

Vladimír Antonov

O meditaci

© V. Antonov, 1990

V různých náboženstvích je meditace vyšší metodou mystické praxe. Právě meditace umožňuje postihnout Boha živého a nakonec dojít ke splynutí s Ním.

Meditace je práce vědomí, nikoli mysli. Mysl při meditaci musí mlčet a jsou speciální metody, které pomáhají zastavovat činnost mysli na potřebnou dobu. To se nazývá ovládnutí "mentální pauzy".

Vědomí (ve fundamentální psychologii a náboženství) je energie, která si uvědomuje sebe samu. Je to sám člověk, který se může nacházet ve vtěleném nebo nevtěleném stavu.

Mysl je funkce vědomí; a člověk, který opustil tělo, má mysl a paměť. Ale u vtěleného člověka je mysl činná v souvislosti s mozkem.

Vědomí může být rozvinuto od velmi malých rozměrů až po rozměry kosmické. Proces takového "pěstování" vědomí se nazývá krystalizace. Právě o meditaci a krystalizaci řekl Ježíš: "Bůh je duch a ti, kdo ho uctívají, mají tak činit v duchu a v pravdě." (Jan, 4,24). To znamená, že člověk si musí uvědomit sám sebe ne jako tělo, ale jako duchovní substanci, rozvinuté vědomí, a právě v kvalitě vědomí směřovat k vědomí Boha.

Počáteční etapy vývoje vědomí může člověk projít v rámci rádžajógy nebo jiných analogických systémů sebezdokonalování. Další pokrok probíhá na stupni, který Krišna nazývá buddhijóga — jóga vědomí (viz Bhagavadgítu). Známé školy, které působí v rámci buddhijógy, byly a jsou v Indii, mezi tibetskými buddhisty, čínskými taoisty, mexickými indiány a muslimskými súfijci.

V klasickém schématu duchovního růstu, který vytvořil Patandžálí, meditace (dhjána) zaujímá sedmé místo. Předchází jí osvojení etických principů, hygienických pravidel, ozdravení těla za pomoci speciálních souborů fyzických cvičení, očista a rozvoj bioenergetických drah, zvládnutí kontroly mysli a osvojení tak zvané "vizualizace" — schopnosti vytvářet zřetelné a stabilní obrazové představy. V tomto schématu meditace přivádí k samadhi, kde právě také začíná buddhijóga.

Na stupni samadhi člověk pozná pravdivost slov apoštola Pavla: "Duch Boží ve vás přebývá" (1.Korinským 3,16). Jinými slovy: Átman je část mnohorozměrného organismu člověka, existující v Příbytku Boha-Otce (Íšvary) t.j. v nejvyšším prostorovém rozměru. Potom za pomoci speciálních meditačních technik buddhijógy přichází adept k prvnímu poznání nirvány ve statickém aspektu, a potom si osvojuje další stupeň, dynamickou nirvánu, která je dostupná pouze pro vysoce krystalizované vědomí. Další etapa je přechod vědomí do stavu "ne-já" zvládnutím meditace totální reciprocity, což

vede ke stavu, označovanému v tibetské józe jako nirodhi. Další zdokonalování v lásce ke Stvořiteli a v meditačních technikách přivádí ke splynutí individuálního adepta vědomí s Vědomím Stvořitele.

Satja Sai Baba mluví o vyšší etapě osvojení meditace takto: "Správná meditace je splynutí všech myšlenek a citů s Bohem, ... když všechny činy pocházejí z Vědomí Boha, ne z mysli člověka (Hislop Z.S.: My Baba and I; Prasanthi Nilaym, 1985).

Tři aspekty dokonalosti jsou: Láska, Moudrost a Síla.

Osvojujeme si je ve třech odpovídajících směrech duchovní práce: v etickém, intelektuálním a psychoenergetickém. Přednost je třeba dát prvním dvěma. Meditace je základní metoda třetího směru. Právě tak je vedena práce ve všech nejlepších duchovních školách.

Preklad: L. Bělousová