto tajným způsobem, přivede druhé na pomoc vám v době vaší vlastní nouze.

282

Meditaci, která není provázena hlubokým a vřelým citem úcty, bude trvat mnohem déle, než dosáhne svůj cíl, jestliže ho vůbec dosáhne.

283

Názor, že skutečnosti se lze dotknout pouze ve stavu transu naznačuje, že její dosažení je stavem dočasným a že člověk by v něm musel strávit dvacetčtyři hodiny každý den, kdyby si přál zůstat dokonale osvíceným. To je omyl, to je záměna cíle za pouze jeden způsob, jak tento cíl dosáhnout. To, na čem skutečně záleží, je láska, kterou do úsilí vnáší. Prodloužené transy, předepsané meditace a formální úvahy jsou nakonec pouze pomůcky, kdežto láska je dynamická síla, která jimi vládne.

284

Ke cvičení musíme přistupovat s úctou a k jeho ústřední myšlence s láskou, jestliže má vydat hojné plody.

285

Časem budete vždy s úctou vcházet do této místnosti nebo očekávat určenou hodinu.

286

City mohou a ve skutečnosti vždy budou doprovázet jeho meditaci, avšak měly by to být emoce jemné, vnímavé a tiché, nikoli prudké, silně osobní nebo úzkostné. Neboť ty druhé narušují úsilí navázat kontakt s vyšším Jástvím nebo, když byl kontakt navázán, překrucují výsledné poselství i zkušenost.

287

Je to záležitost přesunu pozornosti na tuto krátkou dobu od ega a jejího soustředění s láskou na Nadjá. Neboť pokud myšlenky dlí pouze v egu a zabývají se jenom s ním, je Nadjá uvězněno, spoutáno omezeními malého jáství, omezeno na úzký okruh osobních záležitostí, zájmů, problémů. Cesta ven je v tomto přesunu pozornosti. Ale změna potřebuje motivační sílu, silný náraz, což přichází ze spojení lásky a víry - lásky, duchovní touhy, toužení po Nadjá a víry v jeho živoucí trvalou přítomnost v nitru.

288

Jestliže je citlivý vůči hudbě, může použít její pomoc k vyvolání duchovních citů jako přípravy pro vlastní dobu meditace.

289

Přistupujte k meditačnímu křeslu stejně zbožně a jemně jako byste vcházeli do vznešené a starobylé katedrály.

290

Je rozumné začínat každou meditaci krátkým zbožným a oddaným uctíváním. Může to být určeno kterémukoli zosobnění Vyšší Síly, které jedinci nejvíce vyhovuje - jeho vlastnímu vyššímu Já nebo skutečně pokročilému duchovnímu učiteli nebo Nekonečné Přítomnosti.

291

Existuje cvičení, které může přivést soustředění do vědomí - srdce. Pěstujte cit vřelé oddané lásky k Nadjá zároveň s vtahováním do srdce. Soustřeďte tam pozornost fyzicky. Měli byste rovněž zadržet dech s výrazem očekávání, stejně jako zadržíte dech okamžik před tím, než například slavný řečník zahájí důležitou veřejnou přednášku, nebo jako zadrží dech

slepice, která se snaží sedět na vejcích, dávajíc jim teplo, očekávání a soustředění.

Jak se pozornost prohlubuje budete ze všech stran cítit vtahování dovnitř. Když máte pocit, který může přijít během meditace nebo kdykoli, že jste ve středu kruhu, znamená to, že jste se dotkli vědomí srdce. Cvičení vyžaduje, abyste více cítili a méně mysleli.

Znatelně pomáhá, když přemýšlíte o srdci jako o jeskyni. Vy jako vědomá bytost máte do této jeskyně vstoupit, projít celou její délkou, až postupně na druhém konci uvidíte nepatrný záblesk světla. Toto světlo, jak se k němu přibližujete, sílí víc a více. (To však může nastat pouze potom, když mysl a emoce byly dostatečně uklidněny, takže musíte nejprve projít předběžnou fází koncentrace.) Upněte neochvějně svou pozornost na tento jas, dokud se nerozšíří a nezahalí vás do velikého světla. Myslete na něj jako na Nadjá, viděné a pociťované. Pozdější cvičení a stupeň je ho pouze ***pocit'ovat,*** úplně vyloučit ***vidění.***

292

Moudrost Ježíše varovala lidi, aby nenechali zapadnout slunce nad svým hněvem, neboť jejich modlitby by byly bez užitku, jejich Bůh neslyšící. Ze stejného důvodu nepřistupujte k meditaci s nenávistí k někomu ve svém srdci. Když se nemůžete přenést přes pocit křivdy, který způsobil, cvičte nejdříve některá relaxační cvičení, zpomalte a prohlubte dýchací cykly, učiňte je pravidelné a rytmické. Natáhněte tělo na pohovku a nechte je klidně několik minut ležet. Teprve potom až všechny tyto přípravy zchladí vaše rozhořčení, můžete začít meditovat.

293

Řídit se podle hodinek je překážkou pro úspěch v meditaci. Vytvoří se tak podvědomý tlak, který bude opakovaně odvádět jeho pozornost k zevnímu světu, k jeho záležitostem a programu v tomto světě, k míjení času - všechno věci, na které by měl raději zapomenout, jestliže se chce rozpomenout na Nadjá a dosáhnout jeho vědomí.

294

Cvičení meditace nemá být jen pouhou denní rutinou. Mělo by být a skutečně se stane - jestliže je správně, upřímně a vytrvale prováděno - radostným, nedočkavě očekávaným posvátným obřadem.

295

Nemá-li se meditace stát pouhým psychologickým cvičením, musí být naplněna zbožným uctíváním.

296

Čím více lásky může žák do tohoto cvičení vnést, tím má větší naději na úspěch. Jestliže ještě nemůže pociťovat žádnou lásku k Nadjá, nechť tedy vnese do cvičení radost, radost z toho, že ví, že je na té nejhodnotnější cestě v životě.

297

Láska dává meditaci skutečnou sílu a obnovený oheň. Bez ní je boj daleko těžší a úspěšný výsledek se dosahuje pomaleji.

298

K meditačnímu křeslu by měl přistupovat s jemnou úctou, s tichým nadšením nad možnostmi, které mu dává.

299

Je to čin sebekázně, když nahradíme ztracenou meditační dobu tím, že potom cvičíme v nejbližším možném čase. Je to projev oddanosti a vděčnosti.

300

Protože ví, že ho Nadjá očekává, pokročilý meditující může přistupovat s dychtivým očekáváním k místu, které je určeno jen pro tento účel.

301

Meditace je nejen ztraceným uměním mezi lidmi na Západě; je to také těžké umění pro všechny, včetně Orientálců - tak těžké, že se člověk může namáhat celá léta a domnívat se, že nic nezískal.

302

Pokud se žák nestal mistrem v tomto umění vyvolat přítomnost Nadjá prodléváním v meditaci, vyžaduje to značnou trpělivost a schopnost nezastavit se přes zklamání a nervozitu z toho, že hned nejsou zjevné dobré výsledky. V tomto bodě je starými národy přirovnáváno umění meditovat k sezení v předpokoji paláce a čekání na audienci u vládnoucího monarchy. Člověk bude muset čekat celé hodiny na libovůli monarchy, než se tento uvolí se s ním setkat. Nebo také nemusí. Ale jestliže v době čekání vstane znechucen nebo zoufalý nebo netrpělivý a odejde, pak určitě ztratí naději vidět krále, kdežto zvládne-li tyto emoce a vytrvá ve svém záměru, může mít nakonec úspěch.

Kromě toho cvičení meditace je jako kopání studny. Zavrtáváte se dolů stále hlouběji a hlouběji do země. Nicméně, přestože je práce namáhavá a mrzutá, nevidíte žádnou vodu, dokud nejste téměř u konce. Úplně stejným způsobem meditujete den po dni zdánlivě bez výsledků; ale hle! - jednoho nádherného dne voda duchovního života se náhle objeví. Pokaždé, když student usedá k meditaci a věrně vydrží svůj přidělený čas, navzdory jeho suchopárnosti a navzdory jeho zdánlivému nedostatku jakýchkoli výsledků, pracuje na hluboko zakořeněných materialistických zvycích, tendencích, komplexech a extroverzích v sobě samém. Pokrok, který dělá je následkem toho zpočátku slabý a pomalý, ale je zde. Jestliže je tak neznatelný na počátečních stupních, jeho vzrůst se počne silně projevovat na stupních pozdějších. Nakonec pro něho bude stejně obtížné nemeditovat - nebo dokonce jen zakončit každé jednotlivé meditační cvičení - jako bylo těžké v meditaci pokračovat v době noviciátu. Nicméně, aby překonal tento problém suchosti a pustoty patřící k ranějším stupňům, bude moudré, když si začátečník připomene, že není nutno, aby příliš dlouhým cvičením přepínal svou sílu a trpělivost. Může začít s dobou patnácti minut a měl by ji prodlužovat jen, když ho k tomu inspiruje přání, naléhavá touha nebo povzbuzující pocit, že dělá pokrok. I pak by prodlužování mělo být docela krátké a v intervalech, takže ke zvýšení doby na třičtvrtě hodiny může dojít až po celoročním denním úsilí. Když je aspirant dostatečně pokročilý, udělá lépe, když se úplně zbaví myšlenky, že by se měl ve svém cvičení omezovat na nějakou určitou délku času. Skutečnost, že hledá něco, co je v základě bezčasé vědomí, by nyní měla začít ovlivňovat jeho praktický přístup a mentální postoj, měla by ho nyní osvobodit od jakéhokoli pocitu, který bezděčně přijal z bezdechého chvatu a neklidného zmatku moderního života.

303

Nemělo by být dovoleno vetřít se žádné myšlence o míjení času nebo o schůzkách, které musí později ve dne dodržet, nebo o povinnostech a úkolech, které na něho čekají. Toto je správný postoj, a ten jediný, který vůbec může meditaci dovézt k nějakému úspěchu.

304

Práce meditace se podobá spouštění vědra do studny. Jestliže vědro není spuštěno dostatečně hluboko, nedosáhne k vodě. V tom případě všechen čas tomu věnovaný a vyvinutá námaha nedosáhnou ničeho. Jestliže meditující

nemá dost trpělivosti nebude mít úspěch v dosažení hlubin mysli, kde dlí Bohu podobná podstata.

305

Každý pocit rozmrzelosti nad výsledky, spěch ukončit sezení a vrátit se k normální pracovní činnosti, vypjaté úsilí, které činí meditaci závislou jen na vaší vlastní vůli a je vaší vlastní záležitostí - jako by vyšší Já nemělo s celou věcí nic společného - kterákoli z těchto věcí brání cvičení a snižuje naději dovézt meditaci k nějakému úspěchu.

306

Jestliže je do těchto meditačních cvičení vnesen nesprávný mentální postoj, jestliže je na počátku napětí a nakonec zklamání, jak potom lze dosáhnout dalšího stupně, kontemplace? Jestliže žák po celou dobu pevně lpí na egu, jestliže pohnutka a přání ega podstoupit toto cvičení je získání více sil pro sebe, lepší postavení v lidské společnosti, více výsledků z toho, že je "duchovní" bez zaplacení požadované ceny, pak nelze na konečném stupni dosáhnout splynutí s Nadjá. Neboť ego buď nezastaví svou myšlenkovou činnost, nebo, jestliže ji zastaví, bude pouze uspáno a nikoli zvládnuto, vejde do psychického, nikoli duchovního stavu a dosáhne pseudoosvícení. Zatímco se snaží sledovat obvyklá poučení o meditaci, to co skutečně vykoná, anuluje jeho konečný cíl a brání mu dostat se na určitý stupeň. Neboť mysl je použita nesprávně prostě z toho důvodu, že je tímto způsobem používána ze *zvyku.* Slovem "nesprávně" je míněno "nesprávně pro účel meditace", jakkoli to může být správný a dávno vžitý způsob pro všechny ostatní a běžné účely. Alternativa pro toto dilema je, vydat se hned od počátku jiným směrem, udělat hned zpočátku to, co bude nevyhnutelně muset být vykonáno na konci. Nejjednodušší způsob je "potvrdit božskou Přítomnost, Skutečnost" a neopustit toto přesvědčení. To obrátí pozornost pryč od ega a usměrní ji k Nekonečnu bez myšlenek, které ho může do sebe pojmout.

307

Jestliže úsilí v meditaci je intenzívní a trvá dlouho, výsledky se musí nakonec projevit.

308

Život meditace je pro většinu lidí nesnadný a nepřístupný. Vyžaduje takový převrat v celém jejich způsobu života - úplný skok z naprosté činnosti

do jejího opaku - že začlenění meditační hodiny do denního programu vyžaduje skutečnou bitvu silné vůle.

309

Ale kdo by neměl úspěch, když začne meditaci s postojem, že bude dále meditovat bez ohledu na to, jak dlouho bude muset čekat na pocit kontaktu s Nadjá?

310

Jestliže ke cvičení přistupuje s postojem, že zde je povinnost, která ho unavuje a která je nudná a kterou musí přežít a mít za sebou co nejdříve, předem ji maří a zajišťuje její neúspěch. Lépe nezačínat vůbec, než začít tímto negativním způsobem.

311

Prvním tajemstvím úspěšné meditace je trpělivost - a stále více trpělivosti.

312

Čím déle vydrží sedět v meditační pozici a odolá nudě, tím účinnější se stane tato přípravná práce.

313

Je požadována určitá pevnost rozhodnutí okamžitě opustit cokoli člověk dělá a stáhnout se do meditativního klidu.

314

To, co musí začínající žák udělat, je dovolit svému cvičení, aby ho tak zaujalo, až je ochoten sledovat své meditace do *hloubky.*

315

Jestliže to člověk bere skutečně vážně a je opravdu odhodlaný, potřebuje pracovat každý den nebo večer na svých duchovních cvičeních. Za prvé by se měl snažit, aby by! schopen udržet myšlenky do určité míry pod kontrolou; za druhé aby byl schopen se ponořit do *hluboké* meditace a nepřerušil úsilí, dokud nedokáže odpoutat pozornost od svého fyzického okolí.

316

Tlak světských povinností, které čekají na jeho pozornost, se bude snažit vetřít do jeho mysli a zůstat tam, napětí, aby byl přesný - jako dobrý západní občan - v jejich provádění, vnese netrpělivost, nejistotu a dokonce napětí. Takové pocity jsou naprosto destruktivní pro práci meditace.

317

Jestliže zjistí, že meditace nebyla úspěšná, nechť je přesto ujištěn, že nebyla marná. *Zvyk* obětovat jí část dne byl zachován. Ten je svou vlastní odměnou za takovou věrnost.

318

Značný počet těch lidí, kteří tvrdí, že naprosto postrádají schopnost meditovat, dělá chybu. Jsou v této věci prostě líní, nechť jsou jakkoli dychtiví a činorodí v jiných věcech.

319

Nikdo nepřekročí první stupeň bez toho, aby se přinutil přečkat nudu, aby vytrval, trpělivě a odhodlaně čekal a vesele doufal v konečný úspěch.

320

Od tápavých pokusů začátečníka zvládnout meditaci, k rychlému a jistému přechodu do ticha adepta, existuje dlouhá cesta pilného cvičení.

321

Jestliže žádáte okamžitou, jemnou a mocnou odpověď, neodpoví na vaše volání ani hlas intuice, ani mystický záblesk. Jestliže však jste trpěliví, spolupracujete a jste v meditativním rozpoložení, máte větší naději na úspěšný výsledek.

322

Pokaždé, když aspirant usedá k meditaci, je vyšší Já přítomno, ale neměl by dovolit, aby ho netrpělivost zbavila možnosti realizovat jeho přítomnost. Úspěch potřebuje čas, často velmi mnoho času; a on se musí naučit trpělivě čekat na Pána.

323

Když se toto denní odtažení stane příjemnou záležitostí životního programu, stejně tak přirozenou jako nutnou, stejně uspokojující jako každá jiná lidská potřeba, bude mít meditace dříve či později úspěch.

324

Udržovat zvyk denní meditace dokud se nenaučíme ji milovat je cestou k úspěchu.

325

Při svých počátečních pokusech se žák může setkat s malým úspěchem. Nemusí si dávat vinu nebo hledat vinu ve cvičení. Tento výsledek je dosti běžný a lze jej očekávat.

326

Pro tento mystický výkon je zapotřebí čas, hodně času. Čím hlouběji pronikáte sami do sebe, tím déle to trvá, než tam dojdete.

327

Je to smutné porovnávat tvrdý, disciplinovaný výcvik tibetských lámů s chabým úsilím mnoha západních lidí, kteří opouštějí pokus naučit se meditovat, jestliže deset nebo patnáct minut, které tomu denně věnují, nepřinese v několika týdnech nebo měsících neobyčejné mystické zkušenosti. Za prvé sám začátek je zkouškou vytrvalosti - mniši v rudých hábitech jsou nuceni sedět hodinu po hodině ve stejné pozici, aniž by se i jen pohnuli nebo jevili neklid. Není jim dovoleno ani pohnout brvou.

328

Kdyby to bylo lehké cvičení, pak by je cvičilo daleko větší množství západních lidí než těch několik, které je dnes cvičí. Ale ono to lehké není. Začátečníci si často stěžují, že nemohou soustředit své myšlenky, ani uklidnit mysl, ani získat jakoukoli odpověď od božské bytosti uvnitř.

329

I když může přijít zběhlost v provádění meditace až po mnoha letech vytrvalého cvičení, není ani to příliš vysoká cena, která se za to platí.

330

Aspirant potřebuje trpělivost, aby se propracoval prvními vrstvami nudy, rozptylování a zklamání. Ale když to jednou dokáže, může začít řídit svou pozornost k vyššímu cíli jistěji a rychleji.

331

Postoj, který zaujímáte po celou dobu co je zapotřebí, je nejen nutný, ale také nádherný.

332

Značně závisí na tom, do jaké hloubky v sobě je ochoten jít, jak daleko může jeho mysl vést pátrání své mysli po probuzení k novému vědomí. Ono existuje, existuje i když ho ještě nevidí. Nesmí povolit, musí spíše jít do krajnosti, až bude úplně vyčerpán. Je naděje, že to nebude nadarmo.

333

Není pochyby, že nádherné zkušenosti, které mohou přijít na ranějších stupních, kdy se učí meditovat, často pominou a život se stane zase zcela obyčejný a cvičení se zdá být nevděčné. Správné slovo, které zde má být vy-

sloveno, je trpělivost; správná pravda, kterou je nutno se naučit je, že to konečně nejste vy, kdo koná tuto práci, ale Vyšší Síla, která vás přitahuje dovnitř k Sobě. To, co máte vykonat, je opustit názor, že vy věc řídíte, a dovolit, aby bylo pohlíženo na Boha jako na hlavního činitele v celém životě.

334

Pracovali na meditačních cvičeních, ale bez úspěchu. Mimo základní nesnadnost těchto cvičení, je ještě jeden pravděpodobný důvod tohoto neúspěchu. Je to osudné nesprávné používání mysli při cvičení, plynoucí z neznalosti jejího správného používání. Vnášejí do nové práce stejný egoistický přístup, který vnášejí všeobecně do celodenní práce.

335

Co je platné zde sedět, pohybovat se v na sebe soustředěných myšlenkách kolem dokola, uzavřen se svým egem a stále pevně držen v jeho obětí? Pouze tím, že prolomí tento uzavřený kruh, stane se nové vědomí, vyšší život uskutečnitelnou možností.

336

Myšlenky a emoce ega, jakož i smyslové zprávy těla, jsou vně pravého jáství. V meditaci jim hledající nesmí věnovat pozornost a musí se věnovat pouze tomu, co tryská z nitra, jestliže si má být vědom pravého jáství.

337

Ego musí začít meditaci tím, že odvrátí myšlenky od svých vlastních záležitostí a obrátí je k Nadjá.

338

Ego je samo sebou tak zaujato, že doba meditace, která by měla být postupným zbavováním se ho, zůstává pouze jinou oblastí pro jeho vlastní činnost. (P)

339

Je to odevzdání sebe sama, svého malého ega, velkému kosmickému Bytí.

340

Existuje mnoho velmi odlišných druhů meditace. Všechny jsou užitečné ke svému zvláštnímu účelu a na svém správném místě. Ale nakonec nejvyšší stupeň, ke kterému musí vést, je nemyslet na nic jiného než na Nadjá, dokonce ani ne na své vlastní reakce na ně nebo vztah k němu.

341

Meditující se snaží proniknout různými vrstvami mentálního vědomí, které jsou všechny zabarveny láskou k egu, až dosáhne To, co leží skryto pod nimi všemi.

342

Ať klečí v modlitbě zbožného uctívání nebo sedí na zemi se zkříženýma nohama v meditaci na pravdu, jeho tvář je obrácena správným směrem - pryč od malého já - a to má prvořadou důležitost.

343

To, co se děje je, že meditující bere své ego sebou do meditace, dokonce i do hlubších úrovní, a pouze v té nejhlubší, kde se ho zmocní Milost, je schopen se ho zbavit.

344

Uvolněte se od svého vlastního jáství, nechte ego odejít a odhalte mír, který pak může z nitra vytrysknout. Je váš, je to přehlušená skrytá část vaší bytosti, předtím neznámá, neboť byla ignorována a nebyla hledána.

345

Jestliže si má uvědomit - jakkoli krátce - své duchovní já takové, jaké skutečně je na své úrovni, pak si musí na čas přestat uvědomovat své nižší já. Takto je to řečeno filozoficky; totéž říká jiným způsobem Starý zákon: "Nikdo neviděl tvář Boha."

346

Jedině to může být nazváno naplněním meditace a jejím skutečným cvičením, co vylučuje z mysli vše kromě Nadjá.

347

Na počátku vyžaduje meditace pozitivní, útočný postoj mysli. Jelikož mysl může být na konci dne unavena, nelze ji nutit. To je jeden z důvodů, proč meditace vyžaduje trpělivost. Jestliže student chvíli počká, mysl se pak osvěží a tak zvaně chytne druhý dech; ale většina studentů se vzdá dříve, než dosáhne tento bod. Když se mysl osvěžila, je si pak Člověk vědom této dosud spící energie a jeho myšlenky se automaticky ztiší. Tak dosáhne bodu, kdy může upustit od dalšího úsilí a pokorně čekat, až se Nadjá samo objeví. Může zažívat varování a slyšet hlasy. Nechť si vzpomene na slova žalmisty : "Buď tich a věz, že Já jsem Bůh."

Někdy se Nadjá projeví jiným způsobem; může použít druhou osobu nebo jiné osoby, může se projevit ve větě v náhodně otevřené knize.

Člověk by se nikdy neměl snažit se Nadjá zmocnit. Musí se naučit jak pokorně Čekat na jeho sebeodhalení. Cvikem to přichází v nejkratší době. Může to trvat jen několik minut. Potom, když se zjevilo a tiše zase odešlo, není již třeba pokračovat a prodlužovat meditaci, leda, že by setrval chvilku v nepopsatelném pocitu míru, který ono za sebou obvykle zanechává.

Důvod, proč se obvykle doporučuje ranní meditace, je kvůli značnému úsilí, které je zapotřebí pro soustředění mysli. Myšlenky jsou jako divocí koně; je snadnější je zvládnout ráno, kdy je mysl svěží, než na konci celodenní práce, kdy je mysl unavená.

348

Aspirant se učí pohybovat se v novém světě - ve světě mentální čistoty, v mysli samotné nezkalené myšlenkami - a je zapotřebí času i cviku, aby rozvinul dostatečnou stabilitu v tomto novém vědomí.

349

Jestliže aspirant hodlá počkat, až se mu zevní podmínky upraví příznivěji v jeho prospěch, až budou poskytovat dostatečné soukromí a přiměřené ticho, může udělat dobře. Ale mezitím, ony měsíce a roky, které plynou by měly být využity a nikoli promarněny.

350

Duchovní bohatství v něm je skryto tak hluboko, že pokud není šachta vyhloubena dostatečně hluboko a pokud na ní nepracuje dost dlouho, konec může být zklamáním.

351

Obratnost v umění meditace, tak jako v každém jiném umění, se dostavuje cvičením - ať již sám nebo s kvalifikovaným učitelem - nebo experimentální metodou při neustálém cvičení.

352

Čím více času si určíte pro tato cvičení, tím méně budete pociťovat spěch. A to vám opět umožní úspěšněji vyjádřit ony dvě kvality - trpělivost a uctívání - které přibližování k Nadjá nutně vyžaduje.

353

Hledající, který je ochoten se každý den ve stejnou hodinu posadit do stejného křesla a pak tiše sedět a čekat, až se zjeví pravda nebo krása, který

dovede odhodit nudu nebo nespokojenost, dosáhne časem svou trpělivostí dobré výsledky.

354

Nechť není zdrojem zklamání, jestliže úsilí nepřinese okamžitou odpověď, ale myšlenky pokračují ve svém obvyklém trysku. Neboť pravidelné vytrvalé cvičení, i když neposkytuje uspokojivé výsledky, je přínosem ke konečnému úspěchu.

355

Zde je potřebná nesmírná trpělivost, ochota vstoupit do meditačního pokoje, jako by tam měl sedět navždy. Na Nadjá se nesmí spěchat.

356

Pocit dychtivého očekávání, že se něco stane, je příčinou netrpělivosti. To ničí samotný účel meditace, neboť to zase vytváří pocit spěchu, napětí, nervového neklidu - extrémní protiklady vnitřního ticha. Ty mu brání vstoupit.

357

Jestliže sezení má být skutečně užitečné v tom nejvyšším smyslu, mělo by se k němu přistupovat s největší trpělivostí. Pak by měl být připraven čekat a stále čekat, dokud se neobjeví vnitřní světlo, aniž by podlehl neklidu, zklamání a pocitu marnosti. Je to Síň čekání v okultním názvosloví.

358

Jestliže nelze udržet myšlenky vně mysli, trpělivost v ní udržet lze.

359

Diletanti se brzy unaví tvrdou prací, neúnavnou trpělivostí a pravidelným cvičením, které meditace vyžaduje.

360

Ačkoli u většiny lidí na Západě je nepravděpodobné, že by meditaci přeháněli a z filozofického stanoviska je to zbytečné, přece jenom ji cvičit podle hodin je neobvyklé a nežádoucí. Neboť zde jde o pokus dotknout se nekonečna, pozvednout meditujícího do oblasti, kterou nemůže změřit žádný ciferník hodinek ani pohyb kyvadla.

361

Snášet trpělivě čekání mu může pomoci, když si uvědomí a nezapomene, že je to základní součást skutečného pracovního postupu při meditačním cvičení.

362

Někdy se bude cílit úplně zmaten, když se bude snažit naučit se tomuto postupu. Nebude schopen ho zvládnout přes veškeré své úsilí.

363

V meditaci nelze mít úspěch lacino. Za prvé od vás požaduje určitou míru trpělivosti. Dejte jí dostatek času, aby se vaše rozrušení uklidnilo, vaše napětí polevilo a vaše svaly si odpočinuly. Dvacet minut je minimum, půlhodina by byla lepší.

364

Tomuto umění sedět *mentálně* klidný se učíme jak říká *Gíta:* "Kousek po kousku a stálým cvičením."

PRAVIDELNOST CVIČENÍ

365

Přeje-li si někdo trhat plody meditace v co nejkratší době, musí cvičit vytrvale a pravidelně. Tato rada se zdá být frázovitá, je však náhodou pravdivá na základě zkušenosti většiny studentů. Takový je zákon podvědomého mentálního rozvoje, a úspěchu lze dosáhnout tím, že ho chápeme a aplikujeme.

366

Nežádá se na něm, aby zasvětil těmto cvičením více než malou část dne. Jestliže pokročí na stupeň, kde bude třeba, aby na čas opustil činný život, vyšší Já ho vybídne vnitřním pokynem, aby tak učinil a uspořádá jeho okolnosti takovým způsobem, který mu to umožní. Ale dokud se tak nestane, bylo by z jeho strany chybou provést to předčasným krokem nebo impulzivní citovostí.

367

Cvičení musí být vykonáváno denně, každé ať trvá od patnácti minut v případě začátečníků do šedesáti minut u těch, kteří jsou dostatečně pokročilí.

368

Meditace dosáhne svého nejvyššího cíle, když je nejen hluboká, ale také dlouhá.

369

Jak může několik slabých minut přinést velké výsledky? Potřebujeme více času, potřebujeme obětovat některou nepodstatnou činnost a zaplnit duchovním zapomenutím mnoho chvilkových přestávek během a mezi základními aktivitami.

370

Měl by plně pochopit a přijmout důležitost přesného dodržování své nepsané úmluvy, když nastává hodina meditace. Jestliže je pečlivý v dodržování svého slova ve společenských závazcích nebo v závazcích svého povolání, měl by být přinejmenším neméně pečlivý v dodržování slova v závazcích duchovních. Pouze až s pokorou dospěje k tomu, aby považoval Nadjá za svého neviděného a tichého partnera, se kterým má posedět, pouze až dojde k tomu, že považuje nedodržení svého závazku být přítomen v době předem stanovené za závažnou záležitost, je naděje, že provádění těchto cvičení přinese některý z plodů úspěchu. To, že vyvstane nějaká překážka, aby znemožnila splnění tohoto posvátného závazku, nebo se objeví jiná lákavá možnost, aby ho od něho odvedla, je pozoruhodnou skutečností, která se stává příliš často, než aby byla bezvýznamnou. Ego bude mít odpor k porušování svých obvyklých zvyků a bude se bránit této snaze proniknout do svých základů. Hledající musí tomuto odporu odolat. Nesmí pro sebe přijmout žádnou omluvu. Rozhodnutí usednout k meditaci ve stanovený čas je jedním z těch, od nichž nesmí slabošsky ustupovat bez ohledu na to, jaký tlak na něj doléhá zvenčí nebo vzniká uvnitř. Splnit tento slib daný sobě může vyžadovat veškerou jeho odhodlanost, aby se vzdálil od ostatních lidí, aby nalezl potřebnou samotu nebo aby přestal dělat cokoli, co právě dělá, ale nakonec to bude stát za to. (P)

371

V této věci nehledejte pro sebe omluvy! Cvičení *musí* být prováděno pravidelně.

372

Když jednou zvolil místo a čas, musí se snažit je udržet posvátné pro tento zvláštní účel. To změní jedno ve svatyni a druhé v mystérium.

373

Tím, že se na tomto místě objeví pravidelně každý den, dokazuje svou upřímnost, projevuje svou víru a trpělivost. Tyto tři vlastnosti podpoří pod-

statným způsobem jeho volání nebo modlitby k Nadjá. Konečnou odměnou může být odpověď Milosti. Tato odpověď se nemusí nutně projevit během vlastního meditačního období. Může přijít příští den - někdy i příští týden. Nit spojitosti musí objevit jeho intuitivní cítění.

374

Není nutné dělat z meditace celodenní zaměstnání. Postačí určité denní intervaly.

375

Ignatius z Loyoly, zakladatel jezuitského řádu, moudře omezil mystická cvičení na určité doby. Nemají být přeháněna.

376

Důležité je, aby se to později snažil nahradit, když tlak jiných záležitostí nebo schůzek ho přinutí, aby vynechal práci v obvyklém čase, určeném pro meditaci. Pouze tím, že dodržuje toto disciplinované úsilí, může získat nejlepší plody tohoto cvičení v co nejkratším čase.

377

Nemohl by udělat nic lepšího než slavnostně slíbit, že bude denně cvičit meditaci a věrně to plnit. Nebude to lehké. Pokušení nebrat v úvahu tento slib, když je unaven tělesně nebo mysl je podrážděna, je silné. Je také pravděpodobné, že ze zevních okolností vznikne tlak, který mu bude bránit ho plnit. Nicméně, jeho odměna bude velká, když si zvykne v určenou hodinu všechno opustit, obrátit pozornost do nitra a projevit oddanost k Bohu.

378

Na středním stupni by nebylo moudré určovat nějaké časové omezení pro trvání každého cvičení. Bylo by lépe nechat se z nitra intuitivně vést zkušeností a řídit se jejími podmínkami, tak jak se vyvinou. Duše a jeho vlastní vnitřní potřeba budou lepšími vůdci než jeho hodinky,

379

Ve většině případů je lépe nemeditovat při jednotlivém sezení déle než asi šedesát minut; člověk by mohl v sobě vyvinout zasněný malátný temperament a vyrovnávání se s nutnými činnostmi všedního života by se mu mohlo stát problematické. Mniši jsou však v jiné situaci a tato rada neplatí pro ně.

380

Pro meditaci potřebujeme zvláštní místo a určitý čas, protože jejich spojení s meditací nám pomáhá cvičit mysl a tělo. Takto vytvořený zvyk se stává zdrojem síly.

381

I když mysl odolává snahám navodit meditativní náladu, obvykle kapitulujete, jestliže je úsilí věnováno více času. Podobné jako obyvatelé obléhané pevnosti budou vyhladověni a vzdají se, jestliže obléhatelé vydrží obléhat pevnost dosti dlouho.

382

Kolikrát denně má aspirant cvičit bude záviset na síle jeho touhy a podmínkách v kterých žije. Může to být jednou; může to být dvakrát i třikrát. Délka času, kterou má věnovat každé jednotlivé době cvičení, bude záviset na stupni dovednosti, kterého dosáhl.

383

Je důležité si povšimnout, že dvě hodiny meditace (a někdy více), které jsou pravidlem ve většině klášterů zenu, jsou předepisovány pro ono zvláštní prostředí a nikoli pro svět mimo něj. A tak moderní učitel zenu řekl americkému žákovi, že až se vrátí do své země, mělo by mu denně stačit dvacet minut až půl hodiny meditace.

384

Jakmile meditující začne pociťovat mír a ticho, nechť se snaží to prodloužit jak nejdéle může.

385

Ego si nezřídka nachází různé výmluvy, aby se vyhnulo pravidelnému cvičení meditace. Nicméně takovéto cvičení je nutné. Odpor ega způsobuje částečně nesnadnost přizpůsobit se novým zvykům a částečně vrozená jistota, že jeho vlastní tyranská vláda je tím ohrožena. Aby bylo toto cvičení snadnější a méně nudné, je lépe začínat krátkými obdobími a prodlužovat jejich časovou délku pouze tehdy, když sám od sebe vznikne vnitřní popud tak učinit.

386

Při vašich pokusech o meditaci je váš intelekt stále činný; je pro vás nesnadné udržovat myšlenky mimo. To, co byste měli udělat, je postupně

prodlužovat čas určený pro cvičení, ale nepřežeňte to, jinak budete mít psychické následky. Buďte trpěliví. Mysl se nakonec boje vzdá.

387

Musí dovolit, aby vyšší záležitosti provázely jeho denní zaměstnání, jeho rodinné povinnosti, jeho nutnou světskou činnost. K tomu si musí svůj čas zorganizovat tak, aby alespoň několik minut, půl hodiny (nebo více) je-li to možné, věnoval, studiím, úvahám, meditacím a tichu.

388

Je nesmyslem věřit, že někdo - vyjma velmi mimořádných jedinců - může strávit celý den meditací na Boha; to je jednou z kritik života mnichů. Neboť zatímco se předpokládá, že to dělají, druzí musí pracovat, aby je živili.

389

Protože nejúčinnější způsob jak se naučit meditovat je cvičit meditaci každý den, žák by měl cvičit vytrvale a pravidelně. Lidská lenost je příslovečná a časem vyzkoušený způsob jak ji přemoci, je tvrdě používat sílu vůle k uspořádání a dodržování určitého způsobu denního života. V této věci je třeba zavést přísné pravidlo, záměrně vytvořit zvyky, rozkaz musí být dán a uposlechnut.

390

Málo lidí má dostatečnou sílu soustředění, aby prováděli cvičení, která trvají déle než dvacet minut.

391

Musíme vzdávat hold Nadjá a musíme ho vzdávat každý den. Cokoli menšího je na naše vlastní nebezpečí.

392

Způsob, jak dodržuje tento denní program odchodu do samoty svého pokoje, který si sám stanovil, bude často přezkoušen. Pokud si nevytvoří zvyk rychle se stáhnout z práce nebo ze společnosti onu chvíli, může ztratit drahocennou příležitost, kterou mu čas nabízí.

393

Meditaci nelze zvládnout, provádíme-li ji občasně.

394

Je velmi zvláštní, jak během meditace mění čas své hodnoty. Dvacet minut skutečného času na hodinách, se může zdát jako celá hodina meditace.

395

Je nesmírně důležité cvičit pravidelně, neboť každé vynechání oddaluje úspěch zcela nepřiměřeně ke ztracenému času.

396

Zkušenost meditace potvrzuje následující pravdu: když cvičící vytrvá a pokračuje přes počáteční fáze únavy, chytne "druhý dech" a je schopen zůstat ponořen dlouhou dobu.

397

Duchovní hodina musí být přijata jako pevná část denního programu, stejně pevná jako hodina večeře. To je první důležitý krok k obnovení skutečného míru v člověku a následkem toho i v jeho okolí.

398

Mechanici nám říkají, že dát z mrtvého bodu do pohybu setrvačník, vyžaduje šestkrát tolik energie, než ho udržet v chodu když běží. Jinými slovy vyžaduje to pouze jednu šestinu úsilí se udržet v chodu, když jste jednou rozjeti, nežli se na chvíli zastavit, odpočinout si a pak začínat zase znovu.

399

Ve věci pozorně si hledět svého cvičení by měl být přísný sám k sobě. Jestliže je věrný, vyvine se zvolna na stupeň, kdy ho zvyk dovede v určenou hodinu do meditačního pokoje i když na svou povinnost zapomněl.

400

Kdykoli určenou dobu ukazují hodiny, ale nikoli jeho paměť, nebo kdykoli je opomenuta pod tlakem zaměstnání, bude pozvání k meditaci tiše a sladce oznámeno jeho vědomé mysli jeho myslí podvědomou.

401

Pravidelnost cvičení, usedání k meditaci každý den ve stejnou dobu mu umožní, aby měl různými způsoby užitek z automatické tendence mysli poslouchat návyky.

402

Cvičení meditace může být některý den odpustitelně přerušované a nepravidelné, ale nesmí to být každý den.

403

Intenzívní hledání povede přirozené k větší pravidelnosti v meditaci. Je to cvik a jako každý cvik je vyvinut pravidelnou praxí.

404

Vytrvalé cvičení je pro úspěch meditace důležitější než kterýkoli jiný jednotlivý faktor.

405

Čas k přerušení meditace bude určen okolnostmi jeho života nebo vnitřním nutkáním.

406

Úzkostlivě přesné cvičení, prováděné v přesné době, je užitečnější pro začátečníka než pro pokročilého.

407

Období meditace by mělo začínat pěti minutami, ale mělo by být prodlouženo v několika týdnech nebo měsících podle individuálních schopností. Cílem by mělo být prodloužit dobu meditace na půl hodiny.

408

Toto období by se mělo stát hlavní přitažlivostí celého dne, každého dne v týdnu. Že je tomu tak málokdy je pro nás ztrátou tam, kde by mohl být zisk. Zde snad může mít přednost vnucená disciplína áśramů, kláštera nebo jiného organizovaného duchovního útulku před uvolněnou volností života laika.

409

Když nemůže meditovat v pravidelných hodinách, nechť medituje v nepravidelných.

ZAKONČENÍ MEDITACE

410

Nikdy nevnášejte žádný zvláštní problém nebo osobní záležitost do modlitby nebo úvahy, dříve než jste dosáhli vrcholu meditace, chvíli tam setrvali a jste připraveni znovu sestoupit do nehostinného světa. (P)

411

Ve své meditaci hledejte nejdříve Nadjá, potom, když pocítíte něco z jeho přítomnosti - a teprve potom - můžete vyvinout nějakou snahu pomoci jiným lidem silou myšlenky a modlitby.

412

Tím není řečeno, že vyšší stavy meditace by neměly být nikdy použity k jinému účelu než pouze k myšlence na Boha. Neboť když jsme v tomto světě vykonali službu Bohu, místo abychom opustili dokončenou meditaci a vrátili se k běžným činnostem, mohou být myšlenky vzkříšeny, aby sloužily a pomohly osvítit druhé nebo se jich alespoň dotkly.

413

Zakončujte vždy svou meditaci nebo modlitbu myšlenkou na druhé jako na příklad: "Nechť jsou všechny bytosti skutečně šťastné."

414

Z meditačního křesla vstávejte pomalu a jemně nikoli prudce a trhaně. To proto, abyste nepřerušili ono jemnější, krásné vědomí, které dělá Ducha skutečností a ne pouhým slovem.

415

Důležitý bod, který je často následkem nevědomosti přehlížen, je správné přizpůsobení se běžné rutině činnosti po každém úspěšném cvičení meditace nebo po procítěném intuitivním odtažení. Student by se měl snažit přenést do zevního života co nejvíce může z jemně uvolněného a klidně odpoutaného pocitu, který získal během oněch živě pociťovaných zkušeností vnitřního života. Přechod z jednoho stavu do druhého musí být proveden opatrně a pomalu; neboť když se to tak neudělá, budou některá získaná dobrodiní zcela ztracena a některé výsledky meditace zničeny nebo poškozeny. Je to práce, vykonávaná na začátku tohoto pomeditačního období, která vyvolává viditelný pokrok a přináší prokazatelné výsledky.

416

Pokaždé, když má skutečně úspěšnou meditaci, by měl potom studovat každou maličkost jejího průběhu, analyzovat všechny její důležité zkušenosti, a pečlivě si všímat, které ideje a pocity se mu dostavily samy od sebe z hlubší podvědomé úrovně. A především by měl věnovat stejnou pozornost okamžikům, kdy se objevil pocit vnitřního popudu, kontaktu a inspirace. Ty vyžadují obzvláštní pozornost.

417

Jestliže je tělo po meditačním období příliš ztuhlé a svaly údů příliš znehybnělé, bude snazší vstát, když předtím bude chvíli pohybovat trupem ze strany na stranu.

418

Když žák, sedě v zšeřelém klidném pokoji, vychází z hluboké meditace do světa, který bude za chvíli zalidněn známými tvářemi, prochází kolem nich s žehnajícím úsměvem a prosbou, která směřuje vzhůru, vrací se do zcela odlišné atmosféry a musí se přizpůsobit její nepříjemnosti, jejímu materialismu a jejímu zmatku.

419

Je velmi důležité, aby v minutách, které následují ihned po meditaci, žák nevstupoval příliš prudce do činného každodenního života, nýbrž aby to konal jemně a pomalu a rozhodně bez jakéhokoli napětí. Nejlepší je volný přechod z jednoho stavu do druhého.

3
ZÁKLADNÍ ZÁSADY

ZASTAVTE TOULAJÍCÍ SE MYŠLENKY

1

Ta nejdelší kniha o józe vás nemůže naučit nic víc o praktickém cíli jógy než toto: utište své myšlenky.

2

Jeden z důvodů proč meditující nemá žádné výsledky v meditaci je, že necvičí dostatečné dlouho. Vskutku, zbytečné promarňování spousty času neužitečným, rozptýleným a těkavým myšlením, je pravděpodobně všeobecná zkušenost. Nicméně je to úvod k pravé práci samotné meditace. Je to nezbytné provedení výkopu, dříve než může být postavena budova. Tento fakt je nepříjemný, musí však být přijat. Jestliže zkušenost tohoto prvního období přináší pocit marnosti a zklamání, přináší zkušenost druhého období štěstí a úspěch. Žák by měl pohlížet na první etapu jako na přípravu a nikoli jako na porážku. Jestliže je počáteční období tak nudné, že se zdá být vyumělkovanou činností a období následující natolik příjemné a bez námahy, že se zdá být zcela přirozené, plyne z toho poučení: více vytrvalosti a více trpělivosti.

3

Jestliže je možné přivést otáčející se kolo myšlenek do dokonalého klidu, aniž by bylo nutné zaplatit pokutu spánkem, výsledkem bude to, že Myslitel pozná *sám sebe* místo svých myšlenek.

4

Meditace je nepochybně jedno z nejtěžších umění ke zvládnutí. Mysl lidstva v jeho dnešním stadiu je tak neklidná a tak roztěkaná a hlavně tak extrovertní, že úsilí přivést ji pod kontrolu má takové výsledky, které berou začátečníkovi odvahu. Je potřebná pravá trpělivost, správná technika a mentální pomoc zkušeného meditujícího.

5

Roj myšlenek ho pronásleduje do chvil ticha, jako by byly odhodlány zabránit jeho mysli, aby se vůbec kdy utišila.

6

Pouze na zcela počátečním stupni je užitečné ponechávat myšlenky líné nebo nahodile plynout během určeného období. Neboť na tomto stupni je pro žáka potřebnější - více než se stáhnout ze smyslů těla - aby se pro něj stala přijatelná myšlenka sedět při cvičení po nějakou dobu zcela tiše. Musí nejprve získat vládu nad svým tělem, dříve než může získat vládu nad svými myšlenkami. Ale na dalším stupni musí mysl násilím zaměřit na jediný subjekt a násilím ji tam držet. Musí začít cvičit mentální ovládání, neboť to mu přinese nejen duchovní užitek z meditace, ale rovněž odvrátí některé z jejích psychických nebezpečí.

7

Nedovolte, aby se vám ztratil cíl vašich meditací a neztraťte se v neužitečném snění.

8

Poučení zní: najděte si námět, který nejvíce vyhovuje vašemu temperamentu, námět, který zkušenost prověřila jako nejúčinnější k navodění stavu mentálního soustředění.

9

První čtvrthodina je často pro začátečníky natolik unavující, že hledají a snadno nacházejí výmluvu, aby cvičení náhle ukončili a takto v něm selhávají. Mohou upřímně přijmout únavu jako dostatečný důvod pro toto své selhání. Nebo se mohou vymluvit na to, že se musí věnovat jiné činnosti, která čeká, až ji udělají. Skutečnost však je taková, že hned jak začnou, nechce se jim pokračovat. Usednou, aby meditovali a pak shledají, že meditovat nechtějí. Proč? Odpověď tkví v nepoddajném neklidu intelektu, v jeho vrozeném odporu k tomu, aby byl ovládán nebo byl v klidu.

10

Během tohoto prvního období meditace poručte svým myšlenkám; řiďte je zaktivizovanou vůlí k určitému specifickému námětu. Nedovolte jim, aby neurčitě bloumaly. Prosaďte svou nadvládu pozitivním úsilím.

11

Při svých meditacích přestaňte přemýšlet o věcech, které by měly být ponechány za dveřmi a začněte přemýšlet o Nadjá.

12

Mysl bude utíkat jako divoký býk od kázně, kterou se žák snaží na ni vložit. Když toto selže, použije pokušení nebo odvedení pozornosti nebo pesimismus.

13

Pomyslete na lámu, jak sedí v dlouhé a nepřerušované meditaci v ledové cele tibetského kláštera a styďte se za svou slabost.

14

Aby se meditace neztratila v prázdném snění, musí žák mít ostrou pozornost.

15

Kdyby meditace skončila soustředěným přemítáním o vlastních nejlepších idejích nebo o idejích zaznamenaných některým inspirovaným člověkem, byl by výsledek jistě prospěšný a čas by byl stráven hodnotně. Bylo by to prospěšné a konstruktivní, ale nebylo by to ničím více než tím. Takovéto zabývání se myšlenkami není cílem meditace. Jejím cílem je otevřít dveře pro Nadjá. Abychom to úspěšně provedli, musíme odložit všechny představy a odhodit všechny myšlenky. Tam, kde nás myšlení stále ještě drží v mezích malého ega, záměrné umlčení myšlení nás z ega úplně pozvedne.

16

Podstatou jógy je skoncovat s mentálními činnostmi ega. Jeho stále aktivní, stále neklidný charakter je správný a nezbytný pro lidský život, ale současně je tyranem a otrokářem lidského života.

17

Jednou z překážek úspěchu meditace, kterou lze překonat s velkými obtížemi, je tendence intelektu - přemýšlet o činnosti, kterou by se mohl zabývat, kdyby se právě nesnažil meditovat, nebo se těšit na to, co bude dělat jakmile skončí meditaci, nebo se vmýšlet do představ nebo předvídání o příštích několika hodinách nebo příštím dnu. Jediným způsobem, jak s tím zacházet, když se to stane je - důrazně odtáhnout pozornost mysli od jejího toulání a přidržet ji k onomu Nyní, jako kdyby neexistovalo nic jiného ani nikdy existovat nemohlo.

18

Zachyťte své myšlenky v jejich prvním stadiu a zachytíte příčiny některých svých potíží, hříchů a dokonce nemocí.

19

Myšlenky, které se vnucují do vaší meditace v takovém množství a s takovou neodbytností, mohou být donuceny ke klidu, jestliže začnete pátrat odkud přicházejí.

20

Jestliže toulavá povaha všech myšlenek odvádí pozornost a maří úsilí meditovat, zkuste jiný způsob. Tažte se myšlenek samých, pátrejte po jejich původu, stopujte je k jejich počátku a stále více snižujte jejich počet. Zjistěte jaký obzvláštní zájem nebo popud citu nebo touha v egu způsobuje jejich vznik a posuňte tuto příčinu blíže k prázdnotě. Tímto způsobem budete směřovat k tomu, abyste oddělili sebe od myšlenek, odmítli se s nimi ztotožňovat a vrátili se blíže ke své vznešenější totožnosti. (P)

21

První část cvičení od něho vyžaduje, aby zapudil všechny myšlenky, city, představy a energie, které nepatří k námětu, modlitbě, ideálu nebo problému, který si zvolí jako téma. Ničemu jinému nesmí být dovoleno vniknout do vědomí nebo, proniklo-li vzhledem ke starému neklidu mysli, má být okamžitě vypuzeno. *Takovéto vypuzení má být vždy provázeno výdechem. Každý návrat pozornosti ke zvolenému tématu má být provázen vdechem.* (P)

22

Jsou-li myšlenky neklidné a těžko ovladatelné, vždy je v nás něco, co si je vědomo tohoto neklidu. Toto vědomí náleží skrytému "Já", které stojí jako nezčeřený svědek všech našich snah. Musíme proto usilovat o to, abychom ho vycítili a ztotožnili se s ním. Jestliže se nám to podaří, pak neklid pomine sám sebou a šumící myšlenky se rozplynou do nerozlišené Myšlenky. (P)

23

Žák musí nejprve pracovat na pročišťování své mysli. To provádí pozorným odstraňováním nedůstojných myšlenek a odpíráním vstupu oslabujícím myšlenkám.

24

Když zavře své oči musí trpělivé čekat, avšak usilovně pracovat, dokud se jeho myšlenky, poletující jako hejno ptáků okolo lodi Jemně neztiší.

25

Obvykle přemýšlíme nesouvisle. Začneme své dumání s jedním námětem a obyčejně skončíme s úplně jiným. Dokonce zapomeneme i samotné téma, které uvedlo naši mysl do pohybu. Takto neukázněná mysl je průměrná mysl. Kdybychom se pět minut pozorovali, byli bychom překvapeni objevem kolikrát mysl bezděčně přeskočila z jednoho námětu na jiný.

26

Prvním problémem je, jak udržet svůj zájem, aby nevyprchal, druhým jak udržet pozornost, aby se nezatoulala.

27

Když už předtím očistil svůj charakter, bude přirozeně schopen zůstat v meditaci dlouhou dobu, aniž by byl zneklidňován vzpurnými emocemi.

28

Přechod ve vědomí od pouhých myšlenek k čiré Myšlence není snadný. Celoživotní hluboko zakořeněný zvyk způsobil, že je naše vědomí přeplněné tvary, připoutané k trojrozměrným tělesům a očekávající neustálou změnu. Vzdát se tohoto zvyku se mu zdá (ačkoli chybně) zcela nepřirozené, následkem toho je vzbuzen umělý odpor.

29

Pokračovat v meditaci po delší dobu, přinutit se sedět, zatímco ho všechny jeho zvykové, tělesné a mentální instinkty nutí, aby zanechal cvičení, vyžaduje, aby byla probuzena vnitřní síla, která by se utkala s nepozorností a únavou. Ale právě tato síla - jednou probuzena - mu nakonec umožní pokračovat v meditaci po stále delší dobu.

30

Jak se mysl pomalu uvolňuje, počet myšlenek se zmenšuje, pozornost k nim vzrůstá.

31

Kdykoli meditující zpozoruje, že ztratil svou cestu a už nepřemýšlí o zvoleném námětu, musí začít znovu a námět znovu promýšlet. Tento proces znovunalézání své cesty bude možná muset být několikrát opakován během každé meditace.

32

Pomocí pro úspěšnější meditaci bude, jestliže je na začátku rytmus dýchání vyrovnán tak, že vdech a výdech jsou přibližně stejné délky, a jestliže žák vdechuje vzduch trochu hlouběji než normálně a vydechuje trochu pomaleji než normálně.

33

Tak zvaná normální mysl je ve stavu neustálého vzruchu. Ze stanoviska jógy je malý rozdíl, zdaje toto vzrušení příjemné nebo bolestivé.

34

Jestliže není student dostatečně očištěn, ani dostatečně poučen, je lépe nesnažit se získat stav transu. Měl by věnovat své úsilí kontrole myšlenek a pátrání po vnitřním klidu zároveň se sebeočišťováním a zdokonalováním ve vědění.

35

Proud myšlenek může být zastaven násilnými prostředky jako je kontrola dechu, ale výsledek pak bude jenom přechodný a povrchní. Jestliže je požadován hlubší a trvalejší výsledek je nezbytné spojit kontrolu dechu s jinými druhy sebekontroly - s kázní smyslů a pročištěním myšlenek.

36

Cílem je pracovat krok za krokem nejprve k zpomalení činnosti myšlení a později k jejímu úplnému ztišení.

37

Jestliže ho svou délkou unavuje počáteční období roztržitého, toulajícího se, příliš činného nebo neklidného myšlení, měl by si uvědomit, že to ukazuje na stav jeho mysli během většiny dne.

38

Mezi jogíny je zvykem, a je to zakotveno v tradičních textech, začínat meditaci vzdáním holdu Bohu a mistrovi. Účelem je přivolat z těchto zdrojů pomoc.

39

Mysl je vláčena sem a tam svými touhami nebo zájmem, přitahována k prchavým a pomíjejícím věcem.

40

Neukázněná mysl bude nevyhnutelně odporovat snahám potřebným pro tato cvičení. Pro cvičícího je to obtížné období. Lék spočívá v tom, že vy-

burcuje sám sebe, "sebere svou vůli" a stále znovu a znovu se vrací do boje dokud nezačne mysl, tak jako kůň, přijímat svůj trénink a nenaučí se poslouchat.

41

Během tohoto mezidobí se nic neděje, jenom myšlenky bublají jak to obyčejně dělají v prázdných chvílích, existuje však určité napětí, určité svírání, kdykoli si vzpomene, že existuje nějaký cíl, proč tu sedí, a že je třeba určité kázně k jeho dosažení.

42

Má začít tím, že věnuje ukázněnou pozornost práci své mysli.

43

Tělo začne brzy protestovat proti nezvyklému klidu, ke kterému je náhle přinuceno; mysl se brzy začne bouřit proti nezajímavosti a nudě prvních stupňů a student bude muset znovu a znovu čelit obvyklému neklidu obou.

44

Je nesnadné, často nemožné, aby člověk zastavil myšlení svým vlastním úsilím. Ale s pomocí milosti to udělat lze. Když myšlení již nestojí v cestě, vědomí se přestane rozptylovat; neexistuje nic, co brání přesunu do ticha.

45

Jestliže student postrádá vrozenou schopnost, což obvykle bývá, potom potřebuje určitou obratnost, kterou získá opakovanou zkušeností, aby vyloučil zvuky, které přivádějí mysl zpět k fyzickým situacím.

46

Musí přivést pod kontrolu nejen myšlenky, které přicházejí formou slov, ale také ty, které přicházejí formou představ. Dokud je vědomí zaplněno činností představivosti, do té doby nedosáhne svůj klid a prázdnotu. To, že některá jogická cvičení používají některou z těchto metod, aby dosáhly svého cíle, nedokazuje nesprávnost tohoto tvrzení. Neboť i ta metoda, kterou cvičí, musí být v určitém bodu opuštěna nebo se v něm sama zastaví.

47

Intelektuální typ se snaží analyzovat co dělá a vidí, ve snaze, aby to plněji pochopil. Ale konečným výsledkem je, že transcendentální část zkušenosti je ztracena; jedné řadě myšlenek se pouze podaří vytvořit jinou řadu. Musí být na začátku cvičení ochoten a připraven zastavit používání rozumu. To je pro úspěch v meditaci podstatné.

48

Jakkoli metoda, která zamezuje toulání myšlenek nebo praktikování intelektualismu, ať náhodné nebo trvale, může být užitečná tak dlouho, dokud napomáhá koncentraci a vyhýbá se logickému zkoumání. Mohla by to být mantra, ale nikoli zbožná, srozumitelná nebo mající smysl. Mohl by to být diagram, bod na zdi nebo i klika u dveří.

49

Žák se musí snažit udržovat svou mentální rovnováhu nerušenou strádáním, ani nedotčenou radostí, které mu může život přinášet. To nelze udělat dokud mysl nespočine na určitém bodě, představě, jménu nebo symbolu, který ji přináší klid, a dokud k tomu bodu není přidržována.

50

Nestačí získat kontrolu nad tělem, nad jeho pudy a jeho pohnutkami a jeho vášněmi, i když je to zajisté nádherné. Pokrok žáka se zde nesmí zastavit. Neboť se ještě musí zabývat svými myšlenkami, aby rozpoznal, že pocházejí z jeho ega, udržují ho a živí, a musí získat kontrolu nad nimi.

51

Prvním zákonem žákova života je podmanil si své vlastní myšlenky.

52

"Zastavit myšlení je jako kdyby někdo chtěl zastavit vítr," je staré čínské tvrzení.

53

Kontrola myšlení a jeho zasvěcení vznešeným tématům přinese žákovi více míru a více síly.

54

Musí si dopřát více času, nejprve pro získání kontrolovaného stavu a potom pro jeho udržení.

55

Shledá, že nechť je jakkoli ochotný a horlivý, intenzita boje s tímto neklidem mysli může vydržet jenom určitou dobu.

56

V tomto začátečním období bude pravděpodobně odvádět jeho pozornost představivost. Nejprve se bude zabývat světskými záležitostmi, o nichž již přemýšlel, ale později se může zabývat psychickými záležitostmi a vytvářet vize nebo halucinace nespolehlivého druhu.

57

Musí rozhodně vracet své myšlenky ke zvolenému směru pokaždé, když se od něj odchýlí.

58

Aspirant může shledat, že i když medituje, přicházejí do jeho vědomí city, myšlenky, vzpomínky nebo přání a jiné představy jeho světské zkušenosti. Nesmí se k nim vázat tím, že by jim věnoval pozornost, ale měl by je okamžitě odmítnout.

59

Zkušenosti a události udržují pozornost stále aktivní a stále ven obrácenou a vzpomínky, i když vnitřní, ji zaměřují zpět na fyzický svět. Tak vlastní myšlenky vstupují člověku do cesty a brání mu v konfrontaci se samotnou čistou Myšlenkou.

60

Dovednost uvést mysl do zvládnuté jednobodovost! je mimořádně obtížná a její získání si může vyžádat několik let úsilí a odhodlanosti. Není třeba, aby se nechal odradit, ale měl by přijmout výzvu takto nabídnutou takovou jaká je.

61

Mysl se třepetá od námětu k námětu jako motýlek od květiny ke květině a není schopna zůstat tam, kde ji chceme mít.

PRÁZDNOTA NENÍ CÍLEM

62

Pouhá prázdnota mysli nestačí, není cílem těchto cvičení. Někteří idioti ji mají přirozeně, ale nemají moudrost Nadjá, pochopení Kdo a Co jsou.

63

Filozofie lidi neučí, aby svou mysl vyprázdnili, neříká, zbavte se všech myšlenek, buďte neteční a pasivní. Učí omezit veškerou myšlenkovou aktivitu na jedinou semínkovitou myšlenku, a ta má být buď tázací jako "Co jsem já?", nebo potvrzujících jako "Božské je se mnou". Je pravda, že otevření se vědomí Nadjá bude v prvém jemném zážitku znamenat zastavení posledních myšlenek, naprostou nehybnost mysli. Ale tento stav přejde. Bude se opakovat znovu, kdykoli se člověk ponoří do nejhlubšího transu, do nejvýš extatického meditativního pohroužení. A kromě toho musí přijít sám

od sebe, vyvolán milostí vyššího Já, nikoli silou já nižšího. Jinak je pouhá mentální prázdnota nebezpečným stavem, kterému se obezřetně hledající mají vyhýbat. Nese s sebou nebezpečí mediumity a posedlosti. (P)

64

Prázdnota mysli nemá být zaměňována s pojmem skutečnosti.

65

Je to konec konců jenom ochablý polomesmerický stav a poskytuje mír, který napodobuje pravý božský mír, tak jako obraz v zrcadle napodobuje člověka z masa a krve. Je vyvolán vlastním úsilím, nikoli Milostí, správněji řečeno autosugescí a nikoli Nadjá.

66

"Nelze spáchat závažnější chybu, než považovat zimní spánek plazů a ostatních živočichů za ilustraci jogického stavu *samadhi.* Odpovídá stavu *pratyhary* a nikoli stavu *samadhi. Pratyhara* je srovnávána se stavem necitlivosti, vyvolaným podáním anestetika jako například chloroformu," - Major D. D. Basu, indická lékařská služba.

67

Hledat mentální prázdnotu jako přímý cíl znamená zaměňovat účinek za příčinu. Je pravda, že někteří jógini nižší úrovně to dělají a snaží se násilnými prostředky - jako zastavením dechu - vypudit z mysli všechny myšlenky. Ale to filozofie nezastává.

68

Snažit se o vyloučení všech myšlenek, ihned jak vzniknou, s cílem udržet vědomí zcela prázdné, je jinou metodou, kterou se někteří jógini a lidé ze Západu snaží praktikovat. Není to tak lehké, jak se zdá a často to není úspěšné. Filozofie nepoužívá této nerozvážné metody a nedoporučuje, aby mysl byla zcela vyprázdněna. V tom spočívají dvě nebezpečí. Prvním je, že člověka otevírá k psychickému vpádu zvenku mimo něho nebo, když k tomuto nedojde, zevnitř něho. V prvém případě se stává spiritistickým médiem, které se pasivně podvoluje jakékoli neviditelné bytosti, která projde dveřmi takto otevřenými, a riskuje, že se ho tato bytost zmocní. Ta může být vázána k zemi, pošetilá, prolhaná nebo při nejhorším zlá. Ve druhém případě uvolňuje svou vládu nad vědomím jáství a vpustí do něho síly, které dávno přerostl, ale které zcela nevymýtil - minulá jáství, která umírají a která by bylo nejlépe nechat na pokoji, podvědomé impulsy, které vedou do zlých

nebo Šílených halucinací, maskovaných jako okultní pojmy nebo síly. Nyní je na místě říci, že mysl musí být zcela ovládnuta a že při tomto procesu nastane vakuum; ale toto ještě není způsob, jak to udělat. Lepší způsob je soustředit mysl tak pevně na nějakou věc, myšlenku nebo představu či frázi tak vysokou, že dosáhne bodu, kdy samo vyšší Já myšlenky náhle odstraní.

69

Ticho meditace je důstojná záležitost, ale ticho pošetilé prázdné mysli nikoli.

70

Pouhé osvobození od myšlenek samo o sobě může vést k psychickým následků. Aspirant se musí pohroužit do dynamického *pozitivního* mentálního ticha tím, že začne meditaci dynamickým pozitivním postojem.

Vyloučení myšlenek a vyloučení ega během meditace jsou dvě rozdílné záležitosti. Měli byste vyzkoušet různé metody uvedené v knihách, jestliže chcete vědět, která by vám nejlépe pomohla.

71

Su Tung Po: "Lidé, kteří nechápou, popisují někdy stav živočišného bezvědomí jako stav *samadhi.* Je-li tomu tak, pak kočka nebo pes, když spí, dobře nakrmeni, nemají také ve svých myslích žádnou myšlenku. Bylo by samozřejmě nesprávné dokazovat, že vstoupili do stavu *samadhi."*

72

Hui-nang, patriarcha zenu: "Je velkou chybou zastavit veškeré myšlení své mysli... zdržet se přemýšlení o čemkoli je extrémní, klamný názor... varuji tímto vaše lidi, aby používali kontemplace na ticho nebo aby udržovali svou mysl ve stavu prázdnoty."

73

Ospalá apatie líné mysli není ta pravá prázdnota, kterou aspirant žádá a hledá.

74

Pocit míru je dobrý, ale klamný. Ego - příčina všech napětí člověka - je v něm stále ještě skryto, v klidu, ale pouze dočasně nečinné.

75

Meditace má jako svůj první cíl stále větší odtahování mysli od věcí tohoto světa a také od myšlenek na tento svět, dokud není ztišena, pasivní a soustředěna na sebe. Ale dříve než může dosáhnout vůbec nějaký cíl, pozornost musí být tak ostře soustředěna jako upřený pohled orla.

76

Cílem je získat soustředění tak pevné a tak nechvějné jako má mongolský jezdec, když jede tryskem na koni a nevylije ani jedinou kapku vody ze zcela naplněné sklenice, kterou drží v ruce.

77

Každé cvičení meditace, jestliže má být účinné, musí začínat nějakým bodem soustředění. Musí pracovat s určitou představou nebo tématem, i když s ním nemusí končit.

78

Genialita je produktem intenzívní koncentrace. Každý, kdo tuto kvalitu postrádá, postrádá také genialitu.

79

Když se řekne, že pro soustředění by měl sloužit jediný předmět, neznamená to jedinou myšlenku. To je vyhrazeno pro pokročilé stavy nebo pro duchovní deklarace. Znamená to jediný námět. To může zahrnovat celou řadu myšlenek. Ty by měly být logicky spojeny, jakoby vyrůstaly jedna z druhé.

80

Cvičení: Když jste zcela pohrouženi do pozorování obrázků filmu nebo dramatu na jevišti nebo čtete knihu s plným soustředěním, jste bezděky v prvním stupni meditace. Opusťte náhle výchozí bod této pozornosti, ale snažte se udržet čisté soustředěné vědomí. Jestliže máte úspěch, pak to bude druhý stupeň.

81

Tyto koncentrace se začnou stávat účinnými, když se jim podaří narušit pouta ke zvykovým činnostem a bezprostřednímu okolí, když osvobodí jeho pozornost od toho, co by normálně bylo jeho současným stavem.

82

Student je schopen dosáhnout tento stav teprve po mnoha měsících nebo spíše po několika letech poctivého cvičení. Ale jednoho dne ho jistě dosáhne a potom pozná, že všechno úsilí a věrnost stály opravdu za to.

83

První věc, kterou musí udělat, je převychovat pozornost. Ta musí být obrácena jiným směrem, směřovat k novému cíli. Musí být přivedena do nitra a přivedena s hlubokým citem a velkou láskou k hledání Duše, která je tam skryta.

84

Mysl může být vybroušena do ostrosti meče, který pronikne iluzi, která nás obklopuje, do Skutečnosti za ní. Jestliže nám potom meč vypadne ze sevření, co na tom? Posloužil svému užitečnému úkolu.

85

Uvnitř nás všech existuje neviditelná a neslyšitelná síla. Kdo dokáže rozluštit její hádanku? Ten, kdo dokáže najít nástroj, kterým s ní vejde do styku. Vědec vezme dynamo a jeho pomocí vyrábí elektřinu. Hledající pravdu, soustředí svou mysl na nitro a vchází do styku s tajemnou Silou za životem. Soustředěná mysl je jeho nástrojem.

86

Úsilí, které je potřebné k odtažení vědomí z jeho ohniska ve fyzickém těle do jeho ohniska v mysli, mentální představě nebo v jeho vlastním jáství je nevyhnutelně obrovské. Opravdu, když je tato změna plně dokončena, člověk si ani často neuvědomuje, že má vůbec nějaké tělo.

87

Patandžali upozorňuje, že neschopnost udržet stav meditace, když byl dosažen, zabrání vzniku duchovního vědomí stejně jako neschopnost tento stav vůbec dosáhnout.

88

Mysl musí být zbavena veškerého svého obsahu kromě této jediné hlavní myšlenky, tohoto pevně určeného ohniska koncentrace.

89

Je faktem, že provádět cvičení koncentrace je obtížné a pokračovat týdny a měsíce bez většího výsledku je nudné. Přesto však to tak obtížné není. Kdokoli, kdo se skutečně rozhodne, že ovládne svou mysl, to může dokázat.

90

Když tato koncentrace dosáhla pevnosti a stálosti, což vylučuje neklidné toulání, vtírání a rušení, zmizí potřeba neustálého opakování tohoto cvičení. Splnilo svůj bezprostřední účel. Aspirant by měl nyní obrátit svou pozornost k dalšímu cvičení (Neustálé připomínky) a od nynějška se snažit vnášet své dosažení do světského života, do samého středu světských povinností, kterým se musí věnovat.

91

Provádění jógy je negativně procesem izolování vlastního vědomí od pěti smyslů, positivně procesem soustřeďování vědomí na pravé Jáství.

92

Meditace ovlivňuje na nejvyšší míru mravní a mentální vědomí. V této technice existují dvě oddělené fáze, které musí být rozlišovány jedna od druhé. První zahrnuje používání síly a Cvičení sebekontroly. Druhá, která ji následuje, dává nový směr silám v aspiraci po Nadjá a může být nazvána fází ztišování ega.

93

Všechna cvičení koncentrace, veškerá učení o ní a její zvládnutí, vyžadují dvě věci: za prvé předmět nebo námět, na němž má být pozornost ustálena; za druhé dostatečný zájem o tento objekt, aby k němu vznikl určitý cit. Když se tento cit stane dostatečně hluboký, odumře rozptylování způsobené jinými myšlenkami. Potom bylo dosaženo koncentrace.

94

Koncentrační cvičení postupuje po stupních. Na prvním stupni je to, na co se soustřeďujeme, vidět jako by z dálky, zatímco na druhém stupni má představa tendenci absorbovat mysl samu. Na prvním stupni musíme ještě vynakládat velké úsilí, abychom udrželi představu ve své pozornosti, zatímco na dalším stupni je úsilí nepatrné a nenucené.

95

Ztišování mysli zahrnuje a nemůže jinak než zahrnovat ztišování smyslů.

96

Právě tak jako se stáváme silní, když statečně snášíme napětí v různých situacích života, tak se stáváme silní i v koncentraci, když trpělivě snášíme jednu porážku za druhou, když nás vyrušování nutí zapomínat na náš cíl při meditačním cvičení.

97

Tělo musí zastavit svůj navyklý pohyb. Pozornost se musí chopit jediné věci - metafyzického námětu nebo fyzického předmětu, mentální představy nebo zbožné ideje. Jenom když je dosažena zběhlost v tomto přípravném stupni měl by se intelekt snažit o nezvyklé ticho a požadovanou pasivitu - které charakterizují konečnou fázi druhého stupně.

98

Jestliže vidí nějaký světelný záblesk nebo tvar, aspirant by měl na něj okamžitě soustředit celou svou mysl a držet tuto koncentraci jak nejdéle může. Aktivní myšlenky mohou tímto způsobem zmizet.

99

Pro dokonale soustředěného jogína je možné v představě vyloučit celý svět ze své existence!

100

Jestliže zasnění dosáhne takové hloubky, že meditující stěží něco vidí nebo cítí vně sebe a je si jen nepatrně vědom věcí před sebou nebo kolem sebe, je to pravě postačující pro filozofické účely. Plný trans není ani nezbytný, ani žádoucí.

101

Aspirant se každý den soustřeďuje na představu, kterou si přeje vytvořit a udržet ve své mysli.

102

Tato práce posunovat pozornost dovnitř, zpět k jejímu samotnému zdroji a spolu s ní vracet zpět pocit "jáství", má být doprovázena myšlením, jen pokud myšlení nemůže být zastaveno nebo pokud samo neustane. Tato práce pak pokračuje klidným a neochvějným pátráním. Když potřeba pátrání skončí, pátrající zmizí, "já" se stane čistým "Bytím", nalezlo svůj zdroj. V těchto denních nebo nočních sezeních je prací hledajícího odvrátit se od rozptýlené pozornosti, která je jeho normálním stavem, k pozornosti soustředěné, která je nezbytná pro pokrok, a udržet ji. (P)

103

Nedoporučuje se naslouchat hudbě při práci na psacím stroji, při tvořivém psaní nebo při učení. Jedinou výjimkou je čtení lehkého, nedůležitého nebo zábavného materiálu - ačkoli ani zde to není doporučitelné. To proto,

že to vede k rozdělení mysli; vytváří napětí a to, co člověk dělá, musí nutně do určité míry utrpět, když se snaží věnovat hudbě.

104

Čtení ušlechtilé knihy pomáhá, protože koncentruje myšlenky na jediné téma. Takto se čtení stává cvičením v koncentraci.

105

Jestliže má přivést své nižší emoce a pozemské vášně pod řádnou kontrolu, musí v boji proti nim použít vůli a rozum, intuici a duchovní touhu. Jestliže jeho činy mají být jeho vlastními a nikoli sugescí okolí, jestliže jeho myšlenky mají vznikat v jeho vlastní mysli a nikoli v myslích jiných lidí, musí se naučit umění zaměřit své myšlenky na cokoli si zvolí a soustředit je kdykoli si přeje.

106

Dejte hledajícím toto pořadí denního cvičení: 1) Modlitba v pozici; 2) Dýchání v pozici; 3) Prohlašování manter - polo - meditace; 4) Plná meditace.

107

Protože aspirant potřebuje vyvinout dostatek síly, aby soustředil svou mysl na vysoký námět, je třeba, aby hospodařil s energií a vyvaroval se vyrušení.

108

Tatáž síla, která řídí pozornost a soustřeďuje myšlenky, které člověka poutají ke světské existenci, může být použita k tomu, aby ho od ní osvobodila.

109

Pěstovaná a soustředěná schopnost pozornosti se stává nástrojem, s nímž provádí na sobě svou vnitřní práci.

110

Přípravná cvičení pro meditaci nesmí být zaměňována za vlastní meditaci. Zabývají se pouze *snahou* odmítat rozptylování a získat koncentrovanou mysl a, až to půjde bez úsilí, získat mentální klid. Provádějí meditujícího počátečním obdobím hledání; navazují vyšší stav vědomí.

111

Intenzivní koncentrace může zrušit čas a odstranit prostor; takovéto zasnění dokazuje jejich relativitu a jejich mentálnost.

112

Užitečné cvičení, které pomáhá při získávání koncentrace, je zavřít oči, zaměřit pozornost na některou část těla a udržovat ji tam.

113

Používáme vědomé úsilí pouze proto, abychom získali podvědomé úsilí; v meditaci upíráme pozornost na jednu myšlenku jenom proto, abychom dospěli do stavu za všemi myšlenkami.

114

Velká tvořivá schopnost mysli se odhaluje úměrně k tomu, jak se vyvíjí schopnost jejího soustředění.

115

Derviš Nuri byl mistrem v meditaci. Když byl dotázán, u kterého mistra se naučil takovou dovednost, odpověděl, že jeho guruem byla kočka, pozorující myš.

116

Existují dvě různá cvičení koncentrace zraku (trataka), používaná jogíny. První od nich požaduje, aby pevně upírali svůj zrak na konec nebo špičku nosu; druhé od nich požaduje, aby jej upřeli na kořen nosu. První nechává oční víčka přivřenější než druhé. Existuje třetí cvičení srovnatelného druhu, v němž je upřený pohled zaměřen na střed břicha neboli pupek.

117

Meditační cvičení na rytmus pulsu: uchopte levé zápěstí palcem a ukazovákem pravé ruky. Najděte tepnu, kde můžete cítit oběh krve. Nepřerušené soustřeďte pozornost na rytmus pulsu.

118

Stav soustředění, získaný během světské činnosti, se liší od stavu, získaného během mystické meditace tím, že první je obvykle řízen směrem k vnějším věcem a k zážitkům smyslových radostí, zatímco druhý směřuje k vnitřnímu Bytí a smyslové radosti zavrhuje. Tak jsou tyto dva stavy na opačných pólech - jeden náleží člověku, hledajícímu ego, a druhý člověku, hledajícímu Nadjá. (P)

119

Zatímco běžná koncentrace udržuje pozornost stále ještě obrácenou na vnější věci a situace, ta koncentrace, která dosáhne svého třetího stupně, je

přeměněna v kontemplaci. Zde je pozornost zcela obrácena do nitra a směrem k božské bytosti, nejposvátnější ze všech posvátných, to jest k Nadjá.

120

Existují dva způsoby cvičení koncentrace. První je mimovolný a je používán mnoha lidmi, když provádějí svou práci, ať již jsou inženýry nebo umělci. Musí přidržovat svou mysl při zaměstnání, záležitosti nebo službě, kterou provádějí. Vědec ji také může praktikovat při analyzování nebo logickém rozvíjení teorie nebo při spojování různých idejí. Meditující používá koncentraci jiným způsobem, jestliže je na prvním stupni, kterým je vědomé a záměrné cvičení koncentrace. Potom je používána bez analýzy a logického myšlení. Prostě je přidržována k jedinému objektu nebo ideji. Pozornosti není dovoleno zatoulat se do rozvíjení této ideje nebo objektu. Zkrátka, nevytváří se spojování s druhými věcmi.

121

Koncentraci je možno označit ze stanoviska mystického vývoje za dosaženou, když je pozornost celou dobu udržována na jediné ideji, aniž by se rozdělovala na několik různých idejí. Není *dosažena,* jestliže se celou dobu přidržuje jednoho námětu pomocí uvažování o několika s tím souvisejících idejích - to je běžné soustředěné přemýšlení.

122

Musí se sám snažit získat sílu koncentrace; nejprve na jednu řadu myšlenek při vyloučení všech ostatních a potom na jedinou myšlenku.

123

Mentální neohebnost, která brání koncentraci, se s postupným uklidňováním mysli a těla zmenší. Aspirant si zřetelně a živě uvědomí tento bod obratu díky snadnosti a dokonce potěšení, s nimiž nyní bude jeho mysl pociťovat svou vlastní koncentrovanou sílu.

124

Duchovní život člověka v tomto kritickém bodě je bitvou proti tendenci mysli odbíhat ven. Když si toto uvědomí sám v sobě, uvědomí si jak je ve skutečnosti slabý, jakou je křehkou obětí světských činností, jak postrádá schopnost dokonale se soustředit i jen na pět minut a jak není schopen udržet pozornost po stejně dlouhou dobu a neosobně uvažovat o filozofickém tématu.

125

Samurajové starého Japonska používali určitou techniku jógy při vyučování šermu. Novic musel vyvinout sílu mentální koncentrace a pak ji používat během meditace a představovat si sebe sama, jak dokonale ovládá meč. Tak bylo tělo postupně podrobováno vůli mysli a začalo reagovat rychlými bleskovými údery a přesným umístěním meče. Slavný Katzu, který vyrostl z nuzného chlapce ve vůdce japonského národního probuzení devatenáctého století, chodil noc co noc do opuštěného chrámu, kde ve své ctižádosti stát se jedním z tokijských mistrů meče, mísil pravidelnou meditaci s šermířským cvičením.

126

Sílu, udržovat soustředěnou pozornost po dlouhou dobu na jediné řadě nebo předmětu - sílu tak velmi obdivovanou Napoleonem - získají nakonec ti, kteří v těchto cvičeních vytrvají.

127

Napjatá, soše podobná pozice lovce, který pozoruje blízkou kořist, bez pohybu, aby ji nevyrušil, oči i mysl zcela soustředěné na zvíře, poskytuje jogínovi další lekci v umění koncentrace.

128

Aspirant dělá chybu začátečníka, když předpokládá, že to, co je dobré pro něho, nepostradatelné pro něho, je stejně dobré a nepostradatelné pro ostatní. Ale to, co je podstatné pro mystickou zkušenost je jediná a pouze jediná věc - schopnost upevnit a udržet svou pozornost v nitru.

129

Její pomocí uskutečníte změnu celého svého mentálního složení. Mysl se stává stále více jednobodová. Je schopná činit rychlá rozhodnutí. Tato rozhodnutí jsou obvykle správná, protože vidí všechna fakta daného případu najednou, jako zábleskem. Dá vám to atmosféru konečného cíle jednoduše proto, že ve svém vnějším životě pouze pracujete podle plánu vypracovaného v tichu. Každý váš čin se stává skutečnější a vitálnější. Zvětšujete sebedůvěru, protože soustřeďujete svou mysl na tu jedinou věc, kterou právě děláte.

130

Záměr aspiranta musí být naprosto jednotný, naprosto cílevědomý.

131

Dosažení zasnění prochází také dvěma stupni. Na prvním je mysl jako malé dítě, které se snaží chodit, ale často upadne, neboť odtažitá nálada je pouze občasná a brzy zmizí. Na druhém stupni je mysl jako dospělý člověk, který kráčí pevně a souvisle, neboť odtažitá nálada zůstává nepřerušená a nerušená.

132

Když se meditující snaží nevpouštět žádné jiné myšlenky, kromě té jediné zvolené, uvádí se do stavu napětí, duševní námahy - neboť ve většině případů to jednoduše nejde a nezdar, který si po opakovaných snahách nakonec přizná, má potom deprimující a odstrašující vliv na jeho Hledání. Z toho důvodu jsou začátečníkům navrhovány jiné a lehčí metody jako předběžné před obtížnějšími cvičeními koncentrace. Tyto metody zahrnují upřené zírání na fyzický bod, předmět nebo místo; používání mantry, což je neustálé opakování slova, fráze nebo formulky; prohlášení Krátké stezky, kterým je mentální a konstruktivní setrvávání na metafyzické pravdě nebo etické kvalitě charakteru; a konečně praktikování určitých dechových cvičení.

133

Když je žák schopen provádět koncentraci intenzivněji a déle, potom je připraven pro další fázi, kterou je meditace jako taková.

134

Když během meditace myšlenky odmítají se koncentrovat, je také užitečnou praxí obracet je k Vyšší Síle - bez ohledu na to k jaké události nebo osobě, situaci nebo místu se zatoulají.

135

Aspirant si představí bod na stěně a soustředí se na něj celou svou bytostí, až si není vědom ničeho jiného než tohoto bodu. Všechny ostatní myšlenky musí opustit jeho mysl, všechny zkušenosti fyzických smyslů jiné než toto zírání musí zmizet.

136

Jednoduchá technika meditace, které se v Asii používá od pradávných dob, se vyhýbá používat kteroukoli lidskou bytost nebo kteroukoli posvátnou mantru jako předmět meditace. Nejprimitivnější formou této techniky je vzít si kus dřevěného uhlí a na stěnu místnosti nakreslit kruh nebo čtverec a potom udělat do středu obrazce bod. Studentovi je potom nakázáno soustře-

dit svůj pohled na tento bod a nemyslet na nic jiného. Vzor je obyčejně dosti velký, takže ho může vidět zcela jasně, když bude sedět jeden nebo dva či dokonce tři metry od stěny. V dnešní době se používá stejné techniky tak, že se tento diagram namaluje na obyčejný bílý papír na kreslení a papír se připíchne na stěnu.

137

Metoda používání fyzického předmětu, na který se lze upřeně dívat za účelem soustředění pozornosti během meditace, to velmi ulehčuje těm, koho tato praxe přitahuje. Immanuel Kant, metafyzik z Konigsberkgu, používal stejnou metodu, když vypracovával své metafyzické teorie. Když seděl ve své pracovně, měl ve zvyku dívat se oknem a upírat svůj pohled na určitou jedli, která venku rostla. Jednoho dne byl tento strom poražen a odstraněn a Kant měl potom na určitou dobu potíže udržovat řadu svých myšlenek bez navyklého pohledu na jedli. Skutečně, Kant byl takovou bytostí zatíženou zvyky, že každý večer přesně v pět hodin chodíval na svou procházku. Lidé města Konigsbergu si zvykli nařizovat své hodinky při jeho objevení se na ulici, neboť se na svoji procházku vydával naprosto přesně.

138

Pro ty, kteří si sami pro sebe vytýčili vysoký duchovní ideál a morální charakter a kteří si osvojili pomocí studia a přednášek dostatečné znalosti principů a základů jógy, existuje výborné cvičení, které jim pomůže v počátečních fázích vývoje; ale těm, kteří jsou velmi neurotičtí, mentálně narušeni, kteří se blíží psychóze[1], nebo ji už mají, nejen, že ho nelze doporučit, ale mohlo by být pro ně nebezpečné. Toto cvičení znamená soustředit veškerou pozornost na jeden předmět v okolí a udržovat ji na něm. Všechny s ním spojené představy, analýzy a myšlenky o tomto předmětu by měly být zamítnuty. Nejde zde o to, o předmětu uvažovat, nýbrž ho udržet v zorném poli a v mysli až do vyloučení všeho ostatního.

Aspirant může začít s velmi krátkou dobou cvičení a pomalu ji prodlužovat; ale když získá určitý úspěch nekompromisním používáním síly vůle, měl by předmět volit z věcí, které povznášejí mysl, tak jako krásná hudba a

1 Pozn. překl.: Psychóza - těžší duševní porucha, projevující se zkreslenou interpretací skutečnosti

nádherná krajina. Pro začátek by měla být patnáct minut maximem, ale pro etapu, v níž se má mysl povznášet, může být doba cvičení prodloužena.

139

Praxe jednobodového soustředění pozornosti pro jakýkoli účel běžného nebo světského charakteru nebo profesionální či technické povahy, může být přivedena do tak pokročilého stupně, že celkově ovlivní mysl, takže když se během doby člověk vypracuje k vyšším metám a hodnotnějším cílům, má připravenu k použití a k vnesení do svých snah dosáhnout tyto cíle soustředěnou sílu mysli, která je tak cenná a nezbytná pro jeho vnitřní růst.

140

Lehké šilhání na kořen nosu je jinou formou koncentrace. Pomáhá k odtažení od fyzických smyslů a ke vstupu do psychických nebo duchovních úrovní. Psychické představy lze vidět symbolicky nebo realisticky a je možné vyvinout jasnozřivost. Jestliže jsou tyto projevy odmítnuty a pozornost je stahována hlouběji do prázdnoty prostoru, může být pociťována svoboda a radost. Ale jestliže jsou přijaty, je rozvinuta tvořivá schopnost umělce.

141

Meditační cvičení (Lama Drati): Představte si bílý bod ve středu čela a udržujte na něm nepohnutě pozornost po jednu hodinu. Nebo ho můžete umístit v srdci. Ještě lépe, představte si postavu Buddhy, která se rýsuje před vámi a vyzařuje bílé světlo. Nebo umístěte Buddhovu miniaturu na svou hlavu. Všem těmto cvičením se říká cvičení k získání jednobodové mysli. Teprve potom, když to umíte, můžete správně provádět pokročilejší cvičení.

142

Co koncentrace znamená pro umělce, to znamená též pro mystiku. Pouze její objekt je jiný. Zesnulý Sir Henry Wood, dirigent londýnské koncertní Queen's Hall, vyprávěl jak během první světové války nikdy při dirigování neslyšel sirény, které varovaly metropoli před blížícími se leteckými nálety. To je to, čemu se říká extatické ponoření.

143

Je důležité dát mysli určitou představu, kterou má udržovat a dumat o ní, nebo určitou řadu, kterou má sledovat a soustředit se na ni. Musí to být na

tomto začátečním stupni činnost pozitivní, dříve než se stane bezpečně pasivní na pozdějším stupni.

144

Umění upevňovat mysl podle svobodné volby, zadržovat myšlenky, jak a kdy si člověk přeje, se teprve musíme naučit správně hodnotit a cvičit. Toto umění, přehlíženo a podceňováno, jako tomu dosud je, je jako zakopaný poklad, který čeká na zlatokopa a nálezce.

145

Mysl může být ovlivňována pěti smysly, jenom když jim věnuje pozornost.

146

V určité hloubce proniknutí do vlastní vnitřní bytosti, nemůže existovat bolest těla ani utrpení citů. Zmizí z vědomí meditujícího.

147

Během první fáze, která může trvat půl hodiny, kdy se zdá, že se nic neděje a směr mysli nebo vědomí je rozkolísaný a nejistý, cvičícího velmi často přemůže deprese nudy a netrpělivosti. To ho může ovlivnit, aby pro tento den přerušil cvičení. Poddat se takovémuto poraženectví je nemoudré. Dokonce i v případě těch, kteří cvičili několik let je třeba, aby vydrželi toto suchopárné začátečnické čekání. Neboť to je fáze, v níž se myšlenky pomalu usazují, jako se sklenice se zakalenou vodou pomalu čistí, když sedá kal na dno. Správný postoj, který se má udržovat v průběhu tohoto procesu, je trpělivost. Ta je zcela nepostradatelná.

148

Jak může člověk sjednotit své vědomí s Nadjá, aniž by před tím svou mysl určitým způsobem nevycvičil a neposílil tak, aby byl schopen vydržet, až přijde Záblesk?

149

Kde je pozornost pevně přidržována k jedinému námětu silou zájmu o něj, tam bude brán malý ohled na plynutí času.

150

Myšlenky budou přinášet minulost v neustále se měnících variantách, ale on se naučí nevěnovat jim pozornost, i když si je uvědomí.

151

Nepřerušované soustředění - jestliže je udržováno po určitou dobu - vhání mimořádné a neobvyklé množství krve do mozku. To vyvolá příjemné pocity, které mohou přerůst do extatického stupně.

152

Meditační cvičení upřeného dívání se na nos je snadné i uklidňující. Zmiňuje se o něm *Gíta.* Napůl přivřené oči se dívají na špičku vlastního nosu. Během koncentrovaného pohledu nesmějí mrknout ani se zavřít. Když jsou unavené zavřete je a odpočiňte si. Vyvarujte se napětí, civění a vyvalování očí. Činnost by měla být uvolňující, odpočinkové. Veškerá pozornost čilé a soustředěné mysli by měla být upnuta na toto zírání. Toto cvičení přináší vládu nad očním nervem a přispívá ke klidu mysli.

153

Měl by si pevně stanovit ideál, že dostatečným a správně zaměřeným cvičením získá schopnost odtáhnout pozornost od světa a soustředit ji do svého nitra bez ztráty jediné minuty.

154

Jeho postup k hlubšímu stavu je zpomalován, jestliže - zatímco se pokouší udržovat svou pozornost na zvoleném tématu - dovolí, aby část této pozornosti zůstávala bděle si vědoma sebe a současně si uvědomovala to, co on dělá a jaké je jeho okolí.

155

Lze použít každou metodu, která ustálí mysl na určitém námětu nebo soustředí pozornost na jediný objekt. Ale výsledek musí být povznášející a v souladu s jeho nejvyšším cílem.

156

Celou svou pozorností naslouchejte tlukotu srdce.

157

Když je mysl příliš čilá a myšlenky následují jedna po druhé příliš rychle, jako je tomu v případě nervózních nebo velice intelektuálních lidí, je zapotřebí cvičit fyzické metody. Těmi mohou být dechová cvičení, opakování zvuku nebo naslouchání hudbě s opakujícím se motivem, upřený koncentrovaný pohled na krajinu, postavu, umělecké dílo nebo symbolický obrazec.

158

Meditace je úspěšná do té míry, do které je pozornost kontrolována a obrácena do nitra. Když se tato kontrola stane tak intenzivní, že ji nemůže přerušit ani zvuk, ani světlo, koncentrace je dokonalá.

159

Jak nádherné je toto odtažení se od neradostného okolí, které nám přináší schopnost intenzívně se soustředit. A to je jen jedna z jeho odměn. Schopnost studovat nový námět je další.

160

Tajemství koncentrace je... cvičte koncentraci! Jenom neutuchajícím úsilím a neustálou pilnou snahou bude v tom mít člověk nakonec úspěch. Žádná snaha tímto směrem nepřijde nazmar a lze ji uplatňovat v kterékoli denní době.

161

Člověk může při meditaci přivést do ohniska své pozornosti mystickou zkušenost starou třeba dvacet let, nebo více, a přitom podporovat paměť, aby vyvolala každý její detail.

162

Pro meditujícího není podstatné, aby se ponořil do svého cvičení tak, že se stane zcela nepozorným ke svému okolí.

163

Mentální odtažení potřebné pro toto studium mu umožní, aby setřásl osobní starosti a malicherné rozptylování. Když se při svém přemýšlení umí plně soustředit, je možné trvalé a nerozptýlené ponoření.

164

Cvičení oddělovat vědomí a zůstávat v jeho středu může být prováděno ať jsme v osamělé meditaci, nebo činní ve světě. V meditaci je toto cvičení námětem pro myšlenky; při činnosti je pro ně pozadím. Oči se nemohou dívat samy na sebe, stejně tak vědomí: ono samo je subjektem a nemůže být svým vlastním objektem. Jestliže myšlenky samy vklouznou zpět - do svého zdroje - je zažito ticho Bytí. Zůstat v něm je cvik.

165

Teoreticky by měla být jeho pozornost soustředěná na jedinou řadu myšlenek. Ale v praxi tomu tak bude pouze v přerušovaných intervalech.

166

Jóga žádá, aby se mysl zabývala jednou myšlenkou nebo jednou logickou řadou myšlenek, aby pozornost k ní byla pevně přidržována, ať již je to myšlenka o něčem abstraktním jako je Bůh nebo o něčem konkrétním jako je kříž.

167

Pomocí takovéhoto soustředěného přemýšlení můžeme získat mír. Je to těžké, jistě, a spoutaný intelekt bude bojovat ve vašem sevření jako vzpírající se vězeň, který byl právě uvězněn. Musíte pokračovat ve svém úsilí vyvíjet cílevědomé soustředění myšlení bez ohledu na to, jak tápající snad jsou vaše první útoky.

168

Cílem je sedět zcela ponořen do svého přemýšlení nebo na pokročilejším stupni být přísně soustředěn na jeho nepřítomnost.

169

Slovo "střed" je čistě mystický termín: je nefilozofický. Kde může být střední bod v mysli, která je bez hranic? Ale pro cvičící mystiky, kteří usilují o stažení do nitra je střed výborným cílem pro zaměření.

170

Mohl by některý z jóginů cvičit svou meditaci, zatímco by na něj útočil ohlušující hluk stroje, který nýtuje ocelové traverzy a pracuje před jeho jeskyní? Je možné uposlechnout radu Maharišiho, kterou jsem slyšel, když ji dával aspirantovi pokoušejícímu se o meditaci a který si stěžoval, že ho obtěžují moskyti, aby je ignoroval? Všimněte si, že žádný člověk, který se snaží praktikovat toto umění, nemůže být rušen, když nebude věnovat pozornost onomu smyslu, který je postižen; ať je to hluk způsobený strojem nebo nepříjemný pocit způsobený moskytem.

171

Uzavření očí je pouze prvním krokem k uzavření všech smyslů. A to je zase pouze krokem k ještě těžšímu úkolu - k vyloučení všech myšlenek a všech běžných každodenních pocitů.

172

Pět smyslů nám dobře slouží v běžných hodinách činného života, ale tyranizuje nás, když se snažíme je překročit a nastoupit duchovní život.

173

Během prvních pěti minut se lidé cítí vyčerpáni. Úsilí soustředit mysl je dosti obtížné, ale soustředit ji a současně obracet se do sebe je pro ně příliš mnoho.

174

Starodávné jógické texty přikazují koncentraci upřeného pohledu na malý předmět lak dlouho, dokud nezačnou oči slzet. Výsledkem tohoto cvičení je kataleptický stav, v němž se mysl stane soustředěnou a nepohnutou, zatímco tělo bude nehybné jako dřevo.

175

Nestačí odvést soustředěné uvědomování si pryč od vnějších věcí: musí být potom takto udržované. To je rovněž obtížné, neboť zpočátku všechny sklony protestují.

176

Jeho pozornost musí být absolutní a dokonalá, jestliže má být při dosahování tohoto cíle účinná a tvořivá.

177

Koncentrace vyžaduje schopnost nepřetržité pozornosti.

178

Pozornost nesmí kolísat, myšlenky nesmí bloudit, To je samozřejmě ideál a nelze se mu přiblížit, natož ho dosáhnout, jinak než dlouhým cvičením.

179

Udržovat pozornost pouze na zvoleném námětu je práce pro první stupeň. Čím lépe je to provedeno, tím hlubší je ponoření do námětu.

180

To, co odvádí pozornost vysloveně a násilně jako jsou vášně; nebo co ji odvádí sotva pozorovatelně a záludně jako zvědavost; nebo co ji zaměstnává úzkostmi a starostmi jako je povolání, bude pravděpodobně překážet mysli během cvičení koncentrace nebo vytržení.

181

Stav koncentrace je hodnocen jako dovršený, když může být udržován dosti dlouho, aby se pozornost mohla dostatečně odpoutat od okolí, dostatečně ponořit do mentálního námětu, a aby se samo cvičení stalo snadné, bez překážek, přitažlivé.

182

Někteří ze starých buddhistických mnichů, jak praví dějiny, jednoduše dosahovali *samadhi* pevným zíráním na podlahu.

183

Všechno, co je na okraji pozornosti, tam může zůstat.

184

Není pochyb, že umění meditace vyžaduje ve svých počátečních fázích více soustředěnosti, než lidé většinou dosahují, že se brzy unaví a jejich nadšení nevydrží.

185

Upoutání upřeného pohledu na bod vyznačený na zdi nebo na blízkém či vzdáleném předmětu, je jenom přípravou pro upoutání mysli k jediné myšlence.

186

Když je vědomí záměrně odvráceno od světa a zaměřeno do nitra na sebe, a když je tento stav trvale udržován očištěnou osobou, výsledek je pravý.

187

Bude muset znovu a znovu sbírat své myšlenky a vracet svou pozornost k centrálnímu bodu.

188

K tomu, aby byl dosažen onen druh koncentrace, kdy je pozornost odtažena od zevního světa a udržována pevně sama v sobě, je zapotřebí rozhodný postoj nezastavit se, dokud není tohoto ostře soustředěného stavu dosaženo. Všechny ostatní myšlenky jsou odmítány v tom okamžiku, kdy vzniknou. Jestliže je na počátku duchovní touha a oddanost k Nadjá a vytrvá v průběhu snažení, potom nakonec odpadne stres a nahradí ho Ticho.

189

Ten, kdo není ochoten podstoupit koncentraci prodlouženou až k bodu únavy, nebude moci proniknout na hlubokou úroveň, kde dlí pravda. Ale když bude mít úspěch, únava zmizí, nahradí ji intenzívní radost.

190

Když se chystá provádět některé cvičení - ať již mystické nebo fyzické - jeho mysl by měla být soustředěna na něj a na nic jiného. Jestliže má být úspěšná, měly by být do něj vloženy všechny myšlenky a veškerá energie.

191

Když dosáhne soustředění svého účinného stavu, stále se zmítající mentální vlny odpadnou a citové vzrušení se uklidní. To je psychologický okamžik, kdy mystik přirozené cítí vytržení, mír a nadpozemskost. Ale je to také psychologický okamžik, kdy by se měl, je-li moudrý, přestat oddávat osobnímu uspokojení se snažit porozumět vnitřní povaze zdroje, z něhož tyto city vznikají, usilovně se snažit porozumět čisté Mysli. (P)

192

Podrobit si roztroušené myšlenky, věnovat svou nerozdělenou pozornost intuitivnímu pocitu, který povede k tajemnému duchovnímu jásví - to je prvním úkolem.

193

Jestliže mu má meditace prospět, nesmí student dovolit, aby se stala mlhavou a nejasnou.

194

Vůle, která žene pozornost ke koncentraci jemné jako špička špendlíku, proniká jednou vrstvou mysli za druhou, až dosáhne tu nejvznešenější, nejmoudřejší a nejšťastnější ze všech.

195

Bylo by vážným omylem věřit, že má pokračovat v nějakém zvláštním cvičení nebo zvoleném tématu, v nějaké určité mantře nebo analýze či otázce, ať se v průběhu cvičení stane cokoli. Naopak: jestliže v některém okamžiku cítí, vstup hlubších citů nebo duchovní touhy, nebo pozoruhodného míru, měl by ustat ve cvičení nebo zanechat onu metodu a zcela se vzdát vnitřnímu návštěvníku. Neměl by připustit žádné zaváhání ani strach a měl se pokládat za svobodného tak učinit (P)

196

Když je vyciťováno toto jemné vnitřní vtahování, soustřeďte na ně veškerou pozornost, veškeré city a všechnu touhu. Vzdejte se mu, neboť dostáváte návštěvu Pána a čím lépe to provedete, tím více se On přiblíží.

197

To je stav uctívání, kdy krása a klid Nadjá se začnou zmocňovat jeho srdce. Tehdy by měl upustit od jakéhokoli dalšího logického přemýšlení o něm, ani s ním nevcházet slovně do styku. Je to chvíle naprostého

vnitřního ticha. Nechť se žák zcela oddá tomu, aby nazíral, miloval a nakonec se spojil se vznešeným zdrojem těchto citů.

198

Při meditačních cvičeních existuje rozhodující chvíle, kdy meditující učiní jakoby pravý opak toho, co by měl - místo aby zintenzivňoval svou pozornost k ideji nebo předmětu, tvoření obrazů nebo zvuků, opustí vše v odevzdanosti a odpočívá. Ale to není egocentrický klid. Vše bylo předáno vyššímu Já, jemuž se nyní cítí blízký. Pouze v tomto okamžiku je soustředěný, klidný, připravený a vnímavý k Božství.

199

Když ho zahalí jemný pocit, měl by se ho držet s veškerou svou soustředivou schopností a veškerým svým klidem.

200

Existuje zřetelný pocit něčeho jako otevírání záklopky v oblasti srdce.

201

V okamžiku, kdy cítí jakýkoli začínající pohyb vtahování myšlenek a citů z vnějšku do nitra, měl by mu ihned odpovědět a nechat pozornost padat hlouběji a stále hlouběji do nitra, i kdyby jen na pět minut. To je důležité, neboť mu je telepaticky předáván proud Milosti v naplnění existujícího příbuzenství.

202

Jestliže je ochoten se podvolit jemnému přitahování Nadjá, musí být nejprve schopen ho jako takové rozpoznat.

203

Bude zažíván pocit jemného vtahování do nitra.

204

Musí přesunout pozornost z venku do nitra. Potom musí odsunout nevhodné myšlenky a soustředit se na pocit pátrání po svém nejvnitřnějším jáství.

205

Toto hluboké vnitřní pátrání je lepší než kterékoli jiné cvičení.

206

Vědomí se musí upevnit v nitru na pátrání po svém vlastním zdroji, až je vyloučeno všechno ostatní.

207

Čím více obrací svou pozornost do nitra a čím méně odpovídá na smyslové dojmy, tím více se přibližuje duchovní přítomnosti ve svém srdci.

208

Božský atom je tou částí těla, s níž je Nadjá nejpříměji spojeno a proto je umístěn v srdci. Avšak Nadjá je samozřejmě spojeno s celým tělem. Existuje vědecké vysvětlení, proč je srdce duchovním středem těla a proč je mozek středem mentálním, a to je uvedeno v *Moudrosti Nadjá.*

209

Jeho odhodlaná jednobodová pozornost proniká hlouběji a hlouběji do jeho vlastního bytí.

RŮZNÉ DRUHY CVIČENÍ

210

Existují různé praktické metody, jak dosáhnout kombinovaný cíl - připomínání si božství a soustřeďování se na božství. Opakování manter je jednou z nich. Jsou většinou základní a dobře se hodí pro aspiranty, kteří jsou na počátečním stupni vývoje. Ale tito aspiranti na něm nemohou zůstat navždy. Přijde čas, kdy musejí hledat a usilovat o vyšší stupeň. Plné osvícení může přijít pouze k plně vyspělému.

211

Ačkoli existují všeobecné rysy společné pro většinu technik, přesto v každé z nich existuje také něco, co se osobně hodí určitému temperamentu, charakteru a stavu.

2,12

Každá metoda je pouze výchozím bodem, nikoli cílem dosažení. Je to soustředění myšlenek na zvláštní objekt nebo subjekt s představou, že později bude muset jít za všechny myšlenky do stavu kontemplace.

213

Většinou jsou tyto techniky přípravné, určené k tomu, aby přivedly mysl do jednobodového soustředění. *Nevedou* ke skutečnému osvícení.

214

Nejsou námitky proti základním metodám učení koncentrace, k nimž patří mantra, prohlášení a kontrola dechu, za předpokladu, že je známo, že *jsou* základními metodami a proto mají svá omezení. Ale když, což je častý

případ, toto známo není, není chápáno nebo není pokládáno za správné, potom jsou podporovány iluze, že bylo dosaženo osvícení, Pravda, Skutečnost. Jedním z klamů je, že tato technika je vše, co je třeba dělat.

215

Pokoušíme se formulovat metody a upravit cvičení, která umožní modernímu člověku vstoupit do transcendentálního vědomí, aniž by opustil svět a niž by se stal přívržencem asketismu.

216

Pro ty, které odrazují všechna cvičení, je cenným cvičením vracet se v paměti a představivosti, odevzdanosti a lásce k některému velkému vzácnému okamžiku mystického insightu. Tím nemohou být odrazeni, neboť je to tak jednoduché, že to může být stěží klasifikováno jako cvičení. A přesto jím je, s hodnotou v ohromném nepoměru k jeho jednoduchosti.

217

Student by se neměl cítit vázán k tomu, aby přísně sledoval stanovený bohoslužebný a meditační program, který skutečně musí být takový, aby vyhovoval ve všeobecných zásadách různým lidem. Měl by se cítit volný a vyjadřovat svou individualitu improvizovanými přídavky nebo obměnami v něm, kdykoli pocítí silné nutkání to udělat.

218

Všechna tato pravidla a připomínky jsou pro začátečníky. Nakonec se musí naučit cvičit na kterémkoli místě v kterékoli době.

219

Nechť aspirant experimentuje s mnoha různými cvičeními a tímto způsobem zjistí, které mu nejlépe vyhovuje a nejvíce pomáhá.

220

Všechny tyto metody jsou prostě mechanické způsoby, jak vyřadit vědomou mysl z chodu.

221

Žádná ze základních metod jógy, jako je ovládání dechu a manter, nevedou k trvalému ovládání mysli, ale připravují cestu a usnadňují započetí těch cvičení, která skutečně k tomuto výsledku vedou. (P)

222

Tak dalece, jak je meditace ovlivňována jejich skrytým působením, tendence přitahují jednoho člověka k jednomu způsobu a jiné k druhému.

Neexistuje pouze jediná cesta. Ti, kteří nepokročí v diskurzivní meditaci nebo je nepřitahuje, mohou místo ní používat mantry, symboly a tvary.

223

Ať již hledající používá pro soustředění tibetskou "mandalu" (duchovné symbolický obraz) nebo indickou "mantru" (neustálé mentální mumlavé opakování slovní formulky), konečný výsledek bude stav vědomí staženého do nitra, odděleného od vnějšího světa nebo hlubší a stálejší připomínka Boha. Jako ostatní jógy jsou to plány získat jednobodovost mysli.

224

Když vybírá metodu pro cvičení je lépe začít s tou, která se mu zdá nejsnazší.

225

Nové cvičení, téma nebo praxe meditace bude přirozeně potřebovat více času než staré důvěrně známé.

226

Metoda jogína Maharišiho Maheshe nemůže vést k osvícení v pravdě, ale může vést k velmi příjemnému dočasnému zklidnění mysli.

227

Vysvětlení jogických čaker: člověk je musí pokládat za to, čím jsou, za body ve fyzickém těle, na něž soustřeďuje mysl. Tak jak vnitřně postupuje, vystoupí k další vyšší čakře; ale tento druh koncentrační jógy není běžně doporučován. Patří ke speciální józe, která hledá probuzení duchovního ohně a je nebezpečným podnikáním.

228

Při zasvěcování v určitých tibetských školách používá mistr své žezlo, aby se dotýkal těch center, která jsou obzvláště citlivá přijmout mystickou silu, kterou jim předává. Když se dotkl hlavy a prsou je při třetím dotyku rozpoznána důležitost nervového centra v týlu.

229

Po určité praxi bude stále méně a méně vědomě myslet na techniku a stále více a více ji sledovat instinktivně.

230

Nejvyrovnanějším přístupem je měnit čas od času téma i cvičení, aby vyhověl různým potřebám svého všestranného vývoje a také různým instinktivním popudům a pomíjivým náladám, které se mohou projevit.

231

Obhajoba meditace neduchovní lékařsko - psychologickou formou by pravděpodobně stačila určitému počtu jedinců. Avšak současně spolu s tím by měl existovat jiný pokus obhajovat meditaci v náboženské a duchovně toužící formě v zájmu těch, kdo jsou připraveni se pozvednout z úzké ortodoxnosti, ale ještě si přejí zachovat svou náboženskou víru. V obou případech je třeba zdůraznit, že všechny typy meditací musí být chráněny určitým úsilím o sebeočišťování a posilování intelektuální rovnováhy. Jinak může meditace spíše uškodit než prospět.

232

Dokonce ani velký okruh možných meditací na duchovní principy, mentální ideje, představy a fyzické předměty nevyčerpává seznam. Může použít též své vlastní tělo. Zírání může být zaměřeno na obočí, dolů na nos nebo na pupek. Proces dýchání může být ostře pozorován.

233

Instrukce, které mají prvořadou důležitost musí být odděleny od těch, které mají pouze důležitost druhořadou, jinak bude následovat zmatek.

234

Diskuse o metodách meditace a kritický pohled na její charakter a výsledky mohou být hodnotné, dokonce zajímavé, pouze pro hrstku zasvěcených, kteří cvičí jednu z metod a zažili některé výsledky. Všichni ostatní budou závislí na tom, co o meditaci slyšeli nebo četli. Pro ně taková diskuse a pohledy budou buď nepochopitelné, nebo neužitečné či matoucí.

235

Dlouhé zvonění starých, těžkých, velkých kostelních zvonů může v člověku, který má porozumění pro jejich hudbu, a který se na ně nezaujatě soustředí, vyvolat vhodný impuls pro obracení pozornosti do nitra.

236

Metod, které jsou používány, aby navodily tento transu podobný stav pohroužení, je velmi mnohé a jsou velmi různorodé: od hlasitého řevu Pasupata jóginů podobného řevu býka až k estetickému víření Mevlevi-dervišů.

237

Šaman (kmenový kouzelník) nebo jeho asistent, když vyťukává rytmus na svůj buben, dociluje u svých posluchačů koncentraci mysli - ukolébání

smyslů a odklon od světa do daleko vyšší míry, než by byli schopni uskutečnit sami.

238

Existují cvičení, která vedou k vyššímu vědomí. Silou vůle dosáhnou soustředění pozornosti; sledováním zvoleného námětu uvedou dotyčného do meditace; trpělivým a vytrvalým opouštěním vůle, která tak dobře posloužila, získávají klid kontemplace.

239

Některé z těchto technik mysl ochromí a tak zastaví myšlení; jsou to metody nejen velmi začátečnické, ale také podřadné. Ale pro mnohé lidi jsou těmi nejsnazšími a nejúspěšnějšími způsoby. Tito lidé je musí používat jako odrazový můstek a nikoli jako stálý domov.

240

Existují různé způsoby používané různými hledajícími k vyloučení vědomé mysli a běžné činnosti. Jedním z nich je způsob dervišů, kteří víří kolem dokola na svých nohou a současně se otáčejí ve velkém kruhu. Nakonec dostanou závrať a padnou na zem. Omdlí a potom mohou mít záblesk.

241

Pravé vnitřní použití koany je správné a chvályhodné. Chybou je, když se její cvičení stane příčinou úzkosti a strachu. Měla by vyvíjet klidné, harmonické myšlení, dokonce logické, a tak dosáhnout nevyhnutelně poznání, že intelekt dále jít nemůže. Tak intelekt přestává pracovat, vzdává se, ***není více činný*** (Wu Wei - ne-činnost). Člověk pak čeká trpělivě a míruplně a pasivně souhlasící. Výsledek není již v jeho rukou, musí být svěřen vyšší síle.

242

Kde meditace používá myšlenek nebo představ - logické souvislé myšlenky, nebo symbolické či realistické představy - je to stále ještě práce člověka a proto uvnitř ega.

243

Co se týče toho, zda by měla meditace začínat mentální koncentrací nebo mentálním tichem, jsou doporučitelné obě praxe v různých dobách nebo v různých fázích vývoje žáka. V průběhu jednoho roku může po několik měsíců začínat svou práci mentální koncentrací a v jiných měsících mentálním tichem. Není možné generalizovat, co je v kterém určitém období lepší,

záleží to zcela na individuálních okolnostech. Nejlepší způsob, jak to zjistit, je udělat neosobní zkoumání sebe a potom sledovat svou vlastní intuici.

244

Zakladatel Řádu vířících dervišů použil krouživé pohyby a taneční koncentraci doprovázenou hudbou rákosové píšťaly k tomu, aby je přivedl k mystické zkušenosti. To je možné, protože tělo a mysl reagují na sebe navzájem. V menší míře a jiným způsobem je používán stejný princip v hathajóze. Obě metody jsou zaměřeny k tomu, aby pronikly k lidem a probudily ty, pro které by čistě mentální, fyzicky nehybné meditace byly příliš obtížné.

2.45

Lidé si stěžují na hluk před svým meditačním pokojem, ale hluk jejich ega uvnitř je hlasitější. Jejich techniky jsou užitečné a předběžné, ale pokud nejsou doprovázeny nebo sledovány rozlišováním, věděním, chápáním, nepodaří se jim vykořenit ego, jenom ho ukonejší a sebe připoutají ke zvolenému systému, dogmatu nebo krédu.

246

Různé jógy jsou přechodné fáze, které musí hledající rozvinout a pak je přerůst.

247

Ti, kdo cítí potřebu vnějších rituálů a bohoslužeb ji mohou uspokojit a ti, kdo shledávají přitažlivější jednoduchou meditaci bez jakéhokoli přídavku, mohou postupovat svým vlastním způsobem.

248

Jestliže některé disciplíny nelze již praktikovat v podmínkách současného života, jiné jsou stále užitečné.

249

Pro nás jsou použitelné všechny technické metody, v kterých lze nalézt prostředek k získání zářivé nálady mystické inspirace.

250

Metoda by měla vyhovovat temperamentu.

251

Dobře známé pomůcky pro koncentraci jako je růženec, mandaly, geometrické obrazce, plamen svíčky ve tmě a ze všech nejpopulárnější mantry, mohou používat začátečníci, ale nejsou potřebné pro studenty pokročilejší.

252

Není ani správné ani nesprávné, snažit se při meditačních cvičeních potlačovat myšlenky; na čem záleží je uzpůsobit to, o co se pokoušíme, cíli onoho určitého cvičení. Existují tedy doby, kdy nechat myšlenky v pohybu a doby, kdy je držet na uzdě.

253

Cvičení *trataky* (nepřetržité souvislé koncentrace zraku) má za cíl učinit jogína slepým k vnějšímu prostředí tím, že sleduje jediný objekt; cvičení *shabda* jógy má za cíl učinit ho hluchým k vnějším zvukům tím, že dává pozor na jediný zvuk; a tím, že se izoluje od celého vnějšího světa. A tak nejsou tyto systémy jógy ničím jiným než metodami pro vyvolání soustředěného, do nitra obráceného stavu.

254

Dalajlama o tibetské tantře: "Vytlačíte Sílu páteří, potom se zakloníte, abyste se s ní mentálně setkali."

255

K alternativám o přemýšlení hlavou a přemýšlení srdcem nabízí japonský mistr zenu třetí volbu: "Přemýšlejte břichem," radí tomu, kdo cvičí kóan. Tibetští mistři tantriky nabízejí dokonce i čtvrtou volbu: "Myslete pohlavním orgánem a sublimujte jeho pocity." Stoupenci Advaita védánty jdou ještě dále a radí: "Myslete zcela abstraktně, naprosto ne o těle." Nemělo by toto vše dokazovat, že žádná metoda nemá výlučnou důležitost?

256

Východní církev používá mezi jinými hesychastickými[1] metodami, které činí cvičení meditace úspěšnějším, stlačení brady na prsa.

257

Kdysi byl zesnulý Radhakumud Mukarjee, profesor přední indické univerzity a po získání nezávislosti ministr indické vlády, žákem téhož učitele, který poslal do Ameriky Joganandu, nakladatele S.R.F. Když jsme spolu jednou meditovali, Mukerjee jak seděl se kolébal a pohyboval hlavou a ra-

---

1 Pozn. překl.: Hesychasté - kvietisté jsou hledající pravdu, kteří svěsili hlavu na prsa a upřeně zírali na střed svého těla - pupek. Rozjímali o duchovních námětech až spatřili Božské světlo a pocítili nevýslovnou radost. Jejich původ v i1. století v klášteřích na hoře Athos. Patřil k nim i španělský mystik ze 17. století Miguel Molinos.

meny z leva do prava v kruhu. Zpočátku byla tato rotace zcela pomalá, ale později, jak pokračovala, nabyla poněkud na rychlosti.

258

Voodoo hudebníci a afričtí šamani používali rytmické údery bubnů, aby navodili buď stav transu, nebo citového vzrušení.

259

Otcové z pouští, egyptští poustevníci, měli své indické protějšky. Meditace bez filozofie, bez instrukcí, bez vedení, vyvolává u různých lidí velice rozličné a neobvyklé výsledky.

260

Některé z těchto starých jóg byly podivné, některé okouzlující a některé děsivé. A tak jedna požadovala od žáka, aby dovolil svému tělu normálně vstoupit do sexuálního styku, ale aby si celou dobu myslel na zvířecí ohavnost aktu a zlé následky. Musel si to myslet, dokud v něm nevyvolal pohled na nahé ženské tělo odpor, dokud se mu jeho bílé zářící údy nezdály spíše odporné než přitažlivé a dokud ho jeho výzva k souloži nenaplňovala odporem. Jiná metoda žádala, aby žák o půlnoci v naprosté temnotě usedl na hřbitově na čerstvou mrtvolu a v samotě přemýšlel o vlastnosti nebojácnosti. Tyto metody byly zřejmě indickými verzemi o zdolání nebeského království násilím. V Bengálsku a Tibetě jsou dosud praktikovány některými fanatiky. Avšak více aspirantů pravděpodobně s nimi spíše neuspěje než uspěje. V oné první józe by takový neúspěch měl za následek spíše větší smyslnost než předtím a v druhé větší strach než před tím. Nicméně lze připustit jejich účinnost. Ale ptáme se, není lépe pro civilizovaného moderního hledajícího, používat více kultivované a méně drastické metody?

4
MEDITATIVNÍ ÚVAHY

STEZKA INSPIROVANÉHO INTELEKTU

1

Následující typ meditace je analytický. Může se zabývat osobní zkušeností, běžnými událostmi, univerzálními zákony, přirozeností člověka a skutečností duše, ale vždy se snaží chápat pomocí analýzy a uvažováním.

2

V tomto typu přemýšlivé meditace není kritické myšlení zapuzováno, ale je osvětlováno světlem Nadjá. Je to stezka inspirovaného intelektu. Je velice hodnotná, neboť může odhalit správnou stezku, kterou se dát v praktických záležitostech a správný směr, který se má zaujmout v záležitostech morálních. Stejně hodnotná je pro získání poučení z minulé zkušenosti.

3

Námět vybraný pro cvičení může pro začátek být zcela osobní za předpokladu, že vhodně pomáhá navodit sebezlepšení pozitivního druhu, jako je odstranění chyb a pěstování ctností. Ale to je jenom přípravné, neboť se stále ještě zabývá egem, a je určeno k tomu, aby zdokonalil soustředění. Když zkušenost a pravidelné cvičení dosáhne dostatečného rozvoje, potom by námět měl být takový, aby v něm vyvolal pocit hluboké zbožnosti a měl by být zaměřen na Nadjá, nikoli na ego, dokonce ani ne na duchovní zdokonalování ega.

4

Je třeba jasně rozlišovat mezi přemýšlením o Bohu a zažitím Boha. Každé má své místo. Přemýšlení a zhodnocování má své místo na intelektuální úrovni; na toto by se člověk neměl omezovat, ale měl by se během meditace snažit dosáhnout vnitřní ztišení, zkušenost Nadjá. Mělo by zde být jasné pociťování rozdílu mezi těmito dvěma. Hromadění myšlenek, nechť jsou jakkoli logické, je jenom signálem; myšlenky ukazují, kterým směrem jít, ale nakonec je opusťte.

5

Není to pouze intelektuální cvičení. Je zde zapotřebí též veškeré zbožnosti a oddanosti a uctívání získané v náboženství. Neustále se musíme modlit k Duši, aby se odhalila.

6

Když přemýšlení dokončilo svou nejlepší práci, dosáhlo svého nejjemnějšího bodu, mělo by se uklidnit a ustat ve své činnosti. Když vše ostatní připravilo cestu, bude mysl připravena vstoupit do ticha, přijmout to, že ji Nadjá převezme.

7

V tomto typu meditace musí intelekt přemýšlet nejprve o sobě a potom o tom, co je za ním. Tato změna myšlení se stane odrazovým můstkem pro změnu vědomí.

8

Ranní zvyk staré kvakerské rodiny, číst nahlas pasáž z bible, po čemž pak následuje chvilka meditativního ticha, je užitečným zaměřením. Jakoukoli knihu, která je inspirující, můžeme číst nahlas, potom ji zavřít a tiše rozjímat; každá věta, která zachytí a upoutává pozornost, může být zvolena za námět pomalé hluboké promluvy, následované tichým soustředěným uvažováním. Každé slovo, vlastnost, jméno nebo fráze, které uchovává duchovní pravdu, může být potvrzeno slovem a potom pozorováno v mlčení.

9

Vichara znamená logické myšlení, *atmavichara* znamená promýšlení si vlastní cesty do pravého jáství.

10

Aby se období reinkarnací zkrátilo je zapotřebí přemýšlení; za prvé analytická úvaha o minulosti, za druhé představivé přemýšlení o budoucnosti.

11

Všichni mají schopnost úvahy, ale málokdo ji používá. Když je tato schopnost obrácena ven, díváme se na fyzické tělo, jeho orgány a smysly jako na své jáství a tak se bez váhání vrháme do rušné činnosti tohoto světa. Ale jestliže tuto schopnost úvahy obrátíme dovnitř, začneme na své činnosti zapomínat a začneme ztrácet vědomí fyzického těla a jeho okolí. Neboť se dostaneme tak hluboko do světa myšlení, že pro přítomný okamžik se pro nás vnitřní svět stává světem skutečným. A tak jsme opakováním tohoto cvi-

čení vedeni postupně k ztotožňování s myslí samotnou, k pohledu na sebe jako na mentální bytosti.

12

Při tomto typu meditace není odmítána činnost myšlení. Naopak je úmyslně přijímána, neboť její charakter prodělává výraznou změnu. Na určitém stupni, když se soustředění samo dokonale upevňuje, povstává z nitra samého nějaká síla, která je hlubší než důvěrně známé osobní jáství, a vtiskuje do vědomí nepřetržitý proud souvislých osvícených myšlenek.

13

Naše nejvzácnější chvíle jsou ty, které jsme strávili v hlubokém snění o božštějších věcech.

14

Hluboké uvažující myšlení je za hlubokým neosobním myšlením.

15

Jaká úleva pro člověka štvaného úzkostmi a přetíženého břemeny, obrátit se k těmto vznešeným neosobním pravdám a v klidné náladě o nich uvažovat při meditaci za soumraku nebo v době uctívání při východu slunce.

16

V různých obdobích své životní dráhy bude hledající potřebovat různé náměty pro meditaci - a následkem toho bude k nim přitahován. Na příklad: krása květiny, ošklivost mrtvoly, vlastnosti mudrce, nekonečnost prostoru, změny dospívání, středního a starého věku.

17

Tento zvyk vytrvalé denní úvahy o velkých pravdách, vytrvalého přemýšlení o povaze nebo přívlastcích Nadjá, je velmi prospěšný. Myšlenkám pouze intelektuálním začne přibývat na vřelosti, životnosti a síle. (P)

18

Nadjá vezme myšlenky hledajícího o sobě, ať jakkoli omezené a vzdálené, a vede je blíž a blíže ke své vlastní vysoké úrovni. Takovéto osvícené myšlení není totéž jako obyčejné myšlení. Jeho kvalitativní výše a mystická hloubka jsou nesmírně nadřazené. Když však jeho myšlenky již nemohou jít dále, dotkne se jich Milost Nadjá a umlčí je. V tom okamžiku on *ví.* (P)

19

Knihy, které žijí, jsou ty, které byly napsány z hlubokého spojení s pravým jástvím těmi lidmi, kteří přemohli své nepravé jáství. Jedna taková

kniha má cenu tisíce knih napsaných pouze z intelektu nebo jenom z nepravého ega. Udělá více dobrého více lidem po více let. Student tudíž může používat takovouto práci jako základ pro meditační cvičení. Její prohlášení, její ideje, by měl vybírat jednu po druhé, vkládat je do ohniska, aby na nich mysl mohla pracovat.

20

Inspirovaný spis je něčím více než tím, co má být čteno pro informaci nebo poučení; dává člověku víru, stává se symbolem, kterého se může věrně přidržovat a z něhož může čerpat obnovení víry ve vesmír. Je to tato víra, která způsobuje, že popírá sám sebe a která ho inspiruje, aby pronikl za hranice sama sebe. Neboť když se jeho mysl přidržuje takového spisu a používá ho jako ohniska pro meditaci, nevědomky vyvolává a přijímá milost osvíceného člověka, který byl původcem tohoto spisu.

21

V těchto inspirovaných spisech můžeme nalézt dvě odlišné kvality: sílu podněcovat myšlení a sílu povznášet charakter. V prvém případě jsou pro nás zdrojem idejí, které mohou rodit hojně plodů v našich myslích; ve druhém případě je četbě propůjčeno trochu vůně z neotřesitelné morální síly, kterou inspirovaní autoři sami vlastní.

22

Nechť prodlévá na některé části inspirovaného spisu nebo promýšlí význam některé věčné pravdy. Nechť to činí s nejvyšší pozorností. Tato meditace mu nejenom umožní, aby pokročil v soustřeďování, ale bude z ní mít užitek také mentálně a morálně.

23

Jestliže může reagovat na tyto vznešené inspirované výroky, jestliže může nechat své myšlenky, aby s nimi pracovaly správným způsobem a nechat své emoce, aby vnímaly jejich vnitřní dynamiku, jeho intenzivní koncentrace mu přinejmenším umožní, aby se podílel na odraženém světle z jejich tvůrce, který je světlem samotným.

24

V těchto dílech existuje citlivost a hloubka, které jsou skutečně pozoruhodné, jakási síla, jakési světlo a jakýsi žár, které pocházejí z génia a které inspirují své čtenáře.

25

Když je myšlení takto cvičeno až ke své nejzazší úrovni a když se prodléváním na těch nejabstraktnějších námětech odhmotní, opustí jako by samo sebe, překročí a přemění se a promění se v intuici.

26

Odstavce, které se zrodily a byly napsány z tohoto vyššího vědomí, přetrvávají jako mnohé důrazné biblické výroky.

27

Meditace na "já", na pomíjivost, na dobro a zlo a na utrpení jsou pouze pro začátečníky. Nevyžadují jemnost, potřebnou pro ultramystickou meditaci.

28

Myšlenka na Nadjá může snadno otevřít bránu, která vede do jeho vědomí.

29

Rozdíl mezi prvním stupněm, koncentrací, a druhým stupněm, meditací, je jako rozdíl mezi pouhou fotografií a kinofilmem. Na prvním stupni soustřeďujete pozornost na nějaký objekt, abyste přesně poznali, jaký je ve svých detailech, částech a vlastnostech, zatímco na druhém stupni promýšlíte všechno okolo objektu a vše o něm v jeho funkčním stavu. Při koncentraci objekt pouze pozorujete; při meditaci o něm přemýšlíte. Rozdíl mezi meditací a běžným přemýšlením je ten, že běžné přemýšlení se nedostane nad svou vlastní úroveň, ani nezamýšlí zastavit samo sebe, zatímco meditace se pokouší dostat na intuitivní a extatickou úroveň, na níž proces myšlení sám zastaví svou činnost.

30

Lepším druhem myšlení je ten, který je zaměřen na ideu Nadjá. Tento druh myšlení dosahuje vyvrcholení, když je přemýšlející tak plně absorbován touto ideou, že on i myšlení nepozorovaně vklouzne do skutečného vědomí Nadjá a setrvá v něm nevyrušován.

31

Myšlenky mohou být svou pouhou přítomností pro meditaci překážkou nebo, jsou-li správného druhu, jí mohou být pomocí. A tím jediným správným druhem je ten, který je vede, aby hleděly směrem k vědomí, které je překračuje.

32

Pátrání po prvotních příčinách, je-li prováděno pouze intelektuálně a metafyzicky, se může stát stínem nebo zrcadlovým obrazem skutečného hledání. Neboť toto pátrání musí a může být prováděno pouze na hlubší - intuitivní - úrovni. Postup, který má být použit, je meditace.

33

V meditaci by měl aspirant sledovat stezku, kterou mu naznačuje jeho povaha. Měl by se ze všech sil snažit promýšlet své vlastní myšlenky a nikoli stále opakovat jako ozvěna myšlenky druhých lidí.

34

Nestačí učit se těmto naukám jejich studiem a analýzami. Měli bychom jim také dovolit, aby neomezeně pracovaly v pasivních, vnímavých a klidných náladách, když je intelekt ztišen.

35

Na ty, kdo jsou citliví k pravdě na vyšší úrovni, mají tato prohlášení silný a zvláštní účinek. Je to hluboká posvátná bázeň, jako když stojíme před mystickou svatyní, úctyplná radost, jako když máme právě obdržet ohromující zjevení.

36

Ze téma pro meditace by mělo být formulováno jako otázka je současně známkou, že druh meditace, které se to týká, je intelektuální. *Co jsem já*? Je jednoduchá otázka s komplexní odpovědí.

V tomto cvičení opakovaně myslíte na to, že skutečně jste, na rozdíl od toho, čím se zdáte být. Oddělíte se intelektuálně, citově a vůlí - jak to jen dokážete - od svého těla, svých přání a svých myšlenek, které jsou objekty vašeho uvědomování a nikoli samo čisté vědomí. Začněte se ptát sebe: "Kdo jsem já?" a když pochopíte, že vaše nižší přirozenost nemůže být skutečně vámi, ptejte se další otázkou "Co jsem já?" Těmito častými studiemi jáství a rozlišováním sebe, budete přicházet blíže a blíže k pravdě.

37

Je ten pokus příliš obtížný? Jak může člověk zastavit myšlení? Uvědomuji si nyní, že se nenavrhuje, aby člověk záměrně zastavil myšlení. Nikoli, učí se, "sledujte vytrvale otázku: Co jsem já." Nuže sledoval jsem ji až k tomuto bodu. Určitě nemohu jednoznačně označit své tělo nebo svůj intelekt za ego.

Kdo tedy jsem já? Za tělem a intelektem je pouze - nic. Napadla mne myšlenka: "Věnuj nyní pozornost této nicotě."

Nic?... Nic?... Nic?... postupné a nepozorované jsem sklouzl do pasivního postoje. Potom přišel pocit prohlubujícího se klidu. Lehce, jemně, mne zaplavila tichost duše. Bylo to příjemné, velmi příjemné, a uklidňovalo nervy, mysl a srdce. Pocit míru, který mne obklopoval, zatímco jsem tak klidně seděl, jemně stoupal v nevýslovné blaho, v nádherný klid. Blaho se stalo tak pronikavě intenzivní, *že jsem zapomněl dále myslit.* Jednoduše jsem se tomu vzdal tak horoucně, jako se vzdává žena muži, kterého miluje. Jaké blaho jsem zažil! Nebyl to stav jako ten, o němž se sv. Pavel zmiňoval jako o "míru, který přesahuje chápání"? Minuty pomalu míjely. Další půlhodina zastihla mé tělo stále ještě nehybné, obličej stále ještě soustředěný, oči stále ještě netečné k okolí nebo nedbající o ně.

Dosáhl jsem mystických hlubin své vlastní mysli? Netrpělivost by mohla pozdvihnout svou nepokojnou hlavu a výsledek úplně pokazit. Viděl jsem, jak bylo nicotné vždy se pokoušet vnášet svůj neklid při takových nevšedních okolnostech. (P)

38

V určitém smyslu, všechny pokusy meditovat na duchovní témata jsou pokusy vzbudit intuici. Neboť ony dosáhnou úspěchu pouze tehdy, když je ztišena činnost myslícího intelektu a vědomí vstoupí do hlubokého mlčení, odkud vychází sám hlas intuice.

39

Používat tyto vznešené ideje při a pro své hodiny kontemplace, znamená používat určité síly.

40

Během těchto meditací má student občas toužebně a láskyplně prodlévat na ideálu a jindy o něm klidně a logicky uvažovat. Tak se naučí pomocí představivosti dosahovat účinného sebeovládání.

41

Mé používání termínu "zasnění" může někoho uvést do omylu domnívat se, že míním myšlení zahálčivé, bezcílné, neúčelné, malátné. Nemíním nic z tohoto druhu.

42

Jenom po dlouhém, dlouhém hledání může člověk sledovat tyto myšlenky k jejich konečnému zdroji v čistém proudu Mysli.

43

Práce na těchto tématech inspiruje spisovatele, myslitele nebo učitele, tak jako práce na vyšších úrovních umění inspiruje tvořivého umělce.

44

Cvičení sebedotazování začíná s okolím jáství a končí s jeho středem. Ptáme se: "Co je svět?". Potom: "Co je tělo?". Dále: "Co je mysl?". Potom: "Co je zdrojem štěstí?" A nakonec, na prahu nejvnitřnějšího bytí: "Co jsem já?"

45

Aspirant by se měl posadit na mořský břeh nebo na svah kopce nebo na střechu vysoké budovy nebo na kterékoli jiné místo, kde může mít široký nepřerušený pohled na oceán a na oblohu nebo jenom na oblohu. Jestliže není žádné jiné místo k dispozici, nechť si lehne na zem a zírá na oblohu. Pak ať přemýšlí o Duchu, který je ve své svobodě a jedinečnosti jako tento nesmírný prostor, avšak nekonečný a bez hranic, což tento prostor není.

46

Běžně mají naše mysli příliš omezený a příliš egocentrický rozsah. Je třeba jej rozšířit úvahami a meditacemi, které jsou vysoce abstraktní a naprosto neosobní. "Vesmír je nekonečný a nezměřitelný. Jak maličká a bezvýznamná je tato planeta Země ve srovnání s ním! Jestliže je taková planeta, jak nicotné a nedůležité jsou pozemské záležitosti! Jak je směšné nechat se zajmout a uvěznit pomíjivými smyslovými potěšeními, která nemají trvání ani jako většina těchto věcí!" To je jeden příklad, jak lze začít toto cvičení.

47

Ti, kteří se o to pokusili, vědí, jak je skutečná meditace mnohem těžší než pouhé přemýšlení. Tyto dvě věci nejsou totožné.

48

Jestliže nachází pouze nevědomost, zmatek nebo všednost, pak je zapotřebí, aby šel hlouběji do sebe. Odhalení tam je, ale na hlubší úrovni.

49

To, na čem záleží na těchto ranných stupních, je jak hluboko se jeho pozornost noří do námětu, jak silně udržuje kontrolu nad myšlenkami, které přicházejí do oblasti vědomí, jak značně se odtáhne od činnosti tělesných smyslů.

50

Kdykoli nějaká myšlenka pozvedne svou hlavu, zhodnoťte ji čím je a potom ji odsuňte stranou. Kdykoli vyšlehne nějaká emoce, také rozpoznejte čím je a oddělte se od ní. To je stezka sebedotazování, neboť když toto děláte, udržujete vůli zaměřenou na hledání středu svého bytí. Dělejte to s umíněnou vytrvalostí. Dělejte to ve svém vědomí a ve svých citech.

51

Na pokročilém stupni mohou některé mysli, které mají fantazii, s úspěchem používat rozlehlost oceánu a nezměrnost prostoru jako námět pro meditaci.

52

Jestliže má být z tohoto druhu cvičení získán nejvyšší užitek, měl by si aspirant na konci cvičení a dříve než povstane, aby znovu pokračoval ve všedním životě, stručně zopakovat hlavní body cvičení a shrnout jeho konečné poučení do zhuštěného závěru.

53

Ačkoli může hromadit pouze ty myšlenky, které se vztahují ke zvolenému námětu, může střídavě probrat jeho různé stránky.

54

Ať provádí student během cvičení jakýkoli druh přemýšlení, měl by se při něm snažit o co největší jasnost a co nejplnější bdělost.

55

Může si úmyslně každý den vybírat nový námět nebo ponechat spontánní potřebu okamžiku, aby ho pro něj vybrala. Nebo může znovu použít ten, který mu předtím dobře posloužil.

56

Druh meditace, při níž meditující neustále hloubá, co je jeho zdrojem, co "já" skutečně je, má ten konečný účinek, že ho odhypnotizuje od nepravdivých a limitujících ztotožňování se s tělem, touhami a intelektem.

57

Musí to být námět velice vzdálený a zcela nesouvisející s jeho běžnými denními činnostmi. Od jejich problémů a radostí se musí zcela uvolnit.

58

Čím více v těchto dobách cvičí přemýšlení, které je osvobozeno od smyslů a je za fyzickým - to znamená je v nejsprávnějším smyslu metafyzické - tím lépe bude připraven, aby od Nadjá obdržel intuitivní příliv.

59

Sledování jáství se pak nakonec stane prvkem, který nelze zjednodušit. Ten, kdo analyzuje, si zkrátí svou cestu středními oblastmi mysli.

60

Když intelekt leží vyčerpán a poražen, je u konce svých úsilí zaměřených na sebe a vzdá se, tehdy může být připraven obdržet to, co dříve *obdržet* nemohl.

61

Běžný typ meditace na samém počátku se snaží uniknout od intelektualismu, zatímco metafyzický druh ho od samého počátku používá. I když je analytický, neomezuje se na mozkovou činnost; připojuje také cítění, neboť hledá zkušenost stejně jako chápání. Proto při cvičení "Co jsem já?" zapůsobí na celou bytost a s veškerou intenzitou.

62

Koncentrace udržuje mysl pevně připoutanou k určité myšlence nebo řadě myšlenek tím, že udržuje ostatní myšlenky stranou. Meditace odstraňuje samotnou myšlenku a udržuje mysl tichou. To je znamenitý stav, ale není dostatečný pro ty, kdo hledají Skutečno. Je třeba to doplnit znalostí, co Skutečno je a co není.

63

Veškerá shromážděná síla jeho bytosti je zaměřena na tuto ideu.

64

Při těchto cvičeních přemýšlí o přirozenosti, vlastnostech a přívlastcích Boha; medituje na Boží nekonečnost, věčnost a jednotu.

65

Když nastoupí Krátkou stezku, budou pro jeho meditaci vhodná ta témata, která ho odvádějí od osobního ega. Může například meditovat na nádher-

né přívlastky Boha nebo základní dokonalost kosmu nebo na absolutní klid svého Nadjá.

66

Většina studentů může s úspěchem meditovat na ty zlomky Světové Ideje, které může posbírat z různých a pestrých zdrojů: z textů mystických jasnovidců, filozofických mudrců, náboženských proroků a dokonce i ze své vlastní osobní intuice.

67

Čím více používáme vlastní myšlenky, abychom získali hluboké pochopení sebe, Boha a světa a čím více ztišíme myšlenky, abychom je odstranili, když je Božství připraveno k nám promluvit, tím úspěšnější bude naše hledání a tím více se probudíme ze sna neskutečného hmotařství.

68

Ale dokud nebude tento stupeň překročen a umlčen, nebude možné jít za intelektuální stupeň chápání. A je to jen menšina, která může dosáhnout toto mlčení a získat schopnost k prohloubení své zkušenosti toho, co se rovná realizaci pravdy. Mlčení má ještě další jméno: meditace nebo kontemplace.

69

Jestliže měl žák někdy duchovní zkušenost, při níž přímé poznání vlastní duchovní přirozenosti a její nehmotnosti se mu stalo zřejmé, nechť tuto vzpomínku chová v lásce a vezme si ji za základ pro své současné meditace.

70

Ten den, kdy začneme studovat knihu, která vrhá světlo před naše kroky, se stává zářící událostí v kalendáři našeho života. To nelze snadno zapomenout, neboť planety Pravdy a Krásy lze na obloze těžko najít mezi tou nádherou soupeřících světel.

71

Když člověk přivede intelekt k jeho nejvyšší činnosti, kterou je *správné* uvažování, přiblíží se k nejdokonalejší činnosti přírody - k intuici. Avšak propast mezi námi zůstává nepřekročitelná, dokud není člověk ochoten provést životně důležitý a svrchovaný čin - jeho naprosté ztišení. V naprostém odmlčení intelektu, může být slyšen hlas božské intuice.

72

Cíl osvícení lze dosáhnout pouhým přemýšlením - navzdory opačnému tvrzení anglického středověkého poustevníka, který napsal *Mrak nevědo-*

mosti - ale jenom tehdy, když je nakonec myšlení tak zostřeno, že přesně vidí, kde jsou jeho hranice, je ochotné zastavit svou vlastní činnost a podřídit se vyšší Síle. Ale musí být natolik moudré, aby v existenci takové Síly věřilo, aby vědělo, že Ona je nepředstavitelná a nevyzpytatelná, a proto Jí musí být dovoleno, aby převzala vedení tam, kde myšlení ustává. Přece jenom má středověký autor zcela pravdu, že tam, kde je myšlení zahaleno a protepleno láskou, tam lze osvícení mnohem snáze dosáhnout.

73

Pythagoras zjistil, že vesmír je vybudován na čísle, Spinoza, že počet možností je nekonečný; oba muži pracovali s matematicky cvičenou myslí, jejíž okrajová část splývala s intuicí stejným způsobem, jako se to děje s metafyzicky cvičenou myslí; ale tu je třeba také pročistit a upevnit, jestliže má zachovávat požadovanou koncentraci a jestliže má být její směr vyrovnaný a nikoli pokroucený. Potom intuitivní *zkušenost* nekonečnosti přijde s intuitivní *představou* o ní. Musí to takto být, neboť Mysl, která vesmír počala, je sama nekonečná.

74

Vyberte si větu ze žalmu, modlitby, evangelia nebo knihy, která pro vás ztělesňuje výtah celého hledání nebo vás pozvedá blíže k cíli hledání. Šeptejte si ji pomalu a opakovaně. Hloubejte o jejím významu.

75

V Orientě tradičně používaná jména Boha jako Soucitný, Vůdce, Ten, kdo odpovídá na modlitby, Odpouštějící, Shovívavý, pomáhají jako objekty pro modlitbu nebo náměty pro meditaci.

76

Jedině tehdy bylo skutečně dosaženo autorova záměru, když ideje knihy a přemýšlení o ní ve vaší paměti žijí dlouho potom, co jste knihu odložili.

77

Jiné výborné a vždy použitelné téma pro meditaci je přečíst si několik vět z inspirované knihy a potom nechat myšlení, aby prodlévalo na tom, co jste četli.

78

Takové knihy nutí mysl zkoumat, odkud se tajemný zdroj vynořuje.

79

Námět může být jednou z těch velkých pravd filozofie, které pozvedají mysl do neosobní a věčné oblasti, nebo může být jednou z těch vhodných vět inspirované knihy nebo bible, které pozvedají city k zbožňování Nadjá.

80

Vezměte některé z těchto vznešených idejí střídavě nebo jak se vám v různých obdobích hodí a podrobte je intenzivní meditaci.

81

Při každém z těchto denních cvičení bude hledající vždy pozorný, když bude vnitřně veden k určitému námětu, aby se zabýval přemítáním o něm.

82

Když se vám dostaví vznešená myšlenka - spoutejte ji, zadržte ji.

83

Čím více se může ztrácet v abstraktním myšlení, mentální představě, zvoleném ideálu, tím rychleji se octne v přítomnosti Duše.

84

Cvičení hledání sebe odstraní odpor intelektu zázračným způsobem a dovede mysl k samotné hranici transcendentna, kde je pozvednuta a dána do služby Božství.

85

Když je tak ponořen do abstrakce, že si ani nepovšimne přítomnosti druhé osoby, stala se jeho meditace tak hlubokou, jak má být.

86

Když medituje na tyto posvátné věty, každé slovo se stane živější a významnější.

87

Když nastane koncentrace bez obtíží a může být se snadností praktikována, měl by postoupit k meditaci.

88

Přivádět stejnou řadu myšlenek znovu a znovu do ohniska pozornosti a tam ji nepřerušovaně udržovat je stezkou k její realizaci.

89

Musí studovat inspirované výroky asi jako znalec drahých kovů studuje drahokam - s milující péčí a radostným pocitem.

90

Jestliže se meditační pokusy ukáží jako zcela neplodné, mohou být zahajovány pomalým promýšleným čtením, které je přerušováno hloubavými přestávkami, zatímco je kniha odložena. Je to během těchto přestávek, kdy může být pocítěn podnět k pohybu dovnitř. Pak splnila tato kniha svůj účel.

91

Užitečným cvičením je meditovat na moudrost napsanou v knize vesmíru.

92

Druh meditace, zvaný diskurzivní (rozumový), se snaží aktivně přemýšlet o ideji nebo pravdě, dokud ji zcela nepronikne.

93

Koncem všeho tohoto přemýšlení je nepřemýšlení, mentální klid. Tento stav se těžko dostaví každému; mnohé vede k dokonalé nudě, ale několik k dokonalému míru.

94

Látka pro tyto analytické meditace se objeví přímo v jeho současných okolnostech a minulých zkušenostech, v životě jiných lidí, které zná, na stránkách knihy, kterou četl.

95

Tyto mocné pravdy nebo filozofická maxima (mravní zásady) má vnášet do nejhlubších úvah a nejhlubšího cítění.

96

Kterýkoli námět, který ho bude jako první zajímat, pevněji poutat jeho pozornost a plněji jej absorbovat, je pro meditaci tím nejlepším námětem.

97

"Medituj na mysl jako na Bráhmu" (Nejvyšší Bytí), radí jeden starodávný indický text.

98

Příliš často ztrácí aspirant svou cestu a opouští vznešenější námět své meditace pro myšlenky o osobních záležitostech a světských námětech.

99

Potřebujeme častěji meditovat o těchto tvrzeních mudrců, která nás upozorňují, abychom se více zabývali svými vyššími zájmy.

100

Vezměte pojem Boha do své meditace a snažte se ho udržet tak dlouho, jak jen můžete. Toto samo je formou uctívání, stejně správnou jako kterákoli jiná, kterou naleznete v církvi.

101

Pro meditaci je hodnotným, důležitým a užitečným námětem myslet na Božský Princip, jakým je ve své skutečné přirozenosti a v základním bytí, nikoli jakým si teologové myslí, že je, nebo jaký, si vizionáři představují, že je.

102

Meditace jsme nedosáhli, jestliže je soustředěná mysl zaměřena na námět osobní nebo světské povahy. Uvažování o takovémto námětu přinese jeho hlubší poznání a dokonalejší představu o jeho významu, ale nepřinese nic více. Ať je mysl soustředěná jakkoli, neunikne z ega a ani se o to nepokouší. Meditace je dosaženo, jestliže je soustředěná mysl použita k hloubání o Nadjá nebo o cestě k němu.

103

Nechte myšlení ať zkoumá samo sebe, vždy s úmyslem proniknout do svého zázemí.

CVIČENÍ SEBEZKOUMÁNÍ

104

Meditace musí být provázena neustálým úsilím zaměřeným na poctivé sebezkoumání. Všechny myšlenky a city, které působí jako překážka mezi individualitou a jejím konečným cílem, musí být překonány. To vyžaduje přísné sebezkoumání a vnitřní očistu. Nenávist, žárlivost, hněv, chamtivost, zlá vůle a tak dále vytvářejí mnohý vnitřní Mount Everest, který musí každý hledající ztéci a sám pro sebe dobýt, dříve než může doufat, že uzří Co je za ním.

105

Student se musí vyvarovat, aby neupadl do nástrah samolibosti. Vynikajícím prostředkem k tomu je znovu přehlédnout fakta svého minulého života, vypátrat své hříchy a smysly, své uklouznutí a pády.

106

Tvar, do něhož je jeho životní teorie zformována, je sám produktem nebo spíše projekcí nevědomé části jeho mysli, kde velké množství jeho komplexů udržuje svou existenci daleko od kritičnosti, analýzy nebo dokonce i diskuse.

107

Je pro něho důležité, aby správně věděl odkud přicházejí jeho převládající ideje, impulsy, intuice a dokonce i sny. Musí přesně změřit výšky a hloubky různých úrovní odkud klesají nebo stoupají k jeho běžnému vědomí.

108

Pro studenta není lehké správně určit motivy, které uvádějí v činnost jeho vnitřní i vnější život, neboť jejich důležitá část se běžně neprojevuje jeho vědomé mentalitě.

109

Měl by čas od času provádět analytický přehled důležitých událostí, zkušeností a postojů své minulosti. Nejsou to dobré, ale zlé emoce a skutky, jejich zdroje a následky, kterým by se měl obzvláště věnovat, mentálně si je zobrazovat a zkoumat z perspektivy svého vyššího Já. Ale pokud to neučiní s dokonalou poctivostí v neosobním nezúčastněném a objektivním a sebekritickém duchu, pokud k nim nepřistoupí s citovou sebekázní, kterou dobrovolně přijal, nepřinese to požadované výsledky. Nestačí jen oplakávat své chyby. Měl by se pečlivě naučit všem lekcím, které poskytují.

110

Při přehlížení své minulosti může objevit jak se ego úskočně snaží zachovat sebe, jak ho zavádí do logických klamů a namlouvá mu, že je nepřítomné, zatímco ve skutečnosti je velmi přítomné, jak na něj zkouší obratné triky nejrůznějšího druhu.

111

Měl by studovat své minulé omyly odhodlaně ne proto, aby si emocionálně dělal výčitky, ale aby se konstruktivně zlepšil.

112

Každý den musí pozorovat své myšlenky a každý večer kontrolovat své skutky. Pravidelně musí na své motivy používat skalpel. Musí neosobně analyzovat a znovu analyzovat sám sebe.

113

To neznamená, že by měl neustále důležitě zkoumat své nálady, analyzovat své city a být si předmětem své vlastní pozornosti. Znamená to, že by to měl dělat jen na chvíli, v určité době nebo při pravidelných příležitostech.

114

Sebezkoumání vyžaduje, aby vyhledal a identifikoval pozitivní vlastnosti stejně jako negativní, jestliže si má udělat správnou představu.

115

Zde je zapotřebí jemná rovnováha. Jestliže se stane příliš kritický ke svému vlastnímu já, ke svému charakteru, ke svým rozhodnutím, volbám a postojům, může zjistit, že se stává chorobným a jeho vůle k činům je paralyzována.

116

Jeho minulost je látkou pro analytickou úvahu, nikoli pro melancholické dumání. Musí posbírat její plody v poučeních, které poskytuje, přeměnit její utrpení v ctnost a moudrost.

117

Musí být na stráži před překrucováním, logickým vysvětlováním a před klamy bezděky používanými jeho egem, když se analytická cvičení stávají nepříjemná, pokořující nebo bolestivá. Ani by neměl připustit, aby upadal do nástrah sebelítosti.

118

Během této půlhodinky se musí zdržet osobního pohledu na život. Po tu dobu musí stát mimo ego a pozorovat neosobně a nezúčastněně jeho činy a emoce stejně jako události a náhody, se kterými se setkává. Musí zkoumat všechny tyto zkušenosti jako kdyby se staly někomu jinému. Shromažďuje materiál pro své meditativní úvahy ze všech hlavních událostí a epizod, konání a cítění celého dne. Jeho úvahy o nich se musí ubírat dvojím směrem; v prvém se jednoduše vzdává omylů, iluzí a komplexů; ve druhém se učí pravdě, principům a ctnosti.

119

Při přehlížení minulosti si žák pokorně uvědomí své chyby a smutně si přičte vinu za svůj neúspěch. Nemrhá již více svým časem tím, že by sháněl alibi nebo odsuzoval druhé lidi za své potíže. Ani si nestěžujte na osud. Nyní chápe, že toužením po duchovním vzrůstu a modlitbami o duchovní

pomoc byly právě tyto zkušenosti, které odhalují jeho slabosti a vynášejí jeho vady, odpovědí na jeho modlitby, Milostí, vyzářenou na jeho duchovní touhy.

120

Jeho vzpomínky na nešťastnou minulost nebo na chybující přítomnost musí být přeměněny v lekce moudrosti. Jinak jsou jeho meditativní úvahy o nich pouze živnou půdou pro rozmrzelost a jiné negativní myšlenky.

121

Měl by vyvinout smysl pro sebekritiku na vysoký a dokonce až na bolestivý stupeň. Nemůže si již dovolit chránit své ego, jak to dělal v minulosti, nebo hledat výmluvy pro jeho politováníhodné slabosti a pošetilosti.

122

Jak bude myslet, cítit nebo jednat v kterékoli dané situaci bude převážně determinováno minulými sklony. Jak důležitá je pak potřeba kritického sebezkoumajícího cvičení.

123

Bude potřebovat rozvinout schopnost pravidelně ustupovat ze svého osobního já a přehlížet jeho život, osud, charakter a konání zcela nezúčastněně. Během tohoto cvičení by si měl osvojit postoj nezaujatého pozorovatele a snažit se poznat pravdu o svém osobním já. Z toho důvodu by ho měl studovat klidně a citově mu nestranit.

124

Lze říci, že téměř celý váš život může být řízen, ovládán a kontrolován jednoduchou metodou: jednou za den udělat inventuru.

125

Nesmíme se snažit uniknout následkům svých skutků jenom tím, že je předáme Nadjá. Nesmíme je předat, dříve než jsme se vážně snažili zvládnout jejich lekce. Jestliže je předáme předčasně, buďme ujištěni, že vůbec nedosáhnou Nadjá.

126

Další cíl, který musí mít na zřeteli, když si vybavuje minulost a hledá do očí bijící poučení, je rozpoznání práce karmy v některých z těchto zkušeností.

127

Tam, kde vášně, choutky a přáni nehodného druhu jsou opakovanými tématy těchto kritických analýz, mají tendenci stávat se stále slabšími, když se tento proces se svými korozivními účinky protahuje na delší dobu.

128

Co má být hledáno během této krátké doby a v tomto cvičení je oddělování se od svých vlastních zkušeností a odloučení od svého navyklého egoismu.

129

Jeho meditace na námět sebezlepšování musí být neustále opakována a neúnavně prováděna. Musí se neoblomně dívat do tváře ošklivé pravdě o sobě a potom se horlivě snažit chovat myšlenky, které působí proti ní, dokud se nestanou zvykem.

130

Když vyvineme zvyk kritického uvažování o svých zkušenostech, shledáme, že je čas od času nezbytné opravit své představy a změnit svůj názor.

131

Začátečník musí být varován, že určité způsoby provádění koncentrace, jako je představování si obrazců nebo opakování manter, právě tak jako vyprazdňování mysli za účelem hledání vedení, nesmí být zaměňováno za pravý způsob meditace. Ta nemá jiný cíl, než odevzdat ego Nadjá a neužívá jinou metodu než zbožnou touhu, milující oddanost a mentální klid. (P)

132

Jestliže jsme však neučinili pokus očistit se tím, že podstoupíme filozofickou kázeň, potom i tyto analýzy minulosti budou pro nás mít malou nebo žádnou hodnotu. Zkušenosti nebudou zkoumány takové, jaké skutečně jsou, ale jak si je zkoumající přeje vidět. Komplikující nebo bolestivé následky našich vlastních hrubých chyb, slabostí nebo hříchů nebudeme hodnotit jako jejich důkazy chyb druhých lidí. Naše osobní city budou dominovat a tím špatně pochopíme každou situaci. Jestliže zdroje našich vlastních nesnází nebudou poznány, nebudou učiněny nutné změny v myšlení.

133

Je povinností žáka, který to myslí vážně, pátrat pod povrchem svých činností a objevovat jejich pravé motivační síly, zkoumat své city a impulsy a zjistit jejich skrytý charakter a nevysvětlovat je klamně na příkaz svého

ega. Musí sondovat ve svých postojích a odhadovat, kde mají svůj původ; musí se naučit analyzovat své city nezaujatě a chladně - úkol, který málokdo rád dělá nebo dělat umí; musí získat jasné pochopení příčin svých nezdarů a omylů.

134

Pro někoho je užitečnou praxí si napsat sebeobžalobu, kde vyjmenovává nejprve do očí bijící chyby a později ty nejskrytější. To mu pomáhá, aby si byl neustále vědom toho, čeho se musí vyvarovat. Přehled ho vyzývá klidně, ale vytrvale.

135

Aby se člověk správně pozoroval, musí to dělat nezaujatě, chladně, věcně a nikoli shovívavě, ješitně a rozčileně. Musí to také dělat spravedlivě, celou svou bytostí a nikoli psychopaticky, pouze jednou její částí.

136

Je snadné pro rozrušené osoby, aby upadaly do neurotické sebelítosti, aby nervózně dumaly nad představou svých osobních ubohostí. Dělají správnou věc nesprávným způsobem. Je správné, že analyzují nesnáze tak, aby pochopily jak a proč vznikly. To by však měl provádět příležitostně, neosobně a se zvláštním zřetelem na vady nebo slabosti, které byly příčinou jejich vzniku nebo k němu přispěly. Měly by se naučit lekci a pevně se rozhodnout jednat v budoucnosti lépe. Zabývání se tímto neutěšeným tématem by potom mělo skončit. Mělo by být vpuštěno světlo naděje, víry a odevzdanosti.

137

Je třeba varovat: Když chybí pokora, často sejde morální sebezkoumání z pravé cesty a přinese zavádějící výsledky.

138

Ti, kteří nejsou k sobě naprosto upřímní, kteří dávají přednost lákavému sebeklamu před odpudivou pravdou, odkládají pouze okamžik pokořující zpovědi.

139

Musí vyhledávat a zbavovat se chorobných fobií a předsudků, zábran a neuróz, utkvělých myšlenek a ostatních mentálních poruch. Musí vidět sám sebe ne tak, jak ho vidí jeho obdivovatelé, ale jak ho vidí jeho nepřátelé.

140

Musí nepřetržitě zkoumat své jednání a pozorovat své city. Musí to však dělat nezaujatě, kriticky, a jako měřítka používat ideály, o které usiluje.

141

Ten, kdo nemá odvahu podívat se sám sobě do tváře jaký je, vidět svá slabá místa zároveň s těmi lepšími, není vhodný pro filozofii.

142

Sejmout ze svého vnitřního jáství obal myšlenek, emocí, přání, motivů a vášní; rozhodnout, co stojí za to si ponechat a co je třeba z něho odstranit - to je jeho prvním úkolem.

143

Měl by pokračovat ve zkoumání svých slabostí a v konstruktivním přemýšlení o nich, o jejich příčinách a následcích. Zlepšení charakteru a povznesení morálního stavu je základem každé duchovní práce.

144

Toto nikdy nekončící zkoumání významu vlastního života a života lidstva, tato neustálá analýza svého charakteru a svých motivů vede k rychlejšímu vývoji vlastní mysli a zušlechtění vlastního ega, k rychlejší realizaci sebe a k rozvinutí vlastních vnitřních možností.

145

Musí nastat uvědomění si skrytých chyb, těch pokřivených emocionálních a intelektuálních faktorů, těch rafinovaně zahalených záměrů, které vyrostly v jeho minulosti a nyní ovládají jeho podvědomou bytost. Musí odhalit skrytá místa ve svém srdci a musí to udělat nemilosrdně a nebojácně.

146

Pozoruje své charakteristiky jako kdyby byly mimo něj, náležely jinému člověku a nebyly uvnitř něho. Studuje své slabosti, aby jim dokonale porozuměl. Ty jej nevyděsí, neboť on zná také své síly.

147

Jestliže výsledky této analýzy naruší jeho sebedůvěru a otřesou jeho ješitností, tím lépe pro jeho hledání.

148

Má se snažit, aby si byl vědom - nejprve v určených chvílích a později neustále - svého vnitřního stavu, svých myšlenek a citů, svých motivů a přání. To znamená, že se má pozorovat. Existují dvě formy tohoto cvičení.

V pasivní pozoruje bez vynášení rozsudku a bez komentáře. V druhé aktivní porovnává svůj stav se stavem ideálním - nikoli však intelektuálně vytvořenými standarty, ale čekáním na intuitivní cítění, čekáním, které utišuje mysl.

149

Na tomto stupni svého vnitřního života žák shledá, že je stále více veden ke své minulosti. Bude uvažovat o jejích různých fázích a obzvláště o těch, které byly poskvrněny nevědomostí, chybou a hříchem, špatnými rozhodnutími a pošetilými činy. Toto dumání na sebe nevyhnutelně vezme melancholicky smutný charakter. To však není důvodem, aby se mu vyhýbal. Ti přehnaní optimisté, kteří by chtěli, aby lidé hleděli pouze na přítomnost a budoucnost, kteří odmítají každou vzpomínku na klopýtající minulost, hledají raději přechodné pseudoštěstí než štěstí skutečně trvalé. Neboť - v případě žáka určitě a v případě ostatních lidí snad - se upřímnou zpovědí z těchto chyb a špatných skutků a deprimujícím uvědoměním si jejich trestajících následků extrahují jejich cenná poučení a vyhýbají se jejich neužitečnému opakování. Žák by měl svědomitě pátrat po svých slabostech charakteru a omylech intelektu a když je takto odhalí, jakož i pokoří sám sebe, měl by neustále být před nimi na stráži, dokud se mu nepodaří je úspěšně zcela zlikvidovat.

150

Večerní hodina než jde spát, by měla být také hodinou, kdy si v paměti vybaví události, skutky a rozhovory dne a současně zhodnotí jejich charakter z vyššího hlediska. Když však toto cvičení ukončí, měl by aspirant úmyslně zcela odvrátit svou mysl od všech světských zkušeností, všech osobních záležitostí a dovolit, aby se na něho sneslo tiché mlčení oddaného uctívání.

151

Toto cvičení je vhodné zejména pro ty chvíle, kdy se může vzdálit ze společenského života a světského zaměstnání, kdy se může na chvíli stáhnout do ústraní. Tam může uvažovat s úspěchem o chybách svého minulého chování.

152

Žák musí praktikovat introspekci. Té je možno dát chorobný směr, jak se tak Často stává těm, kteří se nevěnují hledání, nebo může mít směr kladný. Jestliže žák použije tuto praxi ke zkoumání příčin svých chyb a k odhalení

slabostí ve svém charakteru a potom učiní nezbytné kroky, aby prvé vyloučil a druhé překonal, může mu to jenom prospět a může ho to pozvednout výše.

153

O takové retrospektivní analýzy, o taková kritická hodnocení a neosobní interpretace vlastní minulosti se musí pokoušet pouze v klidných chvílích, jestliže nemají být výsledky citově zdeformovány. Nicméně existuje výjimka z tohoto pravidla. Když cítí hořké výčitky kvůli svým minulým chybám nebo špatným skutkům, je dobře takový postoj proti egu - pokud tento postoj trvá - využít.

154

Během této pasivní a vnímavé fáze meditace se vracejí různé příhody, události a témata znovu do vědomí a meditující má takto příležitost se s nimi zabývat z vyššího nebo z nového a rozdílného stanoviska. Tímto způsobem může také o věci získat psychicky nebo intuitivně informaci nebo poznání, které před tím neměl.

155

Přísná, ostrá analýza vlastních chyb by tím neměla končit, neměla by končit v mučivém sebe trýznění. Musí být vyrovnána pozitivními postoji.

156

Introspekci je možné pozorovat dění v mysli. Ale aby to bylo provedeno správně a přiměřeně, musí být přítomna objektivnost, vypěstovaná postojem svědka. Část vědomí žáka musí stát stranou, chladná, nedotčená emocemi a nezávislá na egu.

157

Pátrat sám v sobě může být morbidní a nebezpečnou záležitostí, jestliže nemá vyšší cíl.

158

Měl by se snažit přenést se do budoucnosti a dívat se zpět na tuto přítomnou chvíli.

159

Neuvědomělé motivy mohou být jenom napolo skryté vědomé mysli a úmyslně ignorovány nebo mohou být zcela zapadlé.

160

Proto, aby hledající odmaskoval své přecitlivělosti a rozpoznal, že jsou skrytými motivy, jimiž obvykle jsou, musí se záměrně podrobit velice intenzivní a vyčerpávající sebeanalýze. Každá maska musí být stržena. Každá překážka musí být proniknuta. Každá forma sebeklamu musí být vyvrácena z kořenů. Jeho nejvyšší duchovní touhy musí být podrobeny stejnému přezkoušení a musí s nimi být stejně nakládáno jako s nižšími charakteristikami. Výsledky - jestliže vytrvá a je přísně upřímný - ho více než pravděpodobně šokují nebo ho přinejmenším dovedou k určitým překvapivým objevům. Taková sebeanalýza povede přirozeně k hledání skromnějšího, méně sobeckého a hodnotnějšího způsobu života.

161

Rozpoznávání chyb je základní, ale žák by se jím neměl zaobírat čistě negativním způsobem. Učitel může naznačit, že pouhé rozpoznávání nestačí; více úsilí by mělo být vynaloženo na jejich překonání. Ale kdyby učitel měl určit všechny ty chyby a vady dosud viditelné, jeho žák by se mohl stát tak deprimovaný, že by zahodil své možnosti. Na druhé straně, jestliže to žák myslí vážně, byly by rovněž patrné i určité ctnosti a příznivé sklony a tyto plně vykresleny by mohly být příčinou toho, že se stane tak povznesený, že by své možnosti přeceňoval.

162

Analytické výčitky svědomí mohou být nápomocné při odhalování chyb nebo nedostatků, ale chorobné výčitky svědomí zabrání zlepšení a budou paralyzovat duchovní touhu.

163

Narušování svého zvykového egoistického pohledu na sebe stojí opravdu za to, aby bylo po určitou dobu pěstováno. Z několika důvodů je dobré se naučit tomuto umění oddělování se, cvičit stávání se druhou a oddělenou osobou, pozorovat sebe a všímat si různých reakcí na denní události. Během tohoto cvičení by měl žák upnout pozornost na některou rozhodující událost ze své minulosti, která tehdy pro něho mnoho znamenala. Máji hodnotit tak objektivně a chladně, jako kdyby se přihodila někomu jinému. Když analyzuje celou událost od začátku do konce, od příčin k následku, musí u tohoto mimořádného přehledu vyloučit osobní emoce. Událost má posuzovat kritic-

ky a tam, kde shledá, že byl jeho dřívější postoj nebo činy chybné, má postoj nebo činy mentálně přetvořit do správné formy.

164

Při své mentální analýze budete čelit okamžiku, kdy vás přepadne strach, kdy vás zahalí hrůza z rozpadu osobnosti - neboť dosáhnete dna.

165

Jestliže jeho minulé chyby byly spáchány z nevědomosti, ale v naprosté upřímnosti není třeba, aby strávil zbytek svého života tím, že se bude trápit marnými výčitkami.

166

Musí pátrat sám u sebe po pravých motivech za svým chováním, které nejsou vždy tytéž, které označuje jiným lidem nebo dokonce i sám sobě.

167

Jen on sám ví, jaký je ten pravý člověk za představou, kterou o něm druzí mají. Ale on tuto představu zná pouze se zabarvením omluv, ospravedlňování a přemáhání, kterými ji on sám zabarvuje.

168

Mohlo by se mu snadno stát, že by při sebezkoumání pročesával povrch svého charakteru a přesto minul pravé motivace, které spočívají pod povrchem.

169

Pravdivé ocenění by mělo uvádět jak dobré, tak špatné vlastnosti hledajícího. Nemělo by si nic vymýšlet, nic skrývat.

170

Toto podrobné zkoumání musí jeho charakter hluboce pronikat. Musí hledat nejprve psychologické příčiny svých skličujících nezdarů - chyb, nekázní a nedostatků.

171

Rozpoznat svou vinu při stopování zdroje určitých nesnází je vždy těžké - tak jsme zaslepeni egoismem. Filozofická disciplína směřuje k tomu vytvořit v nás požadovanou osobní nezaujatost.

172

Nezapomeňte, že při zkoumání sebe není pravděpodobné, že budete nezaujatí.

173

Introspektivní zkoumání tohoto druhu, prováděné tímto způsobem, není chorobné ani nezdravé. Naopak, je prospěšné a zdravé.

174

Jestliže studuje minulé zkušenosti tímto neosobním a analytickým způsobem, to, co se naučí, mu pomůže začít s výcvikem charakteru a intelektu, které zabrání dopouštění se dalších chyb nebo hříchů a vyloučí omyly v názoru nebo zvyku.

175

Takové sebezkoumání bude plodné, když nic nezatajuje a vše odhaluje a ještě spíše, když vyhledává raději nezdary než ctnosti.

176

Filozofie nepodporuje chorobné zabývání se minulými hříchy, ztracenými příležitostmi nebo spáchanými omyly. To je pouze maření času a podlamuje to sílu. Analýza skončena, lekce zvládnuta, náprava provedena, co zbývá musí být zapomenuto. Proč zatěžovat paměť a zatemňovat svědomí tím, co nelze napravit, když tím nelze udělat nic dobrého?

177

Výsledkem tohoto nelichotivého zkoumání bude, že žák na chvíli vymění sebelásku za sebepohrdání.

178

Musí bedlivě zkoumat motivy a vypátrat do jaké míry jsou čisté nebo nečisté, upřímné nebo pokrytecké, skutečné nebo klamné.

179

Své vady musí označit s upřímností a bez vykrucování. Měl by to myslet natolik vážně, aby je před sebou neskrýval nebo aby pro ně nehledal přijatelnou omluvu.

180

Musí praktikovat přísné souzení sebe a nemilosrdnou sebekritiku tím, že pohlíží na své nedokonalosti s odvahou a upřímností, kterým podřizuje arogantní ješitnost a to tak dlouho dokud k němu nakonec jasně a pravdivě nepřijde odhalení sama sebe.

181

Shledá, že nápravě jeho minulých chyb bude bráněno nebo napomáháno jeho schopností rozpoznat, čím skutečně jsou.

182

Při zkoumání sebe a studování své minulosti může být schopen určit ve kterém bodě se odchýlil od správné stezky života nebo od správného myšlení.

183

Když poprvé pocítí dopad pravdy o svých vlastních motivech pravděpodobně upadne do těžké deprese.

184

Může být deprimující čas od času přehlížet současný stav svých vlastních nezdarů, ale je to lepší než předstírat, že neexistují a v důsledku toho být jimi zaskočen.

185

Neměl by odmítat poznávat své vlastní nedostatky, ale není třeba, aby je při tom buď zveličoval, nebo podceňoval.

186

Musí prozkoumat svou vlastní minulost a získat z ní poučení. Musí analyzovat faktory osobní i vzniklé ze životního prostředí, které ovlivňovaly nebo vytvářely každou situaci, a musí to vše provádět tak přiměřeně a důkladně, jak jen možno.

187

Měl by studovat své skvělé úspěchy a žalostné nezdary kvůli různým lekcím, kterým ho oboje mohou naučit.

188

Když je konečně schopen se podhrabat pod samé základy svého ega, meditace se blíží ke své nejvyšší hodnotě.

189

Musí se postavit stranou sama sebe a pozorovat hlavní události svého života s filozofickou objektivností. Některé z nich ho snad naplňují pocity lítosti nebo hanby, jiné pocity pýchy a uspokojení, ale všechny by měly být posuzovány s nejmenším možným egoismem a s největší možnou nezaujatostí. Takto se zkušenost přemění v moudrost a z charakteru jsou odstraněny vady.

190

Díky těmto úvahám se nyní dovídáme jaké jsme ze sebe dělali blázny, právě když jsme věřili, že děláme něco chytrého, jakých klamných představ jsme se drželi, právě když jsme věřili, že máme pravdu na dosah.

191

Každá jednotlivá vzpomínka na tyto minulé chyby je sama sebou opakovaným trestem.

192

Nechť předloží všechny své zkušenosti pečlivé analýze. Nezáleží na tom, zda jsou na povrchu důležité nebo ne. Dokud existuje nějaký poučný smysl, který z nich lze vyextrahovat, nějaké morální poučení, filozofický princip, praktické vedení nebo metafyzická pravda, jsou tyto zkušenosti zrnem pro jeho mlýn. Většina událostí a epizod, na které si může vzpomenout, malicherných stejně jako tragických, má být znovu pozorně přehlédnuta z tohoto přísně neosobního hlediska a přinucena sloužit jeho duchovnímu vývoji.

193

Hlavním účelem těchto duchovních cvičení je seznámit mysl samu se sebou tím, že pozoruje své myšlení, když je ve stavu oddělenosti.

194

V těchto uvolněných chvílích, kdy jeho myslí prochází panoráma jeho vlastní osobní minulosti a on nechává události míjet, ale přitom si podržuje jejich poučení, může cvičit neosobnost, která prospěje jeho budoucím životům.

195

Metoda vzpomínky je nutná, aby pomocí stálého analyzování svého celého minulého života, pomocí zhodnocování všech hlavních rozhodnutí a činností ve světle následků, ke kterým vedly, a účinků, které měly jak na něho, tak na jiné, odhalil jaké lekce ještě potřebuje. Takovéto rozjímání by neměl provádět jen formou meditace, ale také ve volných chvílích, když bude mít náladu, bez ohledu na to, co právě dělá.

196

Je to zkušenost, kdy před okem jeho mysli ostře vyvstanou nejen známé chyby morální nebo světské, ale jsou poprvé spatřeny i jiné, dosud jako takové nepoznané.

197

Každý aspirant ví, že když toto sebezkoumání odhalí přítomnost špatných postojů, musí proti nim bojovat.

CVIČENÍ MORÁLNÍHO SEBEZLEPŠOVÁNÍ

198

V počátečních údobích vývoje je třeba vsunout do doby meditace cvičení konstruktivního budování charakteru. Ta potom budou přípravou pro cvičení ztišování mysli.

199

Představivost, která se baví osobními fantaziemi a hraje si s egoistickými fikcemi, může být škodlivá pro filozofické hledání pravdy, ale představivost, která se tvořivé zaměřuje, aby zobrazila další kroky ve vývoji, mu pomáhá.

200

Filozofické používání meditace se nejenom liší určitými způsoby od jejího mystického používání, ale navíc ho rozšiřuje. Nejdůležitější část meditace studenta musí být zasvěcena morálnímu sebezlepšování. Jestliže udělal určitý pokrok v umění meditace, získal mocnou zbraň, kterou může použít v boji proti svým vlastním sobeckým vlastnostem a osobním slabostem. Musí rozjímat nad svým chybným chováním v minulosti i přítomnosti, litovat, že se vyskytlo, a rozhodnout se, že se zbaví slabostí, které ho k němu vedly. Musí předpokládat možnost výskytu podobných situacích v budoucnosti a představovat si, že v nich jedná tak, jak by jeho lepší já chtělo, aby jednal. Když, místo aby používal čas meditace jenom k pasivnímu hovění si v citovém míru, který poskytuje, vyhradí část tohoto času pozitivní snaze získat vládu nad těmito vlastnostmi a slabostmi, shledá, že posílení vůle a zintenzívněná představivost těchto okamžiků se stávají skutečně tvořivými. Neboť ony budou mít tendenci se úspěšně opakovat v jeho pozdějším vnějším chování. To, co si představoval pro sebe a o sobě během meditace, se náhle vrátí do jeho vědomí během doby po meditaci nebo se dokonce přímo projeví ve vnějších skutcích, kdy jejich meditativní stimuly byly zcela zapomenuty.

201

Tvořivé myšlení: Toto cvičení používá jednu z nejcennějších sil člověka - zduchovnělou představivost. Každý člověk vlastní do určitého stupně schopnost tvořil představy a umělci ji vlastní do stupně mimořádného. Student se musí snažit získat něco z této umělecké představivé schopnosti a potom ji sjednotit s ozařující a dynamizující silou svého vyššího Já. Ale to lze úspěšně a dokonale dosáhnout pouze tehdy, když jsou za prvé jeho představy v harmonii s božskou vůlí a za druhé, když se vyvinul na druhý stupeň meditace. Avšak málokdo může tyto podmínky splnit. Nicméně všichni se mohou pokoušet a mít prospěch z tohoto cvičení, i když jejich pokus bude váhavý, jejich prospěch částečný a výsledky nedokonalé. Neboť i tak to bude velice cenné. Toto je správný způsob jak přimět představivost, aby mu sloužila místo, aby ji nechal mizet v neužitečných fantaziích nebo neužitečném denním snění.

202

Toto cvičení přijímá a využívá sílu imaginace, schopnost Vizualizace, která je jednou z charakteristických znaků, které odlišují člověka od zvířete. Vkládá žádoucí vzory do mysli a vkládá je tam pravidelně, dokud nezačnou ovlivňovat jak způsob, kterým se blížíme ke štěstí, tak i štěstí, které se blíží k nám. Tyto vzory se týkají charakteru jáství a budoucnosti jáství, vykreslují ideál a předpovídají zítřek.

203

Meditace zaměřená na nápravu a zušlechtění charakteru by měla mít dvojí pojetí. Na jedné straně by měla být analytickou a logickou sebekritikou, odhalující vady a slabosti, nepříjemné následky, ke kterým vedou, jak pro člověka samého, tak pro ostatní. Na druhé straně by měla být tvořivým a imaginativním představováním si ctností a kvalit, které jsou opakem vad a nedokonalostí odhalených při předchozím pojetí. Meditující by si měl představovat sám sebe, jak vyjadřuje tyto povahové vlastnosti v činnosti.

204

Při meditační práci na vyhlazování nějaké chyby může žák začít s tím, že se snaží si vzpomenout na tolik okolností, na kolik jen může, při nichž tuto chybu projevoval, a vyjádří nad nimi lítost.

205

Čin reprodukuje obraz, který si žák namaloval ve své představivosti. Jeho ideální charakter, jeho dokonalý vzor chování nemusí nadále zůstávat nerealizovaný ani marný.

206

Práce na sobě samém neznamená jen morální práci: ačkoli ji bude zahrnovat, je to však jenom příprava. Znamená to také, a mnohem více, že věnuje pozornost *své* pozornosti, že pozoruje kam jeho myšlenky směřují. A cvičí je, aby se vracely zpět *do něho* a tak nakonec aby spočinuly ve svém zdroji - nezčeřeném Vědomí.

207

Je schopen se povznést nad svou vlastní omezenou zkušenost tím, že imaginativně absorbuje zkušenost jiných lidí.

208

Zlé následky podléhání určitým touhám tvoří vhodné téma pro tento druh meditačního cvičení.

209

Musíme vnést své otázky a problémy do tiché hodinky s touhou poznat, co skutečně je pro naše vlastní dobro, spíše než pro naše osobní uspokojení.

210

Ten, kdo se vyvíjí tímto způsobem pomocí tvořivé síly meditace, nakonec shledá, že jeho instinkt bude spontánně odmítat pobídky jeho nižšího já a bude okamžitě přijímat intuice vyššího Já.

211

Existují dva činitelé, kteří zpožďují nebo urychlují, zabraňují nebo uskutečňují cíl, který se snaží dosáhnout tvořivým použitím myšlenky. Prvním je jeho individuální osud, předem určený od narození. Druhým je soulad nebo nesoulad mezi jeho osobním přáním a neosobní vůlí Nadjá pro jeho vlastní evoluci. Čím neosobnější pohled na svůj život může zaujmout oddělováním svých potřeb od svých přání, tím pravděpodobněji se jeho přání splní.

212

Z těchto meditačních cvičení může získat přitažlivé vlastnosti - pevnou vůli, uklidněné nervy a věčný úsměv na tváři. Z nich také může oživit - odvážněji něž předtím - své osobní odevzdání se Cestě.

213

Měl by analyticky studovat, vřele obdivovat a v představě vlastnit charakteristické kvality Mudrce. Ty tvoří výborný námět pro soustředění pozornosti během doby meditace.

214

Ty vzácné povahy, které rozdávají dobrou vůli a vyzařují toleranci, které se bez patrného úsilí pozvedají nad situace provokující hněv a nad silně iritující osoby, představují ideál. Není neuskutečnitelný a může být trochu po trošce realizován, jestliže student věrně praktikuje konstruktivní meditaci na užitečnost klidu, stejně jako na nevýhody hněvu.

215

Cvičení se zaobírají osobami, věcmi, situacemi a problémy, které existují pouze v představovaných situacích uvnitř jeho vlastní mysli. Ale jinak jim má dát veškerou realitu, kterou může, aby viděl, slyšel, dotýkal se a cítil vnitřně stejně tak živě, jako kdyby tyto stejné smysly používal zevně. S výjimkou některých speciálních změn, které může filozofická disciplína vyžadovat, má být každý čin proveden mentálně právě tak jako by ho provedl ve skutečném životě.

216

Má si představovat právě tu vlastnost, kterou se snaží získat, přesně jak v něm vzniká a projevuje se jeho činy.

217

Užitečným meditačním cvičením je vytvářet si dopředu pomocí představivosti jakékoli setkání, ke kterému pravděpodobně v blízké budoucnosti dojde s druhými lidmi nebo s lidmi, s nimiž žije, pracuje nebo se stýká, setkání, které může vést k provokaci, podrážděnosti nebo hněvu. Student by měl vidět takový incident očima své mysli před tím, než se skutečně udá na fyzické úrovni, a konstruktivně si představovat sebe, jak jím prochází klidně, vyrovnaně a se sebekontrolou - přesně tak, jakým by v té chvíli být chtěl nebo být měl.

218

Meditace je úspěšnější, jestliže její část je zasvěcena úvaze o ideálech, kvalitách a pravdách, které student v tom čase potřebuje.

219

Meditace by měla začínat krátkou, tichou modlitbou k Nadjá, pokornou prosbou o vedení a Milost. To lze provádět v kleku západním způsobem nebo v sedě orientálním způsobem. Po přednesení své modlitby by měl aspirant usednout do pozice, kterou obvykle užívá při meditaci, zavřít oči a snažit se zapomenout na všechno ostatní. Potom si může vytvořit mentální obraz svého vlastního obličeje a ramen, tak jako kdyby se na sebe díval z neosobního hlediska. Měl by pokládat osobu na obraze za cizince. Nechť nejdříve uvažuje o jeho chybách a slabostech, ale později nechť o ní uvažuje jako o vyměněné osobě, vybavené ideálními kvalitami jako je klid, duchovní touha, sebevláda, duchovnost a moudrost. Takto otevře dveře vyššímu Já, aby mu mohlo sdělit své poselství formou intuice. Měl by být připraven zasvětit léta intenzivnímu úsilí v sebezkoumání a v sebezdokonalování. To je základ pro pozdější práci. Jednou, až bude charakter zušlechtěn, bude cesta k získání vedení a Milosti volná.

220

Student se musí vážně snažit naučit se lekcím ze své vlastní zkušenosti tím, že zvažuje situace tak neosobně a bez emocí, jak jen může. Meditací na ně, chladným, analytickým způsobem - tím, že vyžene z úkrytu minulé chyby a nebude se šetřit - může odhalit některé ze slabostí, které ohrožují jeho pokrok. Měl by pak vynaložit veškeré úsilí, aby je opravil.

221

Často je předkládán problém, jak kontrolovat rozčilení. V obvyklých podmínkách může být řešen jen pomalu. Během meditace by si měl představit sám sebe při rozčilení a potom si záměrně vytvořit imaginativní scénu, při níž nad sebou uplatňuje stále více kázně. Tyto mentální obrazy, když jsou dostatečně opakovány a s dostatečnou intenzitou, budou mít tendenci se znovu objevovat před očima jeho mysli v okamžiku, kdy skutečně upadne do rozčilení.

222

Metoda Vizualizace toho, co si přejete materializovat, může sloužit jenom k nafouknutí ega a může zarazit duchovní pokrok, jak se stává většině lidí, kteří ji praktikují. Ale jestliže se k ní obracíte i jen na málo okamžiků jenom, když je mysl harmonická s Nadjá, bude nejen neškodná, ale i úspěšná.

Neboť v této chvíli a za této podmínky si nic nebudete přát, protože to nebude v souladu s vyšším prospěchem individuality.

223

Ačkoli neinformovaná a neukázněná představivost bez vedení ho může přivést do nebezpečných míst nebo na neužitečné cesty, může ho nechat zapadnout do bahna sebeklamu nebo ho může ovlivnit, aby klamal druhé; nicméně, když má správné kvality může ho imaginativní schopnost dovézt daleko po duchovní stezce. Může mu pomoci vytvářet dobré vlastnosti a lepší postoje z jeho nitra, které by obyčejně vytvářela disciplína bolestivých událostí z venku. Je nutná pro vizualizaci ideálu, pro získávání ctností a pro udržování Symbolu při meditaci. Proto pravil Mejnour, starý rosikraciánský adept, který je jednou z hlavních postav zajímavé okultní novely *Zenoni:* "Mladý muži, jestliže je tvoje představivost živá... přijmu tě za svého žáka." A autor Bulwer Lytton, sám zkušený okultista, poznamenal: "Do tohoto stavu se zřejmě Mejnour snažil přivést neofyta... Neboť ten, kdo se snaží nalézat, musí se nejprve zredukovat do jakéhosi druhu abstraktního idealismu a oddat se ve slavnostním a sladkém poddanství těm vlastnostem, které kontempluje a které si představuje."

224

Analyzujte, pochopte a vyznejte se z hříchu: vyjádřete lítost a rozhodněte se, že v budoucnu budete jednat správně a nakonec se *vydejte na milost Bohu.*

225

Pro pokročilé neexistuje žádné psychické nebezpečí v těchto cvičeních, kde si představují budoucnost, ale existuje pro lidi, kteří jsou ovládáni nízkými motivy a vyjadřují nepročištěné emoce.

226

Je možné silou těchto meditací si tvořivě formovat charakter a prohlubovat vědomí.

227

Nestačí, aby si člověk představoval, že žije ideál, musí se také neučit si tuto představu udržet.

228

Cvičení tvořivé myšlenky: Žák si představuje možné události, přezkouší si své chování při setkání s nimi a tyto předvídané myšlenky a skutky přetvoří na základě vyšších principů.

229

Cvičení tvořivé meditace: Žák může přemýšlet o pravděpodobných setkáních příštího dne, jestliže cvičí večer, nebo nastávajícího dne, jestliže cvičí ráno, o událostech, které pravděpodobně potom nastanou a o místech, kam pravděpodobně bude muset jít. Současně s tím si může představovat jak by se měl chovat, jak myslet a co mluvit za těchto okolností. A jestliže má toto cvičení prokázat svou hodnotu, měl vždy zaujmout stanovisko svého lepšího, vznešenějšího a moudřejšího já, Nadjá.

230

Musí během osamělých hodin cvičit ty kvality, které se snaží vyjadřovat během aktivních hodin. Tvořivá představivost a tvořivé myšlení jsou prostředky tohoto sebevýcviku.

231

Všechny převládající tendence a vládnoucí ideje, které jsou nežádoucího charakteru, vytvářejí plodné zdroje pro budoucí činnosti. Jestliže je při této tvořivé meditaci vymýtíme, vymýtíme také možnost nežádoucí činnosti v budoucnosti.

232

Z těchto živých chvil se v každodenním životě vynoří ona kontrola charakteru, ona citová kázeň, která pozvedá lidskou bytost.

233

Když zdoláváte vrchol této meditace, vstupujete do svých nejmocnějších tvořivých okamžiků. Je proto dobré v této chvíli udělat při sestupu do běžného vědomí svůj první krok krokem do sebezlepšení. Vezměte některou vadu charakteru, kterou je třeba překonat, a v představě se z ní léčíte jako lékař léčí pacienta.

234

Každá pomocná autosugesce daná v tomto okamžiku kontemplace vyklíčí jako semeno a přinese své viditelné ovoce v pravý čas.

235

Meditační praxe jezuitů byla založena na stejném principu. Jejich cvičení měnila charakter lidí. Student musel zakusit v představě to, o čem doufal, že jednoho dne uskuteční fyzicky. Dualita, která je při meditaci intenzívně potvrzována a zobrazována, se časem zhmotní.

236

Tyto konstruktivní meditace na pozitivní kvality pomohou vyloučit nepříznivé obavy ze života člověka a zvýší jeho sílu vydržet rány osudu moderní existence.

237

Jestliže žák neustále medituje na Ideál, tvořivá síla imaginace do něj postupně implantuje podobu kvalit, vlastností a ctností tohoto Ideálu. Ten se skutečně stane jeho druhým já, se kterým se stále více ztotožňuje.

238

Práce v meditaci se nakonec může stát přetvářející prací. Jestliže meditující, zatímco odpočívá v tomto tvořivém klidu, se vážně snaží převychovat svůj charakter, zneosobnit své postoje a posílit svou duchovnost, může vyvinout takový vnitřní život, který musí nevyhnutelně vnést do jeho vnějšího života znatelné a hluboké změny.

239

Pomocí těchto neustálých úvah o zkušenosti se pomalu mění jeho charakter, což potvrzuje Sokratův výrok: "Ctnosti je možno se naučit." Ideál pro něj zobrazuje ten druh člověka, kterým chce být.

240

Užitečným cvičením je trávit čas přehlížením činností, situací a událostí předešlého dne ve stejném postupu, jak se udaly. Osoby, které se v nich objevily by měly být vyvolány tak živě, jak byly tehdy viděny a jejich hlasy stejně jasně slyšeny.

241

Správná rozjímání o minulých zkušenostech spolu s rozhodnutím, že vezme sám sebe pořádně do ruky, povede studenta k hodnotnější budoucnosti a urovná před ním cestu.

242

Toto cvičení na něm vyžaduje, aby přehlédl právě uplynulý den, od hodiny, kdy se probudil ze spánku, k hodině, kdy šel večer opět spát.

243

Hodnota provádění tohoto zpětného pohledu na právě ukončený den je mnohem větší, než se zdá. Vše v něm bude mít z toho užitek - jeho charakter, jeho osud a dokonce i jeho posmrtná zkušenost.

244

Cvičení provádí, když se uloží ke spánku a leží ve tmě. Vrací se v paměti a připomíná si vše, co se během dne událo - osoby, které potkal, místa, která navštívil a vše, co udělal. Představa by měla být tak detailní, jak jen možno, zahrnovat celé období od okamžiku, kdy se ráno probudil, do okamžiku, kdy se uložil, aby začal tato cvičení. Jestliže mluvil s druhými lidmi, všímá si určitého tónu a přízvuku jejich hlasů, jako by právě slyšel ony věty. Snaží se vkládat tolik drobných detailů do své **vizualizace,** že ji učiní ostrou, realistickou a přesvědčivou. Na tomto pozadí vybere ze svých činností a slov stejně jako ze svých citů a myšlenek ty, které volají po zlepšení, opravě nebo kázni. Ze svých denních epizod a událostí má pečlivě vybírat nejen to, o čem mu říká jeho svědomí nebo úsudek, že potřebuje opravnou práci v meditaci, ale také to, co je velmi významné pro jeho duchovní záměr a co se může pravděpodobně ukázat jako velice užitečné pro jeho tvořivou práci v meditaci.

245

Vše pravidelně prochází jeho kritikou - uspořádání jeho vztahů s ostatními lidmi, jeho osobní, společenské a profesionální činnosti, uspořádání jeho života. Ale veškeré toto zkoumání má být prováděno z vyššího stanoviska, než je jeho běžné stanovisko, ze stanoviska méně ovládaného egem a více neosobního. Proto by mělo být prováděno, jestliže to má být vykonáno účinně, pouze a přednostně tehdy, když má vhodné duševní rozpoložení.

246

Měl by se pro účely tohoto cvičení podívat několik let zpět k těm okamžikům své osobní minulosti, kdy byla promeškána příležitost nebo kdy došlo ke špatnému rozhodnutí nebo jednání mohlo být lepší. Potom za použití své představivé schopnosti by měl tyto situace zrekonstruovat a své minulé chyby mentálně opravit, vykonat to, co měl vykonat tehdy. Odtud by měl pokračovat, aby v průběhu let vystopoval pravděpodobné následky.

5
SCHOPNOST PŘEDSTAVIVOSTI

Typ meditace zvaný diskurzivní[1] - čímž je míněn ten druh, který se pohybuje v hloubavém nebo logickém přemýšlení -nevyhovuje každému aspirantovi. Ti, kteří ho vyzkoušeli v opakovaných pokusech, aniž měli úspěch, jsou pro něj povahově skutečně nevhodní, přesto však nemusí ztrácet naději. Existuje jiná metoda meditace, která je skutečně lehčí, stojí za zkoušku a hodí se možná lépe k jejich povaze. Z bohaté zkušenosti při jednání se západními studenty jsem shledal, že ti, kdož neuspěli s diskurzivní meditací, mají stejně dobré schopnosti, jako ti, kteří uspěli. Jednoduše je to tím, že oni nalezli metodu, která vynáší na světlo schopnosti, které mají.

VIZUALIZACE

2

Meditační cvičení, jejichž metodou je představovat si tvar, vzor nebo událost, je pro některé lidi přitažlivá a je pro ně snadnější.

3

Filozofický způsob meditace používá představivost stejně jako používá rozum. Pomocí těchto schopností, když jsou zaměřeny na abstraktní témata a vyšší náměty, vede meditujícího k univerzálním duchovním intuicím, které zase vedou naopak k filozofické zkušenosti. Takto mentální zobrazování a mentální myšlení, když jsou správně použita, pomáhají k jeho osvobození, právě tak jako mu zabraňují, když jsou použita špatně.

4

Existují dvě schopnosti, které stojí za rozvíjení. Je to schopnost pozorování a schopnost představivosti nebo Vizualizace. Díváme se, ale vidíme málo, neboť si z detailů mnoho nepovšimneme. Nedovedeme si představovat jasně, ostře a živě. Postrádáme schopnost si v mysli znovu čistě vytvořit fyzickou scénu.

---

1 Pozn. překl.: Diskurzivní - rozumový, logický.

5

Ty osoby, které nejsou schopny "vidět" a podržet s dostatečnou přesností tyto symbolické obrazy před očima své mysli, nechť si dodají odvahy. Tato schopnost se může rozvinout jako výsledek opakovaného praktikování tohoto cvičení. 1 když se obraz z počátku zdá příliš vzdálený, mdlý, rozmazaný a neurčitý, i když se objevuje jenom přerušované a zlomkovitě; postupně bude vytrvalé úsilí ho udržet odměněno schopností ho udržovat nepřetržitě a jasně.

6

V počátečním období tohoto cvičení může být zvolen určitý fyzický předmět nebo zvuk jako prostředek k upoutání pozornosti. Student se může v temné místnosti upřeně dívat na paprsek světla nebo poslouchat tikání metronomu. Vše je takto pro koncentraci izolováno od vnějšího světa, je použito pouze jako odrazový můstek pro vstup do světa vnitřního.

7

Trataka je technika zaostření očí na určitý bod - pokud možno bez mrkání - může to být černý bod na archu bílého papíru nebo na stěně uprostřed černého kruhu - dokud se oči nenaplní slzami.

8

Někteří jógíni se snaží uklidnit mysl praktikováním cvičení upřeného zírání. Vyznačí si na bílé stěně černý bod nebo nakreslí na stěnu černý kruh a pak se proti němu posadí tak, že jsou jejich oči přesně naproti. Tělo udržují zcela klidné a upřeně hledí na znamení tak dlouho, jak jim diktuje jejich zkušenost nebo učitel.

9

Cvičení upřeného pohledu může být vhodně použito na prázdnou oblohu ve dne nebo v noci, na hvězdu, na strom atd.

10

Jediná barevná květina, umístěná ve štíhlé váze, může být použita pro cvičení zírání.

11

Z fyzických předmětů byly tradičně používány: květina, hůlka nebo plamen.

12

Některým cvičícím pomáhá k utišení myšlenek si intenzivně představovat kouli modrého světla - tak zvané wegewoodské nebo práškové modři - a soustředit se na ni tak upřeně, jak jen mohou.

13

Meditace může být prováděna také na některou barvu, která, je-li pro meditujícího harmonická, ho s prohlubující se koncentrací dovede do mystického stavu.

14

Nádherné barvy, které na obloze vytváří večerní stmívání, tvoří vhodné objekty pro meditaci.

15

Vhodně zaměřená představivost může být pro jeho pokrok stejnou pomocí, jako je nevhodně zaměřená představivost pro pokrok určitou překážkou. Během některých meditačních cvičení představivost může být specifickým způsobem tvořivě použita. Na příklad, aspirant myslí na svého učitele, jestliže nějakého má, nebo na nějakou biblickou osobnost, jestliže v ní věří, nebo na neznámou, ideální, dobrotivou, dokonalou Bytost v andělském světě a představuje si, že je "Branou" do hlubšího řádu existence. Aspirant ji pak úpěnlivě prosí o přístup do tohoto řádu, o sílu uskutečnit tento přechod a o milost stát se takovým, aby si ho zasloužil. V této zvláštní situaci musí hrát dvojitou roli. Na jedné straně je osobou, která prosí; musí cítit intenzivně až k bodu, kdy mu tečou slzy to, o co mentálně úpěnlivě prosí; na druhé straně musí vidět sám sebe, co dělá, musí být pouhým svědkem toho, co se děje. A tak bude v jednu chvíli účastníkem scény, v jinou chvíli se na ni bude pouze dívat. Každý její detail má být živě zobrazen až navodí pocit pravdivé reality.

16

Musí se zcela zmocnit této představy, a to centimetr za centimetrem.

17

Představujte si a věřte, že Mistr je zde ve vašem pokoji, že sedí ve své oblíbené židli nebo pozici. Potom se chovejte a meditujte, jako kdybyste byli v jeho přítomnosti.

18

Toto cvičení vyžaduje, aby aspirant obracel svou pozornost dovnitř, dokud - zapomínaje na své bezprostřední okolí - soustředěné nepromítne určité sugestivní mentální obrazy do této prázdnoty a nedrží je odhodlaně, ale při tom klidně. Výsledek se objeví později v jeho běžném stavu, když bdělé vědomí uchopí tyto představy náhle a neočekávaně a bude účinně jednat na jejich podnět.

19

Představujte si bílé oslnivé světlo, které vyzařuje ze srdce a šíří se do celého těla.

20

Jako ohnisko koncentrace může být použit jakýkoli obraz, zejména žijícího nebo zemřelého Mistra.

21

Cvičení představivosti: Cvičícímu pomůže, když na několik minut zastaví jakékoli cvičení, kterým se zabývá a promítne si mentální představu sebe sama, jak je úspěšné vykonává.

22

Pozoruhodným, neobvyklým a výborným cvičením sebepředstavování je *představovat si* sebe sama jak sedí při cvičení meditace a prochází jím k splnění svého cíle, jak vidí všechny překážky, jak s nimi bojuje a nakonec je odhazuje stranou. Toto vše vykonává ve své mysli, svou vlastní osobou a tato činnost se stává objektem koncentrace. Zkrátka vykreslí mentální podobu meditujícího člověka, kterým je on sám.

23

Cvičení: Představte si příjemnou, tichou krajinu, ať již v paměti nebo z obrazu, a představujte si, že jste v ní. Vyciťujte její pohodu. Představte si obličej některé inspirující osoby, pociťujte, že jste v její přítomnosti.

24

Sugestivní námět pro tuto obrazovou koncentraci je spirálovitý vzor jako například schodiště. Meditující, veden intuicí, si musí zvolit, jestli se schodiště zdá vést nahoru nebo dolů.

25

Když mentální tvar, na který medituje, zmizí sám od sebe a mysl se náhle stane úplně tichou, prázdnou a vyváženou, duše se chystá projevit. Neboť

nyní byly zajištěny psychologické podmínky, potřebné k takovémuto zjevení.

26

Téměř pro všechny lidi je snadnější myslet obrazně než abstraktně, utvářet mentální představy spíše než mentální pojmy. Ačkoli ten těžší výkon je rovněž výkonem vyšším, může být tento fakt využit k urychlení pokroku v meditaci. Mentální obraz zemřelého světce, ke kterému je aspirant obzvláště přitahován, nebo žijícího vůdce, kterého obzvláště uctívá, tvoří výborný objekt, na který může zaměřit svou koncentraci.

27

Zmínil jsem se v *Hledání Nadjá,* že vyzařování z fotografie bylo objeveno vědcem, s kterým jsem se kdysi setkal, panem Schrapnell-Smithem a také jiným anglickým badatelem té doby, na jehož jméno si nyní nemohu vzpomenout. Od té doby se mnoho čtenářů této knihy shánělo po fotografiích svých guruů a používalo je jako předmět koncentrace. Ale nejen to, později byla tato myšlenka přizpůsobena léčiteli, kteří používali fotografie pacientů žijících vzdáleně, aby jim v určité stanovené době poskytli léčbu na dálku, přičemž se pacient sám pasivně a vnímavě uvedl do souzvuku s léčitelem. Ve spojitosti s tímto používáním fotografie guruů žáky a pacientů léčiteli, by mělo být upozorněno na to, že účinnější než používání hmotného předmětu - fotografie - je použití obrazu v mysli, samotné mentální představy. Jinými slovy, představa gurua nebo představa pacienta bez jakékoli vnější pomoci vede k lepšímu spojení pro žádaný účel. Před staletími, před tím, než byla vynalezena fotografie, znali guruové tento princip a mnozí říkali svým žákům, že nechť budou žít kdekoli vzpomínka na gurua jim přinese spojení s ním a že citový postoj, odevzdanost, úcta a tak dále, spojená s touto vzpomínkou, jim od gurua přinese zpět určitou pomoc.

28

Obraz musí být dokonale živý a ostře formován. Musí být malou chvíli držen. Potom ho nechte pomalu pohasnout v tichém středu vaši bytosti, pohltit jejím světlem a láskou.

29

Odtáhněte pozornost od všeho venku a představte si oslňující zářící Přítomnost uvnitř srdce. Ostře si ji představte jako čisté sluneční světlo. Myslete na ni jako na čistého Ducha.

30

Aspirant by měl dobře prostudovat symbol, pečlivě si povšimnout každého jeho detailu, zavřít oči a pak se snažit symbol znovu reprodukovat mentálně.

31

Umístit kresbu před sebe je prvním stupněm. Podržet ji v mysli je druhým stupněm. Udržujte na ni svou mysl nehybně až se slabě navodí hypnotický stav.

32

Mandala je grafický symbol, používaný pro koncentraci Tibeťany a džinisty; obvykle zobrazuje čtverec, který uzavírá kruh. Každá strana čtverce má otvor. Uprostřed kruhu je figura, která je nejdůležitější částí obrazu a ke které musí pozornost najít svou cestu skrze otvory a tam spočinout, dokud není dosažena hlubší mysl.

33

Žádný člověk nemá naprostou svobodu užívat svou tvořivou myšlenkovou sílu k její nejzazší hranici, neboť všichni lidé ji musí sdílet s Nadjá, které jako jejich vládce, ovládá také výsledky jejich úsilí. V božsky uspořádaném světě by bylo anarchistické svěřit plnou moc neočištěnému člověku.

34

Zkušený meditující si může vyvolat kteroukoli epizodu ze své minulosti tak, že se zdá stejně skutečná a blízká jako přítomnost. Je schopen vytvořit její jasné a živé obrazy dokonce po tak dlouhé době, jako je i několik let.

35

Tyto síly tvoření představ mohou být rozšířeny až se pouhé představy zdají být vnějšími věcmi.

36

Cvičení upřeného pohledu může být jednoduše obměněno tak, že hledíme na bod očima napůl zavřenýma, napůl otevřenýma, a držíme oči pevně v této pozici.

37

Na představované symboly je možno se soustředit s takovou intenzitou, že se zdají být skutečnými. Takováto zkušenost, která je vyhledávána určitými meditačními disciplínami, je používána jako ukázka principu, že všechno poznávané je nakonec mentální zkušeností.

38

Meditující by měl držet zvolenou mentální představu tak dlouho, jak mu jeho síly stačí.

39

Prvním stupněm tohoto cvičení je odtažení pozornosti od předmětu nebo krajiny, na kterou se dívá, a její použití na pozorování samotných očí; ty zůstávají otevřené. Druhým stupněm je odtáhnout pozornost ještě dále a snažit se být si vědom samotné pozornosti mysli.

40

Oči se dívají na krajinu neurčitým běžným způsobem, aniž by se zaměřily na nějaký určitý předmět. To patří k druhému stupni, zatímco určitá koncentrace patří k prvému a jednoduššímu stupni.

41

Meditujícímu může pomoci, když si představuje svět spolu se svým tělem jak se rozplývají do prostoru, dokud všechna rozlišení neustanou.

42

Používání představovaných tvarů, scén a osob je pouze pro začátečníky v meditaci: musí to být opuštěno, když je cíle úspěšně dosaženo. Jak říká sv. Jan z Kříže: "Neboť i když takové formy a metody meditace mohou být nezbytné, aby roznítily a naplnily jejich duše láskou pomocí smyslu, a i když mohou sloužit jako vzdálený prostředek spojení skrze nějž musí duše obvykle projít k cíli duchovní harmonie - musí je však použít tak, aby se dostali za ně a neprodlévali mezi nimi navěky." Takové používání zobrazeného tvaru musí zahrnout také tvar Mistrův. Sv. Jan z Kříže zahrnuje dokonce i Kristův. Pro mnohé je toto cvičení stupněm kupředu, ale aspiranti nesmějí prodlévat po celý život na nějakém zvláštním stupni, jestliže se skutečně snaží vyšplhat výše.

43

Je běžnou praxí náboženských a mystických Indů meditovat na své oblíbené božstvo, dokud nezískají zkušenost, že jsou s ním zcela sjednoceni, že s ním tvoří jednotu. Tato zkušenost je pak pokládána za milost, udělenou samotným božstvem. Ale co jiného je to pro vnějšího pozorovatele, ať jakkoli sympatizuje s touto praxí jestliže je současně kritický, než procesem zahrnujícím tvořivou představivost, a jaký jiný je konečný výsledek než pomyslný?

44

Nakonec musí být symbol odhozen. Jedině ona skutečnost, na kterou symbol ukazuje, musí být držena v mysli, když mysl usiluje o hlubší úroveň meditace.

SYMBOLY

45

Duchovní symboly znamenají v symbolickém jazyce to, co obvykle znamenají slova v řeči nebo písmu.

46

Duchovní symbol slouží trojnásobnému účelu. Je cílem pro soustředění pozornosti. Vyjadřuje a učí univerzální pravdu nebo zákon. Vyvolává intuitivní představu této pravdy nebo zákona. Kromě toho může vyvolat i určitý morální účinek na charakteru za předpokladu, že uvedené tři účely byly úspěšně realizovány.

47

Kříž je symbol, který byl dán člověku tvořivou představivostí rannými proroky jeho rasy. Jeho vodorovná příčka je jeho obyčejný život, který sdílí s ostatními lidmi. Jeho kolmá příčka je jeho vyšší duchovní život, který sdílí s Bohem. Celý symbol mu říká, že ukřižování jeho ega je vzkříšením jeho ducha, který každodenně zmírá v hmotném světě.

48

Když fotografie žijícího nebo bronzová socha zesnulého mudrce napomáhá tomu, aby si člověk připomenul jeho dosažení, uvědomoval jeho ideje nebo se dokonce dotkl jeho aury, proč bychom ji neměli používat? Pouze, když ji používáme s pověrčivostí, znehodnocujeme jeho jméno a poškozujeme svůj vlastní pokrok.

49

Jako fotografie obsahuje určité magnetické vyzařování, které ji spojuje s osobou, na ní zobrazenou smrtí, stejně tak kniha žijícího autora nabízí aktivované spojení mezi jeho myslí, která je vtělena v jejích stránkách, a těmi čtenáři, kteří se k němu a jeho spisu obracejí o pomoc. Ačkoli jeho smrtí je kontakt s jeho současnou myslí přerušen, není přerušen kontakt se způsobem, kterým kniha pracovala.

50

Duchovní symboly jsou dávány žákům, kteří jsou vysoce intelektuální, odborní a duševně činorodí jako prostředek pro 1) zklidnění mentálního neklidu, 2) pro konstruktivní práci na vnitřních tělech, neboť tyto formy odpovídají skutečné stavbě a) atomu a b) vesmíru. (P)

51

Kříž symbolizuje osobní bezvýhradné vzdání se ega vytoužené a žádané neosobnosti. Vertikální příčka znamená vědomí překračující svět, horizontální příčka vědomí ve světě; celý symbol zobrazuje dokonalou rovnováhu, potřebnou pro dokonalou bytost.

52

Geometrické vzory, které se objevují na skle oken tolika katedrál a kostelů, malované na freskách tolika hrobek a v architektonických plánech tolika chrámů jsou posvátnými symboly, sloužícími tomuto účelu. Nebyly vybrány náhodou, ale osvícenými lidmi, neboť jejich počet je velmi malý ve srovnání se stovkami možných seskupení a sestav, které byly rovněž k dispozici. Rozměry různých částí každého geometrického symbolu sledují určité poměry, které nejsou stanoveny osobním rozmarem, ale kosmickým řádem. Proto Pythagoras prohlašoval, že číslo je základem vesmíru. Stejné poměry - 1-4-7-13 existují ve vzdálenostech slunce k jeho planetám a asteroidům, v jejich pohybech. Byly použity v Stonehenge, v řeckém chrámu a v pyramidě v Gize. Každý symbol odpovídá nějakému kosmickému faktu; není libovolný, ani pomyslný, ani náhodný. Jeho hodnota pro meditační praxi nekončí podporou koncentrace, ale sahá dále. Jeho síla ovlivňovat lidi pochází také z jeho spojení s božskou Světovou Idejí, jejíž dokonalost a krásu zrcadlí.

53

Účelu používání symbolu se dosáhne, když cvičící skutečně pocítí kouzelnou přítomnost, inspirující sílu duchovní kvality, kterou symbolizuje. Potom by měl symbol odložit a soustředit se pouze na onen pocit.

54

Praktickým pravidlem, které se týká všech těch obrazů, diagramů a vzorů je představovat si je jak stojí vertikálně vzpřímené, nikoli ležící na plocho, jako když jsou nakresleny na papíře.

55

Umělci, kteří nakreslili tyto duchovní obrazce jako první, patří do vzdáleného dávnověku. Převážně to byli svatí muži, mniši nebo kněží. Před staletími, když meditovali na mystéria Boha, vesmíru a člověka, vstoupili do stavu mystického zjevení a spatřili věčné pravdy, skryté skutečnosti, zákony a síly vesmíru. Když se snažili sdělit ostatním své intuitivní poznání cítili, že jsou vedeni učinit tak formou symbolických obrazů. Dokonce i dnes povstanou někdy ty vize samy od sebe, nabídnou se spontánně pohledu mysli, když se intuice snaží najít jiný než slovní způsob vyjádření pro to, co zná nebo co se snaží sdělit.

56

Duchovní symbol kombinující kruh s nějakým jiným tvarem představuje soulad Nadjá s egem, integraci vyšší a nižší přirozenosti člověka.

57

V Indii, Tibetu a Číně se používají meditační symboly čistě geometrického tvaru. Mohou mít zcela jednoduchý nebo velice komplikovaný vzor. Jsou nakresleny černým inkoustem na bílém papíře nebo pergamenu nebo jsou vyšity barevnou hedvábnou výplní na tapisériích nebo jsou nakresleny přímo na stěnách kláštera. Vzory zahrnují úplné kruhy, dokonalé oblouky, vyvážené trojúhelníky, přesné čtverce, pyramidy, pětiúhelníky, šestiúhelníky, osmiúhelníky a kosočtverce. Věří se, že koncentrací na tyto geometrické obrazce s jejich rovnými, neuchylujícími se přímkami se získá určitá pomoc při ukázňování smyslů, vyrovnávání mysli a rozvíjení logičnosti myšlení.

58

Pyramida je dokonalý symbol jak pro duchovní vyrovnanost, tak pro duchovní celistvost.

59

Symboly jsou schémata nebo výkresy, vztahující se ke zvolenému ideálu nebo uctívanému božstvu.

60

Koncentrace pozornosti na zvolený symbol se musí zabývat úvahami, které stoupají výše, než je pouze jejich obrazová hodnota.

61

Barvy jsou součástí skladby duchovního symbolu. Každá je důležitá, každá odpovídá nějaké kosmické nebo lidské síle.

62

Duchovní obrazec má tvar čtverce spojeného s kruhem, když charakterizuje sladění protikladů, vyváženost jejich sil a rovnováhu jejich funkcí.

63

Manjusri je malován s mečem v ruce, což znamená, že odřezává iluze člověka.

64

Ať je již nazýván mandala, jako tibetskými buddhisty nebo jantra jako tantrickým hinduismem, sestává z geometrického obrazce nebo lineárního diagramu nebo některého ne-lidského, ne-zvířecího znázornění kresbou, která je pokládána za symbol Boha nebo vyššího Jáství. O soustředěné pozornosti na tuto kresbu se předpokládá, že vede člověka blíže k tomuto jáství, stejně jako každá jiná forma uctívání.

65

Vrchol pyramidy tvoří pouze jediný bod. Na její základně je bodů bezpočet. Dogma, že Jedno se projevuje jako mnohé, je tímto starodávným obrazcem dobře symbolizováno.

66

Když duchovní symbol má tvar kruhu, představuje celistvost, která je ideálním stavem plně vyvinutého a vyrovnaného člověka.

67

Vyšší Já by mělo být vzýváno na počátku záměrné práce s těmito prohlášeními a symboly. Ty se mohou později pro vyšší Já stát průchodem, když byly splněny ostatní podmínky.

68

Gesto, při němž je špička pravého palce spojena do kruhu se špičkou ukazováku, představuje na hinduisticko-buddhistických sochách poskytování požehnání pravdy. Stejné gesto se objevuje také na některých ikonách řecko - ortodoxního křesťanství jako žehnání.

69

Vycházející slunce bylo původně symbolem Nadjá ve vztahu k vědomému vývoji člověka.

70

Svastika měla původně dva významy: jako kolo, otáčející se ve směru hodinových ručiček, byla symbolem rozvinující se Světové ideje; jako zářící

kruh byla zobrazením neviditelného Slunce za sluncem, které bylo vlastním předmětem lidského uctívání.

71

Symbol má vytvořit odpovídající náladu nebo vzbudit nějakou latentní sílu.

72

Nejvyšším ze všech symbolů je ten, který vyjadřuje Boha.

73

Myšlenkový tvar, jehož uctívání pomáhá člověku, aby se udržel soustředěný, mentální obraz, jehož uctívání udržuje jeho pozornost zcela absorbována, ospravedlňuje své místo v metodě meditujícího. Jenom v pokročilé hodině je může právem opustit. Když však tato hodina přijde, neměl by váhat to učinit. Zbožný typ meditace, není-li provázen vyšším metafyzickým uvažováním nepřinese jako výsledek trvalý charakter, ačkoli přinese emocionální uspokojení citově silně založeného charakteru. Nadjá je pouze tak dlouho předmětem meditace, pokud ho poznává jen jako něco odděleného od sebe. To je dobré, ale nikoli dostatečně dobré. Neboť uctívá vyrytý obraz, nikoli velkolepou skutečnost. Musí vystoupit ještě výše a dosáhnout ji, nikoli jako oddělené "jiné", ale jako svoje vlastní jáství.

74

Filozofie zjišťuje, že lidská mysl nemůže dokonce ani chápat pojem Prázdnoty, to je Ducha, ne dříve než po dlouhé době studia a uvažování, tím méně ji realizovat. Proto filozofie řeší tuto situaci tím, že nabízí symbol této Prázdnoty, obraz nebo představu, které se může mysl snadno přidržovat, dříve než může člověk učinit přímý útok.

75

Symbol se v jeho mysli stane ohniskem pro všechny ony duchovní síly, které musí přijímat intuitivně. Z něho mu přijde inspirace; jemu musí vzdávat úctu.

76

Takto se symbol dostává na stejnou úroveň s Duší, se vstupem do ní a vzpomínkou na ni. Neomezená, a beztvará, vzdálená a abstraktní Skutečnost na sebe bere charakter, který tím, že je přibližitelný, srozumitelný a viditelný může pomoci člověku tuto Skutečnost hledat, uctívat a milovat osobním a lidským způsobem.

77

Zpodobnění Gautamy jako sedící meditující postavy symbolizuje jeho základní poselství. To bylo skutečné a zcela jednoduché: "Buďte tišší - vyprázdněte se - zbavte se myšlenek, přání a ega, které brání této vnitřní tichosti."

78

Jaký je vnitřní význam růžence? V době meditace je světský člověk znepokojován světskými myšlenkami. Růženec učí, že dokud není možné dosáhnout nerušené meditace, měl by aspirant vytrvat a opouštět myšlenku po myšlence. Korálky představují myšlenky a jsou propouštěny. Nit, na které jsou korálky navlečeny, představují "všeprostupující ideál". Trpělivostí a vytrvalostí jsou myšlenky přemoženy a ideál jako výsledek nerušené meditace je realizován. Hlavní korál, který je větší než ostatní, představuje bod realizace, to jest Boha, v němž má vesmír svůj zrod a v němž končí.

79

Je rozdíl mezi symbolem, který nám pouze říká, že vyšší skutečnost existuje, a symbolem, který nám to nejen říká, ale také nás inspiruje, vede, informuje a pomáhá nám při jejím dosažení.

80

Symbol nemá být pouhou abstrakcí, žádným formálním zvykem, ale živoucí přítomností.

81

Když má Buddhova postava dlaně obrácené vzhůru s palci, které se dotýkají, symbolizuje to neochvějnou víru.

82

Sílu, kterou nemůže nalézt v sobě, může načerpat ze symbolu. V tom je osvobození od sebeoslabujících pochyb, v tom je síla k dosažení větších věcí.

83

Svastika je starodávný symbol používaný v Tibetu, Indii a Číně. Je blízká jinému symbolu, kříži. Svastika odpovídá pevnému nepohybujícímu se a věčnému středu kruhu, jehož obvod je věčně se měnící, věčně se pohybující světový proces.

84

Svastika je jak smysluplný symbol, tak i obraz toho, co se skutečně odehrává. Věčně se pohybující vibrace prapůvodního atomu jde vpřed a vpravo v kruhu, aby uvedla svět do bytí a udržovala ho, ale pohybuje se zpět a vlevo, aby ho zkazila a nakonec zničila. (To zobrazuje také Velký vůz.)

85

Kruh je také používán jako symbol dokonalého sebeovládání.

86

Existuje mnoho názorů na symbolismus Pyramidy. Svobodní zednáři, teozofové a jiní prosazovali své názory. Protože skutečná stavba Pyramidy stála na chrámu zbudovaném jako krychle, přinejmenším v případě, kde se jedná o slavnou Sfingu a Velkou pyramidu, by se mělo počítat s celkovým obrazem, když je její symbol analyzován. Její základna ve tvaru krychle představuje jak rovnováhu, tak i stálost; viditelná pyramida trojúhelníkové formy představuje aspiraci a Hledání.

87

Jestliže lidé nemohou najít lidský průchod, o kterém mohou věřit, že je pro ně prostředníkem vyšší síly, potom obyčejně cítí potřebu najít průchod, o němž mohou věřit, že je jeho symbolem.

88

Symbol je poselstvím jeho vyššího Já k jeho osobnímu já. Má mu dát naději a víru v budoucnost, stejně jako ho povzbudit k novému úsilí vybudovat nový život z popele starého života.

89

Podoba nebo fotografie může předávat vibrace dosaženého míru. Jsme-li dostatečně senzitivní, abychom reagovali, začneme ho sdílet.

90

Lidé, kteří nemohou přijmout jemný pojem Ducha, kteří nemohou chápat ideji nekonečného věčného Bytí, mohou přesto přijmout - a proto jim může být pomoženo - jeho lidský průchod, mohou si přesto představit a být inspirováni jeho lidským *symbolem.*

91

Co dociluje mantra zvukem, to dociluje jantra pohledem. Je grafickým zpodobněním, obrazovým nebo geometrickým, plným filozofického významu o malichernosti pozemské existence. Pokud jde o rozměr je to buď čtve-

rec, nebo kruh (kdy je nazýván *mandala).* Používá se k tomu, aby nejprve upoutal mysl a potom se přešlo za něj.

92

Podle polynéské a havajské tradice byly v určitých kombinacích vetkávány posvátné symbolické vzorce a tyto látky byly zavěšovány jako tapisérie, aby na ně bylo možno soustředěně hledět. Výsledky, vnitřní mír a duchovní povznesení, se dostavovaly buď zdlouhavě, nebo dramaticky rychle.

93

Praktické používání duchovního symbolu vyžadovalo, aby symbol představoval člověka nebo vztah mezi jeho různými částmi, nebo celý Kosmos.

94

Co jiného jsou tyto symboly než pokusy používat umění pro nejvznešenější cíle člověka - pro přeměnu jeho vědomí?

95

Symboly Dálného východu se dělí do dvou tříd: Jednoduché geometrické obrazce a propracované obrazy Přírody a osvícených lidí. První třída se objevuje také v tradičních vzorech Blízkého východu.

96

Obraz magického kruhu nebo koule vyjadřuje cíl - Celistvost, tak jak ji představuje pravdivý, dokonalý, plně vyvinutý, individualizovaný, "osvícený" člověk.

97

Jung shledal, že určité symboly byly přítomny v obřadním umění primitivních náboženství stejně jako ve snech současných lidí. Usuzoval, že jsou universálními a typickými symboly, vytvářenými společným vnitřním bytím člověka.

98

Rama Prasad píše: "Tantričtí filozofové měli symboly k označení téměř každé ideje. To bylo nutné, neboť věřili, že když lidská mysl bude upřena na jakýkoli objekt s dostatečnou silou po určitou dobu, je jisté, že onen objekt bude silou vůle dosažen. Pozornost byla upevňována neustálým mumláním určitých slov a tak byla ona idea neustále přidržována před myslí. Symboly byly užívány k označení každé představy. 'Hrim' označuje skromnost. 'Klim' označuje lásku.

99

Typ dokonalejšího aspiranta se může obejít bez symbolů, ale tento typ se nachází mnohem vzácněji.

100

Ve zvířecím království nalézáme, že hroznýš královský může provádět spojení se svou družkou po delší dobu než ostatní tvorové. Proč hindské náboženství ctí hada jako symbol nejvyššího vědění? Proč řekl Ježíš: "Buďte chytří jako hadi?" A proč Gautama Buddha přijal kobru jako svého ochránce před prudkými paprsky slunce, když usedl k poslední meditaci, předtím než dosáhl nirvány?

101

Na symbol máme myslit denně a denně jej uctívat.

102

První hodnotou symbolu je, že současně soustřeďuje pozornost, koncentruje myšlenky, vzbuzuje lásku a posiluje víru. Druhou je, že automaticky připomíná aspirantovi vyšší stav, bytí a sílu.

103

Posunek, vytvořený spojením palce se špičkou ukazováčku pravé ruky tak, aby vznikl kruh, odhaluje, že onen člověk zná vyšší pravdu. Objevuje se jak na hinduistických (Átman je zajedno s Bráhmou), tak i na řeckých ortodoxních posvátných obrazech.

104

Mnoho členů skupiny používá k tomuto účelu obličej svého Mistra. Mnozí hindové si volí božstvo, které uctívají a na jeho mentální představu meditují. Jezuité si volí Krista, rozikruciáni růži.

105

Obraz, představa nebo jméno duchovního velikána poskytují bod pro koncentraci a pomáhají uklidnit toulavou mysl.

106

Vykladači některých metod jógy podrobně popisují ve svých knihách sedm středisek nebo "lotosových květů" nebo "vířících kol", jak jsou označovány, která jsou umístěna v "duši-těle" v rozpětí mezi dolní částí páteře a temenem hlavy, ale která úzce spolupracují se stejnými místy ve fyzickém těle. Byly také nakresleny přesné nákresy, aby učinily jejich tvrzení o této pozoruhodné stránce duchovní anatomie srozumitelnějšími. Tento systém ve

své praktické stránce nabízí základ pro nový směr pozornosti, metodu jako jógické cvičení, poskytující užitečné body pro její koncentraci. Pro nevyvinuté mysli, které nejsou schopny uvažovat o abstraktních metafyzických idejích nebo o nich delší dobu meditovat, je snadnější si například představovat "středisko" v hrdle a upevnit na ně svou pozornost. K dodání odvahy podstoupit tyto meditace jsou novicové vábeni vnadidlem zázračných sil, každému středisku je přikládána odlišná síla, nebo vizemi bohů a bohyň, různých božstev, která jsou s každým střediskem spojována. Jestliže novic cvičí, získá určitý klid, i když neuspěje v rozvinutí síly.

GURUJÓGA

107

Cvičení meditace na mentální představu Mistra v určité době pomáhá, ale meditující by měl pochopit, že to není cvičení nejpokročilejší. Jestliže kdykoli v době cvičení nebo poté, co se o ně pokusil, cítí, že je přitahován ke cvičení Prázdnoty nebo ke kterémukoli cvičení, zabývajícímu se beztvarým duchem Mysli, měl by opustit obrazovou meditaci a ponořit se do čisté kontemplace. Neměl by váhat ani mít nechuť tak učinit.

108

Pro ty z davu, kteří jsou unaveni umírajícím ortodoxním náboženstvím, ale kteří nejsou schopni udělat krok k mysticismu, existuje naděje a pomoc. Nechť ve svých srdcích znovu a znovu opakují, den po dni, jméno duchovního vůdce, v jehož dosažení opravdově věří, o němž je známo, že se oddal službě a v jehož spasitelské síle důvěřují. Může to být člověk žijící nebo dávno mrtvý. Není třeba, aby ho kdy potkali, ale je třeba, aby o něm něco slyšeli. Jestliže není jejich víra věnována nevhodnému, jestliže on je jedním z těch, kteří dlí v posvátném světle Nadjá, získají pravé výsledky. Jestliže však je jejich víra věnována nepravému a jméno nepředstavuje nic božského, nelze z tohoto cvičení - kromě halucinací - očekávat žádné výsledky. Avšak tam, kde je oddanost věnována vznešené duši, bude odměna jistá. Nechť tiché opakování jeho jména, ať jsou kdekoli a dělají cokoli, samo o sobě se stane snadným cvičením koncentrace. Nezáleží na tom, jak je oddaný jinak nevzdělaný, nechť provádí toto cvičení a od nekonečné Nadmysli se jako ozvěna na jeho vnitřní práci zanedlouho rozezní její Milosti.

Posvátné jméno se pro něj stane pojítkem s Božstvím. Milost, která sestoupí je nádherná a skutečná.

109

Zjevení adepta jeho žáku při meditaci může přijít buď různým způsobem k různým žákům, nebo různým způsobem k témuž žáku, jak postupuje. Ale obyčejně probíhá takto: nejprve žák vidí obraz adepta nebo jeho představu velmi živě se objevující před zrakem mysli; později je to pocit jeho blízkosti nebo přítomnosti spolu s obrazem; v představě se zdá, že se usmívá nebo že k žáku hovoří a pronáší slova rady nebo vedení; na třetím stupni obraz mizí a je pociťována pouze přítomnost; na čtvrtém stupni se žák dostává do souzvuku s Mistrovým duchem. Na pátém a posledním stupni se student svého učitele vzdá.

110

Náhlé výzvy k vnitřnímu životu, jestliže jsou spojeny se vzpomínkou na jméno vůdce nebo se spatřením jeho obrazu, jsou intuicemi skutečné hodnoty. Student by měl okamžitě zanechat všech ostatních činností a soustředit se na ně, naprosto se oddávaje obrácení pozornosti dovnitř, k čemuž ho ony pobízejí.

111

Stezka jógy uznávaná v Orientě, zejména mezi súfisty v Persii, Iráku a severní Africe pro senzitivního žáka je mentálně ponořit svou vlastní individuální bytost do bytosti svého mistra v období meditace. Mistr může být kdokoli, v koho žák nejvíce věří, koho nejvíce uctívá, kým je nejvíce inspirován.

112

Jóga sebeztotožňování s adeptem je nejúčinnější metoda a přináší nejrychlejší výsledky, protože rychle přiláká jeho milost. Konec konců, to je výsledek, který stojí za to. Fakt je, že inspirace *skutečně přijde* při pouhé myšlence o něm. Tato stezka jógy zahrnuje dvě techniky: za prvé formální meditaci ve stanovených dobách, soustředění na Mistrův mentální obraz a přítomnost, za druhé neformální vzpomínku na Mistra tak často jak možno, kdykoli a stále, během dne. Při obou technikách mu máte nabízet své vlastní tělo právě tak, jako spiritistické médium nabízí své vlastní tělo nevtělenému duchu. Máte ho zvát a nechat ho, aby si přivlastnil vaši mysl i tělo. Nejprve pocítíte jeho přítomnost. Potom pocítíte, že si přivlastnil vaše tělo i mysl.

Dále cítíte, že jste jím (nikoli dvojnost). Konečně on z vědomí zmizí a jiná bytost se prohlásí za vaši božskou duši. To je cíl. Nalezli jste své vyšší Já.

113

Žák by se měl snažit vyciťovat Mistra uvnitř sebe, vnímat jeho přítomnost a občas vidět jeho obraz. Neboť Mistr tam skutečně je, ale musí být hledán a vyciťován. Toto sebeztotožňování s Mistrem je jednou z nejlepších zkratek pro ty, kdo shledávají nesnadné meditovat. Dokonce i při práci nebo chůzi by se měli v mysli náhle zarazit a představit si, že je Mistr v nich přítomen a pracuje nebo chodí skrze ně. Když je tento zvyk jednou vytvořen a správně zaveden, pozoruhodné výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

114

Jestliže Mistr provádí techniku tiché pomoci na dálku ve stejnou dobu, kdy je jeho mysl hluboce ponořena v mystickém srdci a uvede tam mentální obraz žáka, ten bude mít náhle vznešenou zkušenost. Pocítí vnitřní otevření a bude se mu zdát, že do něj vplulo jiné vědomí. Potom pocítí skutečnou blízkost Mistra a vychutná něco z duchovní hodnoty jeho aury.

115

Žák, který cvičí tento druh jógy si představuje sebe jako Mistra, myslí a chová se podle toho. Hraje tuto roli jako kdyby hrál drama na jevišti. Má napodobovat Mistrův způsob meditace, dokonce včetně i výrazu v jeho obličeji v té době, nejen v obrazové představě, ale také v pocitu sebeztotožnění. Cvičení může být prováděno jak během denní formální meditace v jeho pravidelném programu, tak i v různých okamžicích nebo při neočekávaných chvílích volna kdykoli během dne. Předpis je dvojitý: připomínání si Mistra a ztotožňování se s ním.

116

Tak tedy, hlavní použití mentální představy, ať již Boha nebo gurua, má hledajícímu pomoci pouze k tomu, aby se nakonec bez nich úplně obešel. Neboť nejvyšším cílem pravého hledajícího vždy musí být: být si vědom Boha sám, vnímat Skutečno svým vlastním insightem a pochopit pravdu svou vlastní inteligencí. Proto tehdy, když dosáhl tohoto stupně meditace, když je schopen snadno vstoupit do spojení s přítomností vůdce nebo gurua, splnilo cvičení svůj úkol a hledající musí učinit další krok, což znamená úplně opustit tuto přítomnost nebo představu, která tuto přítomnost přináší. Jestliže na tom přemrštěně lpí, zmaří pravý účel svého cvičení. Nebude-li

příliš odporovat, dokončí nakonec Nadjá samo od sebe práci tím, že představu a přítomnost zapudí a samo vstoupí do rámce vědomí hledajícího. Ten ho potom pozná jako svou vlastní pravou duši, své pravé Já, svůj posvátný střed. Bude pak cítit Boha uvnitř svého vlastního bytí, jako čistou podstatu onoho bytí. Každý jiný cit každého jiného jedince by byl svatokrádeží. (P)

117

Sebeztotožňování s Mistrem spočívá v propůjčení Mistrova ducha žákovu tělu - nikoli žákova ducha Mistrovu tělu.

118

Fotografie učitele je umístěna bezprostředně před žáka. Ten na ni upře svůj pohled a věnuje celou sílu své mysli kontemplaci na ni. Takto je fotografie "vtištěna" na mentální plámo. Cvičení pokračuje dokud ji nelze "vidět" se zavřenýma očima stejně jasně jako s očima otevřenýma. Na tento mentální obraz pak musí meditovat.

119

Vyfotografujte obličej Mistra svou mentální kamerou a potom noste tento obraz sebou - samozřejmě nikoli v popředí své pozornosti, ale vždy v jejím pozadí. Když na různých místech a v rozlišných dobách chcete meditovat, zahajte své cvičení upřeným soustředěným pohledem po minutu nebo dvě do očí mentálního obrazu.

120

Když tento obraz působí tak silně, tak živě a tak často na vědomí žáka, že začíná mít hypnotický účinek, začíná také skutečná práce jeho vůdce.

121

Při pouhém soustředění se v mysli na obraz Mistra nebo na vzpomínku na něj, může žák od něho získat sílu, inspiraci a mír.

122

Toto jednoduché cvičení, při kterém je podržována Mistrova podoba ve vědomí, stačí, aby poskytlo určitou ochranu při světských pokušeních nebo nebezpečích.

123

Osobní přitažlivost nebo náklonnost k člověku Ježíši může být úspěšně použita jako ohnisko pro meditaci. Meditovat na charakter, příklad a učení vlastního duchovního vůdce bylo dlouho běžnou stezkou mysticismu. Ta vrcholí v radostném duchovním spojení, kdy si student uvědomí, že živoucí

přítomnost zvoleného gurua není již více oddělena od něho - od jeho Skutečného Já. To Ježíš mínil, když řekl: "Já a můj Otec Jedno jsou." To je vskutku jedna z nejkratších stezek k cíli.

124

Meditace na tvář, postavu a jméno gurua je jenom pro začáteční a střední stupně; musí následovat opuštění *všech* myšlenek, včetně myšlenky gurua, má-li být učiněn pokrok.

6
MANTRY, SLAVNOSTNÍ PROHLÁŠENÍ

MANTRY

1

Cvičení mantrajógy je dobře známo po celé Indii jako způsob, jak potlačit toulající tendence mysli. Mantra, obvykle daná guruem nebo přizpůsobená žákem samotným z nějaké knihy, je slovo nebo fráze, nebo dokonce celá věta, kterou si pro sebe zpívá, šeptá nebo dokonce znovu a znovu pronáší. Některé sanskrtské mantry jsou zvuky zcela bez smyslu, zatímco jiné jsou plné metafyzického nebo náboženského významu. Z hlediska získávání koncentrace na tom nezáleží, které z nich se použije, ale záleží na tom z hlediska vyvinutí určité kvality charakteru nebo zbožného vzdávání pocty, kterou mantra symbolizuje. Toto mentální nebo hlasové opakování se má provádět pravidelně a věrně. (P)

2

Používání manter není vlastní jenom hindům. Nacházíme je ještě v římských a východních církvích, v kruzích súfistů a v lámaistických modlitbách.

3

Mantra je slovní prohlášení nebo symbolický obraz prohlašující určitou pravdu o vyšším bytí, zákonu, vlastnosti a pomoci, anebo připomíná člověku, aby cvičil některou z morálních kvalit, nebo slouží jako užitečná svépomoc autosugescí. Slova je možno vzít z kteréhokoli inspirovaného písma, spisu nebo básně nebo mohou být citacemi filozofa a insightem a použita jako invokace nebo jako slavnostní prohlášení. Měly by být aktuální a hodit se k okamžité duchovní potřebě člověka.

4

Meditace stálé připomínky: Jeden z faktorů integrální stezky vedle morální převýchovy, na kterou jsme nekladli dostatečnou váhu v uveřejněných spisech - vskutku jsme se o ní sotva zmínili - je rozpomínání se na sebe, častá vzpomínka na Nadjá v každou dobu dne a uprostřed jakýchkoli situací. Taková vzpomínka během dlouhých přestávek mezi vlastními meditacemi je nedílnou součástí Hledání. Krátká posvátná formulka vyslovovaná jako vzý-

vání nebo slavnostní prohlášení, zvaná "mantra", je pro tento účel velice užitečná a je dávána žákovi proto, aby vzpomínka na Nadjá byla automaticky vyvolána pokaždé, když ho zvyk přinutí mentálně opakovat slova mantry. Mantra je vhodný trik k tomu, aby ho přilákala k této vzpomínce a učinila její provádění snazší a jisté. Nepřetržité cvičení během dne je obvykle neznámé západním hledajícím a chybí v jejich praxi, musí se tedy dozvědět o jeho účinnosti a použití. Dlouhé hodiny mezi dobami meditace jsou promarněné. Jako sesterské cvičení k běžným meditacím bude mantra prospěšná mnohým studentům - zatímco jako prostředek, který by je nahradil je nanejvýš hodnotná pro studenty, kteří shledávají běžnou meditaci příliš obtížnou nebo příliš nevyhovující. Je rovnocenná "správné pozornosti" buddhistické Osmidílné stezky, "Dikr" súfistů a "správné polarizaci" moderní psychologie.

Při volbě správné formulky pro své použití by měl student míl na mysli, že to je nejen vzpomínka, co je nutné, ale vzpomínka milující. Mantra pro takové opakování mu musí nejen připomínat Nadjá, ale musí ho k němu přitahovat. Proto by měla být taková, která inspiruje oddanost a pozvedá charakter. Měla by zahrnovat produchovňující myšlenku a shromažďovat kolem sebe vznešené emoce. Může sestávat z jediného slova jména nebo přívlastku Boha nebo zvoleného duchovního vůdce, ale je výhodnější a mocnější použít větu od tří do deseti slabik. Může to být vzývání Božství nebo učitele nebo to může být blahodárná autosugesce. Je však lépe obdržet takové slovo nebo větu od kvalifikovaného učitele při osobním rozhovoru, neboť on nejen, že zvolí formulku, která se obzvláště hodí pro studentovu duchovní potřebu v té době a je proto vhodná a mocná, ale vloží do ní také svou vlastní sílu.

Formulka musí být mnohokrát opakována v průběhu dne a každý den po celý rok. Avšak její slova musí stále přinášet živý význam a nikdy nesmíme dovolit, aby se stala pouhým papouškováním. Pro toto cvičení není zapotřebí přesně určený čas ani určitá pozice. Na počátečních stupních může být formulka polohlasně mumlána, ale na pozdějších stupních by se měla stát tichou a být pronášena mentálně.

Důvody, dobrodiní a výsledky tohoto cvičení jsou několikeré:

1) Má intelektuální účinek tím, že působí jako připomínka nebo burcující podnět v rušném hmotném životě. A tak první účinek je vzbudit myšlenku, druhý myšlenku ztišit.

2) Neustálé opakování má hypnotický účinek: ukolébává smysly a myšlenky do poloviční nečinnosti a uvolňuje pozornost, aby mohla proniknout dovnitř směrem k duši, a nakonec navozuje kontemplativní náladu.

3) Vyvíjí intenzívní vzrůstající sebe-vědomí správného druhu, nepřetržitý utkvělý náznak toho, že existuje vyšší Já.

4) Vede k nezbytné koncentraci, která je branou k vnitřnímu vědomí.

5) Jeho rytmická činnost vyrovnává a potom sjednocuje různé části osobnosti. Odstraňuje též jejich neklid.

6) Postupně upevňuje podvědomou orientaci na vyšší Já, které začíná pronikat do vědomého pole na úkor nižšího já; takto udává směr myšlení a pročišťování charakteru. Umožňuje proto hledajícímu, aby pokračoval v každodenním vnějším životě s pochopením, že Bůh v něm pracuje vnitřně.

7) Stává se ohniskem pro neustálou koncentraci během aktivního života, i když je zaměstnán prací, zábavou nebo chůzí.

Zapomínání na Hledání nebo na Nadjá trápí většinu aspirantů. Zde je cenný lék. Neustále připomíná hledaný cíl nebo uctívaný ideál.

5

Cvičení mantry sestává z opakování vybraného slova znovu a znovu, až jejím cvičící zcela prosycen. Existují tři stupně:

a) prozpěvovat slovo hlasitě

b) šeptat ho

c) opakovat ho mentálně

Potom, když opakování ustane, ustanou všechny myšlenky. Pomocí této vytrvalé koncentrace se mantra stane útočištěm pro denní život člověka. Právě tak, jako si člověk může pobrukovat nějakou melodii, zatímco se zabývá jinými záležitostmi, tak se mantra stane všudypřítomným doprovodem. Když na ni člověk obrátí plnou pozornost a plně se na ni soustředí a pak ustane - ustanou veškeré myšlenky. To je účelem mantry. Získání tohoto výsledku může trvat týdny nebo měsíce. (P)

6

Jsou tři typy manter:

a) *hudební mantra* (například "Jai Ram"). Hudební intonace při opakování slova (nebo dvou slov) vytváří téměř hypnotický účinek jako při gregoriánském zpěvu nebo Ravelově Boleru.

b) *významová mantra.* Hledající si vybere slovo, které představuje kvalitu, kterou hledá, a pomalu je odříkává, aby absorboval jeho význam; medituje na ono slovo a jeho význam. Nakonec ho tento význam postupně zaplaví a on se s ním ztotožní. Příklad: "Jsem Bytí."

c) *mantra bez významu.* Užitečnou technikou pro intelektuály, kteří si přejí zdolat překážku intelektu, je vybrat si slovo bez jasného významu - na příklad "Krim" nebo "Ayin". Samo toto slovo se stane symbolem Toho, co je mimo chápání. Umožňuje člověku jít za hranice konečného intelektu, aby se uvedl do vztahu s Tím, co je nekonečné. Dobrým příkladem je "Aum", vyslovované "áááúúummm". První písmeno představuje bdělý stav, druhé spánek se sny, třetí hluboký spánek, zvuky zaznívají široce, potom úzce, potom uzavřeně.

7

Džapa je mantra přesně omezená ve významu na jméno Boha. Jako všechny mantry je neustále opakována. Je nejen jedním ze způsobů zbožné vzpomínky na Boha, ale také jednoduchou snadnou metodou jak přemoci sklon mysli se toulat a jak ji přimět ke koncentraci. Lze ji též podpořit zharmonizováním jejích slabik s vcházejícím a vycházejícím dechem.

8

Rozdíl mezi cvičením džapy a mantry je ten, že prvá používá pouze posvátná slova nebo jména, zatímco druhá může používat neposvátná slova nebo dokonce slova bez významu.

9

Opakovaná invokace posvátného jména, s důvěrou v jeho spásonosnou sílu nakonec zadrží všechny ostatní myšlenky a tak zaměřuje mysl na určitý druh neustálé meditace. V počátečních stupních je to člověk sám, kdo činí toto opakování, ale na pokročilejších stupních je to milost Nadjá, která ho uvádí do činnosti - zatímco vlastní účast hledajícího je zcela pasivní a mechanická.

10

Mantra je krátké dynamické rčení, které si má člověk nepřetržitě opakovat. Monotónnost tohoto postupu nevyvolává nudu, jak by se dalo očekávat, ale spíše konejší, což je příjemné.

11

Cvičení používá jednu myšlenku za účelem překročit všechny myšlenky, jedinou vibraci mysli za účelem získat klid, který nikdy není běžné mysli známý.

12

Opakování stejných slov stejným rytmem často během dne, týdne a roku pomalu láme odpor mysli k ideji, skryté v těchto slovech. Přijde doba, kdy se budou nejen slova opakovat sama bez vědomého úsilí, ale i jejich význam sám se hluboce vtiskne.

13

Metoda opakování se může sofistické nebo vzdělané moderní mysli zdát poněkud primitivní, neumělá a zcela zbytečná. Tato metoda má však základ ve správné psychologické praxi. Odvolává se na podvědomou, nikoli logickou mysl. Její příbuznou je ukolébavka, kterou zpívá matka a kterou ukolébává své dítě ke spánku.

14

Indičtí a tibetští jógíni obzvláště oceňují a používají mantru *Om*, neboť jsou učeni a věří, že její zvuk byl prvním zvukem při stvoření světa a že její opakování zanese mysl zpět do klidu, který existoval před stvořením.

15

Vhodným tématem pro cvičení meditace mantrajógy je řada slov popisujících vlastnosti Nadjá. Každý den může být použito jedno slovo.

16

Idejí je, že tato rytmicky pronášená formule otevře přístupovou cestu pro spojení s Nadjá.

17

Další hodnotou mantrajógy je, že pomáhá cvičícímu, aby nepřemýšlel o sobě. Tyto dvě věci - určitá mantra a osobní záležitosti - nemohou existovat současně v jeho vědomí.

18

Chcete-li, můžete si navrhnout svou vlastní stylizaci, prohlášení nebo tradiční mantru, ale používání mantry zvláště připravené Mistrem má vyzkoušenou hodnotu.

19

Jóga tvrdí, že *om - om - om - om* je zvukem kosmickým; je základním tónem zemékoulí, kroužících prostorem; je šumivou vibrací všech světů.

20

Vivekananda: "Nyní můžeme pochopit, co znamená opakování. Je největším stimulem, který může být dán duchovním *samskaras* (sklonům). Jediný okamžik ve společnosti světce vybuduje loď k překročení oceánu života - taková je síla asociace. Takže toto opakování *Om* a přemýšlení o jeho významu, je stejné jako mít ve své vlastní mysli dokonalou společnost. Studujte a pak meditujte o tom, co jste studovali. Tak k vám přijde světlo; Já se projeví. Ale člověk musí myslet také na *Om* i jeho význam.

21

První zjevení božího světa je zvuk. Dříve než ho člověk zachytí, uslyší ho vnitřním uchem. Jméno Boha má nejen sílu snadno smýt všechen hřích, ale může dokonce i rozetnout uzel srdce a probudit lásku k Bohu. Být odloučen od Boha je jediný skutečný hřích. (P)

22

Mantra se stává nejcennější, když je slyšena hluboko, hluboko dole v bytosti cvičícího. Pak přinese účinek hlubokého vnitřního pohroužení. (P)

23

Když člověk, jehož Átman je zcela probuzený, zpívá jméno Boha, má to sílu probudit spící duši. Co se stane potom se nazývá zasvěcení. Oddaným naslouchánim, když druhý zpívá toto jméno, a vlastním zpíváním, je srdce člověka přivedeno zpět ke své pravé přirozenosti, což je láska.

24

OM znamená "Já jsem část Světové Duše (nebo zajedno s Ní)".

25

Částí jeho snahy by mělo být vybudování rytmického vztahu mezi mantrou a jeho vnitřním bytím. Jestliže věrně sleduje tuto praxi, přijde doba, kdy se mantra sama projeví slovy uvnitř něho v pravidelných obdobích jako například po probuzení ze spánku a před usnutím.

26

AUM je zpíváno velmi nízkým tónem a protahováno na jediný vdech.

27

Mantra "Shantam Param Sukham" znamená "Klid je nejvyšším štěstím".

28

Neudržujte svou plnou pozornost stále upřenou na měnící se scénu kolem vás. Ponechte si něco z ní pro Slovo, které ve vašem vědomí představuje Nejvyšší Sílu.

29

Pronášet mantry nebo potvrzovat prohlášení, aniž by si člověk všímal způsobu života, který žije, nestačí.

30

V Tibetu jsou známy jako *dharanis,* doslova "mystické věty" a v Indii jako mantry, doslova "posvátné slabiky" nebo "posvátné liturgické věty".

31

Na mantry jako *Hrim, Klim* a tak dále, které nemají vůbec žádný smysl lze přesto meditovat, až si meditující jejich pomocí uvědomí, že celý jev světa je sám bez významu, protože prázdnota je jeho skutečností.

32

Pozemský zvuk jména Božího je jenom nádobou pro stín Duchovního Zvuku. Dokonce i tento stín pomáhá dovézt srdce k Bohu.

33

Neustálé cvičení mantry vede časem k probuzení duchovních sil. Ty vytrysknou ze svého hluboko skrytého zdroje uvnitř něho a začnou pronikat do jeho mysli a zaplaví jeho ego.

34

Básník Tennyson a lékař Crichton-Browne, oba dva pronikli do stavu osvícení stejnou metodou - tichým opakováním svého vlastního jména

35

Všechny mantry, ať vytvářené slovy bez významu nebo mystickými slovy, jsou formulovány na vytvoření mentálního vakua.

36

Slovo *Om* není jediným slovem, jehož zvuk používají Orientálci při meditaci ke ztišení mysli a které je proto prohlášeno za svaté slovo. Ke stejné-

mu účelu používají Číňané *Ch'an*, Japonci *Zen*, Hindové *Soami,* Arabové *Súfi.*

37

Účinek tohoto stálého zabývání se mantrou, je dosáhnout odpočinek uprostřed nálady mysli nebo stavu srdce, který mantru symbolizuje.

38

Jestliže je mudrc tím, kdo si nepřetržitě uvědomuje Nadjá, potom může být mantra cvičením Krátké stezky k dosažení tohoto uvědomování. Tím, že dáme koně před vůz a snažíme se napodobit mudrcovo uvědomění si, můžeme se přiblížit jeho stavu bytí.

39

Hlasité zpívání mantry náleží k její základní praxi. Při pokročilejší praxi se nic nahlas nemluví a mantra je jednoduše udržována v mysli - sama se neustále opakuje jako myšlenka, které my jaksi naslouchám a od které se zdáme být odděleni tak, že ona má svou vlastní vitalitu. V tom je velký rozdíl od mluvené praxe, neboť mantra, která je udržována v mysli, je v ní udržována pevně, kdežto mantra mluvená zůstává pružná.

40

V mantře "Om Mani Padme Hum" vdechněte po prvním slově.

41

"Hum" ve známé tibetské mantře symbolizuje srdce, zatímco první slovo "OM" symbolizuje skutečnost, neviditelnou sílu za všemi věcmi.

42

Gándhi často předepisoval neustálé přednášení Božího jména. Ale vždy zdůrazňoval, že to musí být něčím více než pouhým pohybem rtů; po celou dobu cvičení musí absorbovat celou bytost cvičícího a dokonce i po celou dobu života. Při opakování slova "Bůh" se musí cvičící intenzívně soustředit na zbožnost.

43

Když se magická slova mantry stanou stálým cvičením plně aktivována, mantra se stává zcela automatickou a krouží stále dokola uvnitř hlavy nebo srdce tak jako rotující kolo. V tomto hlubokém stavu se cvičící nezabývá jejím přeloženým nebo slovním významem, ale pouze druhem vědomí, které vytváří. Neboť nyní to nezáleží na tom, co dělá on, ale na tom, co se děje

jemu. Mantra ho přivádí do oblasti uvolněných sil, které jsou v něm velmi aktivní.

44

Mantra musí být jasně vyslovována. Její význam musí být pociťován s oddaností, dokonce uctivě.

45

V sanskrtské magii a mysticismu jsou jako mantry používána nejen celá slova a dokonce i věty, ale jsou také používána určitá jednotlivá písmena a slabiky. Takováto mantra se nazývá símě a lze ji používat psanou na papíře nebo ji vyslovovat jako zvuk. Písmena jsou také symboly, které představují určité andělské nebo vyšší bytosti, které jsou vzývány.

46

Mantra - AL-LAH (AL na vdech, LAH na výdech).

47

Tyto mantry jsou přiváděny do rytmické harmonie s dýcháním plic nebo s tlučením srdce nebo s monotónním odříkáváním věty.

48

Opakované zaznívání samohlásky "O" podněcuje kostní část hlasivek v krku a mentálně pomáhá pozornosti ke koncentraci. Tak dobře známá mantra *Om* je užitečným zakončením všech ostatních manter. Velmi pomalu protahovaný výdech zanechává uklidňující účinek, který pomáhá k dovršení meditace.

49

Učitel mantry se stává symbolem pomoci, k němuž se věřící mohou v myšlenkách obracet kdykoli nebo v čase, zvláště pro to určeném.

50

Mantrická popírání a slavnostní prohlášení by měla být formulována v tak neosobním znění jak jen možno. To udrží vztah k vyšší síle a mimo ego s jeho mizivými zdroji.

51

Dobrým cvičením je používat mantru při nadechování během rytmického dýchání. Používat hluboké dýchání při rytmickém dýchání by mělo být prováděno se širokým rozpětím hrudi.

52

O Jowettovi, mysliteli a muži božím, vynikajícím překladateli Oxfordské univerzity, který překládal Platonovu řečtinu, se vypráví, že i během konverzace s ostatními, zatímco byl tichý a naslouchal jim, neustále pohyboval svými rty v modlitbě. Praktikoval křesťanskou formu mantry.

53

Vykonalo to svou práci a posloužilo to svému účelu, jestliže invokace nebo slavnostní prohlášení ustane samo sebou a v mlčení, které následuje, povstane tajemná síla a zmocní se žáka.

54

Mantra znamená v sanskrtu církevní zpěv (hymnus), modlitbu, vzývání, magickou formulku, tajemství, kouzlo, verše modlitby k Božství. Je něčím, co vyvolává milující oddanost k Bohu. Pronesená mantra a Božství, které je vzýváno, jsou totožné. Odtud úcta k ní a důležitost, aby byla správně vyslovována a nebezpečí, aby nebyla zneužita pro sobecký cíl. Neměla by být pronášena slovy, ale zpívána.

55

Účinek mantry neleží jen v jejím opakování (což přináší soustředění pozornosti), ale také v jejím zvuku (což vyvolává jemnější mentální kontakt). Kontakt může být nižší psychický nebo vyšší duchovní podle slova, které je použito. *Toto je důležité si pamatovat,* neboť i když každý z těchto účinků ospravedlňuje nazývat slovo nebo větu mantrou, oba ve spojení jí zajišťují tu nejplnější sílu a dokonalou působnost.

56

Marokánský mantrický tanec dervišů: Několik set mužů - mladých i starých - utvořilo velký kruh. Když vedoucí, který seděl v podřepu ve středu, dal znamení, všichni vyskočili a společně skandovali "Alláh!", kolébali se ze strany na stranu, dupali nohama a opakovali mnohokrát jméno svého Boha až blouznili radostí a byli ponořeni do stavu podobného polovičnímu transu.

57

Poustevník Nicephoros napsal: "Víme ze zkušenosti, že když se stále modlíte tímto způsobem, když s pozorností praktikujete 'modlitbu Ježíše', přijde k vám zástup ctností: láska, radost a mír."

58

To, že mumlání těchto zvolání a prozpěvování těchto zaklínacích formulek bylo zneužíváno při technikách profesionálních čarodějů a primitivních léčitelů, není důvodem, proč by jejich správným užíváním nemohlo být dosaženo vyšších cílů.

59

Arabské slovo, používané pro Boha - *Alláh* - nebo aramejské (jazyk, kterým mluvil Ježíš) - *Alaha* - tvoří vynikající mantrický materiál.

60

Nekonečné opakování téhož slova je nejdůležitějším rysem cvičení, neboť když projde myslí více než tisíckrát za den a po několik dní, upevní se nakonec jako součást pozadí celého jeho vědomí.

61

Mohamed: "Neexistuje čin, který by od vás více odvracel Alláhovo potrestání než vzývání Jeho jména."

62

Jestli hledající používá pro toto opakování jednoslabičné *Om* hindů nebo mohamedánské dvouslabičné *Alláh* za stejným účelem, výsledky budou stejné.

63

Mantra je prostředek pro probuzení síly koncentrace. Ale všechny mantry se liší jedna od druhé a tak vyvolávají sekundární účinek nebo vliv. Meditace je tou hlavní prací, koncentrace je zamýšlena, aby pro ni vyvinula sílu: forma mantry je přizpůsobena jejímu záměru - spojení s Bohem, pěstování nějaké ctnosti a tak dále.

64

Přijde doba, kdy nebude třeba se snažit praktikovat toto cvičení, neboť mantra bude tryskat sama od sebe. Opakuje se potom automaticky sama a tiše v jeho mysli. Stále znovu a znovu jako refrén písně bude přicházet do popředí pozornosti nebo zůstávat v jejím pozadí.

65

Bhagad Singh Thind: "Negace musí být anulována, nemůžete vnášet hřích do Boha, ale můžete vnést Boha do hříchu a On s ním udělá krátký proces, jestliže to učiníte. Jestliže jste zvyklí dělat něco, o čem víte, že je pošetilé a nemůžete se toho zbavit, vneste do toho Krista, udržujte *jeho jméno*

pravdy v samém středu toho, mějte odvahu říkat *slovo* Života, i když děláte onu pošetilou věc. Neboť právě tehdy je ten pravý čas, kdy ho nejvíce potřebujete a je to ten okamžik, kdy můžete zakoušet jeho sílu. Jenom se ho houževnatě držte a opakujte ho celým svým srdcem a myslí, pevně se držte jména svého Božského Já neústupně v průběhu čehokoli a nedovolte, aby kterýkoli starý pocit mravní nelibosti ho z vaší mysli odstranil, ale viste na něm alespoň jako na vlásku, jestliže jste k tomu dohnán, a shledáte, že vás Pravda osvobodí."

66

Do určité míry má používání mantry očišťující účinek na podvědomý charakter.

67

Na zvolenou frázi nebo na vybrané slovo by měla být znovu a znovu soustředěna pozornost, dokud není pevně vštípeno do stále vnímavé podvědomé mysli.

68

Asijští mystici je výstižně nazývají "slova síly". Věří, že když jsou správně vyslovována, pomáhají zadržet nízké vlivy a podněcovat vlivy jemnější. Účinek je samozřejmě dočasný, ale stálým opakováním se může stát trvalým.

69

Jednotlivé slovo jako "Bůh" nebo jednoduchá věta jako "Bůh ve mně" musí být rty vyslovovány bez přerušení nebo v mysli opakovány s intenzívní soustředěností.

70

Cvičení mantry bylo dáno Indům, aby pomáhalo zastavit toulající se mysl, tak jako cvičení koan bylo dáno Japoncům, aby bránilo nadvládě mysli. Metoda koan ochromila nebo dokonce paralyzovala intelekt; to se však stalo pouze při jeho přibližování se k duchovnímu cíli, nikoli ve světských záležitostech.

71

Ti, kdo jsou neochotni se přinutit k metafyzickým studiím nebo mystickým cvičením, mohou používat zbožné postoje a denní uctivé bohoslužby náboženství nebo neustále opakovaná prohlášení a deklarace mantrajógy.

72

Mumlání nějaké takové fráze stále znovu a znovu je užitečným způsobem pro koncentraci mentálních vln a jejich obrácení duchovním směrem.

73

Gándhí: "Vytrvejte a během svých bdělých hodin nepřetržitě opakujte *Ramanama.* Nakonec s vámi bude i během vašeho spánku."

74

V Indii je běžnou praxí ve všech bengálských oblastech stejně jako v částech mahrattských oblastí, aby se velké skupiny lidí, stejně jako osamělí jedinci, zabývali prodlužovaným zpíváním Božího jména nebo nějaké fráze, která ho obsahuje. Mentální úroveň, na které je to prováděno, je podobná té, na které jsou na Západě zpívány církevní zpěvy.

75

Mistr Tao-Ch'o: "Říkej bez přerušení a bez jakékoli jiné myšlenky Buddhovo jméno a vstoupíš do přítomnosti Buddhy."

76

Mantru je nejlépe mumlat a nejběžněji se to také tak provádí, ale začátečníci ji zpívají nahlas, zatímco pokročilí ji opakují mentálně a automaticky.

77

Je to jako refrén, který stále zpívá ve vašem srdci.

78

Opakující se rytmus mantry může vytrvalou praxí vyvolávat téměř halucinaci.

79

Mantru můžeme mumlat pro sebe, pohybovat svými rty v téměř neslyšitelném šepotu.

80

Musí se připoutávat k základní myšlence znovu a znovu. Musí cílevědomě držel mantru jako zajatce spoutaného řetězy.

81

Mantra je pronášena mentálně nebo nahlas tolikrát, že mysl je neustálým opakováním vyčištěna od všech ostatních představ v mozku: nemůže již déle vzdorovat a od této chvíle se fráze převrací ve vědomí stále znovu a znovu.

82

Tvrdí se, že běžné metody zahrnují vědomé záměrné přemýšlení, ale meditace metodou mantry nikoli. Ona je všechny míjí a dostává se přímo do klidu prostého myšlenek.

83

Pouze zkušenost a používání může prokázat její hodnotu rytmickým zaměřováním vědomí na určitý pevný bod a udržováním ho tam. Slovo, fráze, jméno, vzývání, věta nebo představa poskytují člověku určitou sílu koncentrace.

84

Slova vzývání upevňují pozornost a uklidňují emoce. Udržují mysl v žádoucím stavu.

85

Používá mantrického opakování, aby se dostal do stavu extatické koncentrace a potom vycítil svou cestu do vnitřní přítomnosti jáství.

86

Když byly vyzkoušeny běžné systémy, které zahrnují stanovená cvičení a pravidelnou dobu, a shledány bez užitku, je užitečné sledovat meditaci metodou mantry.

87

Bhagat Singh Thind: "Neustálé pronášení Svatého Jména pomocí duchovního proudu bez činnosti rtů vyvíjí koncentraci. Svaté Jméno, kterému je vyučováno se podobá zvuku nebo proudu, který vyzařuje z nervového centra, kde má být cvičení prováděno. Toto nervové centrum je ohniskem Božství. Vaše neustálé opakování jednoho dne vyústí do vytvoření harmonie s vibracemi v nitru a uvede vás do stavu souzvuku s Božstvím, které tam dlí. Budete potom schopen se podílet na Jeho podstatě, a to vás připraví pro další pokrok."

88

Sikhský učitel Bhagat Singh Thind: "Očima mysli vidí žák podobu gurua, ušima naslouchá Svatému Jménu v nitru a řečí mysli neslyšitelně rytmicky opakuje Svatou Mantru, kterou mu dal guru. Tímto neustálým denním cvičením shromažďuje celou svou bytost k integraci a k jednotě."

89

Ať tak nebo onak, modlitba musí být zvládnuta první. Ve své nejčistší formě je naprostým umlčením řeči, myšlenky i těla. Znovu a znovu se musí opakovat jen jedna myšlenka jako "Bůh je ve mně" a ta odežene všechny ostatní myšlenky. Mimochodem, to je *mantrajóga.*

Pro mantrajógu není třeba žádný učitel, neboť vy to musíte dělat sami. Ani zde neexistuje nějaké nebezpečí. Po 20-45 minutách odvádění pozornosti může meditace nastat v okamžiku.

90

Cvičením a úsilím nastane možná doba, kdy bude schopen se setkat s obdobím potíží a úzkostí klidněji tím, že pomalu a opakovaně mumlá důvěrně známé formulky.

91

Mantra = Svaté Slovo, Mystické; Slavnostní Prohlášení = Posvátná invokace.

92

Ten, kdo trpí nepřetržitou mentální aktivitou, by ji měl spoutat a proměnit v užitek mantrajógou, která řeší problém: "Jak přenést pozornost z popředí do pozadí mysli a přesto se věnovat práci?"

93

Ctihodný vousatý otec Josef z hory Athosů, učitel ostatních mnichů tvrdí, že "Modlitba Ježíše" se časem stane neustávající činností, vyvolávající osvícené zjevení a očištěné od vášní. Jeho vlastní žáci tráví několik hodin denně mentálním opakováním této krátké modlitby.

94

Stálé předříkávání mantry je jednoduchým účinným cvičením, ale samo o sobě nemůže dosáhnout nejvyššího cíle.

95

Existuje mnoho způsobů meditace a cvičení mantry je jedním z nich - skutečně, téměř tím nejelementárnějším z nich. Přesto je na své úrovni užitečné. Ale nikdo by neměl zůstávat provždy na této elementární úrovni. Můžete pokračovat a opakovat slovo, frázi, ale přijde čas, kdy ztratí svou sílu vám pomáhat, kdy jeho účinek zmizí a sama jeho praxe se stane nudnou. Používejte ho jako stupně, nikoli jako zastávky.

96

Mnozí lide, kteří používají tuto metodu, dosáhnou duchovního osvícení svým mumláním manter asi jako osel rámusem svého hýkání.

SLAVNOSTNÍ PROHLÁŠENÍ

97

Co Indové nazývají *mantra* je tím, co Nová myšlenka nazývá slavnostní *prohlášení.*

98

Když se všechny ostatní metody meditace ukázaly jako bezvýsledné nebo příliš obtížné, nechť zkusí tu nejjednodušší metodu ze všech - duchovní deklarace - a přivolá si na pomoc slova. Mohou být zredukována na slovo jediné - jméno jeho duchovního učitele nebo morální kvality, na kterou aspiruje, nebo vnitřního stavu, kterého chce dosáhnout. Příkladem prvého druhu je jméno "Ježíš", druhého "Láska", třetího "Mír". Nebo může být spojeno několik slov do fráze jakéhokoli prospěšného tvrzení, metafyzicko-mystického prohlášení nebo zbožné modlitby.

99

Deklarace je slovo, tvrzení nebo verš, prohlášení nebo invokace, které se člověk naučí nazpaměť a potom často opakuje. Cíl je dvojnásobný: za prvé dosáhnout stavu koncentrace; za druhé zaměřit koncentrovanou mysl na ideu, která má být vyjádřená, tak vytrvale nebo pevně a souvisle, že ho tato idea začne hluboce, téměř hypnoticky ovlivňovat.

100

Prohlášení jsou dvojího druhu: ta, která se používají při meditaci a ta, která jsou vhodná pro neustálé opakování nahlas, šeptem nebo potichu.

101

Prohlášení se přirozeně dělí do dvou hlavních skupin: která náležejí Dlouhé stezce a která náležejí Krátké stezce. Prvý druh je slavná sugesce Coveho: "Každý den se mi ve všech směrech daří lépe." Druhý je Ježíšovo metaforické tvrzení: "Já a můj otec jedno jsme."

102

a) Jak prohlášení, tak popírání, oboje má své místo a užitečnost. Filozofie, protože je integrální, neodmítá žádné z nich. Prvé by se zdály iluzorními, kdyby prohlašovaly to, co je pravdivé jenom na vyšší úrovni bytí,

zatímco člověk není schopen se pozvednout nad nižší úroveň, jako v tvrzení: "Jsem božský." Ale přesto, jejich koncentrační a sugestivní síla, dá-li jí dostatek času, mu nakonec může pomoci to učinit. Druhé (tj. popírání) by se stalo při nejhorším nesmyslné když bude popíráno to, co po celý čas umíněně trvá, nebo při nejlepším uspávající tím, že ho ukolébává do krátkého uklidnění. Přesto Buddha neváhal a svým žákům doporučoval popírání. "Toto není mé; toto nejsem já," byla jedna formulka, kterou jim dal. Neboť dokonce i teoretické oddělení takto vnesené mezi člověka a popíranou slabost nebo chybu má určitou konstruktivní hodnotu a je začátkem mentálně emočních fyzických sérií, jejichž celkové úsilí, řízené intuicí vede k úspěšnému výsledku.

b) Deklarace ze zvyku opakovaná a svědomitě aplikovaná mu neustále oživuje ideál.

c) Je to užitečné cvičení k zaplnění volných okamžiků.

103

Prohlášení je třeba pevně udržovat a mít v něj neochvějnou důvěru. Nemá se považovat za výpověď o nějakém vzdáleném ideálu, ale za přítomnou skutečnost. Musí se s ním ztotožnit celou svou bytostí.

104

Prohlášení může být dokonce zredukováno na jediné slovo. To zjednoduší jeho užívání a přinese intenzivnější účinek. Takovéto zjednodušení je více spřízněné s Nadjá než s intelektem; proto bychom se s tímto prohlášením neměli zabývat analyticky, ani ho zkoušet a zkoumat logickým skalpelem, ale měli bychom ho pouze pevně držet, pomalu a často opakovat až jím mysl bude proniknuta. Můžeme ho používat jak v speciálních údobích meditace, tak i mimo ně. V druhém případě je obranou proti útoku nižších myšlenek.

105

Existuje jedna lidská činnost, která je neustálá, rytmická, přirozená, snadná a příjemná. Je to dýchání. Abychom vyvolali typ meditace, který by měl všechny čtyři zmíněné vlastnosti, můžeme její existenci využít a zkombinovat s jednoduchým cvičením. Tímto cvičením je pouhé tiché opakování jednoho slova na vdechování a jiného slova na vydechování. Musí to být taková dvě slova, aby jejich spojení vytvořilo vhodnou duchovní frázi nebo jméno. Zde je jeden užitečný příklad: *"Bůh jest."*

106

"Jsem držen ve Vědomí Pravdy." Opakujte tuto větu slyšitelně a potom ji vneste do Mlčení.

107

Buddha učil své mnichy, aby denně vstupovali do následující meditace: "Jako matka s rizikem svého vlastního života, chrání svého jediného syna, tak bezmezně nechť pěstuje člověk dobrou vůli mezi všemi bytostmi. Nechť zaplavuje celý svět myšlenkami lásky, nesmíšené žádným citem neshody nebo protichůdnými zájmy."

108

Myšlenka takto se sama nabízející bude přeměněna v čin.

109

Deklarace by měla být opakována slyšitelně, je-li člověk sám, tiše, jestliže není, nebo několikrát slyšitelně a potom po několik, minut tiše.

110

Opakujte deklaraci pět nebo deset minut každý den v pevně stanoveném čase.

111

Účinnost deklarace závisí také na tom, je-li opakována celou myslí a se sjednoceným srdcem, s důvěrou v její sílu a s upřímnou touhou se pozvednout.

112

Deklarace:

1. Osvobozuji se od nežádoucích vlastností ve svém všedním jáství, jako jsem již osvobozen v Nadjá.

2. Ve svém pravém bytí jsem silný, šťastný a klidný.

3. Jsem pánem myšlení, cítění a těla.

4. Nekonečná Sílo, udržuj mne! Nekonečná Moudrosti, osvětluj mne! Nekonečná Lásko, zušlechťuj mne!

5. Má slova jsou pravdivá a mocná vyjadřování!

6. Vidím sebe, jak se blížím k vítězství nad sebou samým!

7. Kéž smím spolupracovat více a více s Nadjá. Kéž vykonávám jeho vůli inteligentně a poslušně.

8. Spolupracuji radostně s vyšším účelem svého života.

9. Ó, Nekonečná Sílo, ve mně.

10. Ó, Světlo, dlící uvnitř, veď mne k moudrému rozřešení mého problému.

11. Jsem nekonečný Mír!

12. Jsem zajedno s nesmrtelným Nadjá.

13. Každá část mého těla je dokonale zdravá; každý jeho orgán dokonale pracuje.

14. V mém pravém jáství život je věčný, moudrost je nekonečná, krása je nezničitelná a síla je nevyčerpatelná. Pouze můj tvar je lidský, neboť má podstata je božská.

15. Jsem středem života v Božském Životě, inteligence v Božské Inteligenci.

16. V každé situaci zůstávám klidný a vyhledávám Intuici, aby mne vedla.

17. Hledím za obtíže tohoto okamžiku do věčného klidu Nadjá.

18. Má sílaje v poslušnosti Nadjá.

19.Ó nekonečná a neosobní blaženosti!

20. Jsem šťasten v blaženém klidu Nadjá

21. Bůh se na mne neustále usmívá.

22. Bůh se na mne usmívá.

23. Boží Mír.

24. Dlím v klidu Nadjá.

25. Usmívám se s blažeností Nadjá.

26. Dlím v nekonečném Míru.

27. Jsem zářivá a znovuoživená bytost. Vyjadřuji ve světě, co cítím ve svém bytí. (P)

113

Co je novější než svítající den? Jakou příležitost také nabízí pro obrození života! A jak to učinit lépe než přijmout kladnou souhlasnou mantru jako "Jsem nekonečný Mír!" za první ranní myšlenku a udržovat ji a stále ji udržovat po těch několik prvních minut, které dnu udávají základní tón? Potom, ať je zde cokoli, čemu se máme věnovat nebo ať jsou zde naléhavé těžké povinnosti, které máme splnit, budeme vnášet svůj mír do jejich středu. (P)

114

Před několika lety mi jedna přítelkyně řekla o zajímavé a užitečné metodě používání manter, kterou ji naučil proslulý světec a mystik v její vlasti, když jí dal "modlitbu Ježíše". Je to mantra, která byla před několika stoletími rozsáhle užívána ve starých byzantských klášterech a dokonce i nyní je v menším rozsahu užívána na Balkáně a ve slovanských řeholních kruzích přesně stejným způsobem jako v Indii. Tato metoda znamená redukovat počet užívaných slov, až se sníží na slovo jediné. Tohoto snižování se ovšem dosahuje zcela pomalu a během období několika měsíců. V tomto konkrétním případě je v modlitbě sedm slov: "Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou." V několika prvních týdnech se užívá všech těchto slov, pak se vynechává slovo "Kriste" po několik dalších týdnů. Po uplynutí dalšího období se opět věta zkrátí odpojením slova "Pane". Pak se vynechá "smiluj se" a tak dále, až je ponecháno pouze jediné slovo. Mantra nakonec trvale užívaná je "Ježíši - Ježíši - Ježíši". Tuto metodu lze aplikovat téměř na každou mantru. Zvolené poslední slovo by mělo být jméno, je-li mantra určena Bohu nebo duchovnímu vůdci, nebo, jestliže tomu tak není, jméno žádané kvality. (P)

115

Použití krátkých formulací, často podivně stylizovaných, upravených mistrem pro žáka jako prostředek k získání záblesku osvícení, kvetlo v Číně v době dynastie Tang. Později bylo převzato Japonci, mezi nimiž původní název metody "kong-an" se lehce změnil na "ko-an". Přes přemrštěné tvrzení v její prospěch, cvičící, který měl úspěch, získal pouze záblesky, nikoli trvalý a dokonalý výsledek. Není to totéž a nelze to zaměňovat s cvičením meditace na mantry jadrně zhuštěné formulace pravdy - zvané v Indii *Mahakyas -,* neboť tyto mají jasný smysl, zatímco koany jsou často nelogické a vždy hádankovité. (P)

116

Filozofie používá tyto deklarace opatrně a nesouhlasí s tak potenciálně nebezpečnými deklaracemi jako je "Jsem Bůh!" nebo "Jsem zajedno s Bohem". Místo toho používá opatrnější deklarace jako "Jsem v Bohu" nebo "Bůh je ve mně" a ty také jenom po uplynutí určité přípravy sebeponižujícími frázemi jako "Nejsem nic" a "Vezmi si mé ego, pohlť mne, ó Ty božský". Jinak je pravda pochopena napolo a zneužita, neboť vztah mezi Nadjá a jeho stínem - já se stane zdrojem škodlivé iluze a intelektuálního zmatku.

117

Je lépe vyhledat deklaraci, která se hodí k jeho okamžité potřebě než takovou, která se nehodí.

118

Kterákoli deklarace vnáší do mysli určitou pravdu, kterou chce uskutečnit, ale největší a nejmocnější a tvořivou deklarací je ta, která potvrzuje Božskost nejvnitřnější přirozenosti mysli, přítomnost Boha uvnitř jejího vlastního bytí.

119

Prohlášení, které proklamuje duchovní skutečnost se může zdát, že je v rozporu s vnějšími fakty.

120

Hluboko uvnitř člověka existuje jakési otevření se k nekonečnému Bytí. Jak je toto otevření vlastně uskutečněno nikdo opravdu neví. V jednom okamžiku je člověk zde, v následujícím tam. Je to tehdy, když se tyto duchovní deklarace stanou dokonale pravdivými, zcela v souladu se skutečností.

121

Člověk musí záměrně každou negativní myšlenku zapudit, jakmile vzniká. Snadnější cestou jak to udělat je okamžitěji nahradit "duchovní deklarací" kladné povahy. Je to rychlejší a není to tak těžké, jako když se snažíme používat sílu vůle, abychom se negativní myšlenky zbavili.

122

Nejlepší ze všech deklarací je ta, která reprezentuje buď Nejvyšší Sílu, nebo lidského vůdce, který nás nejvíce inspiruje k přemýšlení o této Síle. Nemůžeme v myšlenkách jít výše ani blíže k uvědomování, ať dáváme ze zvyku jakékoli jméno této Jedinečné Síle, ať je to Pravda nebo Skutečnost, Alláh nebo Jehova, je to slovo, které máme užívat jako svou Deklaraci - ledaže by nám více pomáhalo jméno učitele.

123

Jestliže člověk trpí návykově určitou náladou nebo když je snad v tomto okamžiku její obětí, bude užitečné si vybrat deklaraci, která prohlašuje opačnou náladu. Například při depresi si může vyhledat utěšující a povzbuzující věty pro opakování v některém žalmu.

124

Jestliže má být dosažena plná účinnost symbolu nebo deklarace, ty musí být takové, aby se jim mohl cele oddat.

125

Je zbytečné říkat si to, čemu vaše mysl nemůže uvěřit a prohlašovat ve své meditaci to, co vaše srdce nemůže vůbec přijmout. Nesnažte se překračovat zákony, kterým důvěřujete, těmi názory, které jsou jejich opakem. Místo blahodárných výsledků si vytváříte vnitřní konflikty. Když vaše prohlášení není v harmonii s řádem vesmíru, s možnostmi a principy lidské existence, vaše deklarace nebude úspěšná.

126

Jestliže se mu některá deklarace zdá nepřirozená a umělá a nemožná, neměl by ji dále používat, pokud ji po dostatečně dlouhou dobu řádně nepromýšlí.

127

Jestliže se nepokusíme získat pochopení stejně jako vložit cit do těchto výroků, opakování deklarace se může stát strojené a průběh prohlašování se může stát mechanický.

128

Měl by zavřít oči, frázi několikrát pomalu opakovat a s každým opakováním se snažit proniknout stále hlouběji do jejího významu.

129

Cvičení těchto deklarací je způsobem, jak by se měl člověk rozpomenout na svůj dokonalý a ideální stav, který musí nejen zachytit, ale kterým ve svém Nadjá již je. Je prostředkem, který ho přivolává z periférie života zpět do jeho středu.

130

Každé probuzení starých slabostí musí být považováno za rozkaz k novému úsilí. Ale toto úsilí bude zaměřeno na vzpomínku na Nadjá a ztotožňování se s ním, nikoli nutně na přímý boj s nimi. V tomto úsilí nechť důrazně opakuje duchovní deklaraci a drží se s nejhlubší intenzitou myšlenky za ní. Tiché slovo se musí stát mečem tohoto duchovního bojovníka.

131

Není třeba, aby cvičil tyto deklarace nápadným způsobem nebo přitahoval pozornost ostatních na to, co právě dělá. Místo toho může a mělo by to zůstat tajemstvím mezi ním a Nadjá.

132

Jediné slovo, které označuje některý božský přívlastek nebo lidský ideál, je dalším dobrým ohniskem pro koncentrační cvičení. Měl by si je v určitých intervalech pomalu a potichu opakovat, zatímco by jeho význam celý ten čas měl držet v mysli. Každá jiná představa by měla být vyloučena. Slova, která jsou vhodná pro tento obřad, by měla být bez rizika ponechána aspirantově vkusu a náladě v onom okamžiku. Zde jsou příklady: skutečnost, pravda, láska, bytí, iluze, dobrotivost, soucit, čistota a mír.

Při tomto cvičení opakuje mentálně a pomalu, stále a stále znovu významné klíčové slovo jako "Skutečnost" nebo obsažnou formulku, jako "ve svém vyšším bytí jsem nad slabostí a hříchem".

Nepřetržité opakování krátké mystické formulky, krátké posvátné věty, udrží všechny ostatní myšlenky mimo a i ona sama nakonec zmizí. Potom upadne mysl do mlčení, srdce bude zaplaveno klidem.

133

Před začátkem nějakého rozhovoru nebo skupinového setkání, stejně tak jako přímo během účasti na něm, očekáváme-li nějaký konflikt nebo se obáváme nějaké nepříjemnosti nebo jestliže požadujeme nějakou laskavost, tiše praktikujeme mantrická prohlášení jako "Všemohoucí Bůh je se mnou" nebo "Nekonečná Síla je mou dokonalou oporou" nebo "Ve mně je dokonalá harmonie".

134

Způsob používání těchto prohlášení se liší jeden od druhého podle jejich povahy a účelu. Například prohlášení o klidu a míru potřebuje jiný mentální, emocionální a dokonce i fyzický přístup než prohlášení o síle a moci.

135

Všeobecným pravidlem při používání těchto prohlášení je za prvé pohodlně sedět a v každém ohledu celkově uvolnit tělo. Potom pomalu po několik minut opakovat slova, která jsme si vybrali. Pevně se držet jejich významu. Cvičení může být s jiným nebo se stejným prohlašováním opakováno večer.

136

Student, který se vypracoval na vyšší stupeň vývoje si ze všech prohlášení vybere ta, která se zabývají spíše neosobním než osobním jáství. Jsou to ty nejvyšší pravdy, nezvratné formule filozofie jako je: "Mysl je skutečno", nebo "Ego je iluzorní", kde mysl tiše spočine na konečném stupni, který má být dosažen.

137

Student, který si vybere tyto věty z části inspirovaného spisu se snaží reprodukovat ve svém vlastním cítění a myšlení vnitřní stav, který tyto věty zrodil. Když hloubá o rčení neměl by se jenom snažit destilovat každou kapku jeho významu, ale nechat také svou vnitřní bytost přijmout význam pasivně, a to jinými způsoby než logickými. Toto větší soustředění na něho může postupně odhalit jeho obsah. Nicméně, když se k němu vrátí po dlouhé době - třeba po roce nebo dvou - může náhle a neočekávaně proniknout k jeho hlubší vrstvě a tím zažije radost nového odhalení.

138

Vyberte si kteroukoli frázi, větu nebo i jednotlivé slovo, které na vás nejvíce působí a týká se cíle, ideálu nebo kvality, kterou chcete vyvinout. Může být vybrána z knihy (je-li inspirována) nebo si ji můžete sestavit sami. Příklady: *Jsem nekonečný mír: harmonie - harmonie.* Tato duchovní deklarace má být během celého dne opakována tak často jak si vzpomenete - tiše a mentálně, když jste venku nebo s lidmi, šeptána pro sebe, když jste sami ve svém pokoji. To znamená, že může být v jednom dni nesčíslněkrát opakována. Má být obzvláště cvičena, když vyvstane provokace nebo pokušení. Po několika prvních týdnech by se měl zvyk stát automatický, kdy se můžete pokoušet vyslovovat ji vždy potichu.

Dáváte-li tomu přednost, můžete používat jako téma pro koncentraci jméno svého duchovního učitele. Na příklad:"Ježíš-Ježíš-Ježíš". Toto cvičení musíte provádět velmi pomalu, frázi dlouho protahovat a v počátečních stupních musíte přemýšlet o jejím významu.

139

Každé prohlášení, o němž se aspirant rozhodl, že ho přijme, by měl používat pravidelně po dobu 21 dnů, než ho zamění za jiné.

140

Prohlašujte pravdu a nechte ostatní ať popírají nepravdivost.

141

Účinnost tohoto cvičení se zdvojnásobí, když je prováděno ve stejnou dobu a spojeno s pravidelnými cykly dýchání. Když tyto dvě činnosti splynou v jednu, do deklarace nebo invokace vstoupí mnohem větší síla.

142

Hodnota těchto deklarací a prohlášení, těchto idejí držených a opakovaných, není absolutní. Metoda, která je používána, je jenom prvním krokem, a to krokem snadným. Není to metoda, která postačuje sama o sobě.

143

Nazývám to paradoxním myšlením jako protiklad k logickému myšlení. "Jsem nekonečné bytí," je deklarace, která nezapadá do logiky běžné zkušenosti.

144

Myslet jenom a zcela na tuto pravdu právě v tom okamžiku, když hlas ega nebo žádostivost vášně je nejsilnější, je nezbytným krokem vpřed.

145

Na počátku každého sezení pomůže novicovi ke koncentraci, když několikrát vysloví deklaraci svými rty.

146

Když toto jemné intuitivní cítění je oděno do slov v intelektuálním tvrzení formou duchovní deklarace, pak tato deklarace může pomoci probudit cítění jako ozvěnu v srdci toho, kdo ji používá.

147

Slova by měla popisovat určitý přívlastek Nadjá nebo nějakou kvalitu jeho přirozenosti. Měla by také oddělovat aspiranta od jeho nižších tendencí nebo ega a ztotožňovat ho s Nadjá.

148

Praktické použití techniky deklarací náleží pouze začátečním nebo středním stupňům Stezky. Když je splněn jejich účel připomínat člověku jeho pravé Já při každé události, při každém dění, v každé situaci jeho života, lze o aspirantovi říci, že dosáhl pokročilého stupně mantrajógy. Na tomto stupni není nic příliš triviálního pro to, aby mu mohlo sloužit k připomínce vyšší prospěšnosti, ke které Hledání vede. Potom může být vše přijímáno jako symbolicky poskytnuté poutníkovi.

149

V Indii je deklarace používána také k očištění místa, pozvednutí mysli, přivolání milosti a odstranění nemocí.

150

Člověk si má stále připomínat vyšší pravdy, ať již je doma ve svém pokoji nebo v cizině na veřejných místech. "Buď tich a věz, že já jsem nekonečná síla," je jedna taková pravda. "Buď tich a věz, že já jsem nekonečná radost," je jiná.

151

Tyto pravdy nejsou pouze metafyzické údaje, které víří prach argumentů, ale duchovní ukazatelé, kteří vedou člověka po pravdivé cestě života.

152

Je užitečné si připravit a mít seznam těchto tichých deklarací a pro použití během zvláštního období si z nich některou vybrat, ať již je to na jediný den nebo na celý týden. Může být vybrána tak, aby se hodila zvláštní potřebě onoho období a zkušenostem, které jsou očekávány nebo vyvíjeny.

153

Prohlášení by mělo být rčení snadno pochopitelné, snadné k zapamatování. Má být prohlašováno stále znovu a znovu. Podstatné je, aby mu člověk, který ho používá, plně věřil.

154

Nechť se mysl neustále zabývá těmito velkými pravdami. Nechť je ruka zaznamená a záznam nosí sebou ke studiu ve volných chvílích.

155

"Budu se snažit ve svém osobním životě, myšlence a citu projevovat dokonalou harmonii, která již náleží neosobnímu Nadjá v mém nitru."

156

Deklarace má tvořivou sílu jenom tehdy, když je mysl při jejím opakování pevně zaměřena na její význam.

157

"Božské Já ve mně se projevuje radostí a silou."

158

Deklarace je jednoduchým způsobem pro dosažení tří různých cílů současně. Usnadňuje trvalou vzpomínku na Nadjá. Stále před námi udržuje ideál a ukazuje na cíle sebezlepšení. Inspiruje nás formou koncentrace, nej-

prve tím, že nás udržuje v kontaktu s Nadjá a nakonec nám umožní si ho trvale uvědomovat.

159

Cvičení vylučuje ostatní myšlenky, jestliže jsou nižšího druhu, avšak nevylučuje ty, které jsou zapotřebí k udržování chodu běžných záležitostí každodenního života. Deklarace přebývá v hlubokých místech mysli jako malý ostrůvek pevné skály, zatímco vzrušené vlny osobní činnosti víří kolem něho.

160

Nechť prohlášení stoupá do ústředního vědomí v každém okamžiku, kdy je mysl volná, aby mu mohla věnovat pozornost.

161

Jaké prohlášení má aspirant používat? Měl by nezaujatě a pečlivě analyzovat svůj charakter a udělat své rozhodnutí podle odhalení pozitivních a negativních vlastností, které mu poskytne tato analýza.

162

Mohou to být také opaky prohlášení; to jest mohou to být popření. Jedním příkladem je: "Nebudu již více vyjadřovat negace."

163

Deklarace lze formulovat v první osobě - "Jsem věčný" - nebo vůbec bez vztahu k jakékoli osobě - "Bůh je nekonečné Bytí."

164

Nechť si vytvoří své vlastní deklarace nebo popření, aby se hodily jeho zvláštním potřebám a individuálnímu duchovnímu úsilí.

165

Potvrzováním určité ctnosti člověk automaticky odmítá její protikladnou špatnou vlastnost.

166

Tato prohlášení jsou čisté, jadrné výpovědi o pravdě.

167

Prohlášení použije obecnou myšlenu, představu, ideál a dá mu přesný význam. To pomáhá těm, kdo nemohou najít svou cestu mezi abstrakcemi.

168

Zde je několik z těch metafyzičtějších deklarací pro meditační cvičení: a) "Ty jsi se mnou a já jsem s Tebou"; b) "Já jsem, který jsem"; c) "Co jsem, to budu"; d) "Ten, který jest."

169

Druh myšlení, který tvoří obsah vaší mysli vždy ovlivňuje a někdy vytváří druh budoucnosti, který tvoří běh vašeho života.

170

Některé z těchto deklarací jsou formulovány jako autosugesce. Jsou formulovány tak, aby měly evokující a tvořivou hodnotu.

171

Podněty od jiných a očekávání od sebe sama - jsou-li dostatečně silné - pomáhají vytvářet vnitřní zkušenosti, ale vlastní práce je nezbytná.

172

Kolik jen nepřiznaných sugescí nyní v sobě lidé nosí jako součást své vlastní povahy, ačkoli byly vloženy do jejich hlav dávno před tím jinými lidmi?

173

Jednou pochopí tuto pravdu, půjde svou vlastní cestou, a nedovolí druhým, aby z něho dělali oběť sugescí.

174

Reakce jeho okolí na jeho převládající myšlenku je tak jistá, jako je působení zákona v Přírodě.

175

Do stupně, do kterého člověk praktikuje konstruktivní myšlení a harmonické cítění, do toho stupně si může přitáhnout zlepšující se události a užitečné příležitosti.

176

Ti, kdo jsou skeptičtí k vyššímu původu těchto jevů, kdo o nich tvrdí, že jsou prací autosugesce, to jest prací jejich mysli, která je schopna vnutit sama sobě své vlastní představy, a to do takového stupně, že je zaměňuje za skutečnosti, sami se proviňují autosugescí, neboť vtiskli své skeptické teorie do svých vlastních myslí do takové míry, že zde není místo pro nic jiného než pro tyto skeptické teorie.

177

Jestliže jsou převládající směry jeho myšlení špatné, zlé nebo negativní, nechť proti nim působí opakovaným, neustálým, intenzívním zabýváním se jejich protiklady.

178

Na počátečních stupních, kdy je zapotřebí koncentrace, nejlépe uspěje, dá-li své pozornosti důrazné a přesvědčivé rozkazy tím, že zaměří svou mysl na zvolené téma s pozitivní frází.

179

Čínský název pro tyto mumlané nebo zpívané formulky je velmi přiléhavý: "Pravdivá Slova".

180

Jakmile zhasnete světlo a připravíte se ke spánku, dejte rozkaz hlubší mysli, aby pracovala na problému, který jste jí předložili. Můžete vyslovit problém nahlas. Potom, když se ráno probudíte, hledejte řešení, dříve než začnete dělat něco jiného.

181

Vložte do prohlášení veškerou intenzitu a veškerou vroucnost, které jste schopni.

182

Volání k "modlení bez ustání", které dělal Pavel, doporučení "přemýšlet o Buddhovi", které dávají lámové a vzpomínky na jméno Alláh, které cvičí mohamedánští súfisté, to jsou deklarace.

183

Radostnost je přísně přikázána v textech hindských Upanišád. Má se cvičit pomocí autosugesce. (Svabhutivakyas).

184

Hledající bude mít ve svých hodinách úzkosti a těžkosti, ať vnitřních nebo vnějších, užitek z toho, když pronáší mantrická prohlášení a potom svou prosbu přednese formou modlitby obvyklým způsobem. Konkrétní věc by neměla být zahrnuta v modlitbě. V případě nějaké potřeby týkající se vnějšího prostředí by prohlášení mělo být: "V mém nitru je vše, co potřebuji." Tento druh prosby je mnohem vyšší formou modlitby a mnohem úspěšnější než obyčejné žebrání o přesně určené materiální ulehčení nebo o předmět či změnu.

185

V každém časovém intervalu, který může žák získat, ať je jakkoli krátký - i několik málo sekund - si opakuje vznešené slovo jako "Mír" nebo některou evokující větu jako "Odlož své břímě na má bedra a já ti dám mír".

186

Prohlášení lze používat třemi různými způsoby. Je odříkáváno nahlas, mumláno nebo šeptáno, tiše a mentálně opakováno.

187

Existuje další speciální hodnota deklarace a tu můžeme zjistit během napětí a zápasů života. Jestliže byla dříve upevněna formou zvyku, bude přítomna a použitelná, připravena k potřebě v každém okamžiku nouze nebo krize.

188

Bezprostřední různé a neustávající opakování deklarace může v několika málo minutách změnit stav mysli z negativního stavu, to jest vzrušeného a sklíčeného, do stavu pozitivního, to jest uklidněného a veselého.

189

Když používáme prohlášení pouze při a pro meditační cvičení, měli bychom ho mentálně vyslovovat tak pevně a tak rozhodně a s takovou důvěrou jak jen možno. Také bychom ho měli několikrát opakovat. Nepřemýšlejte o jeho významu, ale spíše se spokojte s tím, že necháte každé slovo klesnout do podvědomé mysli.

190

Síla deklarace stoupá ke svému nejvyššímu stupni, když je používána při magických rituálech a slavnostně ji pronáší vhodně oděný kněz nebo kouzelník.

191

Když sedí v samotě při běžné pravidelné meditaci v době pro ni vyhrazené, musí být do deklarace vtaženo a zůstat v ní celé jeho vědomí - ale jenom jeho část, když je zaměstnán jinak.

192

Tato krátká specifická tvrzení, vytrvale používaná jako autosugesce, jsou užitečná všem.

193

Má žít a mít jméno nebo kvalitu svého ideálu stále před sebou proto, aby z něho mohl čerpat inspiraci. Duchovní deklaraci má opakovat potichu nebo nahlas v každém okamžiku, když nastane přestávka v tom, co náhodou dělá - ať je to cokoli, a dokonce tak často jak může během činnosti samé. Vhodné fráze nebo věty lze najít v církevních písních, biblích, příslovích a básních a ve vznešených inspirovaných spisech starověku i moderní doby,

194

Deklarace může být pronášena nahlas tak, aby ji sám slyšel jasné, ale ostatní jenom jako mumlání. To směřuje k navození koncentrovaného stavu.

195

Jogín, který stráví léta mechanickým mumláním prohlášení, které mu sdělil jeho učitel, nepostoupí tak daleko jako západní aspirant, který si vybral svou deklaraci sám a svědomité a inteligentně s ní pracuje.

196

Duchovní deklarace se má stát jeho magickým talismanem, aby byla používána v znervózňujících situacích, v rozčilujícím okolí nebo při nepříjemném styku s nepříjemnými lidmi.

197

Existuje jedna podmínka: deklarace nesmí být delší než jedna věta a i ta by měla být omezena na méně než deset slov.

198

Aspirant by měl dělat tato prohlášení pevně, intenzívně a s důvěrou.

199

Tato vzácná slova by měla být vytištěna velkými písmeny a dvojitě podtržena. Neboť ve světě zdvořilých lží a škodlivých hloupostí ona jsou PRAVDOU.

200

Čím více milující pozornosti může vložit do deklarace nebo do autosugesce, tím větší jsou jeho naděje, že mu Nadjá pomůže svou Milostí.

201

Jeden španělský přítel, který vkládal do mysticismu veškerou horoucnost svého lidu, nazýval toto cvičení "vnitřní prací". Mniši z hory Athos, kteří používají několikrát denně tutéž deklaraci, kterou používali rumunští mystici, to nazývají "prací".

202

V této milující vzpomínce, obrácení mysli pomocí oddanosti k jejímu otcovskému zdroji, nachází Hledání jednu ze svých nejúčinnějších technik.

203

Súfistická deklarace "Jsem Pravda!"

204

Vybaven tímto věděním a těmito cvičeními bude aspirant schopen dobře využívat tyto minuty, které v nečinnosti by jinak byly promarněny.

205

Simone Weil vypráví jak vysoce soustředěný přednes se všemi potřebnými láskyplnými city zbožné metafyzické básně od Georga Herberta, Angličana 17. století ji změnil z agnostika v mystičku, když se jí zmocnilo vědomí - Kristus. Tento výsledek byl stejně nehledaný jako neočekávaný.

206

Posvátné deklarace mají být v některých případech mumlány, v jiných zpívány a ještě v jiných mluveny.

207

Tyto inspirované věty nebo fráze mohou být také používány jako amulety proti vlastním temným náladám, jako silnější ruka, které se držíme během okamžiků nebo období slabosti.

208

Zdá se, že cvičení má hypnotický účinek na mysl a přitahuje aspiranta magnetickým kouzlem k ideji za deklarací, jestliže je deklarace opakována často a slavnostně.

209

Právě z těchto deklarací byla odvozena idea magických zaklínacích formulí, o kterých se předpokládalo, že přinesou neobyčejné výsledky, neboť někteří lidé mohli jejich pomocí navodit stav podobná transu, který jako hypnotický stav dočasně uvolňoval paranormální síly mysli.

210

Postavte se před zrcadlo a vyslovujte konkrétní autosugestivní prohlášení s dramatickým intenzivním cítěním.

211

Tajemstvím je jednoduchost sama. Súfistický básník Shams Tabrix to napsal osmi slovy: "Udržujte vzpomínku na Boha, dokud není jáství zapome-

nuto." Jestliže udržuje deklaraci pošeptem "na jazyku" a ve své mysli si s ní radostně pohrává, dobře mu poslouží.

212

Deklarace upevňuje pozornost a pozvedá city; to je její prvořadý smysl, ale může také poskytovat moudrou radu.

213

Ve vznešenějších japonských domovech bývá v přijímacím pokoji pověšen hedvábný nebo papírový svitek, na němž některý mistr nakreslil kaligrafickým způsobem jadrné a moudré prohlášení.

214

Tato cvičení může člověk provádět, ať se nalézá kdekoli a často dokonce ať dělá cokoli.

215

Deklarace vystupuje z podvědomí a sama se formuluje a opakuje. Průběh vyslovování je příjemný, někdy dokonce i extatický.

216

Jestliže se naučíme žít s deklarací, i když se nám to na počátku zdá vzdálené, fantastické a nemožné, začne evokovat skutečnou extázi souhlasu.

217

Jestliže se má prokázat účinnost deklarací, musíme o nich hloubat s vírou a vytrvale je udržovat v mysli.

218

Cvičení je mocnou protiváhou k neklidné povaze našich myšlenek. Nutí je zakotvit v deklaraci.

219

Když vytrvá u tohoto cvičení, bude intervalů, kdy zapomíná opakovat deklaraci stále méně a méně a časově budou kratší a kratší. Její neustálé pronášení nebo upamatování si, se pak stává stále více realizovatelným duchovním snažením.

220

Cvičení má také očišťující účinek, pokud zabraňuje vzniku špatných myšlenek a pomáhá odstranit ty, které se objeví.

221

Formulku si můžeme vybrat z povzbuzujícího žalmu, jako je devadesátý prvý nebo z Knihy modliteb.

222

Jedním ze vznešených "Mahavakys" je *"Aym Atma Brahma"* - "Átman je Brahma".

223

Orientálci shledali, že když jsou tyto deklarace zpívány, pomáhají při kontrole dechu, a to zase pomáhá při meditaci.

224

Kniha, která je opravdu inspirována, obsahuje mnohou větu, která může být sugestivně použita v meditaci. Rozjímejte nad některou z nich, jak jen dlouho můžete. Není to postup, co je důležité, ale hloubka.

225

Smyslem používání prohlášení a vzpomínek je zabarvit svou povahu více božskými vlastnostmi. Prohlášení působí na naše nižší vlastnosti a postupně je proměňuje.

226

Když je aspirant dostatečně zkušený shledá, že ho meditace naplňuje vnitřním jasem.

227

S čímkoli se při tomto Hledání setkává, jak vnitřně, tak zevně, by měl kontrolovat na podkladě těchto prohlášení a zkoumat ve světle těchto pravd.

228

Tato cvičení můžeme používat s úspěchem jenom, když jsme nanejvýš přitahováni k vyjadřované ideji nebo máme tu nejplnější lásku k Božímu Jménu nebo duchovnímu učiteli, které cvičení uvádí. Jestliže je cítění slabé, bude vzpomínka nestálá a nejistá a cvičení bude pouze příležitostné a nedostatečné. Jestliže je cítění silné, bude mysl schopna udržovat ideu nebo jméno snadněji a dokonaleji, neboť pak je to jako cit, který existuje mezi dvěma mladými milenci, kteří jsou odděleni. Ti jsou schopni vzpomínat jeden na druhého neustále a udržovat mentální obraz jeden druhého zcela spontánně. Nemusí vyvíjet vůbec žádné vědomé úsilí.

229

Toto cvičení umožňuje jinak neklidné mysli, aby myslela na jedinou myšlenku a neustále žila jediným cílem. Tímto způsobem upevňuje mysl a udržuje její pozornost soustředěnou.

230

V okamžiku, kdy aspirant skončí jakoukoli činnost, jeho pozornost se bude neustále vracet k deklaraci a pokračovat ve vnitřní práci s ní.

231

Když žákova poslední myšlenka večer a první myšlenka ráno patří Nadjá, může ohodnotit svůj postup jako výborný. (P)

CVIČENÍ POZORNOSTI, MENTÁLNÍ KLID

CVIČENÍ POZORNOSTI

1

Ačkoliv každý musí začínat s prováděním meditace jako s něčím, co je praktikováno v určité době, musí končit tím, že ji učiní základním pozadím pro celý svůj život. Dokonce i pod tlakem nevyhnutelných vnějších zaměstnání by měla stále pokračovat jako filmové plátno, na němž se pracovní činnosti objevují.

2

Neustále udržujte vzpomínku na to, abyste pozorovali sami sebe, hlídejte se, abyste si byli vědomi toho, o čem přemýšlíte, co cítíte, říkáte nebo děláte. To je jedno z nejcennějších cvičení Cesty.

3

Nechť člověk dělá cokoli, náhle ustat v nepřipraveném okamžiku a v nepředvídané pozici se stává užitečným cvičením, když je to každý den několikrát opakováno. Je nutné udržet celé tělo přesně upevněno právě v té pozici, kterou zaujímalo v onom okamžiku. Dokonce i výraz na tváři a myšlenku v mysli musí být zachovány. To je jedno ze cvičení "Uvědomování si"; ta mohou být prováděna při sezení, chůzi, práci, jídle nebo pohybu.

4

Toto cvičení sebepozorování je cvičením každého dne a každého okamžiku, neboť pronikání negativních nálad a destruktivních myšlenek je také každodenní a ustavičné.

5

Meditace při chůzi: Cvičení meditace může pokračovat dokonce i při chůzi. Je prováděno pomalým, důstojným způsobem, začíná pravou nohou a nejdříve se při *výdechu* dotkne pata země. Potom se pokračuje rytmicky, pomalu umírněným krokem - beze spěchu a bez otáčení hlavy vpravo a vlevo. Mnich, kterého jsem viděl, kráčel s hlavou sehnutou a díval se na zem. Bylo to v Thajsku.

6

Nakonec nebude aspirant dělat rozdíl mezi každodenní běžnou činností a obdobím meditace - neboť jeho celý život se stane jednou neustálou meditací. Jeho činy se budou potom odehrávat v její atmosféře. Ale na počátku musí tento rozdíl dělat.

7

Když jdete za svojí každodenní prací ve svém životě a ve vztazích k ostatním lidem, v hodinách dřiny a skutečně v každém okamžiku svého života pamatujte na Nadjá.

8

Cesta "cvičení pozornosti" v buddhismu, cesta záměrného uvědomování si každého fyzického činu zcela odděleně od činu samotného, vytváří stav rozdílný než u běžných lidí, kteří třeba zevně vykonávají stejnou činnost. Vyvíjí koncentraci a uvědomování si, které vede k uvědomování si, že je to on, kdo praktikuje cvičení. Běžný člověk je ztracen v samotné činnosti, v samotné myšlence, v samotné řeči a neuvědomuje si je odděleně. "Cvičení pozornosti" přináší vědomou odpovědnost za to, co je vykonáváno, myšleno a říkáno zcela odděleně od toho, co je pozorováno a slyšeno. Cvičícího rozjasňuje zevnitř s intenzívní koncentrací. Toto je mentální kázeň praktikovaná denně buddhistickými mnichy a užitečná pro ostatní hledající.

9

Pomocí tohoto cvičení "Pozornosti" ať koná cokoli a pracuje na čemkoli, není to již pouhou prací nebo činností. Je to také částí jeho duchovního výcviku, jeho sebekázně, jeho koncentrační praxe a nakonec jeho odděleného uvědomování si a zodpovědnosti k sobě samému.

10

Psala mi jedna žena z domácnosti, že jí připadá, že je příliš zaměstnaná svými povinnostmi, než aby si sedla a meditovala, ale časem shledala, že přemýšlení o duchovních námětech, zatímco vykonává svou práci, nejen ulehčuje lopotu, ale přechází také do jakéhosi druhu samotné meditace.

11

Hodnotné cvičení je cvičení, které přesunuje pozornost na to, jak a kdy ho používáme. Je prováděno chůzí přes místnost, dvůr, otevřený prostor pomalým krokem, tak pomalým jak jen lze. Fyzický pohyb musí být provázen

úmyslnou snahou *vědět,* co člověk dělá, zcela pozorný a soustředěný na každý krok vpřed.

12

Tato praxe neustálé vzpomínky velmi dobře pomáhá člověku nejen ve vnitřním povznášejícím smyslu, ale také praktickým způsobem prevencí před pádem do špatných směrů.

13

Zodpovědnost podle jejího vlastního měřítka, nemůže nikdo ze sebe setřást. "Naše myšlenky jsou naše," jak říká Shakespeare.

14

Bude věnovat a měl by věnovat stoupající měrou více pozornosti zkoumání, jakého druhu jsou myšlenky, které zaměstnávají jeho mysl. A bude se chápat příležitosti po každém takovém zkoumání, aby je objasnil, napravil, zlepšil nebo povznesl a tak je přivedl pod určitou kontrolu.

15

Může používat knihy jako předběžného vůdce pro práci na sobě. Studium a pozorování vlastního chování, analýzy, vlastních minulých a přítomných zkušeností ve světle nejvyšších aspirací, snaha být si nezaujatě vědom sám sebe v různých situacích, mu otevře cestu k přímějšímu vedení prostřednictvím intuice z jeho vyššího Já.

16

Je pravda, že časové období po které se každý den snaží získat kontrolu nad svými myšlenkami je krátké, zatímco jeho navyklá bezstarostnost v této záležitosti pokračuje po zbytek dne. Někteří kritici se ptají, jaký užitek je z této kontroly, když končí meditací?

17

Dokonce i když je činný v určité situaci, cvičí se tuto situaci pozorovat.

18

Toto cvičení by mělo pokračovat také při jídle. Při jídle, ať jíte cokoli, udržujte v mysli myšlenku "tělo (nikoli *moje* tělo) právě jí tuto potravu". Při přijímání obzvláště chutné potravy udržujte myšlenku "tělo se raduje z této potravy". Po celý čas pozorujte tělesné reakce jako neosobní ale se zájmem přihlížející divák.

19

Cvičení meditace bangkokského kláštera: Mniši kráčeli dokola velmi, velmi pomalu, pomalu zvedali nohu a vědomě, rozvážně ji zase spouštěli pro další krok. Celou tu dobu se snažili udržovat mysl prázdnou. Oči byly sklopeny.

20

Čím intenzivnější je toužení po osvícení, tím snazší je cvičit upamatování se.

MENTÁLNÍ KLID

21

Citové extáze nejsou, nebo by neměly být, konečným cílem meditačního cvičení. Mohou být vítané, ale hledání bychom neměli sledovat tak dalece a dovolit, aby jimi končilo. Lepší je Vznešený Mír, Já, roztavené v Božské Bytí, mysl osvícená Božskou pravdou, výsledek - návrat do světa se srdcem zaplaveným mocnou Dobrou Vůlí. To je cíl filozofa. Nezávisí pouze na meditaci. Pro ty, kteří zápasí se světem a ve světě, jak tomu dnes je, se může zdát nedostupným, zcela mimo lidské úsilí.

22

Míjíme vyšší účel meditace, jestliže nekončí v míru, klidu, který vyzařuje z pravého Já. Nechť snad to je jakkoli slabě pociťováno, toto je základní práce, kterou pro nás meditace musí konat.

23

Pěstování klidné povahy podporuje praxi mentálního klidu. Pěstování mentálního klidu pomáhá k dosažení míru Nadjá.

24

Unuděné zasmušilé ticho některých starých lidí nesmí být rozhodně zaměňováno za posvátné ticho pravého mystika.

25

Jestliže cvičí mentální klid bude mít přiměřený úspěch dokud ho nezvládne. Neboť v jeho nejhlubší tichosti může nalézt nejvyšší inspiraci.

26

Částečně proto, že Nadjá na nás čeká v tichu, se mu musíte přibližovat také v tichu.

27

Názor, že meditace je jen cvičení klidného rozjímání je napůl pravdivý, napůl nepravdivý. Meditace tak může začínat, ale nesmí tak končit. Neboť když dostatečné pokročí, myšlenky by měly ustat a mysl by se měla vyprázdnit. To nebude možné v několika málo dnech nebo měsících, ale když člověk denně a pravidelně usedá k meditaci, bude tento naprosto uvolněný stav náhle realizován.

28

Je to také záležitost čekání, čekání na vnitřní klid, který se snese na jeho bytost Tato činnost jednoduše znamená odmítnout rušící myšlenky, udržovat pozornost v koncentrovaném stavu.

29

V oněch okamžicích, kdy tajemné mlčení ovládne srdce člověka, má příležitost pochopit, že není omezen na své malé egoistické já.

30

Kdyby jen mysl mohla naslouchat pouze sobě samé a nikoli svým myšlenkám, mohla by se přiblížit Pravdě.

31

Vzdát se sebe v meditaci, znamená nechat ego, aby naslouchalo hlasu Nadjá.

32

Je to ticho, které přichází hlubokým uvažováním, vnitřní klid, který odměňuje přiměřené pochopení.

33

Jestliže dokážeme vycvičit mysl, aby byla tichá, ona sama se očistí od zmatených myšlenek a dovolí světlu Ducha, aby ji prozářilo.

34

Čeho nemůže dosáhnout běžná mysl, toho může dosáhnout mysl zklidněná. To se stane, když plně a úspěšně pronikneme do mentálního klidu, i když jen na krátko.

35

Existuje mlčení mentálně těžkopádné a duchovně nečinné. Existuje také mlčení mudrce a osvíceného.

36

Bůh nevstoupí do vašeho srdce, pokud není prázdné a tiché.

37

Může být vznesen dotaz, proč musí být mysl ztišena, aby poznala Boha? Protože Bůh sám se pohybuje ve vesmíru a skrze něj tak tiše a v takové tichosti, že ateista pochybuje, zda v něm skutečné je božská síla. Ve stavu pohroužení do mentálního klidu se lidská mysl blíží mysli božské a jak se ztišení prohlubuje, může s ní uskutečnit svůj první kontakt.

38

Pro člověka není lehké uvěřit, že jeho mysl může získat větší moudrost, když ji udrží tichou, než když ji vyburcuje k činnosti.

39

Co nevědí a musí se dovědět je, že v mysli existuje klamné ticho stejně jako pravdivé. První se může v určitých rysech podobat druhému a také se podobá - ale je to psychický stav, nikoli duchovní. Může oklamat a svést z cesty nebo správně odrážet pozemské záležitosti, ale nemůže jim umožnit, aby uslyšely hlas Nadjá.

40

Když je mozek příliš činný, jeho energie brání jemnému přílivu intuitivního cítění. Když jsou tyto energie extrovertní, brání oné schopnosti naslouchat, která je potřebná k tomu, aby byl slyšen hlas Nadjá, hovořící k vnitřnímu tichu. Mentální klid musí být cílem. Musíme vyvinout nový druh naslouchání.

41

Když je skutečně hluboko v meditaci, nepohne se ani jeden sval jeho těla.

42

Pro většinu lidí v jejich současné situaci ani není možné dosáhnout mysl zcela prostou myšlenek, ale je možné dosáhnout mysl uklidněnou.

43

Meditace může začínat jako rozhovor mezi ním a jeho představou vyššího Já; to může přejít dále až do skutečného rozhovoru s jeho Nadjá. Avšak jestliže chce jít ještě dál, musí ustat všechny rozhovory, každý pokus komunikovat musí skončit v Mlčení.

44

Když tímto trpělivým čekáním odpadne mentální činnost a citová nadvláda, na vnitřní bytost se snese mlčení. To je jasný, vznešený a důležitý stav, neboť se blíží prahu, kde může být nový a vzácný druh zkušenosti.

45

Mentální klid, když je plně získán, osvobozuje vědomí připoutané k řasu, které se pak zcela a nakrátko vlévá do bezčasovosti.

46

Meditující se během této doby má udržovat v absolutním klidu a nedovolit žádnému pohybu těla, aby rozptyloval mysl; následkem vzájemného působení těchto dvou věcí, kdy jedna ovlivňuje druhou, mysl se bude také stále více zklidňovat.

47

Západní žák se právě začíná učit umění mentálního klidu, ale dosud nedokázal proniknout dostatečně hluboko; má před sebou dlouhou cestu.

48

"Přirozený" stav vědomí (navrácený zpět ke své pravé přirozenosti) musí být nejen získán, ale také udržován neúnavným cvičením.

49

Ruch světské činnosti a přílišného osobního zaujetí musí být vnitřně ztišen, dříve než se může odhalit vědění toho, co je základem jak Světové Ideje, tak i myšlenky-ega.

50

Dobrým cvičením je, když Člověk položí otázku nebo přednese svůj problém před začátkem meditace a pak ho zapomene. Dokud meditace nemá úspěch a nedosáhne ztišení, nemůže být dána plná odpověď.

51

Mentální mlčení je tím, co je v Indii běžně nazýváno jógou. Z filozofického stanoviska je hodnotné, ale tam, kde je pouhou mentální nečinností, není ještě dostatečné. Ego nebo myšlenka ega musí být také přemožena, aby potom bylo dovoleno vyšší Síle, vyššímu Já zmocnit se mysli.

52

Protože je myšlení aktivní v čase, nemůže vést k Bezčasovosti. Pro toto dosažení je zapotřebí mentální klid.

53

Čistota mysli, která prostupuje tento stav, je obzvláště intenzivní. Osvítí každou osobu a každou událost, když přijde do oblasti myšlenky, ale osvítí mnohem více jeho samého.

54

Sedět s druhým člověkem po několik minut v naprostém mlčení a přitom s dokonalou lehkostí je mimo schopnost většiny západních městských lidí. Orientálci tuto schopnost ještě mají, ale jak k nim proniká západní způsob života, začínají ji ztrácet.

55

Pouze tehdy, když byl dosažen citový klid, může vůbec začít správné myšlení.

56

Chou-Tun-Yi (čínský filozof XI. století): "Mudrc činí mlčení hlavní úvahou."

57

Existuje posvátná důstojnost kolem postavy ponořené do meditativního klidu a odtažené od pozemských záležitostí.

58

Tak, jak ustupuje pohyb mysli a její víření se zpomaluje, touhy po světě a pokusy ega si ho udržet odpadnou .Co následuje je skutečný mentální klid. Člověk odhalí sebe, své Nadjá.

59

Vidí sám sebe tak, jak se předtím nikdy neznal.

60

Jak vzdálené je všechno to naprosté zmlknutí citů a hluboké mentální mlčení od všeho hluku náboženských disputací, od všeho napětí sektářského kriticismu, od všech dětinskostí doslovného hnidopyšství!

61

Tehdy, když mysl mlčí, mohou vysoké duchovní síly, ať od Boha, nebo gurua, dosáhnout člověka.

62

Tělo se neobvykle zklidní, svaly se zcela uvolní, dech se značně ztlumí; někdy klesne i hlava.

63

Pouze pravidelné hluboké dýchání dokazuje, že duch neopustil tělo.

64

Ticho odhaluje základní bytí.

65

Mysl naplněná myšlenkami o věcech, lidech a událostech, naplněná touhami, vášněmi a náladami, naplněná starostmi, obavami a vzrušeními, není ve vhodném stavu, aby navázala spojení s tím, co toto všechno přesahuje. Musí být nejprve zklidněna a vyprázdněna.

66

Myšlenky kmitají přes plátno vědomí jako filmové obrázky. Kdo se zastaví, aby zjistil, co je vědomí samo o sobě a co může o sobě říci? Nenadešel čas pro západního člověka, aby se naučil umění mentálního klidu?

67

Musí být učiněn pokus zadržet myšlenky, dotknout se jejich tichého zdroje hluboko, hluboko pod nimi.

68

Způsob jak se jeho tělo pohybuje, pracuje, kráčí, chová, odhaluje něco z vnitřního člověka, ego. Ale být bez pohybu, sedět zcela tiše, může odhalit ještě více - bytost za egem. Nicméně, nemá-li člověk vědomí ani poučení, zůstává to pouhou nerealizovanou možností.

69

"Být v mentálním klidu znamená pozorovat vlastní přirozenost mysli," napsal Lao-c'.

28 kategorií zápisků

Tento přehled kategorií *Zápisků* je tím posledním, který Paul Brunton vypracoval pro roztřídění, uspořádání a zařazení svých poznámek a zápisků. Nepředpokládal, že zařazení paragrafů pod jednotlivé tituly bude zcela jednoznačné. Někdy paragrafy pouze naznačují něco z rozsahu námětů, které jsou v každé kategorii obsaženy.

1 HLEDÁNÍ

Volba Cesty - Nezávislá Stezka - Organizované skupiny- Samostatný rozvoj - Žák/Učitel

2 CVIČENÍ PRO HLEDÁNÍ

Dlouhá stezka mravence - Práce na sobě

3 RELAXACE A ŽIVOT V ÚSTRANÍ

Občasné přestávky - Napětí a tlaky - Relaxace těla, dechu a mysli - Střediska pro život v ústraní - Samota - Správné hodnocení přírody - Kontemplace na slunce

4 ZÁKLADNÍ MEDITACE

Místo a podmínky - Toulající se myšlenky - Cvičení koncentrace pozornosti - Meditativní úvahy - Schopnost představivosti - Mantry - Symboly - Prohlášení a sugesce

5 TĚLO

Hygiena a pročišťování - Potrava - Cvičení a pozice - Dýchání - Sex

6 EMOCE A ETIKA

Povzneste charakter - Převychovejte city - Ukázněte emoce - Očistěte vášně - Duchovní vytříbeno st - Vystříhejte se fanatismu

7 INTELEKT

Funkce - Služba - Vývoj - Sémantický výcvik - Věda - Metafyzika- Abstraktní úvahy

8 EGO

Co jsem já? - Myšlenka-já - Psýcha

9 OD ZROZENí K ZNOVUZROZENí

Zkušenost umírání - Po smrti - Znovuzrození - Minulé sklony - Předurčení - Svoboda - Astrologie

10 UZDRAVOVÁNÍ SEBE SAMA

Karma, její spojení se zdravím - Životní síla ve zdraví a nemoci - Mentální poruchy - Psychologie a psychoanalýzy

11 NEGATIVITA

Povaha - Kořeny v *egu - Přítomnost ve světě - V myšlenkách, citech a prudkých vášních - jejich viditelné a neviditelné zlo*

12 ÚVAHY

13 LIDSKÁ ZKUŠENOST

Situace - Události - Poučení - Světová krize - Úvahy o stáří - Úvahy o mládí

14 UMĚNÍ V KULTUŘE

Zhodnocení - Tvůrčí schopnost - Génius - Umělecký zážitek - a mysticismus - Úvahy o různých druzích umění

15 ORIENT

Setkání s Východem - Orientální národy, místa, praktiky - Výroky filosofů - Školy filosofie

16 SENSITIVOVÉ

Psychické a aurické zkušenosti - Intuice - Sekty a kulty

17 POTŘEBA NÁBOŽENSTVÍ

Jeho původ - Jeho uznání- Jeho projevy - Tradiční a méně známá náboženství - Spojení s filozofií

18 UCTÍVÁNÍ V ŽIVOTĚ

Motlitba - Oddanost - Uctívání - Pokora - Odevzdanost - Milost: skutečná a domělá

19 VLÁDA RELATIVITY

Vědění je relativní - Sen, spánek a bdělý stav - Čas jako minulost, přítomnost a budoucnost - Prostor - Dvojité stanovisko - Prázdnota jako metafyzický fakt

20 CO JE FILOZOFIE?

Definice - Dokonalost - Rovnováha - Splnění v člověku

21 MENTALISMUS

Mysl a pět smyslů - Svět jako mentální zkušenost - Mentalismus je klíčem k duchovnímu světu

22 INSPIRACE A NADJÁ

Intuice jako začátek - Inspirace jako završení - Její přítomnost - Záblesky

23 POKROČILÁ KONTEMPLACE

Dlouhá stezka mravence - Přímá stezka ptáka - Praktická cvičení - Kontemplativní ticho - "Proč se Budha usmíval" - Cvičení Nebeské cesty - Cvičení Hadí stezky - Prázdnota jako kontemplativní zkušenost

24 MÍR S VÁMI

Bučíte klidní - Cvičte odpoutanost - Hledejte hlubší Klid

25 SVĚTOVÁ MYSL V INDIVIDUÁLNÍ MYSLI

Jejich setkávání a vzájemné prolínání - Osvícení, které zůstává - Světci a mudrci

26 SVĚTOVÁ IDEA

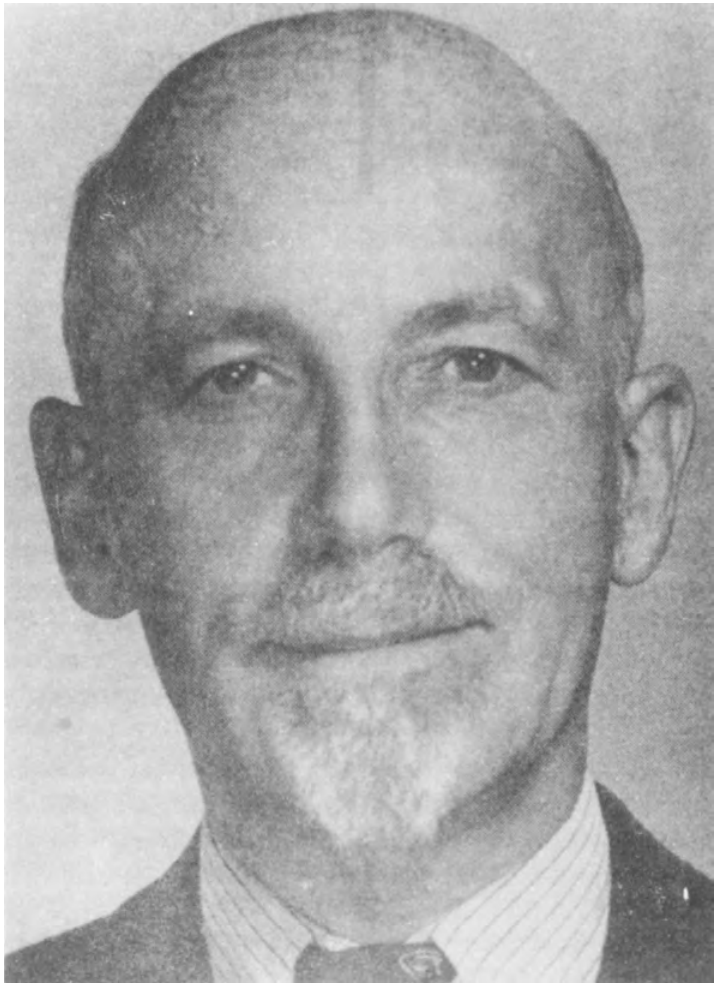
Boží řád vesmíru - Změna jako univerzální aktivita - Polarity, vzájemně se doplňující protiklady a duality vesmíru - Pravá idea člověka

27 SVĚTOVÁ MYSL

Bůh jako Nejvyšší Individualita - Bůh jako Mysl-v-činnosti - Jako Sluneční Logos

28 TO JEDINÉ

Mysl-sama-v-sobě - Jedinečná Mysl - Jako Absolutno



EDICE PB

ZÁPISKY PAULA BRUNTONA

MEDITACE

Překlad z anglického originálu:
Růžena Formánková, Antonie Krejčová,
Marie Marešová, Milada Michalová, Olga Pálková.
Obálku navrhla Jana Clayová.
Vydalo soukromé nakladatelství IRIS RR, Frýdek-Místek
jako svou druhou publikaci, roku *1992.*
<6 Vytiskla Těšínská tiskárna, s. p., ul. Štefánikova 2,
Český Těšín.
Náklad 15 000 výtisků.
Vydání první, 295 stran.
Cena váz. 79 Kčs.

ISBN 80-901039-1-X