

# Úvod

Záměrem této knihy je představit Západu džinistickou meditaci neboli metodu uvnitřní - meditaci, která se začala praktikovat na Východě před více jak 2500 lety. Tato kniha byla sestavena a později vydána z vybraných promluv Šri Gurudev Čitrabhanu k nejrůznějším americkým posluchačům. Promluvy vycházejí z filosofie džinistické meditace.

## *Šrí Gurudev Čitrabhanu*

Šrí Gurudev Čitrabhanu se narodil v roce 1922 v indickém Radžastánu. Inspirován svým otcem a Mahatmou Gandhím, se kterým spolupracoval při osvobození Indie z britské nadvlády, vstoupil jako dvacetiletý hoch do mnišského džinistického řádu. Prvních pět mnišských let života v řádu bylo naplněno tichostí a meditací. Zde strávil celkem 29 let. Během této doby nachodil po Indii celkem 30000 mil, aby přiblížil lidem cestu, jak se všemi možnými způsoby dostat z omezeného sektářství. Povzbuzoval a podporoval je v uvědomění jejich sebepoznání a v hledání toho nejvyššího a nejlepšího v nich samých pomocí meditace

Poté, co se stal jedním z duchovních Mistrů čtyř miliónů indických džinistů, Gurudev založil v Bombaji Společnost „Božské moudrosti“ a další sociálně - charitativní organizace, které sloužily a pomáhaly chudým při rozdávání jídla, šatů a léků. Přijal pozvání od „Chrámu pochopení“ k účasti na prvních třech konferencích duchovních aktivit do Kalkaty

v roce 1969, do Ženevy v roce 1970 a do „Školy Božskosti“ v Harvardu v roce 1971. Tím, že se Gurudev rozhodl k účasti na konferencích, přerušil 2500 let starý tradiční zvyk, který zakazoval cestovat dopravními prostředky a stal se tak prvním džinistickým mnichem, který vycestoval z Indie. Gurudev také příležitostně vedl školicí semináře v Evropě a Africe a později také přijal mnoho pozvánek učit v USA. V roce 1971 se Gurudev vzdal mnišského života a svého řádového postavení proto, aby mohl šířit své poselství z Indie do ostatních částí světa. V USA úzce spolupracoval s „Chrámem pochopení“, přednášel v sídle OSN, Princetonu, Sarah Lawrence, Cornellu, na Státní univerzitě státu New York a v mnoha dalších institucích. Má blízký vztah k jednotlivým zájemcům a studentům jógy, psychiatrie, filosofie, ústavního práva, obchodu a umění. V současné době je duchovním učitelem mezinárodního Džinistického meditačního centra sídlícího ve městě New York a také center v Pittsburgu, Bostonu, Palm Beach společně s centry v Brazílii a v Indii, které vedou jeho žáci.

### *Metody džinistické meditace*

Metody džinistické meditace, které jsou popsány v této knize, jsou všeobecně použitelné a určené pro každého, kdo má zájem poznat základ vědomí. Tato forma meditace daleko přesahuje školy tzv. „okamžité“ meditace, určené k chvilkovému pobavení. Džinistická meditace se neopírá o žádné tajuplné rituály nebo mantry, za které musí studenti platit nehorázně peněžní částky. Džinistická meditace nezahnuje mechanické přemýšlení bezvýznamných zvuků a ani neslibuje studentům okultní nebo psychické síly. Cílem džinistické meditace není pouze relaxace, která ovšem je jedním ze zřejmých přínosů, které proudí z její praxe. Džinistická meditace pracuje na daleko hlubších úrovních. Je

v souzvuku s moderní psychologií. Vede a podporuje nás k překonání negativního myšlení a k překonání všech omezujících vlivů, které nám nedovolily naplnit naši potenciální přirozenost. Zdůrazňuje postupný vývoj 24 hodinového uvědomování s kladením důrazu na doporučovanou dobu 24 minutové denní meditace. Džinistická meditace je hlavně užsobena tak, aby nám především ukázala cestu k uvědomění naší skutečné přirozenosti v nejhlubším duchovním smyslu. Jejím cílem je dostat se za pouhá slova a představy k uvědomění si toho, co je v nás trvalé. Z této přirozené skutečnosti nás učí přistupovat k celému světu.

### *Stručný nástin džinistické filosofie*

Čtenáři se mohou zajímat o džinistickou tradici, ze které Gurudev vyšel i když to není nutný předpoklad k pochopení či cvičení meditace popsané v této knize.

Džinista pochází ze slova „džina“, což je osoba, která přemáhá své vnitřní nepřátele a dosahuje tak nejvyšších kvalit. Podle džinistické filosofie byl zakladatelem džinismu *Adinatha*. Moderní džinismus je založen na učení *Bhagavana Mahaviry*, 24-tého a posledního *Thirthankary* - proroka džinismu, který se narodil v roce 598 př. n.l. Džinismus obsahuje 4 hlavní principy:

1. Nenásilí, *ahimsa* - v nejrším slova smyslu, zahrnuje nejenom nenásilí neomezené pouze na konání, ale také nenásilí v řeči a myšlení.
2. Relativita v myšlení, *anekantwada* - víra ve skutečnost, vyjadřující názor, že tu není pouze jediná pravda, ale spíše že pravda má mnoho aspektů, které jsou vyjádřeny různými pohledy.
3. Nepřivlastňování, *aparigraha* - princip omezeného vlastnictví a požadavků, včetně překonání vlastnických vazeb k dalším lidem a stejně tak i k hmotnému bohatství.
4. Zákon činnosti či konání, *karma* - který říká, že my všichni jsme zodpovědni za naše minulé myšlenky, slova

a činy a že si my sami můžeme vytvářet naši budoucnost pozitivním myšlením a činnostmi.

*Leonard M. Marks*

## I.

# CO JE MEDITACE

**O**d nepaměti se člověk snažil nalézat své skryté možnosti. Intuitivně ví, že v životě je obsaženo ještě něco jiného než pouze to, co je schopen právě teď zakoušet. Jeho nejhlubším přáním je to „jiné“ odkrýt a nalézt tak skryté síly a zaktivizovat je, aby se stal život co možná nejšťastnějším, neklidnějším i tvořivým, jak je to jen vůbec možné.

Je tu mnoho cest a prostředků jak se vypravit na tuto cestu, ale já jsem objevil jednu společnou věc, která je společná všem filosofům, vědcům a učícím - meditaci. Meditace leží v centru všech náboženství. A to ať se jedná jak o hinduismus, džinismus, buddhismus tak i židovské náboženství, křesťanství, taoismus nebo zoroastrianismus. Tato jedinečnost meditace poukazuje na obrovskou potenciální sílu, která je skryta za tímto slovem. Meditace otevírá dveře vyššímu stavu vědomí. Směřuje tam, kde je skryt náš poklad poznání. Naše skutečná Podstata je skryta uvnitř a naše síla tam dřímá neprojevěna.

Pomocí meditace objevíte svoje vnitřní možnosti. Prozkoumáte oblast, která je neprošlapána a nedotčena. Dosáhnete zdroj klidu. Je to prostor, kde spočívá skutečná tíčnost. V meditaci dosáhnete vrcholu radosti a štěstí. Zjistíte, že ve světě není nic, co by se dalo srovnat s tímto plně šťastným vrcholným momentem.

Kdo jiný než lidská bytost by mohla objevit tyto krásné momenty? Pouze my sami můžeme dosáhnout této výše klidu, kde nastává okamžik, kdy zakoušíme vesmír jako naše obydlí.

Potom překonáme jakýkoliv pocit nepřátelského vnímání vesmíru jako místa, které nám svoji přírozeností nenáleží. Pomocí meditace se vrátíme do svého pravého domova a spočineme v naší vlastní skutečné přírozené Podstatě. Nyní ovšem nejsme doma, ale nacházíme se v oddělených domech našeho omezeného ega. Sami víte, jaký je rozdíl mezi domem a domovem. Domy jsou postaveny z cihel, zatím co domovy jsou vytvořeny z pocitů. Když k vám přijde nějaký host, tak ho uvítáte slovy „Budte zde jako doma“. Čtíte se ovšem vy jako doma sami v sobě?

Když meditujete, objevujete svůj vlastní skutečný domov uvnitř sebe. A když se budete tomuto učít tak, abyste to zakoušeli pravidelně a nakonec navždy, vnější věci vás přestanou znepokojovat způsobem, jakým se to děje nyní. Vyvinete schopnost držet vše od sebe. Nepřipustíte, aby vám cokoliv znepokojovalo váš klid. Objevíte v sobě hrad, kde se budete cítit bezpečně chráněni před všemi útoky. Toto je celá idea meditace. Meditace není náboženství, ale prostředek k vypěstování umění vývoje člověka, jeho komunikace a života.

Nyní jste velmi zranitelní, snadno se rozčlíte a vyvedete z míry. Jedna osoba vás může přimět k smíchu a druhá k pláči. Jeden vás může vyzvat k tanci a druhý vás strží k zemi. I když si myslíte, že jste nezávislí, tak v podstatě reagujete na slova, emoce, činy a reakce někoho jiného. Nevíte, kdy začnete plakat nebo se smát, kdy budete povznesen nebo potlačen. Zda-li můžete v plné pravdě nyní o sobě prohlásit: „Záleží na mně, jak reaguji na události, které se dějí ve světě. Jsem stále vyrovnaný? Vím jak žít sám se sebou?“

Každý z vás má velkou zásobu energie. Ve skutečnosti, jste vy sami touto energií, která umožňuje existenci projevů vědomí. V meditaci uvolníte průchod této energie a získáte tak možnost svého dalšího vývoje. Začnete být spokojeni a šťastni. Nyní ale můžete být nervozní jen z takového malého incidentu, jakým je třeba rozhovor v práci. Proč se ale pořád strachujete? Co vám může kolega, se kterým se bavíte, udělat? Ten člověk je

stejně tak jako vy lidskou bytostí, která si přišla stejně jako vy s někým popovídat. Tímto způsobem se můžete uklidnit a těšit se z rozhovorů s tou či onou osobou kolem sebe.

Když se udržíte v tomto uvědomování a v tomto způsobu myšlení, zlomíte bariéry, které jste si sami vztyčili. Pomalu si uvědomíte, že to, co bylo možné pro kteroukoliv osobu v minulosti je dosažitelné i pro vás. Také patříte do pospolitosti lidského bytí. Náležíte stejnému druhu. Sdílette stejnou energii, stejný zdroj a stejné světlo. Jediný rozdíl je v tom, že někdo plně rozvinul svoji přírozenost a jiný ne. Někdo sebral odvahu a sílu to uskutečnit, jiný ne.

V meditaci se dostáváme z obvodu kola našich životů k našemu středu. Každý z nás je individuálním světem. Jednáme a ovlivňujeme jeden druhého. Vytváříme vztahy. Definičí vztahu je toto jednání a ovlivňování mezi dvěma světy. Dopusud jsme měli čas na druhé - na naše děti, našeho muže či ženu, našeho šéfa, kolegy a přátele - ale na toho, kdo pracuje pro všechny tyto lidi, jsme čas neměli. Tito lidé jsou na tom obvodu kruhu. Ve středu kruhu je ten, kdo se věnuje všem. My sami jsme tímto středem. Meditace znamená uvědomování si tohoto středu, ve kterém se nalézá naše síla a odvaha této zásobárny energie, našeho vnitřního pokladu a vlastní přirozené Skutečnosti.

Nyní třeba kontrolujete své tělo, ale nemáte vládu nad svoji myslí. Když začnete medítovat, budete překvapeni a šokováni poznáním, že nejste schopni ovládat svoji mysl. Vaše auto, vaše děti, vaše pracovní záležitosti mohou být sice pod kontrolou, ale vaše vlastní mysl pod ní není. Nebudete schopni zaměřit svoji pozornost pět minut na jednu věc. Během těchto pěti minut budete v myslí přebíhat na pět, deset nebo dvacet různých míst či věcí. To ukazuje na skutečnost, že vaše mysl není vyrovnaná. Kdyby vaše tělo bylo tak neovladatelné jako je vaše mysl, nebyli byste schopni ani přejít silnici. Když chceme přejít silnici, tak stačí, abychom koordinovali své tělo a šli. Když ale

řekneme naší myslí, aby se ubírala nějakým směrem, tak bude okamžitě dělat něco jiného.

V době, kdy jsem chodil do školy, jsem měl učitele, který vždy říkal jednomu spolužákovi, aby mu po skončení vyučování skočil na tržiště nakoupit zeleninu, aby se nezdržoval cestou domů. Jednou jsem tomu učiteli řekl: „Nyní jsme ve škole a vy tu myslíte na domov a posíláte nás nakupovat zeleninu.“ Odvětil mi: „Ano, a doma plánuji přípravu výuky a myslím na vás.“ Byl dobrým příkladem toho, jak pracuje mysl. Ve škole myslel na svůj domov a doma myslel na školu.

Podívejte se na sebe a zjištěte, zda-li se to nevztahuje i na vás. Nemyslíte na obchody a neplánujete věci, které vás čekají příští den v době, kdy jste doma se svojí rodinou? A nemyslíte v kanceláři na rodinné problémy a na věci, které byste raději dělali než ty, které máte na svém pracovním stole? To signalizuje ztrátu schopnosti kontrolovat svoji mysl. Neustálé těkání vaší myslí spaluje vaši energii a způsobuje její neovladatelnost. Vaše energie se ubírá různými směry tehdy, když nejste schopni si plně uvědomovat své konání. Někdy nevyužíváte ani zlomek své energie. Toto je příčinou, proč chybujete v řízení auta, psaní, počítání nebo při rozhovoru s lidmi, kdy nejste zaměřeni na svá slova nebo na to, co vám někdo chce sdělit.

Tyto chyby se budou zmenšovat cvičením soustředění neboli takovým způsobem, kdy shromáždíte kompletní potenciální sílu své myslí a zaměříte se na předmět svého konání. Když se s někým bavíte a myslíte přitom na něco jiného, můžete užít nevhodných či drsných slov. Potom budete říkat: „Nezlob se, nemyslel jsem to tak.“ Ale když jste to tak nemyslel, proč jste to tedy říkal? Nikdo vás nenučil užít těchto nevhodných slov nebo abyste nevrle zvyšoval svůj hlas. Vaše omůlva může potlačít trochu bolesti ale nemůže zrušit všechno. Je to jako v případě psaní dopisu na psacím stroji. I když se budeme pokoušet pětkrát napsat dopis správně a bez chyb, čtenatel stejně uvidí opravy a zjistí, že jsme nějaké chyby udělali.

Meditace je základním prostředkem k ovládnutí a pochopení naší myslí. Nepoznaná a neovladatelná mysl je stejně tak nebezpečná jako velmi rychlý automobil s porouchanými brzdami, který může způsobit neštěstí každým okamžikem. To, co jsme se učili ve škole, byly jen vzorce, informace a souhrnná opakování. To bylo něco zcela odlišného. To, co nyní hledáme a potřebujeme, je prostředek, který nás naučí umět žít. Při výcviku naší myslí změňme kvalitu myšlení, kdy celé myšlení směřuje od negativního k pozitivnímu. Potom se naučíme způsob, jak vhodně, efektivně a přesně využívat všechny naše informace.

## ***Přípravná cvičení***

Jak začít cvičit meditaci, když jsme se seznámili s některými jejími klady?

### ***Vhodné místo***

Nejdříve si ve svém bytě nalezněte vhodné místo pro meditaci. Vyberte si jednoduché a klidné místo s trochou čerstvého vzduchu. Tam si najděte prostor, kde se cítíte pohodlně a uvolněně. Mnoho lidí si proto, aby se vyhnuli vyrušování, oddělí své meditační místo nějakou přičkou, obrázkem či pěknou vázou s jednoduchou květinou nebo jiným inspirujícím předmětem. Jakékoliv interiérové doplňky či obrazy by měly být symetrické a měly by vyzařovat klid. Moderní umění, které je bohaté na škálu tvarů či mnoho stimulujících barev, může být vhodné v jinou dobu, ale ne v průběhu meditace. Mozkové buňky vnímají odraz uměleckého díla a seberou si to, co je před vámi. Proto také jsou sochy s tichými tvářemi a zářnými úsměvy v chrámech tak krásné a kliduplné. Vytvářejí totiž atmosféru klidu podobnou

tomu, jakou byste si měli vytvořit při výběru svého místa k meditaci.

### ***Vhodná doba***

Poté si určete přesnou dobu ke své každodenní meditaci. Může to být ráno, odpoledne nebo večer. Nezáleží na tom, ve které denní době to přesně je, nýbrž na podmínce, abyste v tuto speciálně vybranou dobu pro meditaci neměli další povinnosti, které by vás mohly vyrušovat, a mohli se tak věnovat jenom meditaci. Jestliže jste během meditace zaneprázdněni dalšími věcmi, vaše mysl je zaplněna a bombardována všemi těmito závažky. Proto si pro sebe vyčleňte klidnou dobu. Rozhodněte si, zda-li jste oprávněni mít 24 minut denně jen pro sebe. Jste nebo nejste oprávněni si dovolit jednu minutu klidu za každou hodinu denně? Jestliže se cítíte jako tí, pro které je absolutně nemožné pro sebe najít alespoň 24 minut denně, potom již tento návrh k 24 minutové denní meditaci pro vás není doporučením, nýbrž se stává nutným požadavkem. Jestliže jsou vaše měřítka a priority hodnot tak uzpůsobeny, že si pro sebe nemůžete vybojovat každý den chvílku, kdy obrátíte pozornost sami na sebe, potom vaše měřítka hodnot žádají změnu. Ve zbývajících částech dne se můžete věnovat rodině, přátelům, svému obchodu či své práci, ale meditace by měl být dárek, který si budete dávat sobě. Je na čase, abyste začali trávit čas také sami se sebou. Zapomeňte na to, co jste získali nebo nezískali. Tato myšlenka sama vytváří stažení, které znemožní pozornost někam jít. Dobrovolně si dejte sami sobě tento dar a připomínejte si, že během těchto 24 minut nemáte nic jiného na práci. Těchto pár minut volné chvílky a potěšení je určeno k tomu, abyste jednoduše cítili své vnitřní pocity.

Jestliže si vyberete každým dnem stejnou dobu pro meditaci, potom se vaše tělo postupně upraví tomuto novému programu. Jestliže se třeba těšíte na šálek kávy, který si dáváte každý den ve tři odpoledne, tak se právě před třetí hodinou

začnete cítit reflexivně unaveni. Vaše tělo vám začne připomínat, že je čas na vaši kávu. Reakce našeho těla nejsou nic jiného, než série zvyků. Tělo se uzpůsobí samo jakýmkoliv zvyklostem, které zformujeme. Nic není nemožné. Některé věci se můžou zdát obřízné a může trvat dobu, než si na ně zvykneme, ale s uvědoměním a vytrvalostí se můžeme uzpůsobit jakémukoliv novému zvyku. Potom se vaše tělo stane vašim přítelem a bude vám stále připomínat, že přichází čas pro meditaci.

### ***Vhodná pozice***

Nyní jsme si vybrali příjemné místo a správný čas k meditaci a jako další věc, kterou potřebujeme je dobrá pozice. Jestliže můžete sedět v lotosové pozici, potom je to výborné, ale pokud to není pro vás možné, netrapte se tím. Jestliže vás totiž začnou bolet klouby, začnete být rozptýlen a brzy toho necháte. Lotosová pozice se stala známou z toho důvodu, že lidé v Indii obvykle nesedí na židlích. V indických domácnostech najdete velmi málo nábytku a proto si lidé již od svého dětství zvykli sedět na zemi. Jejich těla jsou k tomu uzpůsobena a pokud by jim byla dána možnost sedět na židli, cítili by se nepohodlně. Krásou lotosové pozice je to, že drží zpřímenou páteř, což není povinné k meditaci.

Můžete sedět v křesle nebo na zemi se zády opřenými o zeď nebo si můžete i zkusit lehnout. Rovná záda a pocit pohodlí jsou dvě hlavní zásady, které je třeba si připomínat při výběru své pozice. Páteř je krásným průchodem energie. Je elektrickým vedením a všechna energie od špiček nohou k hlavě probíhá tímto vedením. Jestliže víte, jak držet pevně a zpříma svoji páteř, omezíte nebezpečí vzniku nemoci. To je také příčina toho, proč studenti spí na tvrdých pohovkách, což brání ohnutí páteře při spánku. Pomůže vám to se udržovat ve zdravé kondici a dlouhověkosti v osobitém vzhledu.

Jestliže vidíte někoho sedět, stát či chodit v propadnuté pozici, nemyslejte si o něm nic vzláštního. Ovšem ti, kdo stojí

rovně a zpřímá na vás zapůsobí a přirozeně zaujmou vaši pozornost. Jakmile máte ve zvyku být vždy zpřimen, tak i vaše chůze a poseď bude se zpřimenou hlavou. Potom vás žádný pocit deprese či méněcenosti nenapadne. Svět není nic jině než vaše vnímání a reflexe. Vaše pozice vás odráží okolnímu světu.

Držení páteře také ovlivňuje vaše trávení. Pokud je páteř zpřímána, všechny orgány jsou přirozeně udržovány a celý náš systém je v pořádku. Když se ale propadne naše páteř, trávicí orgány se stlačí a krevní oběh není čerstvý a správný. Jak by také mohly být trávicí orgány v pořádku, když naše vnitřní orgány jsou pod tímto druhem tlaku? Zápca je výsledkem nesprávného jídla a propadnutého držení zad.

Dalším přínosem zpřiměných zad je skutečnost, že se náš dech může dostat hlouběji do našich plic. Slabý dech zraňuje tělo a způsobuje nám ospalost a tupost. Když dýcháme přirozeně a správně, vzduch vchází hlouběji do našeho těla a bránice se tak rozšiřuje, že vystřiči dopředu břicho. Při výdechu se pupek dostane zpět. Takový způsob dýchání nám dává pocit bdělosti a klidu. Všimněte si, že tomu, kdo se rozčlil nebo vzruší, se dech prudce zrychlí a zkrátí. Při emocionálním rozrušení nebo v depresi se dech zrychlí a znepravidelní. Ale když jste v meditačním stavu nebo pozitivně přemýšlíte o krásném, cítíte klid a váš dech je velmi pomalý a hluboký.

Když toto zakoušíme, zjistíme, jak důležitý je náš dech pro naši mysl a pro náš klid a mír. Když správně dýcháme, nedostaneme se do únavy nebo deprese. Tělo bude přijímat správnou dávku kyslíku společně se správným oběhem krve a nemoce nebudou mít možnost zakořenit. Proto je k příjemnému pocitu ze správného dýchání třeba mít dobrou pozici.

Pokud máte nyní nějaké problémy se svými zády nebo s trávením, můžete je překonat tím, že začnete sedět zpřiměně a budete se soustředit na vitalitu a zdraví. Následující příběh popisuje toto téma.

V jednom království se zjistilo, že princova páteř neroste

zpřímá. Všichni dvorní doktoři se schodli na tom, že pokud se nenajde nějaký nový lék, dítě bude hrbaté.

Tyto zprávy tak znepokojily krále, že zodeslal po celé zemi posly, kteří vyhlášovali velkou odměnu tomu, kdo by vyléčil princovo pokřivení páteře. Od těchto vyhlášení se do paláce řinul houf doktorů, sester, vědců, léčitelů, kouzelníků a dalších, kteří přinesli různé tajemné bylinky, kořeny, zaklínání, návody a nápoje. Ovšem žádný z těchto prostředků a metod nepomohl chlapci.

Nakonec se o tom jednou doslechl moudrý řezbář, který znal umění meditace a přišel ke králi. Po příchodu si vyžádal pouze nějaké řezbářské náčiní a materiál a poprosil, zda-li může být 3 dny s chlapcem. Nicméně však varoval krále, že bude nějakou dobu trvat, než ta nemoc zmizí. Rekl, že by to mělo trvat 2 roky.

Po dva dny pracoval řezbář na kompozici, přičemž pečlivě studoval chlapcovu fyzickou konstituci z mnoha úhlů. Během této doby nebylo nikomu dovoleno spatřit ani kousek z připravovaného výtvoru. Nakonec řezbář přišel a socha byla odkryta. Byla to dokonalá socha chlapce, stojícího zpřímá a rovně.

Potom řezbář vysvětlil metodu léčby. Každým dnem se musí chlapec postavit před tuto sochu a stát úplně stejně, jak to vidí na svém vzoru do té doby, kdy mu to začne být nepřijemné a začne cítit bolest. Musí tedy zcela napodobovat pozici sochy včetně vznešeného a královského pohledu a držení hlavy, který tam byl také vyřezán.

Řezbář tak vysvětlil princovi, že pokud bude tyto instrukce dodržovat, posílí si páteř a jeho pozice bude skvělá. Princ souhlasně přikývl a král se touto nadějí uspokojil i když si vyslechl od svých rádčů připomínky, že tento nápad je úplně bláznovství.

Řezbář strávil třetí den s chlapcem a vysvětloval mu, že když bude stát před sochou zpřímá a rovně, musí myslet na sebe a představovat si, jak roste zpřímá a jak přebírá tvar sochy. Každý den tak musí vizualizovat sebe sama v očích své mysl

a představovat si, jak se stává zpřiměným stejně tak jako je socha. Nejdůležitější na tom všem bylo, jak řezbář neustále zdůrazňoval chlapci, aby neopoměl cvičit tuto praxi každý den. A řekl mu také, že mu k ujištění pomůže to, když s cvičením začne hned ráno po probuzení z toho důvodu, že v té době je jeho mysl jasná, čerstvá a začíná si ihned i třeba nepatrným vnuknutím připomínat, v jakém hrbatém stavu se nachází jeho tělo.

Chlapec bylo osm let. Čtvrtého dne Mistr opustil palác bez toho, aniž by žádal nějakou odměnu. Řekl, že se vrátí za dva roky a vybere si odměnu tehdy, kdy se dokáže účinností jeho léčby. Chlapec praktikoval toto cvičení každý den brzy ráno, kdy ještě všichni lidé v paláci spali. Každým dnem se cítil silnějším a viděl se jak roste zpřímá do výšky. Den za dnem se cítil lépe a lépe a byl stále spokojenější. Lidé kolem něho si těch změn zpočátku nevěšovali, ale později to bylo jasně patrné i pro ně. Nejprve zaznamenali, že se změnil postoj chlapce, že se zdál být šťastnější a jistější sám v sobě. Potom také viděli, že nastávají změny na jeho těle.

Po uplynutí dvou let se vrátil do paláce řezbář, který ihned uviděl uzdraveného prince. Měl výraz stejně tak vznešený a královský jako socha a postoj zpřiměný jako všichni chlapci v království. Otec byl tak potěšen, že nabízel Mistrovi cokoliv jako odměnu. Radost z tohoto výsledného zdravého postoje prince byla dostačující odměnou pro moudrého Mistra, který zmizel tak rychle a tiše, jako přišel.

Tento příklad je malým útržkem dokázané síly meditace, naší vlastní vnitřní síly, která je schopna změnit podmínky života.

### ***Úvodní meditace: ztišení, sebezpozorování a pozorování dechu***

Nyní jste si již vybrali klidné místo, vhodnou dobu a uvolněnou pozici k meditaci. Dále zavřete oči a začnete

pozorovat sebe sama. Nazírejte na sebe svým mentálním zrakem. Můžete si myslet: „Co bych měl se sebou dělat?“ Můžete se potom cítit hloupě a myslit si přitom: „Co tu dělám? Proč tu takto sedím a nic nedělám?“ Začnete ihned myslit na všechny své projekty a nedodělky, které chcete ukončit - na banku, obchod, večírek, zaměstnání, schůzku a další- toto všechno vám nyní bude vstupovat do myslí. Je to přirozené, protože vaše mysl je vždy zapojena do nějakých aktivit. Běžné si při lelkování lidé zapnou rádio a začnou žvýkat třeba žvýkačku. Nebo chodí na pláž, do hor a na jiná krásná místa v přírodě a vezou si sebou svá rádia a žvýkají své žvýkačky. Můžete třeba vědět, co si počnou s různými lidmi a věcmi, ale zůstane vám nejasné, co si počnou se svojí osobou.

Nejprve si klidně sedněte a nechte své vlastní myšlenky přicházet. Jaký druh myšlenek se objevuje? Jakého druhu jsou tyto myšlenky? Jaké bláznivé a hloupé nápady vstupují do myslí? Pozorujte, jaké tendence a instinkty jsou ve vás skryty. Prvním krokem tedy je pouze sedět a pozorovat a tím i objevovat zvyky a tendence svého těla. Staňte se přirozeným pozorovatelem. Nerozlišujte věci na špatné a dobré nebo na správné či špatné - zbavte se všech úsudků. Připomeňte si, že jakákoliv přirovnání, která vám dali lidé kolem vás, tu nemají své opodstatnění. Pokud vám někdo řekl, že jste ošklivý, mávněte nad tím rukou. Jestliže vám někdo řekl, že on nebo ona vidí krásně a pozitivně. Začněte vnímat příjemné pocity uvnitř sebe. Nechte tyto pocity přejít přes svoji tvář. Vizualizujte si toto konejší a uklidňování. Vizualizujte si sebe v meditačním stavu s příjemnými a mírumilovnými výrazy.

Nyní můžete vidět vyvstávat všechny své potřeby. Sami sobě si dávejte tyto otázky: „Proč mám tyto potřeby? Co jsou mé potřeby? Jak se tyto potřeby vyjadřují?“ Takové otázky vás dostanou do vlnu své identity. Je ve vašem podvědomí nějaká bolest, která vás stále zněkldňuje? Takové nevnímáte



a nežádoucí nervové činnosti jako poklepávání nohy či prstů nebo kouření cigaret odhaluje váš neklid nebo bolest.

Nevrlymi a ošklivými se stáváme v důsledku hněvu, frustrace a zášti. Skrze meditaci sebe sama znova přetváříme. Získáváme sílu naší myslí, která nám pomáhá tvořit nové buňky v naší tváři a v celém těle. Když sledujete svoji tvář v meditaci po dobu jednoho roku, přičemž se cítíte šťastně a svým vnitřním mentálním zrakem sobě dáváte usměvavý a spokojený výraz, potom objevíte změny na sobě, které přirozeně přijdou a nejenom vy, ale i ostatní to zaznamenají. Lidé se budou divit, kterou že to používáte kosmetiku, ale ve skutečnosti přirozenou kosmetikou je meditace. Změníte sami sebe tím, když uvěříte v sebe.

V životě to funguje tak, že to, co si představíte, také obdržíte. Stanete se tím, na co myslíte. Nyní se náš život nedá kontrolovat, protože k sobě cítíme lítost a ve skutečnosti nechceme udělat žádný vážný krok k naší změně. Pouze si přejeme tu možnost změny. Ale přání nemá žádnou sílu či pevnou páteř. Přání je chatrné. Místo toho musíme užít naši vůli. Jinak bude jedna myšlenka jednoduše negovat další a nikam se nedostanete. Negativní myšlenka je plevel, který může zničit celou zahradu vašeho srdce a myslí.

Jednou jsem znal muže, který měl velký dům a krásnou zahradu a trávnik. Každé ráno jsme se probudili plni svěžesti, vyšli jsme na zahradu a meditovali. Tento muž si prohlédl jedním okem trávu a rostliny a hledal nějaký plevel. Pokud někde zahlédl růst nežádoucí plevel na místě, kde mohl zaměřit svoji pozornost, ulpěl na tomto místě svoji koncentrací. Zahradník tohoto muže byl velmi citlivý a okamžitě uviděl skrze myšlenku svého pána plevel a šel na to místo a odstranil jej. Potom si přejel opět trávnik a objevil další plevel. A znova to byl příkaz pro zahradníka, který plevel vytrhl. Tímto způsobem můj známý udržoval svůj trávnik, zahradu a celý svůj dům v krásném stavu. To samé děláme v naší meditaci.

Nyní při sezení a vnímání své tváře v krásném světle můžete

zaznamenat nějaké pleťové problémy. Proč se o to staráte? Je to znak vaší pulzující energie a vašeho tepla a síly. Nebudte z toho špatní - jezte správné jídlo a sledujte jak to samo odchází.

Dále nasměrujte každou část svého těla k uvolnění a postupujte od spodní části vašich nohou k hlavě. Uvolněte při sezení také svoji čelist. Uvolníme jakékoliv stažení v našem těle, protože toto stažení, které si v sobě uchováváme, nás činí neatraktivními a odpuzuje naše přátele. Přátelské tváře jsou krásné proto, že jsou přirozené a usměvavé. Nikdo si nepovšimne, zda-li jsou jejich rysy vytvarovány ve správné proporcii, protože tady teče přirozená láska. V meditaci vyvíříte novou tvář a nové pocity. Po uvolnění čelisti začnete uvolňovat celou svoji tvář okolo očí, lícních kostí a úst přičemž odstaňujete všechny vrásky, grimasy a stažení.

Nyní se zcela zklidníme a začneme se soustředit na svůj dech. Dýchejte pouze skrze nosní dírky a ne ústy. Pozorujte svůj dech a bez jeho kontrolování vnímejte, jak přichází a odchází.

Náš dech je rozfázován na tři stupně, což můžete vysledovat. Nejdříve se dostane do oblasti prsou, vrchní části vašeho těla. Potom se nám začínou rozšiřovat žebra v okamžiku, jak vtáhneme vzduch do našeho těla. Nakonec se nám rozšíří bránice, přičinou čehož se rozitáhne žaludek. Uvědomte si každou z těchto tří fází vašeho dechu při sezení v meditaci. Pociťujte, jak se vaše tělo naplňuje svěží energií při každém nádechu. Potom uvolněte průchod dechu, aby se dostal z vašeho těla a odnesl si tak sebou při vydechování všechny stažené tlaky, únavu nebo negativní pocity. Tímto způsobem se každým novým nádechem a výdechem osvěžujete.

Věnujte první dva nebo tři dny pozorování těchto tělesných potřeb a tendencí. Věnujte se sobě a nechte si pro sebe dostatek času. Toto není nějaký závod či soutěž na rychlost. Po této části již budete připraven k druhé fázi této praxe a sice k pozornému zaměření myslí k jednomu bodu.

## ***Rozvinutí jednobodovosti***

Sedněte si a pozorujte své vnitřní pohyby do té doby, než se zcela utišíte a začnete se cítit pohodlně. Při zavřených očích si představte krásný plamen, který plaje mezi vašim obočím. Je to jasný žlutobílý plamen, který plane vzhůru. Je přesně ve středu mezi vašim obočím. Podívejte se tam.

Pokud je pro vás snadné si toto představit, vemte to jako součást vaší meditace a pokračujte s tím každý den.

Někteří lidé zjistí, že je pro ně obtížné si něco vizuálně představit. Pokud nevidíte tento plamen nebo je pro vás neschopné si to představit, zapalte skutečnou svíčku a položte ji před sebe na úroveň svých očí. Toto cvičení se nejlépe provádí v temné místnosti. Pozadí za svíčkou by mělo být klidné a nevýstřední. Sedněte si a pozorujte svíčku dvě minuty. Nyní zavřete oči a vizualizujte si krásný plamen, který se dostává do středu mezi vašim obočím. Uvolněte se a přeneste ho tam. Jestliže máte opět potíže, otevřete oči a podívejte se na svíčku na krátkou chvíli. Dělejte to dvakrát nebo třikrát během krátké chvíle každý den, ale nepřekračujte tento počet opakování. Buďte opatrní, abyste si příliš nenamáhalí nebo nepřepínali své oči.

Svíce je krásným symbolem naší podstaty. Vosk je jako naše tělo. Plamen je naše skutečná Podstata, naše duše či duch. Co se přihodí, když obrátíte svíčku vzhůru „nohama“? Vidíte, že plamen stále plane nahoru. Plamen nikdy nezačne plát dolů a neovlivní to ani jakákoliv manipulace s voskem. Vaše tělo je jako tato krásná svíce a vy jste v samotném středu jako plamen. Vosk sice stéká dolů, ale plamen stále plaje nahoru. Narozdíl od našeho tělesného stáří zůstává naše Podstata stále stejná. Vizualizujte si tento symbol. Neztotožňujte se se změnami na těle jako například s barvou vlasů nebo vráskami na kůži. Můžeme možná tento proces zpomalit, nikdy jej ale nemůžeme zastavit. Příroda je tu od toho, aby pracovala na našem těle, což

je přirozeností těla a přirozeností přírody. Tělo je pouze obal jako má svíčka svůj obal, kdy stále mění velikost a tvar. A v samotném středu je vaše přirozenost, která stejně jako u plamene, se nemění.

První týden se učte relaxaci a soustředění. Uvolněte své tělo a pozorujte jeho žádosti. Pozorujte bláznivé nápady a vrtochy své mysli. Potom se začněte soustředit na plamen a připomínejte si jeho hluboký význam. Tato meditace vám dá pochopení vašeho středu. S pochopením vašeho středu se začnete učit tomu, jak řídit jeho obal.

## **OTÁZKY**

*1. Měli bychom se soustředit na naše tělo a myšlenky po dobu dvacetičtyřech minut nebo na plamen?*

**Odpověď:** Nejdříve se rozhodněte, zda-li budete sedět denně dvacetitřít minut. Toto rozhodnutí je rozhodnutím napořád. Potom sledujte své tělo, jak se chce z toho vykroutit. Pozorujte svůj neklid a své zvyky a rozmazy. Pokud cokoliv z toho se dostane do vaší mysli, mluvíte k tomu jako by to bylo vaše dítě, které milujete. Rekněte: „Vidíš prosím tě, že tu mám nyní něco na práci, nech mne prosím na chvíli samotného. Potom se ti budu věnovat , ale teď ne.“ A jemně se vraťte do svého soustředění.

Dva nebo tři dny dělejte pouze toto. Potom přidejte vizualizaci plamene svíčky pro zbytek týdenního cvičení.

*2. Měli bychom to cvičit jednou denně?*

**Odpověď:** Ano, pro začátek je tato intenzita dostačující. Jestliže si později sami prodloužíte nebo rozmnožíte toto cvičení, není to na škodu, ba naopak. Ovšem nyní je jedno cvičení přes den dostačující.

*3. Kdy je pro toto cvičení nevhodnější doba?*

**Odpověď:** Nejlepší čas je tehdy, když máte lehce naplněn žaludek.

4. *Když jsem poprvé zkoušel tuto metodu, měl jsem tyto problémy - nejdříve se mi představala svičky často měnila a bylo problematické to ustát a připadal jsem si, že se to neustále jakoby odfoukává větrem. Potom ten oheň začal pálit věci kolem a vznikl z toho v mé mysli požár. Měl bych se držet jakoby nad těmito událostmi? A jak?*

**Odpověď:** Nepokoušejte se náhle useknout nebo zastavit své myšlenky. Nejdříve je sledujte a pozorujte tendence své mysli a její představivost. Naučte se být trpělivý. Dostaňte se zpět do představ zárného plamene. Budte ale pozorní a pozorujte tvary, vzhled, barvy a vše kolem. Pozorujte sílu představivosti a jděte za to.

5. *Co když začnu být ospalý?*

**Odpověď:** Meditace vám pomůže uvolnit tlaky a stažení. Ve skutečnosti neusínáte nybrž ztrácíte vědomí svého těla. Tomu se říká *joganidra*, což je spánek, který se dostaví po józe a meditaci. Je to velmi příjemný stav. Einstein jednou řekl, že v momentě, kdy měl „přímý zážitek ticha“ po dobu pěti minut, byl daleko více odpočatý než kdyby spal pět hodin. Někdy lidé spí 8 hodin, ale ve svých snech stále někoho pronásledují a dělají své obchody, takže se po probuzení cítí více unaveni než v době, kdy usínali. Tato meditace vás natolik uklidní, že budete mít nejlepší předpoklady k příjemnému odpočinku pro každou noc.

## II. MEDITACE VHLEDU: VYPRAZDNĚNÍ A KONCENTRACE

Jednou navštívil velmi známý profesor jednoho slavného mistra meditace. Jak si tak začali povídat, byl jim přinesen čaj a mistr začal nalévat tento čaj do šálku určeného profesorovi. Naléval a naléval až začal přelévát a stále pokračoval v nalévání. Nakonec to profesor nemohl již déle vystát a zeptal se: „Co to děláte? Proč stále přeléváte čaj přes okraj šálku?!“ Proč se stále snažíte dostat do šálku více čaje než je jeho kapacita?“ Mistr odpověděl: „Ano, drabý příteli, máte pravdu. Vaše mysl je jako tento šálek čaje. Je zaplněna až po okraj vašimi představami a názory, teologickými dogmaty, logickými schématy a argumenty. Již nic dalšího, co bych vám chtěl říci, se tam nevtěšná a vše nové začne hned přetékat. Nezůstal vám v ní sebemenší prostor pro cokoliv nové. Co bych vám mohl poradit, když nejste schopni vyprázdnit svoji mysl?“

Na Východě se často tato anekdota vypráví začátečníkům, kteří se zajímají o meditaci. Když přicházejí noví studenti k učitelům, tak tuto příhodu poslouchají jako svoji první lekci. Meditaci se nemyslí proces získávání něčeho, co již ve vaší mysli je. Když přidáte nějakou čerstvou věc k něčemu zkaženému a prohnílému, tak i z té čerstvé věci se později stane prohnílá

a zkažená část toho starého. A proto se musíme na rozdíl od získávání naučit naopak vyprazdňovat a zbavovat se falešných představ, abychom byli schopni pojmout nové a čerstvé učení, které přijímáme.

Meditace má tři vedlejší významy. Prvním z nich je umožnění jasně věci vidět takové, jaké ve skutečnosti jsou. Když se nám ve škole některý učební úkol zdá být nevyřešitelný, učitel nás vybídne k tomu, abychom k němu zaměřili svoji pozornost a dívali se na to svoji přirozeností a tím jej vyřešili. A právě tímto způsobem jsme schopni nalézt řešení. Druhým významem meditace je vnímání neviditelného, neboli toho, co je skryto za věcmi, když se dostáváme za povrch vnímaného světa. Dá se to přirovnat k zrnku a obalené slupce kolem něj. Při normálním způsobu myšlení a vnímání si uvědomujeme pouze slupku neboli vrchní vrstvu všech věcí. Po sloupnutí vrchního obalu nalezneme zrnko, které je skryté za povrchem a které je zdrojem vitality a energie. Při meditaci se dostáváme za tento povrch a objevujeme zdroj života. Třetím významem meditace je schopnost soustředit se v přítomném okamžiku pouze na jednu věc. Tím se naučíte ovládat svoji mysl tak, aby dělala pouze jednu věc a další závazky a povinnosti nechávala na pozdější dobu. Zabraňujeme tak blokování energie, které vzniká právě tékavostí myslí a neustálým přenášáním pozornosti někam jinam. Svůj životní proud učíte tedy, když budete cvičit praxi meditace. Vaše dílo bude den za dnem precizněji prováděno.

Tento následující příklad ilustruje sílu meditace velmi výstižně. Jeden z největších vědců Indie, C. Raman, obdržel Nobelovu Cenu za svoji práci ve vědě. Na jeho počest se shromáždila elita národa, která ho požádala o proslov:

C. Raman řekl: „To, co jsem získal, je výsledkem meditace a učení mého otce. Když mi bylo 10 let, otec ke mně přišel s lupou a řekl mi, abych šel za ním. Byl krásný letní den a šli jsme na zahradu, kde otec posbíral trochu suché trávy a udělal z toho hromádku. Potom se mě zeptal, zdali si myslím, že

slunce může zapálit tuto trávu. Na chvíli jsem se zamyslel a řekl:

„Myslím že ne. Slunce samo nyní nic nezapálilo a tak nevidím důvod, proč by mělo zapálit tuto hromádku trávy.“

„Potom mě otec požádal o zkoušku. Držel lupu nad trávou tak, aby ji sluneční paprsky prostupovaly a svítily na trávu. Zanedlouho tráva hořela. Otec mi řekl, že je to zážrak, protože stejným způsobem svítilo slunce na ostatní místa na zemi, ale nikde se nevznítíl oheň. Všechny paprsky jsem shromáždil a skrze tuto lupu se z nich stala síla, energie, oheň. Rozptýlené paprsky nezapálí trávu, ale pokud jsou soustředěné společně na jeden bod, vytvoří energii a oheň. Nakonec mi otec pověděl:

„Předpokladem jakéhokoliv úspěchu v tvém životě a k dosažení čehokoliv se musíš naučit shromážďovat své myšlenky k cíli. Musíš stále zaujímat jednobodovost. Potom poznáš, že ve světě není ničeho, v čem bys neuspěl. Úspěch není určen některým speciálním lidem či nějaké speciální rase, kastě, sektě či druhu pohlaví. Úspěch náleží těm, kdo zaměří celou svoji pozornost k jednobodovosti. Srdce pozorovaného objektu se ti otevře tehdy, když na něj plně zaměříš svoji pozornost. Nyní ti již nic dalšího neřeknu. Nebudu ti určovat, co bys měl dělat nebo jak bys měl žít svůj život. Ponech si tuto lupu jako svého učitele a žij dle svého mínění a pracuj kdekoliv. Ale nezapomeň se soustředit plně na to, co děláš.“

„Tuto lupu nosím stále při sobě a výsledkem této lekce v soustředění je Nobelova Cena, kterou jsem obdržel,“ řekl vědec.

Tímto způsobem C. Raman ukončil svůj proslov k velmi vzdělanému publiku. Toto je krásné podobnění našeho růstu. Každý z nás chce dosáhnout určitého vzrůstu, naplnění či nějakého poselství. Meditace vám nejprve pomůže objevit a uzříti své poselství a potom je naplnit. Pomůže vám k tomu pomoci zaměření své pozornosti a energie, která je doposud užívána mnohými různými směry.

Bez tohoto poselství nemá život význam. Ze života se

potom stane jen homba za jídlem, pitím, spánkem a vůbec přežíváním, což mohou dělat zvířata. Účelem meditace podle moudrých Mistrů je dosažení dokonalého lidského života a otevření se k vyšším stupňům vědomí. Potom vyvstává otázka, co se skrývá za tím výrazem „vyšší úrovně vědomí“ a kolik stupňů toto vědomí má?

Vědomí je tu vždy, když uvidíte pohyb svých věmů a pocitů. I v mravenci či listu stromu je vědomí. Jestliže zaležete rostlinu vodou nebo na ní vylijete kyselinu, tak uvidíte její reakci, která je závislá na tom, co ta rostlina obdržela. Jestli se pokusíte zahnat a chytit mravence na kus papíru, uvidíte, jak mravence okamžitě měn směř svého útěku. Moucha se vás také dost obratně vyhne v případě, kdy se jí snažíte chytit. Uctí svým specifickým způsobem nebezpečí a tak uprchně aby mohla zachránit svůj život. I netopýři, kteří nejsou uzpůsobeni k vidění, jsou schopni vnímat nebezpečí a ulétnout. Všechny živé objekty vlastní vzácné vědomí. Ptáci se stěhují a přelétávají z jednoho místa na druhé bez zmapování okolí či plánu. My se můžeme lehce ztratit na cestě do New Jersey, ale oni si nalétají každou zimu a léto tisíce mil. Mají toto instinktivní vědomí, které jim umožní přežít a nalézt potravu a útulek. Toto je první stupeň vědomí.

### ***Překážky růstu – ego***

Nyní přejdeme k lidským bytostem, kterým je umožněno uvědomovat si sebe. Ptáci a zvířata nemají tuto kvalitu. Zvířata, která jsou ohrožena nebo je něco vyruší, jsou okamžitě připravena bojovat nebo zmizet. My jsme jimi. My nebojujeme pouze o potravu, oblečení nebo úkryt, ale ještě o něco dalšího. Bojujeme o potřebu našeho ega, o pocit, že „já jsem něco“ a o to, abychom se mohli hnát za silnými a jemnými pudy po chtivosti. Tato vázanost neopouští ihned ani svatě muže, riši,

adepty, jogíny a munis. Je potravou i neinteligentnějších, nejcitlivějších a tvořivých lidí.

Můj učitel mi říkával, že vzdát se touhy po sexu, radosti, peněz, domova nebo dokonce rodiny není tou největší překážkou. Je jí ale vzdání se ega a jeho hmotné síly, což je skryto za těmi všemi dalšími touhami. Toto je základní překážkou duchovního růstu. Když se ego začne projevovat a když vyvstane tížďadost a touha po moci a síle tak nás to ihned oslní a pomátne. Lidé se podivují, jak může u člověka dojít k takové změně, ale přitom si neuvědomují, že je člověk očarován svým egem a že si není sebe sama vědom. Je to jako kdyby se opil a ztratil tak pocit rovnováhy, upadl a začal troustit bezvýznamná slova.

Ego je velmi jemnou formou opojení. Překročit a dostat se za něho je velmi obtížné. Je slabým závojem, jehož přirozeností je matnost. Někdy se nám může podařit skrze něj spatřit druhou stranu a poznat, že právě ego nás drží stažené od přirozenosti, ale i přesto se nemůžeme za něj dostat.

Hlubším významem meditace je překročení ega, které nás k sobě váže a dělá z nás strastiplné bytosti. I uvnitř rodiny mezi manželem a ženou, rodiči a dětmi aj. si ega rozdělí role a pozice a nikdo se nechce hnout ani o píd. Když přichází ego, láska odchází. Láska ve své moudrosti nikdy nezůstane v přítomnosti ega. Okamžitě mizí, říká: „Nejdříve si dokončí svá přání a teprve potom se vrátím.“ Musíte se rozhodnout, čeho se vzdáte, zdali ega nebo lásky. Když vám v mysl vyvstane myšlenka „Já něco jsem,“ tak se obraťte zeptejte: „Kdo jsem?“

Abyste postoupili na své cestě, musíte překonat a zlomit staré návyky. Nestarejte se tím, co o vás říkají druzí a jak vás soudí. G. Bernard Shaw měl tři způsoby odpovědí k lidem, kteří ho kritizovali. „Co říkají? Říkají toto? Nechte je to klidně říkat!“ Těmito jednoduchými reakcemi se odpoutal od všech starostí nad dočasnými kritikami. V meditaci zastavíme nátlak všech možných názorů druhých. Místo toho obdržíme přímý

vhled do naší podstaty. Nikdy nás nemůže znepokojit situace, kdy nás někdo pocítí nebo ostře zkritizuje, protože víme, že sami sebe známe daleko lépe než kdokoliv jiný.

Jednou se nějaký muž rozčítl na Buddhu, protože se jeho syn rozhodl opustit rodinný podnik a začal žít duchovním životem. Otec přišel k mistu, kde v klidu seděl Buddha v meditaci a začal na něho křičet. Čím hlasitěji na něho křičel, tím více se stával rozčileným, což trvalo více než hodinu. Nakonec se zcela vyčerpal a ztichl. Potom Buddha tiše odpověděl: „Kdyby vám nabízel muž koš plný kamení, chci byste to?“ Otec zatřásl hlavou a záhadně se podíval na Buddhu. Potom Mistr pokračoval: „A kdyby se vám pokoušel ten koš dát i přes váš nesouhlas, vzal byste ho?“ Otec opětovně zatřásl hlavou. „U koho by tedy měly ty ostré kameny zůstat?“, zeptal se Buddha. Otec odpověděl: „No přeci si je ten hlupák odnese s sebou“, a cítil se uražen tím, že se ho Buddha ptá na takové hlouposti. Buddha potom řekl: „Právě toto se tedy přihodilo, drahý příteli. Přinesl jsi mi svoji zlost a svá ostrá a kamená slova, ale já o ně nestojím a proto jsem nepřijal to, co mi nabízíš. Nyní si je tedy odnes s sebou.“

Tento druh uvědomění je opravdovým dosažením. Vnější dosažení jsou pouze pomíjivíci. Náš vlastní růst v pochopení a ve vnitřní síle je daleko cennější než povrchní chvála vnějších forem.

Tyto techniky jsou podobné remorkéru. Odtáhnou loď na moře a tím je jejích práce ukončena. A loď pokračují na své cestě v hlubších vodách. Stejně tak nám meditační techniky pomohou dostat se hlouběji dovnitř a započnou tak naši plavbu v oceánu vědomí. Jestliže je ale naše mysl zakotvena v egu nebo chce být navždy uskládněna v některém bezpečném přístavu, potom nám žádné techniky či metody na naší cestě nepomůžou.

## ***Další pokročilejší praxe: Dýchání a meditace na HRIM***

Mimulý týden jsme meditovali a soustředili se na plamen svíčky, který jsme viděli v našem třetím oku kousek nad středem obočí. Nyní budeme medítovat na „hrim“, což je slovo, které se prvně užívalo džinisty v roce 850 let před Kristem za dob jednoho z Proroků džinistického učení *Parshvanathana*. S opakováním tohoto slova je spojena technika, která se používá k výstupu energie podél páteře k vrcholu hlavy. Když tuto techniku cvičíme, zažíváme příjemné vibrace a dobré pocity v naší nervové soustavě a v buňkách našeho mozku. Se zakoušením těchto vibrací se naše mysl naladuje na úroveň vyššího vědomí, což je právě skryto pod slovem „hrim“. Cvičení této speciální metody opakováním pradávného slova „hrim“ nám uvolní průchod do oblasti našeho Vyššího Já a rozšíří oblast našeho vědomí.

V oblasti páteřního sloupce máme mnoho bloků, které nám zabráňují prožívání naší plné energie. Nyní můžeme pocítovat některé vibrace, které budou aktivizovat naši dřímající energii. Každý má v sobě tuto skrytou energii. Lev je uspán. Jestliže se probudí, nikdo se mu nesmí dostat do cesty. Pokud ovšem spí, i myška může skočit na jeho břicho. Lidé, kteří vytvořili velké věci na tom byli stejně jako ostatní lidé, ale s tím rozdíllem, že plně probudili svoji energii. Když je tato energie probuzena, stanete se mistry svého oboru. Když jste výtvarným umělcem, začnete nádherně malovat. Skladatel zase začne komponovat krásnou hudbu, básník skládá pěkné verše. Jestliže jste člověk, uvědomující si svoji podstatu, potom se váš lidský vhlad rozšíří a prohloubí. Všechna tato energie je běžně skryta a zablokována a čeká na uvolnění a probuzení. Nyní proto budeme chtít probudit tuto energii a dovést ji k užítku.

Začněte tím, že si sednete do pohodlné pozice a to buď do lotosu nebo do křesla nebo do jiné pozice, kterou jste si již dříve vybrali. Pozice v lotosu je působivá tím, že při ní zůstává páteř velmi zpříměná. Nicméně to není povinný předpoklad k meditaci. Začněte pocítovat svůj dech. V momentě nádechu si

začnete tento nádech uvědomovat. K této činnosti si musíte ochočit uvědomování se v egu a naučit postupně omezovat neustálou činnost mysli. Jóga znamená ochočení, ovládnutí. Zde si ochočíte svoji mysl tak, abyste byli plně zaměřeni na svůj dech. Při nádechu dovolte dechu vstoupit hluboko do krku, srdce, břicha, pánve a nakonec do pátěře. Dovolte svému dechu vstoupit tak daleko, kam vám až sahají páteřní nervy. Při výdechu si zase uvědomujte tento výdech a následujte jej. Vaše omezené uvědomování se v egu bude tímto cvičením velmi zaneprázdněné. Následujte svůj nádech a výdech v okamžiku jeho příchodu a odchodu. Zaměstnejte své ego tímto cvičením stejně tak, jako byste zaměstnali své zaměstnance ve svém podniku.

Nyní začneme počítat dech. Při nádechu si říkejte jedna a při výdechu dvě a při dalším nádechu tři, při výdechu čtyři. Potom začnete znovu od jedničky do čtyřky.

Toto nyní vyzkoušejte 4 až 5 minut, kdy začnete počítatku jen dech pozorovat a potom ho začnete počítat.

Tímto způsobem se naladíte na svoji životní sílu a začnete vidět svůj vnitřní svět. Vaše smysly, které jsou vždy zaneprázdněny a hnány za něčím, co ve skutečnosti není vůbec potřebné, se zastaví v tom momentě, když začnete vnímat tento dech a provádět počítání. Zároveň udržujete svoji mysl v příslušné aktivitě, protože v případě, kdyby nechala této práce, nemohli byste dále počítat.

Nyní se vrátíme k vibračním slova „*hirim*“. Je důležité, abychom se naučili vyslovovat toto slovo správně, protože kdybychom jeho výslovnost neznali, měnili bychom postupně jeho význam až bysme nakonec říkali jiné slovo s úplně rozlišným významem.

„H“ ve slově „*hirim*“ není totožné s anglickým písmenem „h“, které je velmi měkké a někdy se velmi těžko vysloví. V sanskrtu je „h“ daleko silnější písmeno s těžším zvukem, podobné slabice „*huh*“. Když toto vyslovíte, spojíte se s žaludčnickými svaly a cítíte hřmění v oblasti břicha. Náhlé

stažení v břiše a následný výdech vám pomůže zvednout energii nahoru.

Tato energie, o které mluvíme, se nazývá „*kundalini*“ neboli „svínutá“ energie. Podle východního učení a tradice má každý člověk v kořeni páteře blízko svých sexuálních orgánů svínutou energii. Pokud je tato energie používána k sexuálnímu spojení, způsobuje dočasnou radost a potěšení. Učení a tradice ovšem říkají, že by se tato energie měla zvednout nahoru a ne ji neustále uvolňovat pohlavním průchodem. Při opakování slova „*hirim*“ a jeho počátečního písmene „h“ neboli „*huh*“ dostává tato energie impuls k zvedání nahoru. Proto je toto písmeno jako poháněč této energie.

Při cvičení této techniky si při nádechu začneme uvědomovat a pocitovat dotykové aktivizování pěti míst neboli energetických center našeho těla. Nejprve to učíme v hrdle a potom cítíme, jak se to posouvá do srdce, břicha, pánve a kořene páteře. Tento dotyk pocítíme na každém z těchto pěti míst jednu nebo dvě sekundy. Při jemném nádechu a při hladkém toku tohoto dechu do těla se naše uvědomění zastaví krátce na každém z těchto pěti míst. Můžeme při nádechu počítat do deseti. Když se tento nádech dostane až ke kořeni páteře, podržíme jej zde na pár sekund. Potom začneme opakovat slovo „*hirim*“. Ve chvíli, jak tento zvuk vyřkneme, cítíme, jak naše energie vystupuje nahoru podél páteře. Zvuk „*huh*“ odstartuje tok energie a poté vnímáme krátce vibrace „r“ a „i“ při vystupování energie až na vrchol hlavy. V okamžiku, kdy tato energie prochází středem hlavy a mozkem, cítíme mumlající vibraci zvuku „*mmmm*“, vzliště v koruně hlavy. Dech vychází skrze nosní dírkou, dotýká se přítom třetího oka mezi obočím.

Mumlavé vyslovování písmene „m“ se podobá jemnému zvuku bzučící včely. Proto se této technice někdy říká „Bzučení včely“. Svůj mozek a vrchol své hlavy si v myslí můžete vizuálně představit jako rozkvetlý krásný bílý květ lotosu s tisíce lístky. V okamžiku, jak se energie zvedá podél páteře

k hlavě, se květ otevírá včelce, která svým jemným bzučivým zvukem poletuje ve vzduchu nad nektarem tohoto sladkého květu. Tímto způsobem můžete cítit a vidět svoji vlastní energii, zvedající se nahoru k hlavě. Pociťujte vibrace jako kdyby vám někdo dával masáž mozkových nervů. Je to velmi příjemný pocit. Nyní si tuto praxi „hrim“ několikrát vyzkoušejte.

Můžete začít pociťovat tichost a klid. Pokud toto cvičíte dny nebo týdny, může se vám eventuelně přihodit, že přijde jemný a tichý okamžik ziráty vašeho ztotožňování se s já - s egem. Najednou nevíte, kdo jste. V tomto okamžiku se vám vnitřní dvířka otevřou a vy jste najednou všude v celém vesmíru. Totožnost ega se rozplyne a tato vyšší inteligence, která byla skryta, se zjeví a projeví. Meditace je právě prostředek, který nám umožní spatřit tento okamžik a dostat se ještě hlouběji. Zažijete jednotu sebe a vesmíru či své energie a universální energie. Touha za štěstím a necht k něčístí je stejně tak blízká všem lidem jako vám. Zakoušení této jednoty a sjednocení našeho a vesmírného vědomí skrze meditaci nám může pomoci pozitivně změnit náš život, který se stane promyšleným a pozorným. Nyní jsme staženi egem a tak myslíme pouze z této omezené a stažené pozice. Na vše nahlížíme ve vztahu k našemu prospěchu a našim potřebám. Když ale zvedáme energii a jdeme s ní výše, vidíme vše jinak. Vidíme dobro v jiných a nemyslíme přitom na to, k čemu bychom jej pro sebe využili. Toto je jasnější vize, která nám přinese klid a přes nás se tento klid přenáší celému lidstvu.

S tímto universálním vhladem se rozvine a vzplane tvořivost. Když se ego a naše totožnost s já rozplyne, uvolní se tak průchod tvořivosti. Kterékoliv dílo nebo představení je působivé jen tehdy, když herec nebo umělec zapomena na své ego a zcela se rozplyne a ziráí v projevu své činnosti, kdy jakoby opojeně spočívá ve své Přirozenosti. Pokud tomu tak není, může se třeba hudba při poslechu zalíbit uším, ale nikdy se nemůže dotknout naší duše. Všichni velcí vědci a umělci byli v kontaktu s tokem této kreativní energie, když objevovali své

jedinečné vynálezy a vytvářeli svá umělecká díla. Stejným způsobem musíte „ziráit“ své já a sebe, abyste mohli objevit svoji skutečnou Přirozenost.

Tento týden sedte v dobré pozici na místě, kde je to pohodlné a klidné a kde je čerstvý vzduch. Sledujte svůj dech a potom jej počítejte - jedna, dvě, tři, čtyři. Potom provedte třikrát cvičení „hrim“. Potom se můžete v klidu posadit k meditaci nebo se můžete zaměřit na světo plamene svíčky ve svém třetím oku. Uvidíte, že vaše meditace se stane velmi příjemnou, protože se energie zvedla směrem nahoru. Vaše energie se dostává ke koruněmu středu vaší hlavy a dostáváte se tak do velmi klidného stavu.

(viz **metodické schéma na konci knihy**)

## OTÁZKY

1. Říkáte „hrim“ hlasitě, když meditujete správně?

Odpověď: Ano.

2. Můžeme já a moje žena medítovat společně?

Odpověď: Ano, můžete cvičit společně. Je to pěkné.

3. Jak poznáme, kdy máme začít?

Odpověď: Toto je dobrá otázka. Při nádechu si pro dotyk a spočinutí v každém energetickém centru nechte přibližně 2 sekundy. Jeden z vás může dát povel k nádechu a potom se oba můžete nadechnout, přičemž si každý tiše počítáte do deseti a potom si společně počítejte do čtyř se zádrží dechu dole v kořeni páteře. Zpočátku můžete mít s tímto rozfázováním problémy, postupně si vše ale sladíte.

4. Je přirovnání snažit se vdechnout a vydechnout co možná nejdéle?

Odpověď: Ano, ale na jednu věc by se nemělo zapomínat.



Neměly by se vytvářet žádné křeče a tlaky. Zvyšujte hloubku svého dechu pomalu a plíce se postupně a přirozeně stanou silnými.

5. *Něco mě velmi zajímá. Mistré, vy když meditujete, používáte mnoho různých technik nebo máte jen jednu, kterou používáte stále?*

**Odpověď:** Používám techniky, které se učíme společně při těchto meditacích, ale cílem snažení je uzpůsobit si život tak, aby se celý stal nepřetržitou meditací. To znamená, že kdekoli jsem, ať v meditaci nebo mimo ní, jsem stále v meditačním stavu. Jsem stále na tento stav naladěn. Nejdříve musíte tak dva nebo tři roky cvičit, ale nakonec se stanete vědom si své Podstaty při jídle, pití a mluvení. V tomto našem přirozeném středu jsme pořád. To je konečný cíl, cítit a být jedno se vším. A tak se učíme lekce života, že cokoliv, co děláme, by nám mělo přinášet tento pozitivní stav, a nic negativního nebo zraňujícího by z nás nemělo vycházet.

6. *Kolikrát denně bychom měli cvičit?*

**Odpověď:** Pokud je to možné, tak dvakrát denně. Jestliže to možné není, tak alespoň jednou každý den.

7. *Nyní tedy máme nejdříve cítit dech a počítat jej. Potom máme provádět třikrát „hrim“. Má toto všechno zaplnit věštinu z naší 24 minutové meditace?*

**Odpověď:** Ne, provedte pár nádechů a výdechů a po krátké pauze provádějte opakování slova „hrim“. Potom si sedněte k tiché meditaci. Tato počáteční praxe přispívá k meditaci.

8. *Potom máme meditovat na plamen svíčky?*

**Odpověď:** Ano, na plamen nebo si můžete vybrat světelný bod ve třetím oku.

### III.

## JAK PŘÍSTUPOVAT K ŽIVOTU SKRZE MEDITACI

**T**ento celý vesmír je otevřeným polem k lidskému vývoji, ke štěstí, uvědomění a probuzení. Přesto ale nejsou lidské bytosti schopny přijmout z vesmíru ani malou část toho, co by mohli být schopni přijmout. Proč? Protože se omezili a svými představami a vírami si postavili bloky tohoto omezení. Přijímají pouze to, co jim je v tomto omezeném stavu přístupné. Meditace odstraňuje tyto bloky a zvedá oponu, která je vytvářena společeností a skeptickou myslí. Začnete zažívat skutečnost, která říká: „Svět je tu pro mne a já jsem tu pro svět. Jestliže se otevřu světu tak i svět se otevře mně.“

Tato zkušenost je jako návštěva domova své matky, kam můžete přijít a cítit se jako doma. Můžete tam jít cokoliv kdy se vám chce. Vaše matka se nerozlobí, když vás uvidí hrabat se v ledničce. Bude mít radost z toho, když vás uvidí pochutnávat si na jídle, které pro vás přichystala. Tato země je jako tato matka, ale vaše pochybnosti, strach a pocit provinění způsobilý, že jste s ní přerušil vztah. Máte strach se tu znova usadit, protože se bojíte, že budete odmítnuti, pokáráni nebo odstrčeni. Nenapříkladu jste své ruce a ani jste se nijak neotevřel, abyste obdržel tyto dary, které vám může dát vesmír. S meditací otevíráte sebe sama. To je smyslem meditace. Když se otevřete, věci začnou přirozeně plout a vy vše přijímáte.

Jestliže otevřeme okno, dostaneme dovnitř vzduch.

Nepotřebujeme žádat nebo přivolávat vítr, vše, co musíme udělat, je otevřít okno. Jestliže otevřeme všechny okna, máme tu průvan a vzduch do místnosti volně přichází a odchází. Nemusíte se strachovat z toho, že vítr zmizí a vy zůstanete bez vzduchu. Vzduch proudí pořád donekonečna, takže se nemusíte obávat, že tu nebudete najednou žádný kyslík. Někteří lidé se bojí, že když se více rozdají, můžou si omezit svoje vlastní zásoby. Ale vesmír pracuje rozdílným způsobem. Otevřením se k dávání a přijímání není místa pro pocit ztráty či touhy. Obdržíme proužek vzduchu z vyššího vědomí skrze otevřená okna naší mysli. Naše strachy jsou vytvářeny naší myslí. To, o čem přemýšlíte, skutečně proběhne. Jestliže si například myslíte, že se vám příhodí nějaká zlá událost a pevně o tom hloubáte, tak tu událost přivoláváte a přirozeně se to také stane. To je zákon vesmíru.

Meditace znamená poslat pozvánku svému zdraví ještě předtím, než by mohla být vašim podvědomím přijata slabost a nemoc. Je tu spousta krásných věcí, které se dějí ve vesmíru, ale my se z nich většinou neradujeme. Svět není tak špatný, jak o tom píší noviny, říká televize a rádio. Tato média pouze oznamují abnormální události, které jsou neobvyklé a nepřijemné. Psaly někdy noviny o tom, kolik lidí se vracelo bezpečně a šťastně domů? Nepíší, protože to je zcela normální a lidé to nepotřebují číst.

V našem životě se musíme oprostit od všech negací, rozehnat všechny temné myšlenky a vidět všude kolem nás krásu a pozitivní energii. Potom se celý náš přístup k životu změní. Nyní je naše podvědomá mysl zaplněna nepřijemnými, negativními a titěrnými věcmi, které nám překrývají náš úsměv, zakrývají naše šlešty, zatemňují náš pohled a ztrpčují náš náladu. Život se nestane zatrpklým po velkých událostech. Ty přicházejí velice zřídka. Jsou to nepatrná dráždění, která znepokojují naše životy. Jestliže se příhodí ve vaší rodině malý incident, který vás podráždí, zkazí vám tak celý den. Kapka inkoustu může zničit vaše šaty. Zašpinit a zničit něco netrvá

dlouho, ale potom to čistit a spravovat již zabere mnoho času. Lidé nejsou připraveni k rozhodnutí si vyčlenit čas jenom k tomu, aby zjistili, proč jsou nešťastní a stále podráždění nebo proč ztratili kontrolu sami nad sebou. Meditace znamená vyčlenit si tento čas.

Proč si potřebujete pro sebe vyčlenovat tento čas? Dlouho jste byli utvářeni a podmiňováni vaší společností a jejími zakony, učitelmi a školami, rodičemi, náboženstvím a dokonce i podnební atmosférou a zeměpisnými podmínkami, ve kterých jste žili. Vaše přirozenost, která je ve skutečnosti klidná a šťastná, byla zakryta mnohými vrstvami a tak jste na ni zcela zapomněli. Potřebujete proto čas k tomu, abyste tuto svoji přirozenou podstatu znova objevili.

Je tu stará bajka, která líčí přesně to, co se většinou z vás přihodilo. Byl jeden kral, který dobře kraloval. Jednou k němu přišel ministr a řekl mu, že měl sen, který mu ukázal příští monzunové deště, jejíž voda po požití přivede všechny lidi k pomatení se na rozumu. Kral začal být velmi znepokojen. Nařídil zakrýt palác před deštěm tak, aby alespoň někdo v jeho zemi mohl zůstat normálním a byl jí schopen řídit. Toto se také udělalo. Když začali deště, lidé začali pít tuto vodu a po chvíli se všichni zbláznili. Začali ze sebe strhávat šaty a chodili po ulicích nazí.

Po dvou dnech se kral rozhodl, že k lidu pronese řeč, kdy jim řekne, aby se nestrachoali, že řešením jejich problému bude brzy nalezeno. A tak udal dobu své promluvy a objevil se na balkóně se svým ministrem. Když ho ale lidé spatřili, začali na něho křičet. Dohodli se, že kral musí být asi blázen, když stále nosí na sobě své šaty. Rozhodli se, že zavou krala a ministra na bezpečné a osamoceně místo do té doby, než se oba zpatmatují a budou tak schopni inteligentně řídit jejich zemi. Když toto kral zaslechl, okamžitě poznal, že se musí přizpůsobit. Okamžitě on a jeho ministr ze sebe strhli šaty a hodili je pryč. Lidé okamžitě začali vískat a tleskat a potom se ztišili a poslechli si kralovu promluvu.

Zeptejte se sami sebe: „Učím se a rostu z mých zkušeností? Jaký má význam můj život, jestliže tomu tak není?“ Když půjdete do obchodu a koupíte si tam něco drahého, nevrátíte se domů se stejným množstvím peněz, které jste měli dříve. Nejste ale zklamáni, protože jste použili peníze k něčemu, co jste chtěli. Toto je způsob, jak trávit naše dny. Trávíme zde spolu čas a vy se chcete něco naučit a získat tak moudrost, pochopení a vyrovnanost.

Jestliže život ubíhá a vy nejste schopni se poučit z žádné zkušenosti, potom se stárí promění v mizérii a samotnou strast. Jestliže jste nikdy nepoznali svoji přirozenou Podstatu, představu smrti a příchodu doby vašeho odchodu se vám stává hroznou. Pokud ale poznáte svoji Podstatu a vyvíjíte se v životě, potom je pro vás stárí krásnou dobou. Každý stupeň života v sobě nese svá bohatství a odměny.

Ve svém vyvoji nejsme automaticky starými, ale stáváme se jimi. Výrust znamená zvýšit naši moudrost a vitalitu. Roky nejsou důležitě. Viděl jsem mnoho krásných starých tvářích, lidí, kteří překročili svoji sedmdesátku a osmdesátku a kteří jsou tak přitažliví, když je spatříme. I když mají vrásky tak v každé té vrásce je nějaká život skryta. A viděl jsem mladé tváře, které byly tupé a mdlé a pokryté různými mastmi a make-upy. V takových tvářích není možné nalézt žádný život. Takové jednotvárné obličejě jsou dobré pro stavbu portrétů a do časopisů, ale ne pro komunikaci. Meditace znamená vnesení příjemného pocitu do své tváře. Vidíte krásné momenty z každého koutku své paměti. Vnese nyní tyto momenty do své paměti a uvidíte, jak se vaše tvář stane radostnou a klidnou. Když se stáváme unaveni životem, stáváme se také hned starými a to bez ohledu na to, kolik nám je let. Meditace je užitečná jak pro staré tak i pro mladé lidi. Když pokročíme v životě a držíme se přítomné meditace, ztvárňujeme naše dobré pocity a radosti.

Prvním faktem, který musíte poznat při zájímání se o meditaci je ten, že musíte začít právě z toho bodu zde nehlédě

Stejná věc se přihodila vám. Po celý čas vám bylo vtloukáno do hlavy, že si musíte myslet, jak jste uvnitř sebe slabí a bezcenní. Místo toho, abyste viděli radost života skrze vlastní oči, přijali jste negativní vize druhých.

Jestliže vaše mysl věří tomu, že jste bezvýznamní, potom vás již nikdo jiný nemůže přesvědčit, že jste bezcennými. Nyní jsme se ale všichni odhodlali k vykročení ke změně a pomocí meditace poznáváme, co a kdo ve skutečnosti jsme a opouštíme tyto staré představy viny a hřichu. Jakmile se nám dostane záblesku naší opravdové Podstaty, potom se naše životy začnou měnit a my se tak můžeme osvobodit od podmíněných vazeb, které nám vytvořili druzí. Poznáváme tak, že má náš život význam.

Pomocí meditace se učíme a rosteme z každé životní zkušenosti jako jsou šťastné a bolestné okamžiky a události, doby blahobytu a bídy, pocitů začlenění ve společnosti a stavu, kdy jsme společností a přáteli zahrnuti. Užíváme meditaci k moudrému poznávání a růstu sebe sama. Nedovolíme, abychom někdy upadli do depresí, které by nás překryly a znemožnily nám tak si sami pomoci. Vždy se zvedneme a řekneme: „Mým utrpením jsem si zaplatil svůj dluh. Nyní jsem volný. Nechte mne jít a nechat toto všechno za sebou.“ S touto myšlenkou se zvednete a kráčíte si po své stezce dál.

Jednou jsem znal velmi krásnou a příjemnou mladou ženu, která čekala své první dítě. Náhle však její muž umřel. Tato trpící žena byla vystavena hroznému boji, protože jednak nechtěla žít dále bez svého muže a potom se musela rozhodovat o životě svého dítěte. Vzala si život nezrovněného dítěte jako svoje poslání k tomu, aby dítě přivedla do nejlepšího podmínek, které mu může být schopna dát. Přijetím tohoto poselství využila své utrpení a těžkosti k tomu, aby se z nich poučila, vyvinula se a posílila sebe sama. Meditovala na své dítě a viděla jeho potřeby. Cítila a řkala si: „Žiju pro tebe.“ S tímto pocitem se život nestává pouhou existencí, ale stává se životem.

na to, kde se nyní nacházíte. Jednou jedna madam při vycházení ze svého domu upustila prstýnek, který se jí zakutálel. Byla tam velká tma a tak popošla pár yardů k pouliční lampě a odlamtud se začala dívat na místo, kde ztratila ten prstýnek. Jeden muž šel kolem a optal se jí, co hledá. Když mu řekla, že upustila prstýnek, muž ji začal pomáhat. Potom mu vysvětlila, že ten prsten upustila blízko svých domovních dveří, ale jelikož tam nebylo žádné světlo, přišla pod lampu a hledala prsten z tohoto místa. Potom řekl muž: „Nemůžete očekávat, že tu najdete ten prsten jenom proto, že tu je dostatek světla. Musíte jít k tomu místu, kde vám prsten upadl a přiměst světlo tam, pokud je tam tma.“

Stejně tak je to s námi při naší meditaci. Každý z nás se nachází na různém stupni a tudíž je jinde než ten druhý. Nemluvíme tu o horším nebo lepším stupni, ale o různém stupni. Může se zdát, že vaše místo je nejprve spíše tmavší, ale musíte vědět, že nikde jinde to, co hledáte, nenaleznete. Musíte proto vnést světlo svého zvyšujícího uvědomění tam, kde se nalézáte, abyste začali se svým hledáním. Na této cestě neexistuje srovnání s případem někoho druhého. Jednoduše začínáte tam, kde právě jste.

Prvním krokem je nutnost dosáhnout ztišení a pozorování svých pocitů. Spatřujete sebe sama ve vztahu k vesmíru. Jste ve světě osamoceni? Cítíte se odcizeni? Proč? Myslíte si, že nemáte žádné přátele? Nebo je tomu ve skutečnosti tak, že nemáte nikoho, kdo by uspokojoval vaše tužby? Můžeme nahlížet na život dvěma směry. Buď z širokého pohledu celého vesmíru nebo z našeho malého já a jeho spojení s nekonečnými touhami. Když budete nahlížet na svět druhým směrem, tak i přesto, že se na vás budou mnozí lidé usmívat a říkat vám „nazdar“, nic pro vás nebude dokonalé, protože se nikdy plně a přesně nenaplní tužby, které neustále máte.

Nyní věnujte trochu času přezkoušením svých potřeb. Zvažte, že ve světě jsou lidé, kteří nemají žádné jídlo, šaty, příšřestí a nebo že tu jsou osamocení staří lidé, kteří natahují své

rozřesené ruce a prosí, aby jim někdo přinesl alespoň vodu. Uvažte, že tu jsou nevinní mladí lidé, kteří nespáchali žádný zločin kromě toho, že byli narozeni v určité zemi a v určité době a kteří jsou vystaveni válce proti své vůli. Pokud odmítnou zúčastnit se bojů, jsou bráni jako zrádci národa. Když řeknou: „Proč bychom měli bojovat?“ nebo „Já nemám žádné nepřátele, tito lidé mi nic neudělali a já jsem neudělal nic jim,“ tak ztratí svoji svobodu a půjdou do žaláře. Když půjdou do boje, budou muset zabít mnoho lidí a mnozí z nich ztratí svůj život v beznadějných válkách.

Nevidíte, že jste pozhánáni? Proč stále prahnete po tom, po čem touží vaše mysl? Jestliže vám sami věci přicházejí, tak je to v pořádku. Proč ale necháte všechno to, co již máte, zničit a čekat tak na něco, co jste již dávno měli? Vidíte pozhánání, které máte. Máte zdravé tělo s pěti skvělými smyslovými orgány? Můžete chodit, mluvit a komunikovat? Můžete vidět, slyšet a myslet?

Dostaňte se do styku s tímto krásným tělem. Je to dar vesmíru a hraje velkou roli ve vašem růstu. Dobře jej tedy využijte a netýrejte. Zformujte jej do síly a zdraví.

Nejprve si zpočítejte své dary. Potom se sami sebe zeptejte, „Jsem v nějakém vztahu k vesmíru?“. V krátkém přemýšlení poznáte, že musíte odpovědět ano. Jídlo, které jíte, vyrostlo díky aktivitě někoho, koho jste třeba ani nepotkal. Šaty, které nosíte, vytvořili lidé, které jste nikdy neviděl. A jak to je s domy, ve kterých žijete, auty, které řídíte, elektrinou, kterou užíváte? Mohli byste toto všechno vytvořit sami? Když budete myslet tímto způsobem, uvidíte, že máte velmi úzký vztah s vesmírem a že neustále jen dostáváte jeho mnohé dary. Když si toto uvědomíte, ucítíte spojení s celým lidstvem a budete se chtít v dobrém zapojit do neustálého chodu vesmírných změn.

## ***Pokračující praxe***

Sedneme si a vnímáme dech, který přichází a odchází z našeho těla. Když se tímto způsobem ztišíme, začneme počítat - jedna při nádechu, dvě při výdechu, tři znova při nádechu a čtyři při výdechu. Tento postup nám pomůže zklidnit náš metabolismus.

Potom se zaměříme na naši mysl, která je neustále zaneprázdněna. Naše myšlenky jsou jako auta, která jezdí ve městě po silnicích a v době, kdy začneme s meditací, jsou myšlenky nebolí auta nakupeny všude a způsobují tak dopravní zácpu uvnitř naší mysli. Je to chaotická hodina, kdy se nám valí stovky myšlenek skrze naši mysl najednou. Meditace znamená umožnění ustálení této dopravní zácpy. Nebudeme nyní přidávat ještě další myšlenky do mysli. Místo toho budeme sedět, trpělivě čekat a dostávat se do pozice tichého pozorovatele tohoto vnitřního proudu. Potom je možné nahlédnout do jinak skrytých míst našeho podvědomí.

### **Opakování manter VÍRAM A SOHAM**

Když máme problémy se zpomalením našeho myšlenkového procesu, začneme opakované vyslovovat mantru. V sanskritu man znamená mysl a tra znamená kontrolovat nebo vést. Používáním mantry tedy vnášíme klid a kontrolu do naší mysli. Mysl je jako opice, která skáče z jedné větve na druhou. Když ji řekneme, aby tu tak zmateně neskákala, bude skákat ještě rychleji. Stejně je to s dítětem - když mu řeknete, aby něco nedělalo, okamžitě začne tuto činnost provádět dále. Když sedíte a meditujete a zkoušíte zastavit mysl tak bude naopak nacházet milión důvodů k dalšímu myšlení. Když chceme zklidnit opici, dáme jí banán. Potom se zastaví, sní banán a ztiší se. Mantra je něco jako banán, který dáváme naší myslí(opici) proto, aby se ztišila a stala se tak mírnou. Dáváme jí proto toto slovo nebo frázi, aby se udržovala v chodu a byla tak spokojena.

Ale mantra má samozřejmě ještě další význam než tento. Mantry, které užíváme jsou slova, ve kterých je naplněn hluboký význam a která jsou plna vesmírné energie. Od pradávna je používali aspiranti a světci a mají velký význam při očisťování našich myšlenek a k inspiraci našich životů.

První mantra, kterou můžeme používat je slovo *víram*, které znamená „odvážný mezi odvážnými“. Když toto slovo stále opakuje, cítíme jeho význam hluboko uvnitř nás. Já jsem odvážný mezi odvážnými. Vidíme změny v našich životech a ničeho se nebojíme. Přijímáme život jako dobrodružství.

Jsou tu tři úrovně, na kterých můžeme použít tuto mantru. Nejprve můžete chtít hlasitě vyslovovat slovo *víram* proto, abyste cítili vibrace ve vás a okolo vás. Když je vaše mysl velmi aktivní nebo když se vyskytujete na velmi hlučném místě jako je metro nebo přečpaná sílnice, můžete toto slovo vyslovovat hlasitě a tím vyčistíte svoji mysl od těchto drsných zvuků. Opakováním tohoto zvuku docílíte upokojení a ztišení.

Při postupu na další úroveň opakování slova *víram*, které nyní již nevyslovujete hlasitě, nýbrž jeho tichou vibrací cítíte ve svém dechu při nádechu a výdechu, vnímáte *ví* při nádechu a *ram* při výdechu. Tímto způsobem cítíte rytmus ve svém dechu a hluboký mír ve své mysli. Můžete prodloužit *ví*, přičemž se hluboko nadechnete a uvidíte, že váš oběh se stane klidnějším a harmoničtým. Váš tlukot srdce se zpomalí, protože tenze odpadne. Cítíte uvolněný stav, který na vás přišel. V myslí toto slovo vnímáte stejně tak, jak jej cítíte ve svém dechu.

Potom se dostáváte na třetí úroveň, kde sklouznete do svého středu. Tento stav je velmi blízký spánku, ale není to spánek. V tomto velmi hlubokém stavu meditace se vám otevře váš střed. Umožní vám to vhlédnout do věcí a někdy zde zakusíte různé mystické zážitky a výstrahy. Zde ve svém skutečném Já na vás k nahlédnutí čeká váš úplný poklad.

Jsmo jako cestující v temné a mlhavé noci. Nevíme, kam jedeme a proto vzniká zmatek a nepochopení. Někdy se cítíme velmi unaveni. Potom přijde vhléd, který je jako záblesk světla

ve tmě. Na okamžik se nám osvítlí cesta a její obzor. Temnota se opět navrátlí, ale to, co bylo viděno, nemůže být vymazáno. Stejně tak jste jímí při zakušení své přirozené skutečnosti, nemáte ani jméno ani tvar. Jste si vědomi toho, co ve skutečnosti jste. Jste čistou energií. Tímto způsobem vás tato mantra dostane do vašeho čistého, skutečného a přirozeného Bytí.

Dovolte, aby si mantra sama hrála ve vašem dechu a jenom pocítujete *ví* při nádechu a *ram* při výdechu. Při pozorování příchodu a odchodu dechu cítíte odliv a proud vesmíru. Již se z ničeho nestrachujete, protože tu není nic, co byste mohli ztratit. Život je opakovaným příchodem a odchodem. Někdy přichází do jedné ruky a odchází druhou. Zanecháme lpění, protože vidíme jeho dusící a smrtící následky. Vaše tělo a váš dech jsou měněny těmito vibračními slovy *vīram*. Mantra začne vibrovat při veškeré vaší činnosti. Ve vašem zaměnění, v rodinných vztazích nebo vás to prostě zklidní tak, že uslyšíte jemný zvuk v pozadí své mysli. Připomínáte si a cítíte, že jste ti nejdůležitější z odvážných.

Je tu další hluboká a silná mantra, kterou můžete používat podobným způsobem. Tato mantra zní *soham*. Vdechujete na *so* a vydechujete na *ham*, stejně jako u mantry *vīram*. *So* znamená „ten“ a *ham* znamená „já“ neboli „tento“. „Ten“ a „tento“ nejsou skutečně odlišní. Může se zdát, že „tento“ je tady (uvnitř) a „ten“ je tam (vně), ale to je pouhým zdáním oddělenosti. Všechno je ve vztahu ke všemu ostatnímu. Jestliže tu není žádný „ten“, nemůže tu být ani žádný „tento“, čili bez „tohoto“ nemůže „to“ existovat. *So* je dynamickou energií a *ham* je magnetickou energií. *So* je nebem a *ham* je zemí. *So* a *ham* jsou všemi póly naší existence, vnesené do jednoty a harmonie. *So* je Bohem, vesmírem, božskou Podstatou, skutečným a Vyšším Já kdežto *ham* značí tuto lidskou bytost, mikrokosmos, podvědomí, akumulaci myšlenek a mysl. *Ham* je tedy ve tvaru a *so* je beztvaré.

Když používáte pravidelně mantru *soham*, měníte tak své

vědomí. To, co bylo bezvýznamné a všední se nyní stává zcela významným. Nořením se do své Podstaty si nejste již vědomi jenom svého těla a mysli, ale také své nezničitelné energie. Nejste pomíjivými. Byli jste, jste a budete - toto je vaše zkušenost v meditaci. Tvar se ve vašem životě neustále mění, ale ve středu všech tvarů je stálá neměnnost. Tento střed můžeme vidět ve všech tvarech. Podívejte se například na svoji fotografii z doby kojenec, dítěte, mladáho člověka a na svoji současnou tvář. Při bedlivém zkoumání zjistíte, že jste stále tou Podstatou, která byla uvnitř těchto měnících se forem na všech fotografiích. Potom porozumíte tomu „já jsem byl, já jsem a já budu“.

Pokud tuto neměnnost zakusíte, budete vždy vědět, že „já jsem zde“. Musíme zlomit strach z vyhlazení a ztráty našeho ega - našeho já. Tento strach je zakořeněn velmi hluboko v naší mysli. Jestliže jste skutečně poznal „já jsem“, potom již pochopíte „já budu“ a „já mohu činit“. Uvnitř zakoušíte a cítíte pasivní „já jsem“ a z vnějšku zakoušíte aktivní „já mohu činit“.

Když máte tuto zkušenost, potom již vás nevyvede z míry dělení na podřadného a nadřazeného. Při pohledu na vše živé kolem víte, že není rozdílu mezi tím vším a to znamená že ani mezi vámi a největšími Mistry, svatými a probuzenými. Jedinci není žádný rozdíl. Musíte se dostat za intelektuální úroveň, za slova a představy ke skutečné zkušenosti a potom zrušíte překážky mezi světi a sebou a stanete se tak jejich přáteli. Toho se nám nemusí dostati, když tomu neuvěříme. Ten, kdo stále žije ve stoe, nemůže být společníkem toho, kdo žije v paláci. Pokud si myslíme, že jsme nicomí a cítíme se slabí a jako zoufalci, kterým není pomoci, potom rozdíl mezi námi a Bohem stále zůstává.

Vzpomínám si na jeden příběh, který ilustruje tuto jednotu. Jednu večer šel jeden mladý muž navštívit svoji milou. Bylo již pozdě v noci a tak vyšplhal na strom, který byl blízko jejího okna a jemně na ní volal. Uslyšela ho a zeptala se: „Kdo je to?“

Mladík odpověděl: „To jsem já, Kalipa, přišel jsem tě navštívit.“  
Dívka ale odpověděla: „Jdi pryč, tady není místo pro tebe.“

Mladý muž byl duchovním aspirantem a tak zašel do blízkého lesíka, sedl si k meditaci a snažil se rozpoznat, co bylo příčinou toho, že mu jeho milá takto odpověděla. Po chvíli měl záblesk rozjasnění a tak se tam vrátil. Opět vylezl na strom a začal na dívku volat. Ona se opět zeptala: „Kdo je to?“ On se usmál a řekl, že je to „Pravá Skutečnost, nic než Ona.“ Okno mu bylo poté otevřeno.

Co tento mladík spařil v meditaci? Poznal, že k dívce přišel s přídatky a popisy ale ne jako Podstata sama. Tímto se stal neznámým. Potom upustil od popisů a vnějších znaků a naladil se na vnitřní skutečnost a tak tu nebylo žádných rozdílů a dívka ho s očekáváním přivítala.

Tento příběh je vzorkem toho, co děláme se sebou při meditaci na *soham*. Otevíráme dveře našemu vlastnému přirozenému stavu a vnášíme do vhledu jednotu tím, že překonáváme oddělenost mezi vnitřním a vnějším světem, nitrem a vněškem. To je význam mantry *soham*.

*So* také může znamenat pravdu a tak meditujeme a říkáme „Já jsem pravda.“ Pravda není něco, co by se někde vypíjčilo. Pravda přichází z našeho nitra, je to naše skutečná přirozenost.

*So* také značí lásku. Opakujeme tak „Já jsem láska“, když recitujeme mantru *soham*. Nekultivujeme lásku z vnějšku, nýbrž víme, že je čistým zdrojem, který proudí vždy z nás.

Tímto způsobem používáme tuto mantru k tomu, aby nám přinesla vyrovnanost a jednotu v životě. Cítíme tuto jednotu a neodvídáme Boha do chrámu nebo církve mimo nás. G.B. Shaw jednou řekl: „Dejte si pozor na člověka, jehož Bůh je v nebi.“ Když je Bůh vzdálen od člověka, může si člověk dělat cokoliv bez strachu ze zásahu. Když ale vidíme a zakoušíme Boha uvnitř sebe, není tu žádná oddělenost, žádná dualita. Tato živoucí božská jiskra je všude, v každé buňce našeho těla vibruje. Bez toho bychom nemohli žít ani jednu sekundu. Když se nadechnete, pocítíte *so* a při výdechu pocítíte *ham*. Váš

dech tak začne proudit v rytmu. Vznikají vibrace a vy cítíte jednotu. Opakujte mantru v tichosti. Nemí potřeba ji vyslovovat. Pocítujte jí, zakoušejte jí a budte s ní v souladu.

Když dosáhnete tohoto stavu v meditaci, začnete žít v radosti, tvořivě a zkušně. Každý den víte, jak sebe sama otestovat. Každé ráno přemýšlíte, že si vytvoříte pro sebe nový den. Bez ohledu na počasí si vytvoříte a udržíte vnitřní klima. Pokud je den správně užít, cítíte uspokojení z večerní meditace. Potom pozorujete a vidíte, jak byl váš den investován. Když praktikujete tuto meditaci, nestane se vám, abyste si nechali utéci jediný den bez plného uvědomění.

Tímto způsobem vám meditace pomalu mění váš život. Přicházíte z oslňujícího vnějšího světla do chladné měsíční atmosféry uvnitř, od aktivního vnějšího světa k vnímavému vnitřnímu království, kde je klid a tichost. K této cestě si bereme s sebou *soham*, kdy vždy vplouváme do naší Podstaty, kde nalézáme požehnání vesmíru.

## IV. HLEDÁNÍ NAŠÍ PRAVÉ PŘIROZENOSTI

**M**editace je prostředkem k zakoušení melodie trojnosti: hlavy, srdce a ruky. Pokud jsou tyto tři nástroje vyladěny v jednotě, život se stává symfonií hranou orchestrem a život se stává radostným. Když je mezi nimi nesoulad nebo nepořádek tak i přes naše snahy ke změně náš život ztrácí stopy po radosti a vyrovnanosti. Ještě předtím, než začne hrát orchestr, si všichni jeho hráči společně vyladí své nástroje. Cvičí se navzájem k vyladění a harmonizaci kdy se každý z nich zaposlouchá do všech dalších zvuků. Každý naladí svůj nástroj podle dalších a tím může znít opravdu krásná hudba. Krásná symfonie může být vytvořena pouze tehdy, když je v orchestru vyváženost a harmonie. Když jsou tyto nástroje takto oživeny hudebníkovými pohyby rukou, které začnou řídit tuto krásnou hudbu, tak si také uvědomte, že váš plnohodnotný život může být zakoušen jen při souladu vašich 5-ti smyslů. Pomocí meditace slučujeme tělo, mysl a duši dohromady a hledáme spojení mezi zvukem a časem. Váš život může vytvořit nesmrtelnou symfonii, která bude přinášet harmonii a blaho nejen vám, ale i lidem okolo vás.

Meditace neznamená poddání se odloučení a úkrytu nebo nějaké zbavení se odpovědnosti poustevnickým způsobem života. Meditace je jednota a harmonie. Významem meditace je plné spojení se životem. Jestliže třeba jíte kousek chleba,

radujte se z toho. Nesrovnávejte se s lidmi, kteří jedí delikátní speciality v luxusních hotelích. Pouze pokud je vaše mysl s vámi, jste šťastni. Neštěstí vzniká tehdy, když vaše mysl putuje někam jinam. Začneme se zhora dívat na svoji nicotu. Představujeme si, že jenom bohatí lidé, policajti nebo známé osobnosti mají optimální podmínky k šťastnému životu. Možná je to na tomto světě dobře uzpůsobeno ještě pro někoho dalšího, ale ne pro nás. A to i v okamžiku klidu a pohody se mysl zastaví a sdělí nám, že jsme chudáci.

Když takto budeme přemýšlet, zcela určitě se staneme vystrašení z radosti a blaha a ze štěstí vůbec. Věříme, že radost ze života je tu pro druhé, pro velké světce a osvícené lidi a že títo lidé musí být obdarováni nějakým vnějším světlem a energií. Říkáme si: „Nedostal jsem tento dar čili to není pro mě.“ A pokud to samo přijde, leknutím se stáhneme a myslíme si, že osvícení a radost tu není pro nás. Když tomu uvěříte, nikdy to nepřijmete, protože vám to nepřináší nic radostného. Když vám ale někdo řekne, že určitý učitel je probuzen, běžte k němu, abyste ho viděli a slyšeli. Věříte, že osvícení může přijít ke každému, jenom ne k vám.

Celá společnost žije tímto způsobem a některá náboženství zdůrazňují tento způsob myšlení. Například mnohé tradice posouvají ženy do druhořadých vrstev. Kněžimi byli vždy pouze muži a ženy nemohly nést poselství. Proč? Je to způsobeno ideou, že sex je nečistý a že je od satana a tím je v nás zakoreněn hluboký pocit viny a hřichu. A tímto „přivodním hřichem“ jsme neustále usvědčováni v hříšnosti. Tisíce let nám byly tyto myšlenky vtoukány do naší mysli. Můžete se z toho dostat, ale poznáte, že je to stále ve vzduchu, v nedělním raním rozhlasovém vysílání a jinde. Je to hluboko v naší mysli a proto je velice obtížné se z toho dostat.

Nakonec ztrácíme respekt sami k sobě a začneme se bát radosti, blaženosti a osvícení. Nedávno jeden z našich studentů meditoval velmi intenzivně po dlouhou dobu. Když se dostával stále hlouběji a hlouběji do svého nitra, přišel



okamžik, kdy začal zakoušet blaženost a hluboké ponoření do své Podstaty. Blaženost ho pohltila a zcela pozřela, přičemž se začaly uvolňovat všechny tenze, strach a lítost. Potom se ho zmocnil strach z blaženosti. Byl tak šokován, že se ihned zvednul a řekl: „Ne, o toto nestojím.“ Přitom právě tohle byl jeho unikátní zážitek vedoucí k dalšímu pochopení. Potom si řekl, že není připraven.

V meditaci se objevují nové okamžiky, nové lekce, kdy si uvědomíte, že všechny tyto krásné věci, které vidíte u někoho jiného, jsou i vašimi přednostmi. Jste si s těmito lidmi rovni. Není tu pouze Kristus, Boží Syn nebo Mahavira, Požehnaný Princ. A není tu pouze Buddha, Probuzený. My všichni máme stejnou potenciální schopnost. Stále a pořád si musíte opakovat pro sebe, že štěstí, blaženost a nesmrtelnost jsou vašim právem, se kterým jste se narodili.

Je to v příběhu o kabaru pizmovém (*zvíře podobné jelenovi, pozni. překl.*). Toto zvíře má žlázy, které vylučují přizmo vábívé vůně. Toto zvíře učtilo svůj vlastní pach ve vzduchu a začalo běžet a pít se po zdroji této vůně. Nakonec se přičítalo slepě na poušť, kde bylo velké horko a žádná voda. Jeho homba ho takto zaiáhla do pustiny, kde se stalo zcela vyčerpaným a umřelo. Proto má tento kabar tragický život. Neumírá přirozeným zbusobem, ale umírá ve svém neplodném hledání. Ubohé bytosti nikdy nenaleznou klid, protože si nikdy neuvědomí, že oni sami jsou zdrojem věcí, po kterých touží nejvíce.

My všichni máme tuto honbu vrozenou, ale našťásti jsme lidskými bytostmi. Naše životy nepotřebují být tragické. Můžeme si uvědomit, že krása, kterou hledáme, leží uvnitř nás samotných.

Když máte tuto touhu a přání poznat sebe sama, tak to je důkaz toho, že máme tuto skutečnou kvalitu uvnitř sebe sama. Křesto nebo cítit tuto touhu po hledání, protože nemá žádnou oživenou božskou kvalitu. Ale tato speciální kvalita, která je v nás, byla překryta mnoha vrstvami názorů a podmíněných představ. Meditace nám pomáhá odstraňovat

vrstvy, pokrývající naši přirozenost. V meditaci neděláme nic a ani nikam neputujeme. Pouze odkrýváme vrstvy, takže naše pravá přirozenost se může plně projevit.

Život ve štěstí je tak silný a pevný, že se musíme připravit k tomu, abysme byli schopni ho obdržet. Naše tělo, naše mysl a naše duše musí být připraveni. Když nemáte peníze v bance a zkoušíte si vybrat šekem peníze v hodnotě 1000 USD, tak i přesto, že se usmíváte a předstíráte, že vás nic netrápí, uvnitř sebe víte, že lžete a chcete někoho obalamutit. To, co se jeví na našem zevnějšku vůbec nerozhoduje, nýbrž to, co je obsaženo uvnitř nás, je podstatné.

V meditaci sedíme a sledujeme sebe a vidíme najednou, kolikrát jsme museli předstírat, jak se cítíme být velcí a důležití nebo jak jsme ze sebe dělali svatoušky. Může být velmi bolestné zjištění, kdy se vám v meditaci promítnou situace, kdy nutíte lidi, aby vám demonstrovali respekt a obdiv nebo když chcete, aby řekli: „O, vy jste velice výjimečná osobnost, jste velice duchovní a velcí.“ Potom se usmějete a řeknete: „Ano, já jsem na duchovní cestě.“ Uvnitř se ale víte, jak jste zlostní, žáliví a chťíví po zničení konkurence. Z vnějšku předstíráte, jak jste svatí. Sedte proto v meditaci a pozorujte se a říkejte si: „Jakou hru si to sám hraji? Jak se to vlastně zabarvují?“

Do té doby, kdy se budete takhle sám v sobě zabarvovat a přetvářet, nebudete schopni uzřít pravdu. Pravda není abstraktní slovo, nýbrž směřuje k tomu, co je v životě skutečné. Když přijmete skutečný život, můžete si říci: „Nebudu nosit masku úsměvu. Jsem podrážděný a zlostný a to na mně musíte poznat.“ Nebo můžete říci: „Mám stále mnoho, mnoho tužeb být něco, stále se chci vystavovat a být na výsluní. Potvrzují a přiznávám, že mám tuto charakteristiku. Ale snažím se uvolnit od těchto pout, které mě svazují.“

Uprímně a vážně sebe takto přijmete. Nechtějte sbírat chvály a názory od ostatních na svoji adresu. Čím více lichotek slýcháte, tím častěji se musíte projevovat jako něco, co nejste. Musíte tak být takřkajíc ve stejné linii a standardu, a to je velice

obtížný úkol, protože vám lidé staví vysoké „laťky“ a tím od vás mnohé očekávají. Říkají: „Vy jste dobrý člověk. Jste velice klidný, nemáte žádné touhy, jste nad tím vším.“ Potom se musíte snažit zakrývat své chyby, aby je lidé nemohli vidět a mohli jste tak obdržet více chvály na svoji adresu. Když ovšem medituujete, nevytváříte žádné rozštěpení své osoby, nýbrž se stáváte zcela novým a jedinečným člověkem. Zde již není další potřeba předstírat něco, co ve skutečnosti nejste.

Tato změna se nemůže stát přes noc. Ti, kdo tvrdí, že se okamžitě změnili, nezajíjí význam změny. Zkušenost se liší od slov. Když sedíte v meditaci, stáváte se svým vlastním *guruem*. *Gu* značí „temnota“ a *ru* znamená „odstranění“, čili se sami snažíte odstranit svoje zatmění.

### **Sebedotazování: Kdo jsem já?**

Nejprve se uvolněte a dovolte svému tělu, aby se zcela uvolnilo. Pozorujte svoji příjemnou tvář a řečněte své myslí, že si nyní vyberete nějaký čas čistě jen pro sebe. Potom cítíte ve svém dechu *víram* a tím si v sobě vytvoříte pravidelný rytmus svého dechu. Ztíšte se a opakujte *hrim* a tím vaše energie stoupne nahoru. Energie, která byla naakumulována a soustředěna na nižší úrovni k uspokojení nižších tužeb, je tímto zvedána nahoru. Vaše pozornost je zvedána k vyšším úrovním.

Potom jste připraveni začít s mantrou *koham*. *Ko* znamená „kdo“ a *ham* znamená „já“. K odstranění domýšlivosti se ptejte sami sebe *koham*, „Kdo jsem já?“ Položte si tuto otázku velmi jemně a pomalu s uvolněným pocitem. Vyzkoušejte si to v sobě. Je to způsob jak přezkoumat a konfrontovat sama sebe. Vyzkoušejte se podívat na svoji skutečnou Podstatu. Zeptejte se, zda-li jste opravdu to, co si druzí myslí, že jste. Přezkoumejte, co si vy sami myslíte, že jste. Zjistíte, zda-li to není nějaká projekce toho, co byste chtěli být. Zeptejte se: „Proč

chci být právě toto? Je to moje idea nebo idea někoho jiného?“ Myslete si, že zůstanete svobodni, když se budete formovat do tvaru a života někoho jiného? Je vám tento způsob života schopen přinést pravdivé pochopení?

Potom začněte opakovat *koham*. Stále pokračujte v dotazování po vaší Podstatě ve vás. Neopakujte to pořád slepě dokola bez toho, abyste nad tím nepřemítali. Řekněte své myslí, aby přišla k tomuto bodu a objevila, kdo opravdu jste.

Lidská mysl může člověka dostat kamkoliv. Můžete sedět v meditaci a vaše mysl vás odvede na Eiffelovku, kde si dáte třeba čaj. Také vás může dostat do okolí vašeho vlastního prostředí a vy se zeptáte: „Mám správnou práci?, správné šaty, které mám rád?, správné místo pro život? atd.“ Mysl vás tak provede skrze všechny možné pocity a inklinace.

Musíte se zeptat: „Proč tu žiji? Je ve věcech, pro které žiji, skutečná možnost šťastného naplnění nebo se snažím do těchto věcí šťastně dostávat?“ V objektech nikdy není obsaženo skutečné štěstí. Vy naopak vkládáte štěstí do všech objektů. Když začnete s mantrou *koham* a toto cvičení začnete do své meditace, nejste jen v představivosti, nýbrž jste si již také vědomi, o co tu ve skutečnosti jde.

Při této meditaci se přiblíží dvě skutečnosti. Na prvním stupni vaše mysl začne vše přezkoumávat. Když se unaví, stane se klidnou, tichou a vzdá se neustálého těkání. Druhým stupněm je moment, kdy jste schopni spočinout ve své skutečné a přirozené Podstatě a tento okamžik je blažený.

Když se vaše mysl začne starat o někoho jiného, nebo se strachuje o práci, šéfa nebo starého přítele nebo když touží po něčem, co skutečně nemáte, potom říkejte *koham*. Kdo jsem já? Budte vždy za všech okolností sami sebou. Cokoliv přijde, nechtě to také odejde. Otváráte se tak vstřícným nádherným darům. Jestliže nepřijdu, neznepokojí vás to. Stále jste sám sebou. Neoddělujete se od světa přátel a nelačnete již ani po věcech, které stejně nedostanete. Nebudete nešťastni, když je nezískáte.

Začínáte sledovat každý okamžik. Nedovolíte nikomu

narušovat váš klid. Jste pozorovatelem a tudíž vaše slova neznepokojí nikoho jiného. Tato pozice pozorovatele vám umožní respektování vašeho drahocenného času a ani vy nebudete marnit čas jiným lidem. Nedovolte nikomu, aby na vás „házel“ negativní myšlenky a ani vy se nesnažte nikomu nutit negativní myšlenky.

Meditace vás učiní schopným uvědomovat si každý okamžik života. Začnete cítit své vlastní slova. Slysíte zvuk, tón, gesta a dopad. Jestliže slysíte, že váš tón je příliš hrubý, zeptejte se sami sebe: „Kdyby někdo mluvil tímto způsobem ke mně, líbilo by se mi to?“ Druhá osoba, se kterou komunikuji, je také lidskou bytostí. Způsobujete tím někomu bolest. Máte vůbec schopnost soucítění k druhým?

Tímto přístupem se naše vztahy očistí a vy se stanete srdeční a přátelší. Mnoho přátel k vám bude chodit, protože budou vidět ve vašich očích, slovech, pocitech a činnostech vaši mírumilovnost. Všimnou si také, že necháváte bez poznámek momenty, kdy vám bude někdo chtít ublížit. Řeknete mu: „Nestojím o tvé zneužití“ a necháte to být.

Tímto způsobem se celý váš život změní. Budete k sobě upřímní a vzdáte se všeho předstírání. Jestliže se vám něco nelíbí, máte právo říci, že se vám to nelíbí. Řeknete to ale otevřeně ze srdce a vyvarujete se úsečnosti. Není potřeba být pokrytci. Když s něčím nesouhlasíte, můžete jednoduše říci: „Děkuji, ale toto mi nepomáhá být v harmonii a míru.“ Vaše slova nejsou drsná, protože nejsou v obranných reakcích.

### ***Meditace vhledu: Překonání negativních rysů***

Začněte svůj den tím, že se zeptáte: „Kdo jsem já?“ Večer se opět na sebe podíváte a uvidíte vše, co se vám v průběhu dne přihodilo. Jestliže bylo vše v harmonii, buďte za to rádi a vnímejte tento svůj mír. Pokud ve vás vyvstal přes den nějaký

znepokojující incident, nesudte se za to. Jasně to pozorujte a pročištěte ve své meditaci. Tvoříte zcela nový život.

Druhá mantra, kterou budeme tento týden společně s mantrou *kolham* cvičit je mantra *naham*. Na znamená „ne“ a *ham* znamená „já“ - a celá mantra *naham* zní „Já nejsem to.“ K jakémukoliv pocitu, který není váš, k jakékoli zkušenosti, která se vám vnučuje někým jiným a to at společnosti, církvi, rodinou nebo územními tradicemi se postavte tak, že si řeknete *naham*. „Já nejsem toto a tím vymažete ze své minulosti vše, co vás zatěžuje. Stále a stále si říkáte: „Ne, to nejsem já.“ Tímto způsobem se všechny vaše představy, se kterými jste se psychologicky zotožnili, budou postupně rozpouštět. Tyto psychologické identifikace nás omezují a snaží se nám nějakou totožnost „pověsit na krk“. Může to být nějaká zkušenost z mládí nebo z naší doby dospívání, která způsobila nějakou jizvu nebo strach. Můžeme říci: „Ne, toto všechno nejsem já.“ A takový je význam mantry *naham*.

Pokud zakoušíte nějaký strach, myslíte si: „Ne, to se mnou nemá nic společného. Strach je mentální představou. Toto tudíž není pro mne.“ Potom se nebudete bát udělat věc, ze které jste měli dříve strach a tímto způsobem se strach rozplyne.

Mnoho lidí umírá kvůli strachu na rakovinu, srdeční choroby nebo jiné nemoci. Následující příběh vám vysvětlí to, co mám na mysli. Jednoho dne šel obchodník po cestě vedoucí do města Bagdád. Po cestě potkal dalšího muže a tak začali kráčet společně. První se zeptal druhého, kam kráčí a on mu odpověděl, že jde také do Bagdádu. Když se ho zeptal, za jakými obchody tam jde, tak mu „neznamý“ řekl, že je Mor a že tam jde zabít několik set lidí. Obchodník byl šokován a zeptal se ho, kolik lidí tam jde zabít. Mor mu odpověděl, že zabije 500 lidí. Když se blížili k městu, rozloučili se a každý šel svoji cestou. Později zaplavila město velká nemoc, která nakonec zabila 5000 lidí.

Po dvou měsících se obchodník vrátil po ukončení své práce z města domů. Když krácel po cestě, opět potkal toho

mysteriózního chodce, ve kterém rozeznal muže zvaného Mor. Okamžitě mu řekl: „Příteli, lhal si mi tehdy.“ Mor odvětil otázku: „Co tím myslíš?“ Obchodník mu potom připomněl jeho plán zabít pouze 500 lidí, nicméně ale ve skutečnosti na mor zemřelo 5000 lidí. „To je pravda, ale já jsem ti nelhal“, odvědil Mor. „Co tím myslíš? Jak mi můžeš tvrdit, že jsi mi nelhal?“ zeptal se ho obchodník? Mor tvrdil: „Já jsem zabil pouze 500 lidí. Zbytek umřel ze strachu z nemoci a ze strachu ze smrti. Vzal jsem si pouze 500 životů a zbytek si zavínil smrt sám ze svého strachu.“

Když se zakoeňní strach v naší myslí, mohou se z toho rozrůstat velké problémy, které plodí utrpení. Proto říkáme mantru *naham*, která nám pomůže vykořenit všechny naše strachy předtím než vyrostou. Stále a pořád musíte popírat svoji totožnost s tímto strachem do té doby, než je vaše mysl přesvědčena a ochotna se toho vzdát. Vaše mysl se neosvobodí po jednom zopakování. Musíte být k sobě trochu tvrdí i přesto, že se stále udržujete v jemném nazírání a vnímání všeho kolem. Je to jako v sauně. Nejprve se ohříváte v potmě a potom jdete do bazény se studenou vodou a celé to opakujete znovu. Když vaše mysl prošla jak horkou tak studenou lázní, je schopna opustit všechny vaše minulé obavy a strachy.

Když nyní řeknete *koham*, vidíte zcela jasně, co jste, bez ohledu na něčí názory, projekce či představy. Může to trvat nějakou dobu, ale vy se tak stále hlouběji a hlouběji noříte do sebe až nakonec zcela jasně vidíte svůj zdroj a tím i svoji Přirozenost. Potom řeknete *naham* čemukoliv, co se vás snaží omezovat, držet nebo vám nutit negativní pocity. Když budete opakovat *naham*, budete schopni toto všechno odhodit.

Když použijeme tyto mantry, uvolníme se a jdeme stále hlouběji do svého nitra. Potom zjistíme, že naše meditace je stále jemnější a klidnější. Rozpouštíme tím všechny negativní pocity a vytváříme si jemnou schopnost vnímat plně svoji pravou Podstatu. Když budete tímto způsobem každé ráno chvíli a každý večer opět chvíli po dobu jednoho roku cvičit,

vše se změní. Naše zaměstnání, naše rodinné vztahy, vztahy k přátelům, kvalita našeho života a naši myslí se zlepší. Když se změníme uvnitř, všechno kolem nás se také změní. Když budeme užívat tyto mantry, budeme se učit, jak se dostávat hlouběji do oblasti podvědomí a hlouběji do naší minulosti, kde rozpustíme všechny své bloky a to nám umožní nový život. Nikdy není příliš pozdě. Meditace má v sobě sílu, která nám umožní začít nově žít v jakémkoliv okamžiku. Takto se každý den stává krásným úsvitem, který šíří všude kolem samé světlo. Ve své podstatě vidíme to, co hledáme u všech učitelů. Každý den slunce přináší učitele. *Avatar* znamená reinkarnace čili *Avatar* přináší každým dnem reinkarnaci slunce. A pokud nevidíte světlo slunce, jak potom můžete vidět světlo kdekoliv jinde? Slunce reprezentuje světlo uvnitř stejně tak jako vně. Pouze se potřebujeme otevřít tomuto světlu a potom budeme schopni zakusit radost.

Naším smyslem má být pocit radosti ze symfonie života. K tomu potřebujeme 3 aspekty - ruku, hlavu a srdce, které se musí vyladit a dostat do harmonie. To, co provádějí naše ruce, musí být v naší hlavě a co je v hlavě, musí zářit z našeho srdce. Naše tělo, mysl a duch se musí sjednotit a pracovat ve stejné intenzitě. Potom ne děláme věci odděleně, což znamená, že ne děláme věci, ve které nevěříme, naším tělem, nebo máme něco ve své myslí, s čím naše srdce jasně nesouhlasí. Pozorujte tak každý den, kolik hodin jste schopni trávit svůj čas s těmito třemi aspekty v harmonii a sjednocení. K tomuto účelu si sedněte a opakujte mantry *koham* a *naham*.

## V. MEDITACE JAKO UMĚNÍ A ZAKOUŠENÍ SVĚTLA

Nyní, když jste začali cvičit tuto praxi meditace, se někteří vaši přátelé budou zajímat o tyto techniky. Někteří z nich budou podporovat vaše úsilí. Někteří vás budou pouze poslouchat. Pár z nich se vás zeptá proč meditujete a jaký smysl má tento orientální způsob sezení, zavírání očí a nečinnost. Někdy bude pro vás obtížné odpovédět na jejich otázky. Abyste byli schopni si sami zformulovat odezvu nebo dali tazatelé možnost hlouběji nahlédnout na věc, musíte vědět, proč cvičíte meditaci.

Pokud si sami ujasníte smysl cvičení, budete pokračovat na cestě a přirozeným způsobem přesvědčíte své přátele svými zkušenostmi a pozitivním chováním o svém způsobu života. Kdybyste ale nevěděli proč cvičíte meditaci, unikl by vám skutečný význam a stalo by se to fádni záležitostí. Každý se zdá jakoby zaujat cvičením nebo mluvením o meditaci. Můžete to i vy jen tak zkoušet ne ze svého přesvědčení, chápání nebo účelu, ale protože jste o tom slyšeli a četli a chcete to zkrátka vyzkoušet. Jestliže je toto váš případ, vaše meditační cvičení nepotrvá příliš dlouhou dobu a ani se vám nedostane nějaké pomoci, protože vaše přesvědčení nepochází z vašeho nitra. Nedojde tím ani k žádnému pozitivnímu změně ve vašem životě, protože jste nepochopili smysl meditace.

Nejprve dostanete malý záblesk idejí, které jsou skryty

v samotném smyslu meditace. Potom pokračujte dále a snažte se provádět meditační cvičení. Když začneme zakoušet meditační tok při cvičení, začne se měnit náš život a tento impuls dá podnět k vzniku zvědavých dotazů a pohledů přátel. Naše pevné přesvědčení může způsobit změnu v jejich životech, přičemž oni mohou pomoci dalším přátelům stejně jako může světlo z jedné lampy osvětlit další lampu. Tímto způsobem přispívá jeden druhému ke štěstí, klidu a růstu a tento koloběh se neustále opakuje.

Podíváme se nejdřív na to, jaký užitek máme z meditace. Náš život je plný napětí, které nám blokuje přirozený proud života ve všech možných směrech. Vyrůstáme tedy pod tlakem, který se neustále vrství jako pyramida. Když dospíváme, tak se objevuje tlak ve vztahu k našim rodičům a našim učitelům. Byli jsme nuceni číst povinnou literaturu, museli jsme povinně skládat zkoušky, postupovat na naší cestě za kariérou apod. Ale ještě předtím, než jsme začali studovat, se tyto tlaky objevily ve vztahu k rodičům a společnosti. Obecně řečeno každá instituce používá negativní přístup. Místo abychom slyšeli od svých vychovatelů rady, založené na jejich vlastních zkušenostech, posloucháme jen samé příkazy jako např.: „Nedělej toto a nesmíš dělat toto.“ Díky tomu se nestalo, aby došlo k delšímu sklídnění naší energie a jestliže jsme někdy jednali nezávisle a spontánně, byli jsme ihned pokáráni.

Tato tenze mezi vaší vnitřní energií a vlivy, které se na vás valí z vnějšího světa, vznikla již ve vašem dětství. Vaše pocitová schránka a energie hledá během vašeho růstu možnosti komunikace. Zkousíte nalézt nějaké přátele, kamarády a partnery, se kterými byste byli schopni si vyměňovat své pocitové názory. Během tohoto hledání budete objevovat konflikty zájmů a zárlivé přetahování a boj o toho či jiného přítele. Vaše mysl se místo snahy o komunikaci stane hlídacím psem. Stále se ptá: „Kdo zůstává nyní jen mým přítelem?“ Uvnitř sebe zakoušíte zárlivost, boj a zablokovanou vnitřní schopnost v okamžiku, kdy se dozvídáte, že váš přítel je také

přítelem někoho jiného. Necítíte se potom příjemně a ani nejste schopni se těchto negativních pocitů zbavit. A právě při těchto konfliktech vzniká tlak.

Když jste o trochu starší, začnete hledat zaměstnání a rozhodujete se, jak si vydělávat na své živobytí. Zde se také vytvářejí konkurenční tlaky. Již před pohovorem, kdy se ucházíte o své zaměstnání, víte, kolik napětí jste si uvnitř naskládali. Neuspěch vás vede hned k depresi. Začnete si vyčítat chyby a sami sebe tím ponižujete, když si myslíte: „Jsem bezvýznamný a nicotný.“ Místo toho, abyste prohlédli tuto situaci a viděli ji takovou, jaká ve skutečnosti je, začínáte vinit sami sebe. Začnete v sobě vidět jen samou nicotnost a pokračujete až se ve vás utvrdí tato psychologická bariéra. Vaše staré myšlenky z dětství se dostávají do vaší myslí. Najednou si uvědomíte, že váš otec, matka a váš učitel měli pravdu, když vás neustále kritizovali a říkali, že jste nicotní. A protože jste nedostal tu práci, o kterou jste žádal, začnete věřit, že tyto staré myšlenky byly správné a že jste opravdu k ničemu a tím začnete pochybovat o svém významu a ceně.

Toto všechno jsou psychologické, pocitové a sociální tlaky, které se nashromáždily ve vašem vědomí. Když se stanete dospělými, přibývají vám další problémy, zlost a jiné negativní pocity, které vycházejí od vašeho partnera a vašich dětí. Cítíte se zavázáni za šťastný chod své rodiny. Musíte být vždy ve formě, aby se i oni mohli radovat. Jestliže nejste ve formě, nastávají tu konflikty a požadavky od vašich dětí nebo od vašeho partnera. Potom pocítíte potřebu uvolnit všechny tyto nashromážděné tlaky. Váš mozek a mysl jsou neustále pod tímto tlakem.

Náš mozek je složen z velmi jemných nervů, které jsou pod intenzivním tlakem. Toto napětí je jako zápasník nebo boxer, který skáče nebo udeřuje na žaludek malého dítěte. Umíte si takto představit, co se děje. Stejná situace nastává v nervech našeho mozku. A přesto jsme schopni přežít. Největším

zárakem je skutečnost, že jsme schopni odolávat tlakům, vytvořeným současnými podmínkami.

Mnoho lidí ani nerozpozná, že má problémy. Mohou zakrýt své neurotické emoce a postoje penězi, společností, večírky, jídlem a tékáním z jedné činnosti k další jako na způsob drogové závislosti. Existuje mnoho způsobů, jak sebe sama skrýt. Přesto ale všechny tyto neurotické postoje zůstávají skryty pod povrchem. Cílem meditace je vyléčit tento skrytý neurotický postoj.

Jak můžeme sebe sama vyléčit? Nejprve se musíme utížit. Je to stejné jako když používáme brzdu u svého automobilu. Když přičmnete pneumatiku, víte, že je nebezpečné pokračovat dále. Zajedete s autem k okraji a podíváte se, které kolo je prázdné. Mnoho řidičů si toho při jízdě ani nevšimne a zjistí to až po nehodě v nemocnici. Podobně lidé mají srdeční slabosti, vysoký krevní tlak, cukrovku nebo hnisající nádor, ale pokračují neustále ve svých činnostech než jim jednoho dne doktor sdělí jejich zdravotní stav a diagnózu jejich orgánů. Kde se tu najednou vzal tento nádor? Člověk si nevšimnul „píchnutí“ do té doby, než se z toho stal nádor, který způsobil několik dalších nehod.

Stejně tak si někdy všimnete, že se někde ve vás projevuje nevyrovnanost. Pozorujte, zda-li je vaše tělo v klidu nebo je právě podrážděné. Pokud jste v klidu, váš dech bude proudit spontánně a vy se budete moci uvolnit. Jestliže ale nejste v klidu, budete se cítit podrážděně i během svého spánku. Budete se převalovat a vrtět v posteli. Proč se netěšíte ze svého spánku? Všechny živé bytosti kromě lidí se radují ze spánku. Ziráta této jednoduché radosti je znamením toho, že je něco špatné. Večerní hodiny jsou určeny pro klid a noční hodiny jsou určeny pro odpočinek. Když nejste schopni si v noci odpočinout, signalizuje to, že je něco negativního nashromážděné ve vašem těle. Vaše postel je zaplněna různými negacemi.

## Opakování

V meditaci se důsledně snažíte pochopit a překonat iluzorní stav. Pozorujete se, přičemž používáte metody, o kterých jsme mluvili v předchozích kapitolách a uvolňujete přítom každou část svého těla. Postupně se učíte umění relaxace za svého plného vědomí a pozornosti. Potom se pokuste sebe sama zobrazit a staňte se pozorovatelem své vlastní podoby. Dívejte se na svoji tvář, nos, bradu, ruce a na svoji pozici, ve které sedíte. Mnoho lidí má propadlý postoj, chodí se skloněnou hlavou a neustále se něčeho bojí a cítí se být zahambenými. Nevyužívají správně činnost páteře a nezvedají svoji tvář přirozeným způsobem. Naše tvář je uzpůsobena k tomu, abychom vzhlíželi na slunce, hvězdy a měsíc. Člověk je jediné živé stvoření, jehož tvář se přirozeným způsobem zaklání a dívá nahoru. Všechna zvířata směřují svůj pohled pouze dolů a v nejlepší případě přímo před sebe. My, lidské bytosti, jsme získali schopnost rychlého pohledu nahoru. Jestliže ovšem skloníme svoji tvář dolů, nebudeme schopni vidět nic a s nikým nebudeme schopni komunikovat z očí do očí.

Jestliže pozorujete sebe a jste spokojeni sami se sebou, jste spokojeni i se světem. Když ale nejste spokojeni sami se sebou, straníte se lidem. Nemůžete se nikomu podívat přímo do očí, protože se nemůžete podívat ani přímo do svých očí. Jestliže znáte způsob, jak se dívat přímo do svých vlastních očí, potom jste schopni dělat to samé s každým. Hlavní přesvědčení, které potřebujete učinit, se vztahuje k vám samotným. Nepotřebujete přesvědčovat nikoho jiného. Nesnažte se cokoliv dokazovat světu. O to jste se snažili již po mnoho let bez jediného úspěchu. Nyní v meditaci se díváte sami na sebe. Pozorujete se nezáživně a díváte se na sebe. Toto je základní funkce meditace.

Pokračujte ve sledování svého dechu a začněte počítat svůj nádech a výdech. Dýchejte zhluboka a vaše celé tělo se stane

jakoby balónem, který se naplňuje čerstvým vzduchem. Každá buňka se musí dotknout tohoto čerstvého dechu. Jestliže otevřete okno jenom z části, do místnosti jde pouze část čerstvého vzduchu. Podobně i váš dech by měl být velmi jemným, plynulým a chladivým vánkem, který bude proudit ve vašem těle. Potom proveďte několikrát „*hrim*“ a zvedejte svoji energii nahoru. Dále použijte cvičení recitace *manter*. Vdechněte s „*vi*“ a vydechněte s „*ram*“. Zakoušejte krásný rytmus dechu. Nebo můžete používat „*so*“ při nádechu a „*ham*“ při výdechu. Vyvinete pomalý pevný rytmus, který uvolňuje vaše napětí a to vám umožní se spontánně a přirozeně radovat a smát se všemu.

## Meditace a umění komunikace

Vaši přátelé si začnou všimnout změn, které se ve vás dějí. Začnou si myslet: „Co je to nové v něm?“ Jako kdybyste nosili na sobě nějaké krásné šaty či přívěšky nebo voněli půvabným parfémem. Stáváte se totiž vnitřně vyrovnaní a již nejste ukvapení v prosazování svých názorů. Jste schopni naslouchat a učíte se trpělivosti, takže umíte vyslechnout své přátele, kteří vám chtějí něco říci. Dříve jste zasahovali do jejich řeči a narušovali tak konverzaci, přičemž jste je nenechali domluvit a již jste jim sdělovali svá mínění. Nyní již nejste stejní jako dříve. Říkáte: „Nikam nespěchám. Necht jsou druhí připraveni si mne vyslechnout. Pokud nejsou připraveni, moje slova nejsou tak laciná, aby se tu vyslovovala a nebyla přitom vyslyšena.“ Začneme si vážit svých slov. Míráme jednu větu za druhou bez ohledu na to, zda-li to druhý poslouchá nebo ne. Mluvíme tak rychle, že ještě než si posluchač přebere a stráví jednu větu, vyslovujeme další a další. Nedáme druhým tak žádný čas, aby si strávili to, co jsme dosud řekli. Stejně tak to máte při nalévání tekutiny do lahve, kdy musíte lít pomalu,

jinak byste přelil nebo lil vedle. To je tedy váš nový přístup ve vašem životě.

Znáte také tajemství toho, jak povzbudit druhého k tomu, aby si poslechl vaše slova a vaše pocity. Jak? Nejlepší způsob je nejprve "vyprázdnit" mysl této osoby. Potom jí teprve můžete dávat vlastní myšlenky. Je to samozřejmě umění. Jestliže jste jí plnili svými myšlenkami před tím, než byla vyprázdněna, tak to všechno přeteče a to, co jste tam nalili, se ztratí. Tato meditace vás učí být trpělivý. Dá vám vhled a schopnost naslouchat druhým, kteří budou uspokojeni v případě, když budou vědět, že vám řekli to, co vám chtěli říci. Na této souhlasné úrovni a v této radostné rovině bude vše, co řeknete, přijato a uloženo. Tímto způsobem jste také získal čas k přesnějšímu prozkoumání a ohodnocení nálady a stavu druhého a jakmile znáte jeho stav, tak jste schopni přesně vystihnout a říci to, co chcete říci. Poslední slovo budete mít vy.

Tímto způsobem vám meditace pomůže vytvořit krásnou komunikaci, rozhovor a spojení s druhými. Vaši přátelé si všimnou změn, které ve vás nastaly a budou se vás ptát na příčinu. Stanete se novou osobou a přátelé se budou snažit napodobovat vás místo abyste napodobovali vy je. Nemělo by se to stát posedlostí snažit se ovlivnit druhé, ale mělo by to pro vás být radostí podělit se s druhými o to, co jste obdrželi. Dalo by se to přirovnat parfému, který na sobě máte a který je cítit všude kolem vás. Podělte se tak o tuto novou zkušenost vyrovnanosti a klidem k okolí.

Když jste prolomili návyk vytváření napětí, dostáváte se do souladu se svým dechem a dostává se vám vhléd. Nová životní filosofie vás pozře. Rozpoznáte, že nejste ani tento či jiný vedlejší produkt této společnosti, ve které žijete. Vaše skutečná Podstata je ta, která je ve své přirozenosti šťastná, plující a komunikativní. Napětí, spěch, hněv nejsou vámi, nýbrž jsou jen starými podminěnými zvyklostmi, které vás omezují. Cítíte *soham* - vaši skutečnou Podstatu, a těšíte se z této instinktivní vnitřní radosti, která je vaší skutečnou přirozeností.

66

Nyní vidíte skrze průčelí, které jste si navykle vestavěli. Řikáte: „Uvnitř sebe jsem krásný.“ Tato filosofie z vás učiní rozdílnou osobu. Budete mít svůj vnitřní pohled, vnitřní světlo, vnitřní uvědomění a vnitřní sílu. Stále žijete ve světě, nyní ale s rozlišeným vědomím. Jestliže pocítíte ve společnosti nějakou tenzi nebo tlak, který na vás působí, víte již, jak se tomu vyhnout a nechat tento tlak přes sebe přejít. Když se koupáte v moři tak také víte, jak máte plout s vodou, aby vás vlny nepotopily. Když budete stimulý, vlny vás překryjou a potopí. Tlak vln, který se na vás žene, vás zcela převrhne. Když se stanete flexibilními, povolnými, tak se dostanete do souladu s proudem. Meditace znamená právě tento soulad. Stanete se flexibilními a plovoucími. Vnitřní strnulost je pryč. Měli byste meditovat a uvědomovat si tento proces neustálých změn, které se dějí spontánně. Již jste zakusili, jak se stát v životě více trpělivými, spokojenými, klidnými a tvořivými bez stažení a tlaků. Tento způsob života se nyní učíte zakoušet neustále. Učíme se umění života, což je neustálá meditace.

### ***Vedená meditace: Zakoušení světla a života***

Nyní jsme připraveni cvičit další meditaci. Učíme se zakusit proud energie v našem těle od prstů u nohou až k vrcholu hlavy. Hledáme úplný soulad a vyrovnanost. Tato meditace může být cvičena třemi způsoby. V prvním případě můžete pročítat tyto kapitoly a zkoušet techniky, které jsou zde popsány. Můžete tak opakovaně cvičit a zakoušet meditační tok. Druhý způsob je založen na nahrávce instrukcí, pouštěných v průběhu meditace, což se někomu může osvědčit. Konečně třetí způsob je založen na vedení někoho ve skupině, kdo tak instruuje ostatní během meditace.

Účelem této meditace je zakoušení proudu světla, které prochází vašim tělem a umožňuje vám tak zakoušet vaši

67



přirozenou Podstatu. Pokud tuto meditaci provádíte, budete schopni uzdravovat své tělo tímto světlem, tímto soustředěním a tímto uvědoměním. Předtím, než začnete provádět tuto meditaci, musíte se dostat do zcela sponiánné plující nálady a uvolnit všechny části svého těla. Vyberete si svoji pozici, která může být vsedě nebo vleže, zavřete oči a úplně se uvolníte. Metody, popsané v předchozích kapitolách této knihy vám pomůžou tohoto stavu dosáhnout. Jak procházíte celé své tělo a vnímáte jednotlivé jeho části, musíte si zkoušet představit jak proniká světlo právě těmito částmi. Když budete cítit toto světlo, které se jemně a pomalu pohybuje ve vašem těle, začnete současně zakoušet hluboký mír a hluboký uzdravující proud. Uvědomíte si, že to je krásná pozitivní energie, která vás pohleuje, utišuje a dává vám jemný dotyk, který je plný uzdravující síly a klidu.

Nyní se soustředte na prsty u nohou. Pozorujte světlo okolo prstů, krásné bílé světlo. Spatříte jemný proužek světla okolo vašich prstů. Toto světlo je vašim skutečným já, vaší skutečnou energií. Nyní je ve formě světla. Toto světlo se pohybuje blízko vašich kotníků, čili si můžete představit obě chodidla, která jsou prozářena tímto světlem. Energie nyní stoupá ke kotníkům a otačí se okolo těchto kotníků a vy cítíte příjemný pocit v prstech u nohou, v chodidlech a ve vašich kotnicích. Toto světlo dále stoupá do lýtek. Vnímáte celou oblast od kotníků ke kolenům jako úplně světlo a nic jiné. Všimněte si krásných příjemných barev světla, které jsou žluto-bílé. Cítíte pohyb tohoto světla od kolen ke stehnům. Celá tato oblast je zaplněna tímto světlem a vy nevidíte své stehna nýbrž spatřujete pouze světlo. Nyní není oblast od prstů u nohou ke stehnům ničím jiným než světlem. Je to sloupec světla. Nyní se toto světlo pohybuje nahoru do okolí pánve a stoupá pomalu k žaludku a pupku. Světlo se pomalu rozprostírá a jemnými dotyky zaplňuje celou oblast uzdravujícím proudem a hlubokým mírem, přičemž zasahuje i břicho a sřeva. Celá tato oblast není nic jiné než světlo, které se pomalu dostává i do srdce. Váš

tlukot srdce je pravidelný. Zakoušíte velice klidný pocit. Tlukot srdce je tak pravidelný a jemný, že cítíte každý tep jako jemný dotyk, který uzdravuje jakékoliv srdeční problémy. Kamkoliv toto světlo pronikne tam zmizí možnost vzniku nemoci. Světlo se šíří dál a pohybuje se pomalu jako voda nahoru po páteři a po zádech. Vidíte světlo okolo prsou a přes plíce se dostává do paží a loktů, sestupuje do dlaní a prstů. Světlo je nyní okolo prstů. Krásný proužek světla je okolo prstů a palců. Je to velmi jemné světlo, velmi jemný proužek světla okolo prstů a palců. Zakoušíte proud světelných paprsků, který se dostává do paží a rukou jakoby to byl tok uzdravující energie. Pomalu vidíte, že obě ruce nejsou nic jiného, než sloupce světla. Světlo se dostává do hrdla a okolo krku. Uvolníte oblast hrdla a hlasivky. Toto světlo můžete vidět na konci jazyku ve svých ústech, kde pulsuje a vše uzdravuje. Potom se dostává jemně do nosních dírek, nosu a rozpouští se v uších. Ano, i ve vašich uších. Není ztuhlé, ale pulsující a pohyblivé. Nyní ho můžete spatřit procházet do očí a můžete vidět krásné klubka světla v očních důlcích. Cítíte, že můžete uzdravit jakýkoliv oční problém tímto světlem a vnímáte uzdravující dotyk tohoto krásného světla. Cítíte, jak se toto světlo pohybuje dál a prostupuje vaší hlavou. Cítíte to na svém čele, mezi obočím ve svém třetím oku, kde je toto třetí oko otevřené. Nyní to prostupuje až na vrchol hlavy. Všechny mozkové nervy a buňky jsou osvětleny tímto krásným světlem. Všechny tyto buňky se staly oživeny. Vidíte a cítíte tento oživující dotyk v celém mozku. Každá buňka v mozku je rozsvícena jako malá žárovka. Buďte s tímto svým světlem, které je vaší pravou totožností a Podstatou. Nyní vidíte svoji páteř; je to jako krásný sloupec přímého světla uvnitř i vně. Z vrcholu hlavy ziráte na celé tělo, které je obklopeno světlem. Celé tělo není nic jiné než světlo. Je to ztělesnění světla. Vidíte sebe jako samotnou přítomnost světla. Nejste nic než světlo. Zadržte toto světlo hluboce. Úplně se sjednotte s tímto světlem. Jste zde proto, abyste zakusili sebe jako přítomnost světla. Jste úplně uvolnění. Vaše tělo je uzdraveno tímto dotykem světla

a proudem světla, které prochází v těle. Tento proud světla stále teče a vy se cítíte plni života a velmi lehcí a jasní. Nyní, když jste plně zakusili toto světlo, můžete jemně otevřít oči s příjemným pocitem, protože je před vámi stále proud pozitivní energie. Zažili jste hluboký mír. Zažili jste se jako světlo. Jemně si podte svého otevřete oči. Když je otevřete, podívejte se na lidi a věci kolem vás s novým pohledem plným čerstvého úsměvu. Můžete se o tuto zkušenost podělit s ostatními. Jak se cítíte? Podělte se o tuto pozitivní zkušenost. Tímto způsobem budou stejně tak jako vy i druzí využívat to, co jste obdrželi v této meditaci.

## VI. MEDITAVCE V DŽINISMU

**J**e to opravdu unikátní a překrásné, když se setkají duše hledající své vlastní světlo a svoji vlastní skutečnou Podstatu. Když takové lidi, kteří hledají kolem sebe a uvinit sebe, potkáme, nastane otevřená komunikace, doba radosti ze spojení a jednoty.

Dnes budu mluvit o meditaci z pohledu džinisty. Džinismus pochází od slova „*džina*“, což označuje toho, kdo dobyl své vnitřní nepřátele. Nemyslím zde větší nepřátele, ale vnitřní. Když dobýváte své vnitřní nepřátele, tak vládnete světu bez použití jakékoliv armády a beze zbraní. Celý svět je s Vámi, protože vašimi zbraněmi jsou soucítění a láska.

Mahavíra byl posledním prorokem, učitelem a mistrem v linii 24 *Tirthankarů* džinismu. *Tirthankara* je velký světec, který staví mosty mezi lid. Mahavíra a Buddha byli současníci,

přičemž Mahavíra byl o 12 let starší. Oba byli princí a oba žili a pracovali ve stejné oblasti severní Indie, která se nazývá Magadh. Mahavíra byl pravým džinou, protože dobyl sebe sama, přičemž 12 a půl roku pozoroval ticho. Během této doby neučil, protože dokud nezakusil Nejvyšší Uskutečnění, neměl přání učit. Není snadné kontrolovat své přání a touhy, které tvarují vaše názory. Právě z těchto důvodů je zapotřebí, abychom byli v klidu a nořili se do ticha.

Mahavíra se stal džinou. Ti, kdo jsou posedlí dobýváním svých vnitřních nepřátel, jsou známi jako džinisté. Džinismus není náboženství, sektářství nebo nějaký druh církve. Je to cesta života, myšlení a praxe. Džinou se stane kdokoliv, kdo odmítne násilí, má schopnost relativního myšlení a zná neviditelné vibrace karmy. Mahatma Gandhí, Otec moderní Indie a jako Hinduista od narození, uskutečnil poselství nenásilí a vnesl tento postoj do politického hnutí. Jednou napsal: „I když jsem nebyl narozen jako džinista, jsem více než džinista.“ V džinismu neexistují křtění, rituály, obřady. Džinistická cesta se uskutečňuje ve vašem cvičení a životě. Celkový důraz této filosofie nespočívá na vnějších rituálech, ale na vnitřním pozorování, uvědomění a celkové přeměně.

Meditace si žádá opravdové, vážné, neustálé a důsledné uvědomování. Opravdová meditace nemůže být „bleskovou meditací“. Samozřejmě, že po dlouhé praxi vstupujete během chvilky do meditačního proudu. Může se to stát, ale jen tomu, kdo již pochopil základy své přirozenosti a má předchozí zkušenost ze zažívání své Podstaty.

Když jsem vstoupil do řádu, tak jsem jako džinistický mnich 5 let cvičil tichost. Chťel jsem poznat tajemství slov, záhadu života a to, co je za smrtí. Když pozorujete ticho, tak se zpočátku cítíte nepohodlně, protože máte ve zvyku vyslovovat své názory, mluvit a vytvářet tak hluk. Když ale pozorujete delší dobu ticho a když přichází ta správná chvíle, nejste nuceni zasahovat do proudu ticha. Vaše oči i uši jsou otevřené a vy se

otevíráte vesmíru. Zaposloucháte se do všeho, i do tichého zvuku.

Ticho hraje důležitou roli při cvičení meditace. Ve stejnou dobu potřebujeme vnitřní uvědomění. Džinismus je stezka a ne kruh. Pohybuje se vždy v speciálních směrech. Tento směr je uvnitř a ne vně. Nevychází nikdy vně. Vždy nalézá vaši Podstatu ve vaší bytosti.

Toto je prvotní ideou džinismu. Hranice mezi Východem a Západem nejsou žádnou překážkou při hledání Pravdy. Hranice jsou pouze v mysli. Všude vidíme lidský život, který pulsuje s dychtivostí a který má hlubokou vnitřní snahu hledat Pravdu. Všechny duše to v sobě mají zakódované. Když budete člověka hodnotit dle vnějších rysů, zjistíte, že někdo má bílou pleť, někdo tmavou či rudou. Toto všechno jsou ovšem jen vnější jevy. Ale vnitřní plamen je vždy stejný. Toto je skutečnou podstatou džinismu, jehož poselství, které existovalo již před 2,5 tisíce lety, je i nyní stále zde.

Co se myslí meditací v džinistickém pojetí? Meditace začíná touto ideou: „Vypněte na chvíli svoji vnější aktivitu, abyste mohli být schopni odkryt naplňující a receptivní povahu své duše.“ Vnější život vás neustále zaneprazdňuje proto, že jste stále aktivní. V důsledku toho jste stále stažení a jakoby mrtví protože nejste schopni uvnitř sebe vykřesat život a žít plně i uvnitř sebe. Bez tohoto vnitřního rozkřesnutí a doteku se vaše slova stávají nicotnými a vaše řeč je pouhým bezvýznamným způsobem žvatlání.

Ve skutečnosti jakákoliv vaše aktivita nepochází z vaší vlastní iniciativy. Jste ve stádu a jednáte způsobem, který okoukáte od ostatních. Okamžik zvratu přijde tehdy, když člověk pozná mechaničnost celé své činnosti, při které neví, proč právě to či ono dělá nebo říká. Pokud chcete být schopni přijímat nové děje tak jak přicházejí, musíte odmítnout všechny tyto aktivity.

Co potom uděláte? Nejprve si pohodlně a v klidu sedněte do ásány nebo vaší pozice. Říká se tomu *kayutsarga*, což znamená

stav, kdy zapomenete na chvíli na své tělo a jeho napětí. Dovolíte, aby se vaše tělo uvolnilo svým vlastním způsobem jako by bylo kusem těsta. Tím se napětí, které jste si dříve nashromáždili, začne postupně uvolňovat. *Kay* znamená tělo a *utsarga* znamená odpadnutí uvolnění. Uvolněte tedy svoje tělo. Proč? Protože dokud je napětí v těle, nejste schopni zakusit přirozený proud života.

Víte vůbec, kolik napětí je ve vás? I v okamžiku, jak se připravujete k setkání s nějakou osobou, si vytváříte bloky ve svém těle a ve své mysli. Vystávají ve vás otázky jako např.: Jak se s ním pozdravím? Jak ho potkat? Jak mluvit? Co mu mám říci? Tímto způsobem ve škole, v práci, ve společnosti, prostě všude kolem vás vzniká nějaké napětí, které si přivlastňujete a ono se ve vás stále hromadí. I tehdy, když sedíte v meditaci, není vaše tělo klidné. Stále sebou škube. I když se může zdát, že lidé sedí v klidu tak si povšimněte, jak si třeba okusují nechty. Dělalí spoustu posunků a gest, protože v nich není klid. Nejprve tedy uvolněte své tělo a dovolíte mu být ve své vlastní přirozenosti. Když jste provedli *kayutsargu*, můžete se zaměřit na dech a svoji mysl.

Když jste pod tlakem a napětím, váš dech je slabý a mělký. Když ovšem dovolíte svému tělu, aby se samo dostalo do svého přirozeného stavu, váš dech prostupuje stále hlouběji a tím přijímáte i správné množství kyslíku. Vaše tělo tímto hlubokým dýcháním oživuje. Buňky nejsou mrtvé či ochablé a nečinné. Proto potřebujete čerstvý dech. Právě proto se meditace doporučovala provádět v horách, v lese, blízko řeky a vůbec v přírodě. Když přijímáte čerstvý vzduch tak se i vaše mysl očistuje a kvete. Uvolňujete se a cítíte čistotu své mysli.

Stanete se pozornými ke svému dechu a začnete si počítat do čtyř, abyste se naladili na rytmus svého dechu. Používáte přitom mantru *hrim*, abyste zvedli nahoru svoji energii potřebnou k meditaci.

Potom po cvičení tohoto dechového cvičení můžete začít opakovat mantru *víram*, abyste zaměstnali svoji mysl. Po

dlouhý čas byla vaše mysl tékavě zapojována do mnoha činností, že neví, co má vlastně dělat. 5 smyslů zasílá podněty k myslí, která je tímto vypnuta v mnoha dalších směrech.

Při meditaci umísťujete svoji mysl do jednoho místa. K tomu nám slouží mantry. Při vědechu používejte slabiku *vi* a při výdechu *ram*. *Viram* znamená být velmi statečný a schopný přijmout svoji skutečnou přirozenost. To se může zdát rozporuplné. Můžete se zeptat: „K tomu, abysme přijali svoji přirozenost, musíme být stateční?“ Ano. Abyste se těšili ze své blaženosti a znali své vnitřní myšlenky a sklony a byli v uvolněném stavu, potřebujete odvahu, protože vaše mysl je zatížena starostmi, znepokojením, strachem a negacemi.

V momentě, jak se nám něco krásného přihodí, se lekne a bojíme se. Bojíme se přijmout radost a štěstí. Jednou za mnou přišla jedna studentka a řekla mi: „Šest dní jsem pocítovala radost. Nyní nevím, jaká hrozná věc se mi může přihodit. Když jsem šťastná, což nyní trvalo 6 dní, tak se strachuji z toho, že se mi něco zlého přihodí. I když nevím co, přesto to cítím.“

Mysl není dostatečně připravena k tomu, aby se plně těšila z blažené radosti. Máme v sobě vrozeně 3 kvality: *Sat*, *Čit*, *Ananda*, ale nechceme tomu věřit. Máme pochybnosti. Věříme tomu třeba jen na chvíli a jen v rovině slov. Když ale uvěříte, že „toto je moje přirozenost, která je plná štěstí a radosti, moudrosti a nesmrtelnosti, já jsem *Sat*, *Čit*, *Ananda*“, tak ten den, kdy tomu uvěříte a zažijete to, se pro vás stane opravdu šťastným dnem. *Sat* znamená nesmrtelné, *čit* označuje vědomí a *ananda* znamená blaženost. Tyto kvality jsou uvnitř naší Podstaty a na to jsme právě zapomněli.

Pochybujeme o tom, zda-li jsou tyto dary určeny pro nás a myslíme si, že náleží pouze určitým pozeňnaným a vyvoleným bytostem. Říkáme si: „Kristus byl Syn Boží, Mahavira byl šťastlivec, který se narodil ve správnou dobu a Buddha byl šťasten, neboť byl osvícený, ale já, raději na sebe nepomyslet. Jak bych se z toho mohl radovat?“ Chybí nám víra,

že radost je naší přirozeností a právem a naší opravdovou kvalitou.

Opakujeme mantry, abychom ztlíšili a zaměstnali svoji mysl. V hluboké meditaci po této praxi nastane okamžik, kdy se vzdáváme všech rituálů a manter a jsme svobodní. Tento stav se nazývá *dharma sanyasa*. Přejde v momentě, kdy jste osvobozeni od pout své myslí a od sevření svých žádostí, tužeb a strachů. Potom nepotřebujete již nic.

Dokud se otisky našich tužeb stále odrážejí v naší myslí, jsme sevření v poutech dychtění naplnit tyto tužby a neustále se poměňujeme s někým jiným. To je práce myslí.

Používáním manter začínáme obracet svoji pozornost dovnitř. Zažíváme hluboké ticho. Když takový okamžik přijde, tak zcela přesně víte, že jste vstoupili do meditačního proudu. Potom cítíte, že jste v přítomném okamžiku zde a tady.

Odvracení pozornosti dovnitř lze rozdělit do 3 stupňů. Na prvním stupni vaše mysl recituje mantru, ale ve stejný okamžik se v mnohých směrech rozptyluje. Potom použijeme slovo *ko ham*, kde *ko* znamená „Kdo“ a *ham* značí „já“ „Kdo jsem já?“ Sebe sama se ptáte na tuto otázku. Nikdy nespočínáte sami v sobě bez toho, abyste sebe nejdříve poznali. Je to právě naše pravá skutečná Podstata, kterou jsme zapomněli.

Pomalou vnesete tuto mantru do své myslí a říkejte *ko ham*. Potom přijde odpověď: „Já jsem tvar. Já jsem tělo, já jsem on nebo ona.“ Vaše názory a pojmy vyvstávají a také vaše emoce a vášně přicházejí. Řekněte si: „Ne, toto nejsem já. Moje jméno mi bylo dáno poté, co jsem se narodil. Někdo mi toto jméno přídělil. Co jsem byl předtím?“ Potom přijde odpověď: „Tělo“. Byli jste ale zde ještě předtím, než tu bylo vaše tělo? Vstoupil jste do těla. Kdo byl tím, co vstoupilo do tohoto těla? Toto tělo se neustále mění. Vaše tělo je nyní vytvořeno z jiných buněk, než bylo těsně po narození. A tak se stále noříte hlouběji do své Podstaty. V tichosti si opakujte *ko ham*.

Neustále se snažíte odkrývat nahromaděné vrstvy, které překrývají váš přirozený stav. Stejně je to s cibulí. Když

odstraníte slupky z cibule, tak ucítíte její čerstvou vůni. To samé je např. u zelí. Vnější vrstvy jsou hrubé a šmnílé. I my máme mnoho takových psychologických vrstev a bariér, které zakrývají naši přirozenou Podstatu a které mylně považujeme za sebe sama. Právě kvůli těmto vrstvám se stáváme potlačeni, deprimováni, zaujati, rozčileni, podrážděni a nešťastní. Přemýšlejte o sobě. Jak si užíváte svůj každodenní život? Většinu svého času trávíme ztracení právě ve ztotožnění se se všemi těmito vrstvami. Těžko se nám poštěstí mít chvíli času k pochopení a procítění své vlastní přirozenosti a zakoušení vnitřní božské radosti. A proto používáme *kořam* k tomu, abychom šli stále hlouběji a hlouběji do sebe.

3 studenti se přišli učit k Mistrovi. Jeden byl princem, druhý byl synem jednoho velmi bohatého šerifa a třetí byl skromným žákem toužícím po Pravdě. Všichni tři si sedli před Mistra, který se jich zeptal: „Kdo jste?“ První student - princ se usmál a zeptal se: „Vy mne neznáte? Jsem princ. Jsem syn krále.“ „Teší mě, že tě vidím“, řekl Mistr

Potom se zeptal druhého studenta: „Kdo jsi?“ Mladý muž odpověděl: „Jsem syn šerifa. A tato velká zahrada, ve které sedíte, náleží mému otci.“ A Mistr řekl, „oh, jsem rád, že vidím takové důležité lidi.“ Nakonec se zeptal třetího cizince: „Kdo jsi?“ Mládence odpověděl: „Pane, kdybych věděl, kdo jsem, nechodil bych sem za vámi. Nevím to a tak jsem zde.“ Mistr požádal mládence o trochu mléka. Do mléka vložil jogurtový kvásek. Potom se zeptal třetího skromného žáka, aby si vzal toto mléko a po dobu 12 hodin ho někde uskladnil. Z mléka se potom stal jogurt. Mistr žáka požádal, aby ten jogurt stloukl a udělal z něho máslo. Potom mu řekl: „Vlož toto máslo na plotnu a udělej *ghee* (pozn. *překl. - jemnější máslo*).“ Žák udělal *ghee* a Mistr mu řekl: „Vidíš, toto *ghee* bylo v mléce skryté a kdybys ho tam chtěl nahmatat rukou, nenašel bys ho tam. Toto je proces tvého růstu. Musíš přidat kulturu(kvásek) a potom si sám sobě dopřát klidu. Potom se musíš nechat stlouci a vložit na

rozřhavanou plotnu. Tímto způsobem z tebe zůstane tvá nejčistší přirozená Podstata.“

Tento příběh symbolicky vysvětluje přirozenost naší cesty. Nejprve musíte do svého života vložit skutečné poselství Mistra. Kultura (kvásek) zde symbolizuje Mistrovo učení a vaše odhodlání k následování, správné pochopení a vhléd. Jestliže v této fázi přijmete mylné představy, tak budete ubezpečeni, že zaplní celou vaši mysl a budete ztraceni. Správné učení je stejně tak důležité jako správná strava, čerstvý vzduch a správná životo-správa. Nebudte ovce ve stádě a ani se slepě nedržte nějaké víry jenom proto, že již váš otec se jí držel. Musíte se stát opravdovými hledajícími. Život je určen a uzpůsoben k Pravdě, kterou máme stále uskutečňovat a žít. Nebudte tupými zastánci omšelých názorů a slepými ovce ve stádě. Slepá vira není odpovědí vašemu upřímnému hledání. Jednak se může hledání zastavit, ale také se mohou začít vytvářet bariéry, které vám brání uskutečnit další váš vývoj. Uvědomování vás drží v neustálé pozornosti a odstraňuje všechny vrstvy nevědomosti.

V tomto příběhu je krásně vidět Mistrovo nabádání ke klidu. Je to v momentě, kdy Mistr žákovi doporučil v okamžiku, kdy mu přidal kulturu, aby s mlékem netřpal, nýbrž aby jej nechal v klidu usát. Když jste přijali kulturu správného vhledu a pochopení, tak se uchýlte do tichosti, meditujte a pozorujte na sobě, jak sama přirozenost ve vás pracuje. Každá osobnost je unikátní a tak nikdy nesrovnávejte sebe s ostatními. Mahavírovo učení je v podstatě toto: Vy sami jste individuální světo a jste přirození tehdy, když jste sami sebou. Nemůžete být někým jiným. Jestliže sebe budete s někým porovnávat, tak si budete přinašet zoufalství a bolest. Vy nejste nikým jiným. Vaše vibrace jsou ve vás. Jestliže sebe sama hledáte a obrátíte pozornost k sobě, tak se objevíte a zažijete svoji opravdovou přirozenost.

Proto musíme cvičit a používat všechny tyto techniky na sobě. To vyžaduje mír, tichost a klid. Proto je třeba si nalézt

nějaké tiché místo k meditaci. Vaše vnitřní pnutí se bude pomalu utišovat. Když například zaležete horkou vodou čaj, lístečky čaje se po chvíli usadí a obarví vodu. Stejně tak se musí ve vás usadit pravda. Není žádná potřeba spěchat s nějakou misionářskou činností a chůt každého hned oduchovňovat. To je určitý druh mánie. Nejprve musíte sami cvičit a pracovat na sobě. Jak můžete sami někomu pomáhat bez toho, aniž byste sami nedospěli a nepocítili změnu, kterou uskutečníte skrze váš vlastní život. Život Mistra, život Učitele, se stává přímým zážitkem, který nelze popsat. Uvidíte tam světlo a tak se vydáte za tímto poselstvím.

V meditaci se tato učení dostávají hluboko do vašeho nitra a jsou přístupnější ve vašem vědomí. Vědomí, které bylo předtím zahaleno a naplněno starostmi, zlostmi, vazbami a problémy z minulosti, je najednou uvolněné. Když se ztíšíte, učení se vám dostává stále hlouběji a hlouběji do nitra. Tomu se říká introspekce, přezkoušení.

V introspekci pozorujete sami sebe. Nechte si před sebe předložit svoji minulost a postupně se jí vzdávejte. Vy totiž žijete a spočíváte stále v přítomnosti. Jestliže se vám zážitky z minulosti dostávají do mysli, nebraňte se jim a umožněte jim, aby se vám plně zjevily. Dá se to přirovnat vymazávání pásku v magnetofonu. Když se všechno vymaže, pásek zůstává čistý. Proto musíte vymazat z vašeho vědomí všechny svoje minulé bloky a tenze, které způsobují zmatení ve vašich snech a myšlenkách a zapřičinují vaše zneklidnění.

Sedíte zde v přítomnosti a necháváte svoji minulost za sebou. Žijte v přítomnosti teď a tady. Dovolte minulosti, aby se zjevovala před vašim zrakem. Je to mentální meditace. Je to určitý způsob stloukávání. Správný moment přichází, když jste čistí. Toto období nastává tehdy, když pocítíte plamen, kterým se pálí a mizí vnější vrstvy nevědomosti. Délka období závisí na vaší intenzitě, vytrvalosti, tichosti a introspekci.

Když je máslo utlučeno, musíte jej položit na oheň a očistit ho. Tomuto ohni se říká *tapas*. V každém životě je nějaký druh

*tapasu*, nějaké odříkání, pokání nebo určitý díl utrpení zahrnut. Bez určitého druhu dávání a oběti neexistuje žádný růst. V *tapasu* očistujete sebe podobně jako je zlato očisťováno v ohni. Stejným způsobem se naše duše očisťují dáváním. Když je tato čistota projevována, vaše duše se stává čistou jako *glace*.

Stejně tak poznáte, co ve skutečnosti jste. Meditace dotazování je *koḥam*, neboli „Kdo jsem já?“ K vymazání negací a zbahování se vnějších vrstev nám slouží druhá mantra *naḥam*, tedy „Já nejsem toto.“ A třetí mantrou v této meditaci se stává mantra *soḥam*, čili „Já jsem to.“ Když jste dostatečně očistěni, poznáte *soḥam*, svoje skutečné Já, „Já jsem Já.“

Toto je proces meditace, který vás postupně přivede k zakoušení svého přirozeného Já. Můžete užívat tyto tři mantry, které používají džinisté na své cestě k dosažení stavu *soḥam*, čili stavu blaženosti.

Meditace se používá k tomu, aby se poznalo vaše skutečné Já, vaše pravá přirozená Podstata. To je jejím smyslem. V meditaci pozvedáte své malé já k vyššímu, pravému Já, kde s radostí spočíváte a těšíte se ve stavu *soḥam*. Toto je poselství a význam meditace a džinistický způsob myšlení a života.

## VII.

### SMYSL ZA SMYSLY

**M**y všichni musíme být v našich životech více otevření. Mjeme svazování společenskými zvyklostmi a hloupými myšlenkami a lapení svými žádostmi a tužbami, drženími v naší mysli. Proto jsou naše pohledy omezené. Smyslem života a našim poselstvím by měla být snaha po plném rozvinutí naší potenciality. Bohužel kolem nás byly vestavěny kulturní, sociální a někdy i náboženské bariéry, které nám zabraňují plné rozepnutí a překročení všech těchto předepsaných omezení.

Naše situace se dá přirovnat stavu uvězněného lva v kleci, který ze všech svých sil, energie a ráznosti bojuje, aby mohl utéci. Když začne tento svůj boj, postupně poznává, že překážky v úniku jsou příliš velké a pevné a jeho energie se začne promrhávat. Tím ztrácí svoji sílu. Nakonec podlehne, přijme svoji porážku, odevzdá se okolnímu prostředí a žije jako malé nepotřebné stvoření. Postupem času zapomene na to, že je lvem.

Něco podobného se přihodilo nám. Duše lidských bytostí je ohněm a světlem, což má potencionálně obrovskou sílu. Nemáme v sobě pouze potenci rozvinout svoji fyzickou sílu, ale máme také vnitřní duchovní sílu, která musí být také živena a udržována. Všude a stále se mluví o tom, že potřebujeme materiální zabezpečení, materiální dosažení a takovou pozici v životě, abychom přežili na této úrovni, ale zapominá se na to, že potřebujeme usměřňovat také svoji duši, abychom žili jako celkově naplněná individualita. Potom se život stane sérií

krásných momentů ve vesmíru. Když žijeme, žijeme šťastně a když odcházejme ze života, odcházejme s mírem a klidem. Rozumíme a chápeme důležitost této filosofie, když víme, že pro čisté materiálně zaměřené lidi je jak život tak i odchod ze života spojen s neštěstím. Žijí s obtížemi, depresemi a strachem z porážky. Když nastane čas k odchodu, stanou se zatrpklými a odcházejí ze světa bez jakéhokoliv uvědomění.

Existuje tu vzlaštší smysl, který je za všemi pěti smysly, tj. za hmatem, chutí, čichem, zrakem a sluchem. Je to duchovní smysl, šestý smysl, který dává význam dalším smyslům. Bez tohoto šestého smyslu jsou všechny smysly nesmyslné. Když se lidé dívají, neuvědomují si, co vlastně vidí. Když poslouchají, nechápu, co poslouchají. Když mluví, neví, co říkají a někdy tak ze sebe vypustí nemilá slova, které ublíží druhým lidem. Když se dotýkají, neuchopují to, co cítí. Když něco ochutnávají, nerozpoznávají plně, co vlastně jedí. Toto všechno se jim stane, protože nebyli schopni rozvinout tento vzlaštší smysl, kterým přidávají správný smysl všem 5-ti smyslům. Proto také často mluvíme o nesmyslné konverzaci, nesmyslném pozorování a nesmyslném životě vůbec. Když vyvineš svůj šestý smysl, život se stane plný významů. Potom říkáme: „Tento člověk je senzibilní.“ Když se v tomto případě tomuto smyslu říká „senzibilita“ tak to znamená „uvědomování“.

Takový člověk v každém okamžiku ví, co dělá. a uvědomuje si, co bude každou hodinu dělat. Předběžně vnímá události, které se mu přihodí, protože mu to řekne jeho šestý smysl. Tento smysl je v plném pracovním řádu, nezanedbaný, nezneužívaný a není opovrhovaný. Svítí jako slunce. A když tento vnitřní smysl svítí jako slunce, celý svět září.

Proč se těšíte ze dne? Protože tu nejsou žádné mraky, které by bránily slunci plně svítit. Když tu jsou mraky, které skrývají slunce, den je nudný a vše se vám zdá být mdlé a chmurné. Necítíte, že byste měli vyjít a něco dělat a tak sedíte uvězněni uvnitř, pijete kávu a marníte svoji energii. Když je slunce zářné, chcete vyjít. Nemůžete si sami pomoci, něco vás vytáhne. Cítíte

se plní života! A stejným způsobem cítíte radost ze života tehdy, když je váš šestý zvláštní smysl otevřen a rozzářen. Děláte malé věci, které vám sami dávají dotyk radosti. I když si pořesete rukou s někým, cítíte opravdovou komunikaci dvou životů. Když se díváte na malou květinu, stimuluje to vaši komunikaci s životní silou. Vidíte, jak život roste, pulsuje a kvete. Vnitřní jemnosti života rozptylují vůni a barvu. I samotná květiny vám může dát osvěcení. Nečtíváte se na květinu jako na běžný objekt, kdy ji chcete jenom utrhnout. Zakládáte komunikaci mezi životem a životem. Když sedíte na trávníku, cítíte stejnou věc. Velice jemně komunikujete s vnitřním životem a tímto způsobem se vyvíjíte.

Stejně tak jako když praskne skořápka vajíčka a nový život přijde na svět i skořápka nevědomosti se zlomí a něco inteligentního povstane. Bohužel mnoho lidí se ani nedostalo za tuto skořápku a jsou tak odkázáni k smrti bez toho, aby vůbec kdy svůj život opravdu žili. Pouze když učiníte skutečný průlom, při kterém se díváte a vztahujete k vesmíru svým zvláštním smyslem, můžete pocítit a zažít skutečný život.

K tomuto účelu existuje v džinismu slovo k pojmenování tohoto zvláštního myslu. Je jím *pradžna*. V jiných školách se tomu říká třetí oko nebo vyšší vědomí. Existuje mnoho rozdílných slov pro toto speciální uvědomění, pro *pradžnu*. S *pradžnou* překonáváte nevědomost a vaše vnímání je jiné. Věci sami prosvítou ve vás. Všechno, co vidíte, se stane prostředkem k radosti, protože váš vnitřní mechanismus změnil nástroje a všechno, co spatřuje, odráží ve světle a radosti. Je to umění. Malíř, který maluje poklidný život a přenáší živoucí kvalitu na své plátno, má tento vnitřní smysl vnímání. Není to jen jako číst něčí mysl nebo mít předtuchu o tom, kdo se vás chystá navštívit. Toto všechno je pomíjející jev, pouhá telepatie, děrská hra a stává se to tehdy, když se mysl stane čistou. Čekáte na nějaký dopis a příští den vám pošták doručí psaní, na které jste mysleli. Vaše mysl se zabývá osobou, kterou jste měsíce neviděli, a vyjdete na ulici a jakoby náhodou

narazíte na tuto osobu. Máte sen ve kterém se vám zjeví nějaká neznámá tvář a za týden na to je vám osoba s touto tvář poprvé představena. Všechny tyto věci se dějí. Nicméně toto jsou pouze ukazatele síly a potence, kterou máme uvnitř sebe. Musíme jít ale dále a rozvinout tuto vnitřní sílu tak, že všechno ve vašem životě zvučí šťastím, mírem a jasností.

Potom bude esence ve vás vítat jakoukoliv výzvu. Budete si myslet: „Zde jsem, nechtě přijde cokoliv. Mé srdce je schopné přeměnit všechny věci a vnést do nich vyrovnanost.“ Přijmete nyní tuto výzvu a ode dneška na ní pracujte. Řekněte si: „Nechť mi je dovoleno používat svůj zvláštní smysl, svůj vnitřní smysl, svoji moudrost a inteligenci, abych obrátil každou událost k radosti, pochopení a tvořivosti.“ Toto je výzva. Chopte se jí. Vyzkoušejte to po dobu jednoho roku a uvidíte. Moudrost *pradžny* bude vámi sama prozrazovat.

Tento zvláštní smysl si žádá neustálé správné používání. Když vám sundávají sádrový obvaz z ruky, kterou jste si zlomili, tak i když se budete snažit napnout svaly v ruce, nebudete toho zpočátku schopni. Vaše ruka se stala neúčinnou. Abyste ji dostali zpět k její pracovní funkčnosti, musíte ji masírovat a cvičit s ní každý den po nějaký čas. Potom bude ruka schopna dělat věci pro vás. Stejně tak lidé, kteří nepoužívají tento zvláštní smysl, zjistí po čase, že se tento smysl stal necitlivým. Ve skutečnosti je u většiny lidí tento smysl sterilně umrtven, takže si ani nemyslí, že by něco takového mohli vlastnit. Říkají: „Mistři tento smysl mají, ale my ne.“ Přijmou představu, že jsou pouhými smrtelníky a žijí bez potřeby prokuknout tuto nevědomost. Říkám tomu duchovní krach, kde si člověk neuvědomí, nepochopí a nepocítí vnitřní inteligenci, která je podstatou tohoto vesmíru.

Velcí učitelé nemají potěšení z poct a uctívání, které jim dávají lidé. Nejsou na této zemi proto, aby naslouchali lichoťkám. Slova chvály pro ně nic neznamenaají. Jsou tu proto, aby ukázali lidstvu, že *pradžna* je vrozeným právem každého člověka, jenž má tuto sílu uvnitř sebe, a tudíž musí cvičit, aby ji



probudil. Může to trvat nějakou dobu a vyžaduje to trpělivost. Jestliže se začnete příliš rychle hýbat a stahovat svaly u právě vyndané ruky ze sádry, můžete ji opětovně zlomit a dostat se tam, kde jste byli. Musíte s ní začít fungovat pomalu a postupně. S touto vnitřní energií musíme zacházet stejným způsobem.

Výhradte si nějakou dobu ráno a večer pro sebe. Cesta do neznáma je vždy záležitostí niternou a individuální. Nemůžete tam jít s davem. Když jste sami a mluvíte sami k sobě, zeptejte se: „Kdo jsem já? Jaké jsou moje zvyky a mechanismy? Dávám každý den podnět k nešťastnému způsobu života nebo mám nějakou vnitřní schopnost a um přeměnit nepřijemné události v radost a štěstí? Mám tuto dovednost? Jaký je důvod toho, že ji nemám? Kdo nebo co zastavuje můj vývoj?“

Toto je lekce, která zde musí být naučena. Nepřičítejte vinu ztráty štěstí jiným lidem, protože byste začali vinit hned svoji matku, otce, učitele nebo někoho jiného. Nezústatejte u těchto závěrů. Po pravdě řečeno vás to zraňuje, když zakotvíte ve víře, že jiní lidé jsou příčinou vašeho neštěstí. Jelikož nejste schopni analyzovat situaci a nahlížet přímo na skutečnost takovou, jakou je, začnete si připouštět tyto výmluvy. Racionalizujete si pravé pochopení. Proto v sobě musíte vyvinout takovou opravdovost a chuť po změně, abyste mohli zlomit své bariéry negací a iluzorních představ. Buďte pozitivně naladěni a řeckněte si: „Chci být dnes v každém případě šťastný. Nenechám si zmíčit svůj den někým jiným. Nedopusťím promarnit již ani jeden den v mém životě. Každá hodina je drahocenná a plná významů.“ Ve skutečnosti je každý den, který obdržíte, požehláním.

Ráno začněte takto: sedněte si a začněte se soustředit na sebe. Pociťujte, řeckněte si a věřte tomu, že: „, tady všude je *pradžna* a že je také uvnitř mne a že i já ji mohu probouzet a cvičit. Vzkřísím ji, přijmu ji a začnu ji používat po celý svůj den, v práci, kanceláři, autobuse nebo v metru, se všemi mými spoluzaměstnanci, přáteli a společníky. I když mně někdo předá negativní vibrace, spálím je a obrátím je k pozitivní konstruktivní energii.“ Je to velice důležité rozhodnutí, které

vyžaduje mnoho odvahy k uskutečnění. Právě se svým vzláštím smyslem můžete dobýt své vnitřní nepřátele. Potom zjistíte, že vaši vnější nepřátele nebudou vašim problémem. Když máte toto vnitřní uvědomění, vnější vlivy přestanou být omezujícími faktorem. Váš postoj je přeměněn do pozitivních vlivů. Tato metamorfóza není dosažena intelektuálním gymnastickým cvičením. Je uskutečněna plně skrze uvědomění, kdy se střetáváte se všemi aspekty života a činite z nich momenty radosti, kdy používáte svůj zvláštní smysl, který oživí všechny další smysly a všechny věci kolem.

Od nynějška dovolme učinit zásadní změnu ve světě tím, že si začneme uvědomovat naši přirozenou Podstatu, naše skutečné Já všude, kde budeme. Poznejme, že naše cesta na tuto planetu a život na ní spočívá v neustálém zakoušení naší Esence. Necht všichni pochopíme vnitřní význam této velice jemné vnímavé, smyslové schopnosti a slavíme život v nadšeném entusiasmu.

## VIII. DOKONALOST JE V NÁS

Dokonalost je v nás, nepřichází z vnějšku. Abyste mohli nalézt tuto vnitřní dokonalost, musíte se na ni naladit a potom teprve můžete zakusit radost z vnitřní harmonie. Jestliže zakusíte radostné momenty dokonalosti, které jsou podmíněny vnějším prostředím, tak budete ubezpečeni, že jsou vám jen přijčeny. Nejsou vaše a nebudou trvat věčně a nezůstanou s vámi stále. Pouze to, co je vaše, vám zůstane napořád. Toto je vesmírný zákon.

Musíte sami vydat svoji dokonalost a abyste toho byli schopni, musíte si být vědomi své energie. Musíte ji tak využívat, abyste se pohybovali ve správném směru. Když chcete pustit rádio, musíte vstát a zapnout správný vypínač. Jestliže zůstanete sedět ve svém křesle a pouze přemýšlíte o tom, jak to rádio zapnout, tak budete ubezpečeni, že rádio samo od sebe nezačne hrát. V životě je to stejné, musíme se pohout a udělat to, co je v nás. Skrze meditaci hledáte způsob, jak správně zapnout vaše vlastní rádio tak, aby vaše vnitřní síla mohla vyjít. Vaše osobní hudba se rozezvučí a začne znít všude kolem.

Vemte si analogický příklad s diamantem. Žádný jiný drahokam se vám nebude třpítit tak jako on. Když se vybrousí a začistí, začne jiskřit na všechny strany. Z neopracovaného diamantu se stane skutečný klenot a každý jej ocení. Když ale zasadíte neopracovaný diamant do prstýnku, nikdo vám

neuvěří, že je to diamant. Lidé se budou podívat, proč jste si tam nechali zasadit běžný kámen.

My všichni jsme jako tyto neopracované diamanty. Když je ale vyčistíte a dostanete z nich jejich vrozené kvality, začnou svítit. Když vyčistíte svoji duši a odstraníte všechny její nečistoty, odhalí se postupně její vrozená kvalita světla a toto světlo se stane usměrňovatelem pro další světlo. Jedny dveře otevřou další dveře a tyto další otevřou znovu další dveře.

Dnes budeme medítovat a soustředit se na dokonalost, naplnění a úplnost života. Co je dokonalost? Dovolme si zapřemýšlet, co chceme naplnit v tomto životě. Máte o tom vůbec nějaké myšlenky? Pokud máte nějaké ideje či sny, prosím vás, abyste se s nimi svěřili ve skupině ostatních lidí.

*(Posluchači na toto téma vnášeli své návrhy jako např.: „Být šťastný, být osvobozený, zasadit se o vývoj lidstva a vytvořit novou společnost, život bez strachu, láska.“)*

Nyní se podívejme na své myšlenky. Říkáte „být šťastný.“ Každý chce být šťastný. Slyšeli jste vůbec někdy někoho, kdo by chtěl být nešťastný? I ti, kdo mají sklony k pocitům neštěstí jsou také hledajícími, kteří touží po štěstí ve svém neštěstí. V psychologii se tomu říká masochismus- stát se nešťastným abyste mohli být šťastni. I zde je naším cílem štěstí.

Říkáte „být svobodní“. Jak můžete být šťastní, když nejste osvobozeni? Jestliže nejste svobodní, nejste ani v podmínkách, které by vám umožňovaly zakoušet a radovat se ze štěstí. Otrok se nemůže radovat ze štěstí kvůli zákazům adresovaným na svoji osobu. Abyste mohli být šťastni, musíte být svobodní. Chcete sice svobodu, ale jak ji můžete mít, když máte zároveň strach? Pozorujte, jak všechny tyto touhy jsou spojeny jedna s druhou. Říkáte sice rozdílná slova, ale pod nimi je skryt jeden společný význam. Abysme byli šťastni, musíme být svobodni a když jsme osvobozeni od strachu, můžeme se radovat ze svobody.

Jak můžete pocítovat svobodu, když není společnost, ve které žijete, zdravá? V omezené, nezdravé společnosti, jsou lidé

kolem vás negativně zaměřeni. Jejich standardy jsou nízké ve všech aspektech - tj. obchodních, fyzických, finančních, intelektuálních a duchovních. Nemůžete zůstat stranou, tudíž musíte i vy vložit svoji účast ke změně společnosti. Ve zdravé společnosti máte svobodu, žijete bez strachu a zakousíte štěstí a k tomu, abyste vytvořili takovou společnost, potřebujete lásku.

Jestliže nemáte lásku, nemůžete pracovat pro druhé. To, co děláte pouze pro peníze, není opravdovou prací. Ve své kanceláři čekáte na hodiny, kdy začnou ukazovat pátou hodinu odpolední, abyste mohli zmizet domů. K takové práci vás vážou pouze finance, ale žádná láska. Matka nikdy neřekne dítěti, že mu vymění plínku jen v určitém danou hodinu. Nikdo jí neplatí mzdu za její péči. Vztah mezi matkou a dítětem je vyjádřením lásky. Matka by zůstala hladová, jen aby se její dítě nakrmilo. Nestarala by se o sebe a klidně by obětovala svůj spánek a všechno jen aby učinila své dítě šťastným.

Máme my takové mateřské srdce pro celý svět a děláme svoji práci se stejným zápallem, stejnými pocity a stejnou láskou? Když budete dávat takovou lásku druhým, nebudete schopni kritizovat někoho za jeho zády a budete s láskou zkoušet napravovat chyby. Potřebujeme tento druh lásky v našem životě. Tato láska není pouze intelektuální záležitostí, ale je i pocítováním na duchovní úrovni. Nazývám tuto lásku „vírou v činnosti.“ Musíme pochopit, jakým způsobem přenášet světlo tohoto druhu lásky do společnosti, ve které žijeme. Nesmíme myslet způsobem „Já jsem šťastný, proč bych se měl tedy starat o svět kolem sebe?“ Musíme vědět, že jestliže společnost není zdravá, ani my nebudeme zdraví. Dříve či později se prostupující neštěstí přenesou na nás a všechny nás ovlivní.

Možná že jste slyšeli příběh o opuštěné ženě, která infekčně onemocněla. Doktor varoval měřského starostu, aby se o tuto ženu postaral a dal jí léky, jinak že její nemoc nakazí celé město. Nikdo nebral doktorovu radu vážně a ani o tuto ženu

nikdo nepočoval a tak její tělo postupně ochablo a bylo natolik infikováno nemocí, že nakonec umřela. Od té chvíle se všechny zárodky její nemoci rozšířily do všech částí města. Začala epidemie. V každém domě se někdo nakazil touto nemocí. Když tato žena žila, všichni jí pohrdali a ignorovali, ale jakmile zemřela, všichni lidé ve městě se stávali jejími partnery a spoludržiteli jedné společné nemoci! Příběh nás varuje před tím, že jestliže nepomůžete člověku v zoufalství a depresi tak se i vy nakonec stanete obětí stejného problému.

Meditujeme a víme, jak se můžeme stát šťastnými, svobodnými, nebojácnými, láskyplnými bytostmi a jak můžeme přestavět společnost. První věcí, kterou musíme znát, je to, že víme, co je zdrojem štěstí. Myslíte si, že štěstí vychází z nahromaděného bohatství nebo z víření sociálních aktivit nebo ze jména či slávy? Jestliže je ve vás lítost a smutek, jestliže je uvnitř vás spáleniště, kde jste sami nad sebou rozlobeni, tak se sice můžete pohybovat mezi společenskou elitou, můžete mít slavné jméno a bohatství, nikdy ale nebudete šťastni. Musíte se dostat k jádru problému. Začínáte ve vnějším světě, ale ve skutečnosti musíte začít uvnitř sebe. Jestliže jste šťastni uvnitř sebe, nemusíte se starat o jméno, slávu a další výstřední věci. Jestliže přicházejí, nechtějí přijdou, jestliže nepřicházejí, nechte je být. Viděl jsem šťastné lidi, kteří vlastnili málo věcí a viděl jsem také lidi vlastnící mnoho věcí, kteří ale byli sklíčení a vystrašení ze svých problémů. Lidé, kteří jsou šťastni, jsou v doteku své Podstaty. Nejprve ze všeho musíme mít spojení s naší vlastní přirozeností. To je základním a hlavním předpokladem. V této materiální společnosti jsou těmi nejpouštěnějšími a ubohými lidmi materialisté, protože nemají vhléd do duchovního života nebo vnitřní síly. Postrádají smysl těchto vnitřních hodnot. Omezují sebe sama a žijí v uzukém světě. Když se dostanete dovnitř a navážete spojení se svojí pravou Podstatou, začnete být šťastni i z mála věcí. Jestliže se vám dostane více věcí, přidá vám to na radosti a štěstí, jestliže máte vnitřní uvědomění. Jestliže ale nemáte vnitřní uvědomění, vaše materiální věci se

můžou vrstvit a vám to může být jedno, protože jsou stejně stále prázdné a k ničemu. Tím se tyto materiální věci stanou neúspěšnými nositeli radosti a štěstí.

Vidíme, jak vnímat tento vnitřní dotek. Když sedíte v meditaci, soustředíte se na svoji energii. Pocitujte každou část svého těla. „To jsou prsty, to jsou ruce, to je má hlava, zde je celé mé vibrující tělo.“ Kvůli „něčemu“ jsou všechny údy aktivní. Ponořte se do soustředění a sledujte, co je tím „něčím“. Moje tělo se dotýká, můj jazyk pociťuje chuť, můj nos cítí, moje oči vidí, moje uši slyší a můj mozek myslí. Jak je možné, že se někdy oči dívají, ale přesto nevidí, uši naslouchají, ale neslyší, jazyk ochutnává, ale nemůže nic cítit, kůže se dotýká, ale nic nevnímá a mozek pracuje, ale nemůže myslet? Tímto zpočátku pozitivním a v závěru negativním dotazováním se dostanete do svého nitra a přijдете k tomuto závěru: toto je vaše duše, která umožňuje vašemu tělu pracovat a fungovat a v důsledku toho vaše smysly vnímají, vaše končetiny se hýbají a vy komunikujete. A když duše odchází, tělo začne hynout. Potom se mrtvota stává objektem strachu. Je to stejné tělo, které bylo milováno, ale když jej opustí duše, nikdo již potom s ním nechce zůstat sám ani po dobu jedné noci. Je to již nyní pouhá mrtvota bez známek života a nikdo netouží po spojení s mrtvou věcí. Nemáme zájem o tělo, které je bez duše.

Nejdříve jsme dávali přednost tělu. Nyní, když vidíme duši, začneme dávat větší přednost duši. To neznamena, že zamítáme tělo. Spojení duše a těla dává možnost k životu. Materiálně založený člověk dává přednost tělu a nic neví o své duši. Duchovní individualita vidí ducha a používá své tělo k tomu účelu, aby podporovalo její duchovní růst. Potom se tělo stává chrámem. Používá k řeči slova, mysl a smysly, aby vytvářela krásnou hudbu. Taková nádherná hudba bude vycházet každou denní dobu z toho, kdo si je vědom své duše.

Když jste spojeni se svojí duší, negativní pocity a zlé myšlenky přestanou vznikat. Vaše duše vás vždy upozorní a řekne vám, že je něco v nepořádku. Když se vám dostane této

radu, nebudete přístě přemýšlet o opětovném provedení stejné chyby. Vaše duše je vašim nejlepším přítelem. Duchovní člověk si je vždy vědom svých myšlenek. Bezvýznamné myšlenky nejsou součástí jeho života. Pokud jsme v souznění se vším, můžeme z našeho života udělat zahradu. Nemůžeme žít bez myšlenek, ale musíme být rozhodní. Když si chcete vytvořit krásnou zahradu, musíte si vybrat semínka, květiny a keře, které aranžujete při plném vědomí toho, jak chcete, aby vaše zahrada vypadala. Stejným způsobem dovolte své mysli vybrat si jen takové myšlenky, které chcete. Jednou mi někdo řekl, že ztratil kontrolu nad svými myšlenkami. Zeptal jsem se ho, zda-li vlastnil svůj mozek nebo měl mozek někoho jiného. Můžou nějací bezecenní lidé vstoupit bez vašeho svolení do bytu, který patří vám? Jak mohou nechtěné myšlenky přijít do vaší mysli bez vašeho povolení, když je to vaše mysl a ne mysl někoho jiného? Toto musíte realizovat. Řekněte si: „Nedovolím žádné myšlence vejít do mé mysli bez mého povolení, protože jediné já jsem mistrem své mysli a svého mozku.“

K tomu, abyste přestěrovali každou myšlenku přicházející do vaší mysli, musíte být plně vědomi všeho a být takto vědom všeho zase vyžaduje vaši neustálou pozornost v přítomném okamžiku. Jestliže nežijete v přítomnosti, nechtěné myšlenky vás přepadávají a zaplňují vaši mysl. Z tohoto důvodu také všichni učitelé říkají: „Budte Nyní Zde.....“ Jestliže jste někde jinde a to buď ve své mrtvé paměti minulosti a nebo ve fantazirování o budoucnosti, je to jako kdyby toulající myšlenky spatřily a poznaly otevřené dveře a vstoupily dovnitř do vaší mysli. Jakmile se usídí a zabydlí ve vaší mysli, je velmi těžké je vytáhnout zase ven. Člověk musí vynaložit mnoho úsilí k tomu, aby se jich zbavil. Myšlenky, které se zakořenily hluboko v mysli, jsou jako staří nájemníci. Ti se ze své vlastní vůle nikdy nebudou chtít vystěhovat. I když je nemáte rádi, nechcítej vás opustit a jsou stále spokojeně zabydleni. Jestliže stále pozorujete své myšlenky a žijete v přítomnosti, váš život se stane odlišným. Vaše mysl bude jako zahrada. Milujte své

myšlenky jako květiny a uvidíte jaký budete dělat pokrok. Musíte sebe sama milovat, musíte se zamílovat do svých vlastních myšlenek. Když jste schopni při plném vědomí ve svém stavu říkat: „Miluji své myšlenky, jsou tak krásné, mají pro mne cenu dráhoukamů“; pak každá struna, o kterou zavádíte na vašem krásně znějícím hudebním nástroji ve vaši mysl, bude vytvářet krásnou hudbu. Život bude naladěný na tuto harmonii.

Sledujte každé slovo, které vychází z vašich úst a to proto, že vychází z vaší mysli. Sledujte, zda-li je to zdravé, krásné slovo nebo škodlivé či zraňující. Jestliže chcete pochopit psychologii člověka, zaposlouchajte se do jeho slov a konverzace po dobu jednoho či dvou dní. Jeho slova vám odhalí, co je skryté uvnitř. Myšlenky jsou matkou a slova jsou dětmi. Děti se často podobají matce.

Nyní se zaměřte na svoji činnost. Činnost odkrývá a vyjadřuje vnitřní žádosti člověka nebo jeho vnější touhy. Naše chování je určeno podle našich myšlenek a slov. Chování není ničím jiným než vedlejším produktem myšlenek. Můžete někoho donutit, aby přestal konat násilí a on může začít třeba sedět klidně, ale nemůžete způsobit ustálení jeho vnitřního nepokoje. Jednou řekl *Mahavira* králi *Shrenikovi*, že i jako král nebudete schopni zastavit v zabíjení zvířat řezníka *Kalchowrika*, který zabíjel denně 500 býčků. Král se chopil výzvy a prohlásil, že by mohl řezníkovi znemožnit vykonávat jeho práci po dobu 24 hodin. Potom si nechal zavolat řezníka, nechal ho vsadit do suché zděné věznice, kde neměl šanci zabýt ani jedno zvíře. Příští den řekl král *Mahavirovi*, že i ten největší řezník v zemi nebyl schopen nic zabít po dobu jednoho dne. *Mahavira* se zasmál a požádal krále, aby se řezníka zeptal, co dělal po dobu svého uvěznění. Král položil tuto otázku řezníkovi, který odpověděl, že tam zabíjel býky. Řekl, že si vyrobil býka z hlíny a při odsekávání jeho hlavy si říkal: „Jeden je mrtvý.“ Potom si udělal dalšího a říkal: „Dva jsou mrtví.“ Stejným způsobem naplnil zbytek dne. Potom se řezník zeptal krále: „Co jiného

bych tam měl dělat?“ Byla to hra, ale tato hra zahrnovala emoce, takže to bylo pro život pravdivé. *Mahavira* řekl králi a dalším přítomným lidem: „Jestliže nezměníte způsob myšlení člověka, nemůžete ani změnit jeho způsob konání.“

Jestliže se změníte kvůli vnějším činnostem a vaše myšlenky zůstanou stejné, nenastane ve vás žádná změna. Proto také nic jiné není tak dokonalé jako meditace. V meditaci se dostáváte do souladu se sebou samým, se svojí vlastní hudbou a se vším, co děláte a na co myslíte. Ze svého nitra přinášíte do svého vnějšího života změnu. Vnější změna, která je provedena bez uskutečnění vnitřní změny, může být pouze dočasnou. Když se ale dostanete do svého středu a začnete se pozorovat, potom uvidíte, jak se začínáte vyvíjet. K tomu, abyste toto byli schopni dělat, vám slouží 3 druhy meditace.

Prvním druhem je pozorování svých myšlenek, čemuž se říká „povrchní meditace.“ Toto nám analogicky vystihuje představa, kdy sedíte ve svém bytě a koukáte se z okna, ze kterého máte velký výhled na ulici. Pozorujete ulici ze svého místa. Na ulici se pohybují auta, nákladáky a lidé sem a tam. Vše se hýbe, ale vás to neznepokojuje, protože jste ve třetím patře odkud pouze sledujete dění na ulici. Dopravní prostředky přijíždějí a odjíždějí a lidé přicházejí a odcházejí. Najednou spatříte v davu známého nebo přítele a vaše pozornost se zaměří na tuto osobu. Do tohoto momentu byla vaše pozornost zaměřena na celou ulici a vy jste nevěnoval bedlivou pozornost žádně zvláštní věci. Kdybyste třeba sledoval bedlivě dopravu, nebyl byste schopen udržovat klid v mysli. Proto necháváte dopravní prostředky přijíždět a odjíždět bez toho, abyste byl zúčastěn tohoto provozu. Nyní ovšem, když spatříte v davu přítele, je vaše pozornost vtažena k němu. Někoho třeba vyšlete, aby vám přivedl přítele nahoru. Váš přítel přijde za vámi a vy si s ním sednete a začnete společně hovořit i během doby, kde se dole na ulici pohybují auta. Sem tam se podíváte na ulici, ale vaše konverzace stále probíhá. Jste vyladěni jeden na druhého. Nechte dopravu dopravit. Při této meditaci

dovolíte dopravě svých myšlenek, aby proudila sem tam v pozadí vaší mysli. Uvnitř nás je mnoho věcí uloženo. Když jste třeba byl jako dítě ve škole, nebo později ve svém obchodním životě, se v případě, kdy jste si toho nebyl vědom, se mnoho myšlenek dostalo hluboko do vašeho podvědomí, kde dosud leží zakopány a skryty. Když sedíte v meditaci, povšimnete si, že právě tyto myšlenky vycházejí na povrch. Když jste ovšem stále něčím zaneprázdněni, tyto myšlenky nevyplavou. Když si v klidu sednete, uvidíte, jak se dostanou do pohybu. To je první známka toho, že si je začnete uvědomovat. Myšlenky tu jsou pořád, ale na povrch se dostanou tehdy, když se uklidníte a ztišíte. Nechte dopravu dopravou. Nevěnujte jí pozornost. Z čista jasna najednou naleznete dobrou inspirující myšlenku, přičemž další nižší myšlenky začnou automaticky přicházet a odcházet. Meditace s nějakou krásnou inspirující myšlenkou je prvním krokem. Něco krásné se vynoří na povrchu a vy se s tím dostanete do souladu, zatímco další věci procházejí. Skryté myšlenky budou takto vycházet ven a tak časem ucítíte neobyklou lehkost a přirozenost.

Další způsob meditace je výběr objektu nebo ideje, na kterou se upneme se svými pocity. Může to být květina, měsíc, krásný obraz, klidem vyzářující socha nebo mírumilovnost. Když se díváte na květinu, všimnete si, že je krásná. Musí ve vás být smysl pro krásu, protože ji vidíte v té květině. Jak byste mohli vidět viditelný příznak krásy ve květině, když by vám chyběl tento smysl pro krásu? Květina krásně voní a ve vás je něco, co se raduje z této vůně. Když se napojíte na tuto květinu, ucítíte vesměrné spojení. Nejste tu sami. Jste spojeni s vesmírem a můžete cítit a vidět toto spojení a jednotu s květinou, rostlinou, měsícem nebo s čímkoliv, co zaujme vaši pozornost. Nebo také to jde tehdy, když přijmete ideu, se kterou jdete dále a vidíte přítom v sobě její shodu.

Ve třetím způsobu meditace se soustředíte na svůj dech. Váš dech je vaším životem. Můžete žít bez mnoha věcí, ale nemůžete žít bez dechu. Můžete se postit dlouhou dobu, ale

nemůžete zastavit dech třeba jen na deset minut. Se zavřenými očima se soustředíte a plujete společně se svým dechem a postupně se takto dostáváte dovnitř sebe. Nastanou okamžiky, kdy budete naprosto vyladěni na svoji přirozenost. V tomto klidu naleznete jednotu těla, mysli, ducha a vesmíru. Všechno se stane jedním. Začnete cítit tento celek, ve kterém nebudou žádné oddělené části, zlomky nebo druhy. Naplněním své přirozenosti se všechno stává úplným sjednocením.

Podle svých možností a přání, inklinací a metabolismu si můžete vybrat některý z těchto navrhovaných způsobů, které vám pomohou vklouznout do meditačního toku.

## IX. POZNEJTE KDO JSTE

**I**když je ve vědru jen jedna díra, tak je jedno, kolikrát jej spusťte do studny, protože vám vždycky voda vyteče ven. A jak je to s myslí? Příroda neustále nabízí všechny své nespočetné dary. Jak si mysl může podržet něco, co obdržela, když má v sobě díry? V tom případě nezáleží na tom, kolikrát se mysl naplní všemi možnými dary vesmíru, protože bude stále cítit nedostatek a prázdnotu.

Co způsobuje vytváření těchto děr v našem myšlení? Jsou to naše mnohé bariéry, omezení, žádosti a nelibosti, souzení, očekávání, projekce neboli stručně řečeno naše karma. Příroda nemá žádné rozlišující vazby. Slunce a déšť je tu pro všechny. Vzduch, který dýcháme, je universální, čili my všichni dýcháme jeden universální dech. Zapomínáme vnímat krásu světa, protože se snažíme ve spěchu pojmenovat vše ve světě a přiřadit každé věci nějakou kategorii a označení. Přestaneme vnímat naše pocity. Míjíme tak šířnost přírody, kterou nám neustále nabízí.

Jakým způsobem můžeme zaplnit díry myslí? Existuje výraz *paushadhya*, který vyjadřuje stažení z mnoha činností, které způsobily rány v naší psychice a v naší myslí a možnost vlastního uzdravení. Vyberte si k tomuto účelu pár hodin, pár dní, pár týdnů, abyste se mohli uzdravit pomocí hlubokého všeprostupujícího klidu meditace.

Mnozí z nás nevědí, co krvácí v jejich nitru. Obvazujeme si naše rány z vrchu, aby se krvácení vstřebalo a užíváme větší

léky k otupění bolesti a umrtvení těla. Jaké druhy obvazů používáme? Drobné zájmové aktivity a zpousta zábav, které nás drží v neustálé zaneprázdněnosti. Dokud jsme mladí a zdraví, neregistrujeme tento náhražkový způsob života ve smyslu „zabít čas ve snaze utéci před vnitřní bolestí“ jako záchrannou berlu.

Vše nastane v době, kdy jde život spirálovitě dolů. Začnou se objevovat symptomy. V nitru je pocítována tupost, zatrpklost, slabost a únava. Tento okamžik nastane v době, kdy jsme nuceni sebe sama oslovit a kdy se musíme podívat na naši bolest, přičemž se musíme vzdát mamých útěků od této bolesti. *Praktikamana* znamená spočinutí v klidu a nazírání na svůj stav.

Skuteční dřívější i nyníjší probuzení Mistři ze všech možných koutů světa se věnovali ve dne v noci dotazování, pochopení a meditaci. Jejich vnitřní hlasy se přetvarovaly ve slova a z těchto jejich promluv čiré extáze a vhledu sbíráme plody moudrosti. V jejich hlubokém soucítění k celému lidstvu je patrné, jak se s námi podělili o plody svého učení, aby nás navedli na správnou cestu a probudili naše životy.

Co viděli tito mistři? Nerozlišující Všeobjímající Energii, která je blažená, krásná a nesmrtelná a která je skryta ve všech živoucích formách. Co pochopili? To, že vesmír pracuje jako kalkulator, který sčítá všechny naše vibrace. Každá myšlenka, kterou máme, má svoji vlastní vibraci. K těmto vibracím ve vesmíru se přitahují jemné atomy. A tyto atomy jsou tím, co tvoří naše myšlení, řeč, tužby. Tímto způsobem byli moudří lidé schopni rozpoznat a popsat lidské nemoci. Zjistili, že bolest nepřichází z vnějšího prostředí, nýbrž že je výsledkem nějakých vnitřních negativních vibrací.

Existují 3 fáze, které můžeme provést k tomu účelu, abychom zaplnili trhliny myslí a vytvořili tak úplný celek: 1) realizace, 2) vzpomínání, 3) podržení.

Nejprve realizujte to, co jste - realizujte mikrokosmos makrokosmu. Předtím, než spatříte neviditelné, začněte

kteřím opadávají ze stromů, a otevřete se novým cestám myšlení a života. Jestliže chcete vyrůst do čisté přirozenosti a vyvíjet se, udržujte neustále pozitivní, receptivní a očekávající vztah s vesmírem.

V srdci východní filosofie je učení odpoutanosti. Jaký význam má tato filosofie? Není to nic jiného než filosofie změny všeho včetně různých období. Je to učení, které nás v životě vede k souladu s každou změnou. Znamená to, že věci, které souvisejí s tímto momentem tady a teď, jsou plamé a relevantní, kdežto věci, které nesouvisejí s tímto momentem, nejsou relevantní. Ulpění a držení se toho, co není relevantní, se nazývá připoutaností.

Když na něčem ulpíte, nevíte, zda-li to souvisí nebo nesouvisí s vámi. Ulpívání vám umožní udělat jednu z dvou věcí: „Buď cítíte lítost nad tím, když se připoutanost odpoutá nebo se doslova vyčerpáte a vysušíte neustálou snahou držet něco, co nemůže být drženo.“ Umožňuje vstup nových věcí a lidí do vašeho vědomí. Plynutí se změnou přicházejících období.

Ten, kdo je odpoután, je pokorně odevzdán. Stejně jako listy, které se v tanci vzdávají a opadávají, se i vy musíte vzdát s radostí. Přijímání je radost. Každý z nás rád přijme něco nového. Ale vzdávat se starého se stejnou radostí je již velmi obtížné.

A přesto platí zásada, že jestliže se nevzdáváte, nemůžete nic přijmout. Neustále tu je vzdávání a přijímání. Když se vzdáte s vyrovnaností, nedovolíte slzám, aby zasílily váš pohled. Když se s touto rovnováhou vzdáváte věcí, necítíte uvnitř sebe bolest nebo lítost. Když vás někdo opouští, říkáte mu před odchodem: „Přeji Ti, aby ses měl dobře.“ Když se upnete na tu osobu nebo jste žalostní z jejího odchodu, tak nejnemohoucí ze ztrácíte toho člověka, ale ztrácíte i svůj mír. Obratem nedostanete nic než své negativní vibrace.

Proto, abyste realizovali svoji přirozenou Podstatu, musíte meditovat na filosofii života, což vám pomůže změnit vaše staré návyky myšlení. Řekněte si sami pro sebe: „V pořádku, stromy se

s viditelným. Předtím, než zakusíte beztvář, přeseřete a přezkoumejte tvary. Prohlédněte si tvary a pochopíte, že jako tvar jste složeni ze stejných složek jako vesmír. Pevné části vašeho těla jako např. vlasy, zuby, kůže, nehty a kosti jsou složenými země. Jsou „prachem“. Všechny tekuté látky, jako je krev, pot, sliny, slzy apod. jsou kapalnými složeninami v nás. To, co způsobuje chemické reakce v nás, včetně trávení potravy a tělesná tepnota, jsou prvky ohně. Dech, který neustále přichází a odchází je prvkem vzduchu.

Neboli to, co je vně je také uvnitř. Není možnost útěku ze světa. Tvar, který vidíte ve vás, je tvarem kosmu. Dávni džinisté umělci dokonce zobrazili na palmových listech tvar kosmu ve formě člověka.

Kvůli této hluboké vazbě mezi makrokosmem a makrokosmem jsme velmi ovlivněni sezónními změnami. Jestliže je venku zima, tělo také cítí zimu. Stejně tak, jako je v přírodě pátrný neustálý stav plynutí a změny, je i v naší formě zákonitě vrozený proces neustálé změny.

Jaký je skrytý důvod změny? Jaký je zákon koloběhu ročních období? Obnova a oživení. Aby se udržela neustálá čerstvost, musí se voda neustále pohybovat a proudit v přílivu a odlivu. Stejně jako s vodou to je s životem. Jestliže život neproudí se změnou, uhnívá ve své sterilní strnulosti.

Aby se všechny formy přizpůsobily zákonům přírody, musí akceptovat změnu. Můžeme se to naučit i od stromů. Na podzim se vzdávají listy. Nebrání se tomu. Je to proces, pročistění, postění, shazování vazeb. Je to odhození starého proto, aby se udělal prostor novému. Není v tom žádná lítost nebo bolest. Je v tom hluboká trpělivost, hluboká moudrost. Stromy cítí, že jejich životní síla je uchována. Teplota života zůstává v jejich kořenech.

Stromy vědí, že jestliže chtějí nové listy, musí se vzdát starých. Podobně pokud se chcete cítit čerstvě a vytvořit si prostor pro nové, dovolte si v každé roční době odevzdání všeho starého. Odhodte staré myšlenky podobně jako suché listy,



vzdávají, ale proč toho nejsem schopen i já?“ Sledujte každou svoji myšlenku. Zeptejte se: „Je tato myšlenka vázána k minulosti?“ Jestliže je tomu tak, víte, že nežijete v souladu s přítomnou roční dobou. Jestliže pospěhnete, že vaše mysl ráda uniká do neplodných starých vzpomínek, řekněte si, „dostávám se z proudu života, protože žiji v minulosti, která mně již dala výsledek, po kterém jsem toužil a přesto jsem na ní stále fixován a připoután.“

Tímto pozorováním se nakonec uvolníte. Potom rezolutně prohlásíte: „Chci jít dále.“ Mnoho dobrých věcí na vás zítřka bude čekat, jestliže se uvolníte z omezujících vazeb minulosti. Všechno kvete až po ukončení zimy. Neplodností stromů není nic jiného, než období, ve kterém musí čekat v očekávání na příchod plodnosti. Tato doba je určena k vašemu pochopení a realizaci vaší Podstaty.

Je to doba přeměn, období očekávající příchod jara a znovuzrození nového života. Ve skutečnosti tu není žádná smrt. Jsme jako děcko, které saje mléko z prsu. Když malika postřehne, že se jí nedostává mléko na jedné straně, přesune batole na druhou stranu. Mezitím ovšem dítě brečí. Není si vědomo skutečnosti, že v tomto mezidobí je moment očekávání na nové čerstvé mléko. Neví, že tu ve skutečnosti není žádná skutečná zítřka.

Pozorováním jste schopni vidět skutečnost, jak vás staré návyky myšlení odtahují od přítomného okamžiku „ted a tady“ a číní vás tak nešťastnými. Proč si stále projektujete a sugerujete představu sebe jako otce rodiny, muže, ženy nebo nebo se ztotožňujete s jinou představou? Když v tom pokračujete, nejste schopni vidět individualitu jako skutečnou individualitu. Srovnáváte současný okamžik s minulým? Jestliže je tomu tak, nemůžete se radovat z čerstvé plnosti života. Stále postrádáte dobré pocity z hlubokého spojení s čímkoliv a lidé se s vámi nudí, protože stále vytahujete staré nánosy a obnošené představy z mysli. Potom se vám podaří nalézt někoho se stejným problémem jako je váš a tak si začnete společně

přítakávat a libovat si, přičemž budete jeden druhého stahovat dolů.

Filosofoe vibrací mění celý váš životní styl. Vaše dimenze vědomí nakonec přitahuje lidi se stejnou úrovní vědomí jako je vaše. Proto musíte rozšířit a prohlédnout své vědomí. Nový život nemůže nastat jen ze slov. Musí přijít z nového myšlení, nových vibrací.

Abyste přinesli do chodu tyto nové vibrace, musíte se vzdát starých, vyčistit své záznamy a vynést pryč staré odpadky. Řekněte si: „Nechci tyto staré myšlenky, tyto negativní vzpomínky, tato podmiňující omezení.“ Když pokračujete v pročistování, vaše mysl se stává lehčí a lehčí. Než se ale staré myšlenky přemění v dobré, mají stále snahu vás pokoušet a „tahat vás za nos.“ Budou stále tékat a držet vaši pozornost, přičemž můžou způsobit další jizvy ve vašem vědomí za předpokladu, že nebudete opatrní.

Nesmíte jim dovolit, aby vás rozčilovaly nebo frustrovaly. Musíte s nimi rozmlouvat a říkat jim: „Nyní jděte! Jste starými nájemníky a váš pobyt je u konce! Neobnovím s vámi již smlouvu ani spojení.“ Jakmile rozpoznáte, že tyto takzvaní nájemníci jsou nechtěnými hosty, potom jste připraveni je vystěhovat. Pochopíte, že jste je museli pozvat do svého vědomí před dlouhou dobou, kdy jste byli v nejasném a nevědomém stavu mysli. Staré zvyky myšlení si vědí rady, jak se zabydlet jako doma ve vaší mysli, nicméně i kdyby se vám zpočátku jevil jako příjemné a přátelské, musíte být pevně odhodlán je vyprážit ze svého mentálního domu.

Jestliže se tato vnímavá živoucí energie nevzdává starých věmů, stará zvětralá hmota vás začne nudit a stane se příčinou bolesti. Čím dokonaleji provedete mentální domácí úklid a očistu, tím lehčeji se cítíte. Čím více připustíte opadání starých listů, tím více si jste vědomi toho, co jste ve své Podstatě a co je relevantní vašemu současnému životu. Nyní se otevíráte novému.

Co znamená nový život? Nic jiného než uvědomování si

této živoucí vědomé energie, která pulsuje a vibruje v celém vesmíru. Je to vaše vlastní latentní síla. Abyste vstoupili na stezku meditace, musíte si být vědomi své latentní síly. Jestliže si nejste vědomi tohoto pokladu, který je ukryt uvnitř vás, nejste ani ochotni se po něm plahočit. Nebudete se snažit si jej plně uvědomit. Jestliže vidíme konec na začátku, bereme a přenašáme začátek na konec.

Proto musíte začít věřit v sebe a poznat sebe. Dopusad jste věřili komukoliv jen ne sobě. Nyní si musíte uvědomit, že uvnitř sebe držíte diamant. Vyleštíte ho a vaše vyzářování bude jasné. Jinak zůstane neopracovaným drsným kamenem, překrytým mnoha různými vrstvami. Musíte si říci: „Právě nyní jsem drsným kamenem, nicméně mám důvěru, že uvnitř mne je zářnost, uvnitř mne je latentní síla, které se chci dotknout a spojením s ní plně žít.“

Když máte tuto důvěru, začnete opravdu na sobě pracovat. Sednete si blízko. Blízko koho se posadíte blízko? Blízko sebe. Nebo k tomu či k té, kdo tě dostane k tvé Podstatě neboli k řezáku diamantů, který právě ví, kde přesně říznot tak, aby se rozlomila vaše drsnost a mohl se tak projasnit celý diamant. Učitel není vždy jen tím, kdo nosí šaty gurua. Guru je kdokoliv nebo cokoliv, co odstraňuje temnotu vaší nevědomosti a kdo vám pomáhá odhalit vaši zářnost. Jakmile odkryjete své Já, stanete se svým vlastním učitelem.

Jednou tu byl král, který se kochal ve světském životě. Jednou tak seděl při soumraku na svém balkóně. Západ slunce byl obzvlášť přitahující a král tím byl dojat. Zrovna byla doba dešťů, takže při západu slunce se na obloze vytvářely plná spektra sedmi barev. Krále to dojmalo tak, že stále s větší vervou pozoroval tuto událost.

Pomalou ale viděl, jak se barvy vytrácejí. Nakonec přišla úplná temnota, která vše pokryla. Viděl tmu a v mžiku si uvědomil: „O, není toto celý můj život? Nyní jsem naplněn radostí. Jak ovšem bude tento život pokračovat? Ó, nechť si jsem všeho vědom ještě předtím, než mé barvy zmizí. Malíř

maluje scenérii do té doby, než se barvy objektu drží ve své živosti, protože potom je ten správný moment pryč. Nemohl bych i já udělat něco cenného ve svém životě ještě než bude příliš pozdě?“

Král si velice hluboce uvědomil své vnitřní vědomí, že se rázem vzdal připoutanosti ke svému dřívějšímu světskému způsobu života a ukájení se v něm. Západ slunce ho natolik inspiroval, že spatřil svoji vlastní pravou kvalitu a tím mohl přeměnit svůj život. V tomto příběhu bylo zapadající slunce jeho guruem.

Smyslem meditace je toto: úplná přeměna vědomí a odkrytí této univerzální nezničitelné energie, která je v nás skryta. Když toto neuskutečníte, můžete sedět a recitovat třeba mantru určenou jako prostředek k ztišení, ale uvědomte si, že to je pouze dočasný balzám. Opětovně se pak vrátíte nezměnění do začarovaného kruhu v houbě za stále stejnými nesmysly. Když odstraníte tubu a pevně zafixované vrstvy z myslí, spojíte se s latentní vnímající energií své Podstaty, která ožívuje formy. Jestliže tato energie dává tvarům život, nemůže jimi být podmiňována a vázána. Pokud by jimi byla vázána, nemohla by být sama beztvará. Tato beztvarost je podkladem všech tvarů. Proto jim také může dát život.

V Upanišádách je krásný příběh o tom, jak se vrátil ke svému otci syn, jenž strávil 12 let studováním textů a řekl mu: „Otče, prostudoval jsem všechny texty a mám mnoho zážitků ve všech směrech, přesto jsem ale doposud neobjevil Duši.“ Otec potom požádal syna, aby utrl plod banánového stromu a zeptal se ho, kde se nachází strom v samotném plodu, jenž obsahuje tisíce semenek uvnitř sebe.

Syn mu odvětil: „Otče, to, co dává zrod stromu nemůžeme spatřit.“

„Ano“, odpověděl otec, „a síla, která tě ožívuje, nemůže být poměřována žádnými nástroji. Atman, Duše, je za tím vším. To, co dává všem tvarům život, je neuchopitelné. Přesto ale to je

podkladem hmotného světa. Oživuje to všechny viděné tvary. Tato energie jsi ty. Tato energie je mojí Podstatou.“

Když si toto uvědomíte, odhalíte ucel meditace a sice: spojit se s touto Beztvářostí ve vás. Při vhledu vám dojde, že tato vibrující vědomá energie byla překryta vašimi vlastními negacemi. Tím pádem nevyzařuje a ani není schopná vydávat čerstvý proud života.

Toto odhalení vás po realizování své Podstaty, což je krokem č. 1, navede ke kroku č. 2, neboli k transformaci sebe do znovunabytí Podstaty. Stejně tak jako když nabydete zdraví po uvědomění si faktu, že příčina vaší nemoci byla ve vás, a znovu tak získáte svoji přirozenou energii, protože si uvědomíte existenci vrstev, které vás překrývají, pochopíte, že lítost, deprese, zlost, tužba, hrdost a oklamání a další negace jsou jen vnějšími vrstvami, které netvoří vaši přirozenou Podstatu, ale naopak ji potlačily.

Proces znovunabytí je neustálou a trvalou praxí. Je to neustálé odkrývání vrstev k otevření se čerstvému proudu a nabytí čerstvého spojení s tokem vnitřní síly ve vás. Toto je meditace. Není to něco okamžitého.

Na tomto znovunabytí musíme pracovat, krok za krokem, abychom se vrátili k naší přirozené původní Podstatě. Jakmile odkryjeme rány naší psychiky a vystavíme je čerstvému vzduchu a světlu, musíme už jen dohlížet na to, že se sami vhodně a zcela uzdravují. Musíme zaplnit mezery a pochybnosti myslí tím způsobem, že se naplníme pozitivními vibracemi.

Bez realizace nemůže dojít k znovunabytí. A bez úplného znovunabytí nemůžeme postoupit k třetímu kroku, kterým je udržení. Abychom byli schopni si udržet tuto přirozenost, dejme takový impuls myslí, že bude neustále oslňována světlem meditace a zaplníme mezery našeho myšlení poznáním, pochopením a zkušeností.

Řekněte si: „Jsem mikrokosmem makrokosmu. Stejně jak se pohybuje vesmír se i já musím hýbat. Ve vesmíru je pulsující

element. V srdci všech tvarů, všech buněk i v mém vlastním tvaru je určitý vibrující život. Toto je mojí skutečnou přirozeností. Chci znovu nabytí svoji původní přirozenost a vnést do života své přirozené kvality zářnosti, míru a vědomé vibrující energie, která je skryta v samotném středu mé Podstaty.“

Jakmile si jste jisti toho, že za stínem pochybností je vesmír pravdy a krásy, energie a blaženosti, budete schopni si udržet neustálé uvědomování této skutečnosti. Se světlem uvědomění neustálého vyzařování si udržíte blažené vesmírné paprsky, které jsou vaší Podstatou.

## NÁDECH

Počet	A) Některý váš dech mentálně prostopí:
1,2	– Hlasivky
3,4	– Srdce
5,6	– Pupek
7,8	– Pánev
9,10	– Kořen páteře

podržet  
2–4 sek.

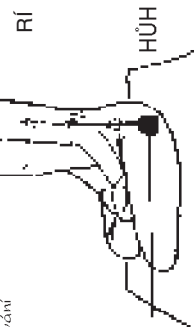


## VÝDECH

D) Zvuk „MMM“ vibrující v nejvyšším lotosu. Dotýkáte se třetího oka při výdechu.



C) Stáhněte břicho při vyslovování „Rí“. Představte si dech jako světlo, zvedající se od páteře k vrcholů hlavy.



B) Kontaktujte žaludeční svaly při hlubším vyslovování „HÚH“. Zatlačte vzduch do páteře.



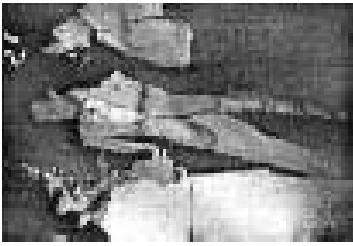


*Šrí Gurudev Čítrabhanu*

108



*Papež Jan Pavel II. a Gurudev*



*Gurudev v rozhovoru  
s Dick Davisem  
a astronautem  
Edgarem Mitchellem*



*Šrí Gurudev Čítrabhanu se ženou*

109

# Obsah

Úvod	5		
<b>1. KAPITOLA</b>			
<b>Co je meditace</b>	9		
Přípravná cvičení:	13		
Vhodné místo	13		
Vhodná doba	13		
Vhodná pozice	15		
Úvodní meditace: Ztišení, sebezorování a pozorování dechu	18		
Rozvinutí jednobodovosti	21		
<i>Otázky</i>	23		
<b>2. KAPITOLA</b>			
<b>Meditace vhledu: Vyprázdnění a koncentrace</b>	25		
Překážky růstu – ego	28		
Další pokročilejší praxe: Dýchání a meditace na Hrim	30		
<i>Otázky</i>	35		
<b>3. KAPITOLA</b>			
<b>Jak přistupovat k životu skrze meditaci</b>	37		
Pokračující praxe	43		
Opakování manter Víram a Soham	44		
<b>4. KAPITOLA</b>			
<b>Hledání naší pravé přirozenosti</b>	51		
Sebedotazování: Kdo jsem já?	55		
Meditace vhledu: Překonání negativních rysů	57		
<b>5. KAPITOLA</b>			
<b>Meditace jako umění a zakoušení světla</b>	61		
Opakování	64		
Meditace a umění komunikace	66		
Vedená meditace: Zakoušení světla a života	68		
<b>6. KAPITOLA</b>			
<b>Meditace v džinismu</b>	71		
<b>7. KAPITOLA</b>			
<b>Smysl za smysly</b>			
<b>8. KAPITOLA</b>			
<b>Dokonalost je v nás</b>	81		
<b>9. KAPITOLA</b>			
<b>Poznejte Kdo jste</b>	87		