Úvod

Záměrem této knihy je představit Západu džinistickou meditaci neboli metodu uvnitřnění - meditaci, která se začala praktikovat na Východě před více jak 2500 lety. Tato kniha byla sestavena a později vydána z vybraných promluv Šri Gurudeva 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 meditacemi. 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 školící 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, Princentonu, 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 Pittsburghu, 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 nehorázné peněžní částky. Džinistická meditace nezahrnuje mechanické přemýlání 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 naší

potenciální přirozenost. Zdůrazňuje postupný vývoj 24 hodinového uvědomování s kladením důrazu na doporučovanou dobu 24 minutové denní meditace. Džinistická meditace je hlavně uzpůsobena 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 Mahavíry*, 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 nejirším 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 činny a že si my sami můžeme vytvářet naší budoucnost pozitivním myšlením a činnostmi.

Leonard M. Marks

I.

CO JE MEDITACE

Od 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, nejklidnějším 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 filosofiím, vírám a učením - 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 neprojevena.

Pomocí meditace objevíte svoje vnitřní možnosti. Prozkoumáte oblast, která je neprošlapána a nedotčena. Dosáhnete zdroj klidu. Je to prostor, kde spočívá skutečná tichost. 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 svojí přirozeností nenáleží. Pomocí meditace se vracíme do svého pravého domova a spočineme v naší vlastní skutečné přirozené 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 „Buďte zde jako doma". Cítíte se ovšem vy jako doma sami v sobě?

Když meditujete, objevujete svůj vlastní skutečný domov uvnitř sebe. A když se budete tomuto učit 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 rozčílíte a vyvedete z míry. Jedna osoba vás může přimět k smíchu a druhá k pláči. Jeden vás může vyzvat k tanci a druhý vás srazí 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. Sdílíte stejnou energii, stejný zdroj a stejné světlo. Jediný rozdíl je v tom, že někdo plně rozvinul svoji přirozenost 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. Definicí vztahu je toto jednání a ovlivňování mezi dvěmi světy. Doposud 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 svojí myslí. Když začnete meditovat, 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 mysli 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 mysli, 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 zjistěte, 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 mysli 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 shromaždíte kompletní potenciální sílu své mysli 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 nenutil užít těchto nevhodných slov nebo abyste nevrle zvyšoval svůj hlas. Vaše omluva může potlačit 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, čitatel stejně uvidí opravy a zjistí, že jsme nějaké chyby udělali.

Meditace je základním prostředkem k ovládání a pochopení naší mysli. 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 mysli změníme 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 příčkou, 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 stimulujích 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 závazky. 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 ti, 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 meřítka a priority hodnot tak uzpůsobeny, že si pro sebe nemůžete vybojovat každý den chvilku, kdy obrátíte pozornost sami na sebe, potom vaše měřítka hodnot žádají změnu. Ve zbývající části 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 jinam. Dobrovolně si dejte sami sobě tento dar a připomínejte si, že během těchto 24 minut nemáte nic jiného na práci. Těchto pár minut volné chvilky 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 obtížné 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, nemyslíte si o něm nic vzláštního. Ovšem ti, kdo stojí rovně a zpříma na vás zapůsobí a přirozeně zaujmou vaší pozornost. Jakmile máte ve zvyku být vždy zpřímen, tak i vaše chůze a posed bude se zpřímenou hlavou. Potom vás žádný pocit deprese či méněcenosti nenapadne. Svět není nic jiné než váše vnímání a reflexe. Vaše pozice vás odráží okolnímu světu.

Držení páteře také ovlivňuje vaše trávení. Pokud je páteř zpřímena, všechny orgány jsou přirozeně udržovány a celý náš systém je v pořádku. Když se ale propadne naše páteř, trávící 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? Zácpa je výsledkem nesprávného jídla a propadnutého držení zad.

Dalším přínosem zpřímených 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 vystrčí dopředu břicho. Při výdechu se pupek dostane zpět. Takový způsob dýchání nám dává pocit bdělosti a klidu. Všimněte si, že tomu, kdo se rozčílí 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 naší 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 zpřímeně a budete se soustředit na vitalitu a zdraví. Následující příběh popisuje toto téma.

V jednom království se zjistilo, že princova páteř neroste zpříma. Všichni dvorní doktoři se schodli na tom, že pokud se nenajde nějaký nový lék, dítě bude hrbaté.

Tyto zprávy tak znepokojily krále, že rozeslal po celé zemi posly, kteří vyhlašovali 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 nepomohly chlapci.

Nakonec se o tom jednou doslechl moudrý řezbář, který znal

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 zpříma do výšky. Den za dnem se cítil lépe a lépe a byl stále spokojenější. Lidé kolem něho si těch změn zpočátku nevšímali, 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 zpřímený 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, sebepozorování 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 myslet si přitom: „Co tu dělám? Proč tu takto sedím a nic nedělám?“ Začnete ihned myslet na všechny své projekty a nedodělky, které chcete ukončit - na banku, obchod, večírek, zaměstnání, schůzku a další- toto všechno vám nyní bude vstupovat do mysli. Je to přirozené, protože vaše mysl je vždy zapojena do nějakých aktivit. Běžně 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 ssebou svá rádia a žvýkají své žvýkačky. Můžete třeba vědět, co si počnout s růz-

nými lidmi a věcmi, ale zůstane vám nejasné, co si počnout 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 mysli? 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 vás nesnášejí, nechte to také být za sebou. Začněte sebe samí vidět krásně a pozitivně. Začněte vnímat příjemné pocity uvnitř sebe. Nechte tyto pocity přejít přes svoji tvář. Vizualizujte si toto konejšení 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 vhledu své identity. Je ve vašem podvědomí nějaká bolest, která vás stále zneklidňuje? Takové nevnímatelné a nežádoucí nervové činnosti jako poklepávání nohy či prstů nebo kouření cigaret odhaluje váš neklid nebo bolest.

Nevrlými a ošklivými se stáváme v důsledku hněvu, frustrace a zášti. Skrze meditaci sebe sama znova přetváříme. Získáváme sílu naší mysli, která nám pomáhá tvořit nové buňky v naši 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 naší vůle. Jinak bude jedna myšlenka jednoduše negovat další a nikam se nedostanete. Negativní myšlenka je plevel, který může zničit celou zahradu vašeho srdce a mysli.

Jednou jsem znal muže, který měl velký dům a krásnou zahradu a trávník. 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 svojí 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 trávník a objevil další plevel. A znova to byl příkaz pro zahradníka, který plevel vytrhl. Tímto způsobem můj známý udržoval svůj trávník, 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. Nebuďte z toho špatni - 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, zdali jsou jejich rysy vytvarovány ve správné proporci, protože tady teče přirozená láska. V meditaci vytváříte novou tvář a nové pocity. Po uvolnění čelisti začněte uvolňovat celou svoji

tvář okolo očí , lícních kostí a úst přičemž odstaňujte 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 začnou rozšiřovat žebra v okamžiku, jak vtáhneme vzduch do našeho těla. Nakonec se nám rozšíří bránice, příčinou čehož se roztáhne 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 mysli 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 vaším obočím. Je to jasný žlutobílý plamen, který plane vzhůru. Je přesně ve středu mezi vaším 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 představovat. Pokud neuvidíte tento plamen nebo je pro vás nesnad-

né 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 vaším 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 nenamáhali 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 s 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 dvacetčtyři minut. Toto rozhodnutí je rozhodnutím napořád. Potom sledujte své tělo, jak se chce z toho vykroutit. Pozorujte svůj neklid a své zvyky a rozmary. Pokud cokoliv z toho se dostane do vaší mysli, mluvte k tomu jako by to bylo vaše dítě, které milujete. Řekněte: „Vidíš prosím tě, že tu mám nyní něco na práci, nech mne prosím na chvilku 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 nejvhodnější 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 představa svíčky často měnila a bylo problematické to ustálit a připadal jsem si, že se to neustále jakoby odfoukává větrem. Potom ten oheň začal pálit věci kolem a vznikl z toho v mé mysl 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

představy zářného plamene. Buďte 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 nýbrž 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: VYPRÁZDNĚNÍ 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 ča do šálku určeného profesorovi. Naléval a naléval až začal přelévat 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, drahý příteli, máte pravdu. Vaše mysl je jako tento šálek čaje. Je zaplněna až po okraj vašemi představami a názory, teologickými dogmaty, logickými schématy a argumenty. Již nic dalšího, co bych vám chtěl říci, se tam nevtěsná 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 učiteli, tak tuto příhodu poslouchají jako svoji první lekci. Meditací se nemyslí proces získávání něčeho, co již ve vaší mysli je. Když přidáte nějakou čerstvou věc k něčemu zkaženému a prohnilému, tak i z té čerstvé věci se později stane prohnilá 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 svojí 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 výživy 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 těkavostí mysli a neustálým přenášením pozornosti někam jinam. Svůj životní proud ucítíte tehdy, 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 jí sluneční paprsky prostupovaly a svítily na trávu. Zanedlouho tráva hořela. Otec mi řekl, že je to zázrak, protože stejným způsobem svítilo slunce na ostatní místa na zemi, ale nikde se nevznítil oheň. Všechny paprsky jsem shromaždil 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 shromaždovat své myšlenky k cíly. 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 podobenství našeho růstu. Každý z nás chce dosáhnout určitého vzrůstu, naplnění či nějakého poselství. Meditace vám nejprve pomůže objevit a uzřít své poselství a potom jej naplnit. Pomůže vám k tomu pomocí zaměření své pozornosti a energie, která je doposud užívána mnohými různými směry.

Bez tohoto poselství nemá život význam. Ze života se potom stane jen honba 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 vjemů a pocitů. I v mravenci či listu stromu je vědomí. Jestliže zalejete 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 mravenec okamžitě měn směr svého útěku. Moucha se vás také dost obratně vyhne v případě, kdy se jí snažíte chytit. Ucítí svým specifickým způsobem nebezpečí a tak uprchne aby mohla zachránit svůj život. I netopýři, kteří nejsou uzpůsobeni k vidění, jsou schopni vnímat nebezpečí a ulétnout. Všechny živé objekty vlastní vzláštní druh 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 instiktivní 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 jiní. My nebojujeme pouze o potravu, oblečení nebo úkryt, ale ještě o něco dalšího. Bojujeme o potřeby 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 svaté muže, rišii, adepty, jogíny a munis. Je potravou i nejinteligentnějších, nejctižádostivějších 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 hnací síly, což je skryto za

těmi všemi dalšími touhami. Toto je základní překážkou duchovního růstu. Když se ego začne projevovat a když vyvstane ctižádost 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 trousit 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, rodičemi a dětmi aj. si ega rozdělí role a pozice a nikdo se nechce hnout ani o píď. Když přichází ego, láska odchází. Láska ve své moudrosti nikdy nezůstane v přítomnosti ega. Okamžitě mizí, říkaje:„Nejdříve si dokonči svá přání a teprve potom se vrátím." Musíte se rozhodnout, čeho se vzdáte, zdali ega nebo lásky. Když vám v mysli vyvstane myšlenka „Já něco jsem," tak se obratem 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 dotěrnými 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 poctí nebo ostře zkritizuje, protože víme, že sami sebe známe daleko lépe než kdokoliv jiný.

Jednou se nějaký muž rozčílil na Buddhu, protože se jeho syn rozhodl opustit rodinný podnik a začal žít duchovním životem. Otec přišel k místu, kde v klidu seděl Buddha v meditaci

a začal na něho křičet. Čím hlasitěji na něho křičel, tím více se stával rozčíleným, což trvalo více než hodinu. Nakonec se zcela vyčerpal a ztichl. Potom Buddha tiše odpověděl: „Kdyby vám nabízel muž koš plný kamení, chtěl 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 tady 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 pomíjející. 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 jejich práce ukončena. A lodě pokračují na své cestě v hlubších vodách. Stejně tak nám meditační techniky pomohou dostat se hlouběji dovnitř a započnou tak naší plavbu v oceánu vědomí. Jestliže je ale naše mysl zakotvena v egu nebo chce být navždy uskladněna v některém bezpečném přístavu, potom nám žádné techniky či metody na naší cestě nepomůžou.

Další pokročilejší praxe: Dýchání a meditace na HRIM

Minulý týden jsme meditovali a soustředili se na plamen svíčky, který jsme viděli v našem třetím oku kousek nad středem obočí. Nyní budeme meditovat 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 nalaďuje na úrovně 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 zabraňují prožívání naší plné energie. Nyní můžeme pociťovat 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 skotačit na jeho břiše. Lidé, kteří vytvořili velké věci na tom byli stejně jako ostatní lidé, ale s tím rozdílem, 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 vhled 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 užitku.

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 zpřímená. Nicméně to není povinný předpoklad k meditaci. Začněte pociťovat svůj dech. V momentě nádechu si začněte 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 páteře. 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 začněte znovu od jedničky do čtyřky.

Toto nyní vyzkoušejte 4 až 5 minut, kdy začnete zpočátku 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 vraťme k vibracím slova „*hrim*". 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 „*hrim*" 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 žaludečními 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 „svinutá" energie. Podle východního Učení a tradice má každý člověk v kořeni páteře blízko svých sexuálních orgánů svinutou 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 „*hrim*“ 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 pociťovat dotykové aktivizování pěti míst neboli energetických center našeho těla. Nejdříve to ucítíme 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 „*hrim*“. 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“, vzláště v koruně hlavy. Dech vychází skrze nosní dírky, dotýkaje se přitom 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 mysli můžete vizuelně 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 masáže 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 ztráty 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 nechuť k neštěstí 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 vhledem 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 zapomene na své ego a zcela se rozplyne a ztratí 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 „ztratit" své já a sebe, abyste mohli objevit svoji skutečnou Přirozenost.

Tento týden seďte 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 proveďte třikrát cvičení „*hrim*". Potom se můžete v klidu posadit k meditaci nebo se můžete zaměřit na světlo 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 korunnímu 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 meditovat 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 přínosné snažit se vdechovat a vydechovat 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 přirozené stanou silnými.

5. Něco mě velmi zajímá. Mistře, 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 kdekoliv 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 většinu z naší 24 minutové meditace?

Odpověď: Ne, proveďte 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 PŘISTUPOVAT K ŽIVOTU SKRZE MEDITACI

Tento 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 společností 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 jíst 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 způsobily, že jste s ní přerušil vztah. Máte strach se tu znova usadit, protože se bojíte, že budete odmítnuti, pokáráni nebo odstrčeni. Nenapřáhnul 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 nebude 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 přihodí 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 vaším 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 nepříjemné. 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 nepříjemnými, negativními a titěrnými věcmi, které nám překrývají náš úsměv, zakrývají naše štěstí, zatemňují náš pohled a ztrpčují naší náladu. Život se nestane zatrpklým po velkých událostech. Ty přicházejí velice zřídka. Jsou to nepatrná dráždění, která znepokojují naše životy. Jestliže se přihodí 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 nešťastni a stále podrážděni nebo proč ztratili kontrolu sami nad sebou. Meditace znamená vyčlenit si tento čas.

Proč si potřebujete pro sebe vyčleňovat tento čas? Dlouho jste byli utvářeni a podmiňováni vaší společností a jejími zákony, učiteli 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 ní zcela zapomněl. Potřebujete proto čas k tomu, abyste tuto svoji přirozenou podstatu znova objevili.

Je tu stará bajka, která líčí přesně to, co se většině z vás přihodilo. Byl jeden král, 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. Král začal být velmi znepokojen. Nařídil zakrýt palác před deštěm tak, aby alespoň někdo v jeho zemi mohl zůstat normálním a byl ji schopen řídit. Toto se také udělalo. Když začali deště, lidé začali pít tuto vodu a po chvilce se všichni zbláznili. Začali ze sebe strhávat šaty a chodili po ulicích nazí.

Po dvou dnech se král rozhodl, že k lidu pronese řeč, kdy jim řekne, aby se nestrachovali, že řešení 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 král musí být asi blázen, když stále nosí na sobě své šaty. Rozhodli se, že zavřou krále a ministra na bezpečné a osamocené místo do té doby, než se oba zpamatují a budou tak schopni inteligentně řídit jejich zemi. Když toto král 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 královu promluvu.

Stejná věc se přihodila vám. Po celý čas vám bylo vtlouká-

no 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 hříchu. 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. Poznáme 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 začleněnosti ve společnosti a stavu, kdy jsme společností a přáteli zavrhnuti. 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 nezrozeného dítěte jako svoje poslání k tomu, aby dítě přivedla do nejlepších 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 říkala si:„Žiju pro tebe." S tímto pocitem se život nestává pouhou existencí, ale stává se životem.

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 trávíme 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 stáří promění v mizérii a samotnou strast. Jestliže jste nikdy nepoznali svoji přirozenou Podstatu, představa smrti a příchodu doby vašeho odchodu se vám stává hroznou. Pokud ale poznáte svoji Podstatu a vyvíjíte se v životě, potom je pro vás stáří krásnou dobou. Každý stupeň života v sobě nese svá bohatství a odměny.

Ve svém vývoji nejsme automaticky starými, ale stáváme se jimi. Vyrůst znamená zvýšit naší moudrost a vitalitu. Roky nejsou důležité. Viděl jsem mnoho krásných starých tváří, 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 živost 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 obličeje 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. Vneste 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 přitom meditace, ztvárňujeme naše dobré pocity a radosti.

Prvním faktem, který musíte poznat při zajímání se o meditaci je ten, že musíte začít právě z toho bodu zde nehledě 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 odtamtud

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 vysvětlla, že ten prsten upustila blízko svých domovních dveří, ale jelikož tam nebylo žádné světlo, přešla 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 přinést 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. Nemluvím 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. Spatřujte 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 dvěmi 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, přístřeší a nebo že tu jsou osamocení staří lidé, kteří natahují své roztřesené 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 zůčastnit se bojů, jsou bráni jako zrádci národa. Když řek-

nou,:„Proč bychom měli bojovat?“ nebo „Já nemám žádné nepřátelé, 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 zabíjet mnoho lidí a mnozí z nich ztratí svůj život v beznadějných válkách.

Nevidíte, že jste požehnáni? 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 požehnání, 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 využívejte 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, elektřinou, 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 naší 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 neboli auta nakupeny všude a způsobují tak dopravní zácpu uvnitř naší mysli. Je to chaotická hodina, kdy se nám valí stovky myšlenek skrze naší mysl najednou. Meditace znamená umožněné 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 opakovaně vyslovovat mantru. V sanskrtu 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. Stejné 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 mysli(opici) proto, aby se ztišila a stala se tak mírnou. Dáváme jí proto toto slovo nebo frázy, 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 očišťování našich myšlenek a k inspiraci našich životů.

První mantra, kterou můžeme používat je slovo *víram*, které

znamená „odvážný mezi odvážnými". Když toto slovo stále opakujeme, cítíme jeho význam hluboko uvnitř nás. Já jsem odvážný mezi odvážnými. Vidíme změny v našm životě 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 přecpaná silnice, 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 vibraci 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 harmonickým. Váš tlukot srdce se zpomalí, protože tenze odpadly. Cítíte uvolněný stav, který na vás přišel. V mysli 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 nahlednutí čeká váš úplný poklad.

Jsme jako cestující v temné a mlhavé noci. Nevíme, kam jedeme a proto vzniká zmatek a nepochopení. Někdy se cítíme velmi unaveni. Potom přijde vhled, který je jako záblesk světla ve tmě. Na okamžik se nám osvítí cesta a její obzor. Temnota se opět navrátí, ale to, co bylo viděno, nemůže být vymazáno. Stejně tak jste jiní 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 pociťujte *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 vibracemi slova *víram*. Mantra začne vibrovat při veškeré vaší činnosti. Ve vašem zaměstnání, v rodinných vztazích nebo vás to prostě zklidní tak, že uslyšíte jemný zvuk v pozadí své mysli. Připomínáte si a cítíte, že jste ti nejodvážnější z odvážných.

Je tu další hluboká a silná manta, kterou můžete používat podobným způsobem. Tato mantra zní *soham*. Vdechujete na *so* a vydechujete na *ham*, stejně jako u mantry *víram*. *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 harmónie. *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 pomíjejícími. 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 fotogra-

fii z doby kojence, dítěte, mladého 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 světci a sebou a stanete se tak jejich přáteli. Toho se nám nemusí dostati, když tomu neuvěříme. Ten, kdo stále žije ve stoce, nemůže být společníkem toho, kdo žije v paláci. Pokud si myslíme, že jsme nicotní 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. Jednou 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 chvilce 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 spatřil v meditaci? Poznal, že k dívce přišel s přídavky 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 vlastnímu přirozenému stavu a vnášíme do vhledu jednotu tím, že překonáváme oddělenost mezi vnitřním a vnějším světem, nitrem a vnějškem. 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 vypůjčilo. 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 neodvádíme 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 nadechujete, pociťujte *so* a při výdechu pociťujte *ham*. Váš dech tak začne proudit v rytmu. Vznikají vibrace a vy cítíte jednotu. Opakujte mantru v tichosti. Není potřeba ji vyslovovat. Pociťujte jí, zakoušejte jí a buďte s ní v souladu.

Když dosáhnete tohoto stavu v meditaci, začnete žít v radosti, tvořivě a zkušeně. Každý den vite, 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 užit, cítíte uspokojení z večerní meditace. Potom pozorujete a vidíte, jak byl váš den investován. Když praktiku-

jete 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

Meditace 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 speci-

ality 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 chudáky.

Když takto budeme přemýšlet, zcela určitě se staneme vystrašeni 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 tito 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, běžíte 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. Kněžími 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 zakořeněn hluboký pocit viny a hříchu. A tímto „původním hříchem" jsme neustále usvědčováni v hříšnosti. Tisíce let nám byly tyto myšlenky vtloukány 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 intenzívně 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 zážitkek 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 vašemi přednostmi. Jste si s těmito lidmi rovni. Není tu pouze Kristus,Boží Syn nebo Mahavíra, 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 vaším právem, se kterým jste se narodili.

Je to v příběhu o kabaru pižmovém *(zvíře podobné jelenovi, pozn. překl.)*. Toto zvíře má žlázy, které vylučují pižmo vábivé vůně. Toto zvíře ucítilo svůj vlastní pach ve vzduchu a začalo běžet a pídit se po zdroji této vůně. Nakonec se přiřítilo slepě na poušť, kde bylo velké horko a žádná voda. Jeho honba ho takto zatáhla do pustiny, kde se stalo zcela vyčerpaným a umřelo. Proto má tento kabar tragický život. Neumírá přirozeným způsobem, 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 naštěstí 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. Křeslo nebo cihla necítí 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 říkali: „O, vy jste velice výjimečná osobnost, jste velice duchovní a velcí." Potom se usmějete a řeknete:„ Ano, já jsem na duchovní cestě." Uvnitř sebe ale víte, jak jste zlostní, žárliví a chtíví po zničení konkurence. Z vnějšku předstíráte, jak jste svatí. Seďte proto v meditaci a pozorujte se a říkejte si: „Jakou hru si to sám hraji? Jak se to vlastně zabarvuji?"

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. Potvrzuji a přiznávám, že mám tuto charakteristiku. Ale snažím se uvolnit od těchto pout, které mě svazují."

Upřímně a vážně sebe takto příjmete. 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 takříkajíc 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 meditujete, 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, neznají 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 zatemnění.

Sebedotazování: Kdo jsem já?

Nejprve se uvolněte a dovolte svému tělu, aby se zcela uvolnilo. Pozorujte svoji příjemnou tvář a řekněte své mysli, 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. Ztište se a opakujte *hrim* a tím vaše energie stoupne nahoru. Energie, která byla naakumulována a soustředěna na nižší urovni 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. Zjistěte, 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?" Myslíte 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 mysli, 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 Eifelovku, 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 štěstí dostávat?" V objektech nikdy není obsaženo skutečné štěstí. Vy naopak vkládáte štěstí do všech objektů. Když začnete s mantrou *koham* a toto cvičení začleníte do své meditace, nejste jen v představivosti, nýbrž jste si již také vědomi, o co tu ve skutečnosti jde.

Při této meditaci se přihodí 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? Buďte vždy za všech okolností sami sebou. Cokoliv přijde, nechť to také odejde. Otevíráte se tak vstříc nádherným darům. Jestliže nepřijdou, neznepokojí vás to. Stále jste sám sebou. Neoddělujete se od světa přátel a nelačníte 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 neznepokojují nikoho jiného. Tato pozice pozorovatele vám umožní

respektovaní 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. Slyšíte zvuk, tón, gesta a dopad. Jestliže slyšíte, 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 přátelští. Mnoho přátel k vám bude chodit, protože budou vidět ve vašich očích, slovech, pocitech a činnostech vaší 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, nesuďte se za to. Jasně to pozorujte a pročištěte ve své meditaci. Tvoříte zcela nový život.

Druhá mantra, kterou budeme tento týden společně s mantrou *koham* 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 jakékoliv zkušenosti, která se vám vnucuje někým jiným a to ať společností, církví, 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 říkejte: „Ne, to nejsem já." Tímto způsobem se všechny vaše představy, se kterými jste se psychologicky ztotožnili, 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, myslete 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 „neznámý" 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 vracel po ukončení své práce z města domů. Když kráčel po cestě, opět potkal toho mysteriózního chodce, ve ktrém rozeznal muže zvaného Mor. Okamžitě mu řekl: „Příteli, lhal si mi tehdy." Mor odvětil otáz-

kou: „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 zavinil smrt sám ze svého strachu."

Když se zakoření strach v naší mysli, 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 ohřejete v potírně a potom jdete do bazénu se studenou vodou a celé to opakujete znova. 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 používáme tyto mantry, uvolňujeme 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 naší mysli se zlepší. Když se změ-

níme 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. *Avater* 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 neděláme věci odděleně, což znamená, že neděláme věci, ve které nevěříme, naším tělem, nebo máme něco ve své mysli, 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 odpovědět na jejich otázky. Abyste byli schopni si sami zformulovat odezvu nebo dali tazateli 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 fádní 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 žádné pozitivní 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 osvítit další lampu. Tímto způsobem přispívá jeden druhému ke štěstí, klidu a růstu a tento koloběh se neustále opakuje.

Podívejme se nejdřív na to, jaký užitek máme z meditace. Náš život je plný napětí, které nám blokují 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 sklidnění 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. Zkoušíte nalézt nějaké přátele, kamarády a partnery, se kterými byste byli schopni si vyměňovat své pocitové názory. Během tohoto hledání budete objevovat konflikty zájmů a žárlivé 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 žárlivost, boj a zablokovanou vnímací 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 vydělat 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. Neúspěch 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 mysli. 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 nashromáždili 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 zázrakem je skutečnost, že jsme schopni odolávat tlakům, vytvořeným současnými podmínkami.

Mnoho lidí ani nerozpozná, že má problémy. Mohou zakrýt

své neurotické emoce a postoje penězmi, společností, večírky, jídlem a těkáním 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 utišit. Je to stejné jako když používáme brzdu u svého automobilu. Když píchnete 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. Ztráta 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 přitom 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 zahanbenými. 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 nejlepším 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 nezúčastněně 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. Vdechujte s *„vi"* a vydechujt 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

Vaší přátelé si začnou všímat 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 ukvapeni 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. Nechť jsou druzí připraveni si mne vyslechnout. Pokud nejsou připraveni, moje slova nejsou tak laciná, aby se tu vyslovovala a nebyla přitom vyslyšena." Začněme si vážit svých slov. Mrskáme 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 dru-

hým, 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. Podělíte 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 vhled. 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 podmíněnými zvyklostmi, které vás omezují. Cítíte *soham* - vaši skutečnou Podstatu, a těšíte se z této instiktivní vnitřní radosti, která je vaší skutečnou přirozeností.

Nyní vidíte skrze průčelí, které jste si navykle vestavěli. Říkáte: „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 rozlišným 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 strnulý, 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 vaším tělem a umožňuje vám tak zakoušet vaší 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 spontánně 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 pohlcuje, utišuje a dává vám jemný dotyk, který je plný uzdravující síly a klidu.

Nyní se soustřeďte na prsty u nohou. Pozorujte světlo okolo prstů, krásné bílé světlo. Spatříte jemný proužek světla okolo vašich prstů. Toto světlo je vaším 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 otáčí se okolo těchto kotníků a vy cítíte příjemný pocit v prstech u nohou, v chodidlech a ve vašich kotnících. Toto světlo dále stoupá do lýtek. Vnímáte celou oblast od kotníků ke kolenům jako úplné světlo a nic jiné. Všímejte 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 střeva. 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. Uvolněte 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 pohybující. 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 zíráte 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. Zažijte toto světlo hluboce. Úplně se sjednoťte s tímto světlem. Jste zde proto, abyste zakusili sebe jako přítomnost světla. Jste úplně uvolněni. 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 podle 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 obdržel v této meditaci.

VI.

MEDITAVCE V DŽINISMU

Je 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 uvnitř 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 vnější nepřátele, ale vnitřní. Když dobýváte své vnitřní nepřátele, tak vládnete světu bez použití jakékoliv armády a beze zbraní. Celý svět je s Vámi, protože vašemi 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 princi 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 zkušenostize zažívání své Podstaty.

Když jsem vstoupil do řádu, tak jsem jako džinistický mnich 5 let cvičil tichost. Chtěl 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 vniřní 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 vaší 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 odkrýt naplňující a receptivní povahu své duše." Vnější život vás neustále zaneprazdňuje proto, že jste stále aktivní. V důsledku toho jste stále staženi 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 nashromaždili, 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. Vyvstávají ve vás otázky jako např.: Jak se s ním pozdravit? 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. Dělají spoustu posunků a gest, protože v nich není klid. Nejprve tedy uvolníte 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 očišťuje 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 těkavě zapojována do mnoha činností, že neví, co má vlastně dělat. 5 smyslů zasílá podněty k mysli, která je tímto vypnuta v mnoha dalších směrech.

Při meditaci umísťujte svoji mysl do jednoho místa. K tomu nám slouží mantry. Při vdechu používejte slabiku *ví* a při výdechu *ram*. *Víram* 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 lekneme a bojíme se. Bojíme se přijmout radost a štěstí. Jednou za mnou

přišla jedna studentka a řekla mi:„Šest dní jsem pociťovala 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 požehnaným a vyvoleným bytostem. Říkáme si:„Kristus byl Syn Boží, Mahavíra byl štastlivec, 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 ztišili a zaměstnali svoji mysl. V hluboké meditaci po této praxi nastane okamžik, kdy se vzdáváme všech rituálů a manter a jsme svobodni. Tento stav se nazývá *dharma sanyasa*. Přijde v momentě, kdy jste osvobozeni od pout své mysli a od sevření svých žádostí, tužeb a strachů. Potom nepotřebujete již nic.

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

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.

Odvrácení 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 *koham*, kde *ko* znamená „Kdo" a *ham* značí „já" „Kdo jsem já?" Sebe sama se ptáte na tuto otázku. Nikdy nespočinete sami v sobě bez toho, abyste sebe nejdříve poznali. Je to právě naše pravá a skutečná Podstata, kterou jsme zapomněli.

Pomalu vneste tuto mantru do své mysli a říkejte *koham*. 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 přidělil. 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 *koham*.

Neustále se snažíte odkrývat nahromaděné vrstvy, které překrývají váš přirozený stav. Stejné 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 shnilé. I my máme mnoho takových psychologických vrstev a bariér, které zakrývají naší přirozenou Podstatu a které mylně považujeme za sebe sama. Právě kvůli těmto vrstám se stáváme potlačeni, deprimováni, zaujati, rozčíleni, podrážděni a nešťastni. Přemýšlejte o sobě. Jak si užíváte svůj každodenní život? Většinu svého času trávíme ztraceni právě ve ztotožnění sebe se všemi těmito vrstvami. Těžko se nám poštěstí mít chvilku času k pochopení a procítění své vlastní přirozenosti a zakoušení vnitřní božské radosti. A proto používáme *koham* 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 toužící po Pravdě. Všichni tři si sedli před Mistra, který se jich zeptal: „Kdo jste?" První stuedent - princ se usmál

a zeptal se:„Vy mne neznáte? Jsem princ. Jsem syn krále." „Těší 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?" Mládenec 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 rozžhavenou 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 vhled. Jestliže v této fázi přijmete mylné představy, tak buďte ubezpečeni, že zaplní celou vaší mysl a budete ztraceni. Správné učení je stejně tak důležité jako správná strava, čerstvý vzduch a správná životo-správa. Nebuďte ovcemi 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. Nebuďtě tupými zastánci omšelých názorů a slepými ovcemi ve stádě. Slepá víra 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 netřepal, nýbrž aby jej nechal v klidu ustát. Když jste přijali kulturu správného vhledu a pochopení, tak se uchylte 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 světlo a jste přirození tehdy, když jste sami sebou. Nemůžete být někým jiným. Jestliže sebe budete s někým porovnávat, tak si budete přinášet 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 zalejete horkou vodou čaj, lístečky čaje se po chvilce usadí a obarví vodu. Stejně tak se musí ve vás usadit pravda. Není žádná potřeba spěchat s nějakou misionářskou činností a chtít 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 prostupují ve vašem vědomí. Vědomí, které bylo předtím zahaleno a naplněno starostmi, zlostmi, vazbami a problémy z minulosti, je najednou uvolněné. Když se ztišíte, 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 zapříčiňují vaše zneklidnění.

Sedíte zde v přítomnosti a necháváte svoji minulost za sebou. Žijte v přítomnosti teď a tady. Dovolte minulosti, aby se zjevovala před vaším 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* očišťujete sebe podobně jako je zlato očisťováno v ohni. Stejným způsobem se naše duše očisťují dáváním. Když je tato čistota projevena, vaše duše se stává čistou jako *ghee*.

Stejně tak poznáte, co ve skutečnosti jste. Meditace dotazování je *koham*, neboli „Kdo jsem já?" K vymazání negací a zbavování se vnějších vrstev nám slouží druhá mantra *naham*, tedy „Já nejsem toto." A třetí mantrou v této meditaci se stává mantra *soham*, čili „Já jsem to." Když jste dostatečně očistěni, poznáte *soham*, 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 *soham*, čili stavu blaženosti.

Meditace se používá k tomu, aby se poznalo vaše skutečné Já, vaše pravá přirozená Podstata. To je jejím smyslem. V medi-

taci pozvedáte své malé já k vyššímu, pravému Já, kde s radostí spočíváte a těšíte se ve stavu *soham*. Toto je poselství a význam meditace a džinistický způsob myšlení a života.

VII.

SMYSL ZA SMYSLY

My všichni musíme být v našich životech více otevřeni. Jsme svazováni společenskými zvyklostmi a hloupými myšlenkami a lapeni svými žádostmi a tužbami, drženými 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 zapomíná se na to, že potřebujeme usměrňovat také svoji duši, abychom žili jako celkově naplněná individualita. Potom se život stane sérií krásných momentů ve vesmíru. Když žijeme, žijeme šťastně a když

odcházíme ze života, odcházíme s mírem a klidem. Rozumíme a chápeme důležitost této filosofie, když vidíme, že pro čistě 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 vzláštní 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 nesmylné. Když se lidé dívají, neuvědomují si, co vlastně vidí. Když poslouchají, nechápou, 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 vzláštní smysl, kterým přidávají správný smysl všem 5-ti smyslům. Proto také často mluvíme o nesmyslné konverzaci, nesmyslném pozorování a nesmyslném životě vůbec. Když vyvynete 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 potřesete rukou s někým, cítíte opravdovou komunikaci dvou životů. Když se díváte na malou květinku, stimuluje to vaší komunikaci s životní silou. Vidíte, jak život roste, pulsuje a kvete. Vnitřní jemnosti života rozptylují vůni a barvu. I samotná květina vám může dát osvícení. Nedíváte 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 vyvýjíte.

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 vzláštním smyslem, můžete pocítit a zažít skutečný život.

K tomuto účelu existuje v džinismu slovo k pojmenování tohoto zvláštního smyslu. 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 prosvitnou 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, dětská hra a stává se to tehdy, když se mysl stane čistou. Čekáte na nějaký dopis a příští den vám pošťák 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 tváří 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 štěstím, mírem a jasností.

Potom bude esence ve vás vítat jakoukoliv výzvu. Budete si myslet: „Zde jsem, nechť příjde cokoliv. Mé srdce je schopné přeměnit všechny věci a vnést do nich vyrovnanost." Přijměte nyní tuto výzvu a ode dneška na ní pracujte. Řekněte si:„Nechť mi je dovoleno používat svůj vzláštní 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 prozařovat.

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 schopen. Vaše ruka se stala neužitečnou. 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 prokouknout 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 lichotkám. Slova chvály pro ně nic neznamenají. 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.

Vyhraďte 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 nepříjemné 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. Nezůstávejte 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 řekněte si: „Chci být dnes v každém případě šťastný. Nenechám si zničit svůj den někým jiným. Nedopustím promarnit již ani jeden den v mém životě. Každá hodina je drahocenná a plná významů." Ve skutečnosti je každý den, který obdržíte, požehnáním.

Ráno začněte takto: sedněte si a začněte se soustředit na sebe. Pociťujte, řekněte 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 vzláštním smys-

lem můžete dobýt své vnitřní nepřátele. Potom zjistíte, že vaši vnější nepřátele nebudou vaším problémem. Když máte toto vnitřní uvědomění, vnější vlivy přestanou být omezujícím faktorem. Váš postoj je přemění do pozitivních vlivů. Tato metamorfóza není dosažena intelektuálním gymnastickým cvičením. Je uskutečněna plně skrze uvědomění, kdy se střetáváte se všemi aspekty života a činíte 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 naší 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. Nechť 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 ní naladit a potom teprve můžete zakusit radost z vnitřní harmonie. Jestliže zakusíte radostné momenty dokonalosti, které jsou podmíněny vnějším prostředím, tak buďte ubezpečeni, že jsou vám jen půjčeny. 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 buďte ubezpečeni, že rádio samo od sebe nezačne hrát. V životě je to stejné, musíme se pohnout 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 třpitit 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 podivovat, 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 meditovat a soustředit se na dokonalost, naplnění a úplnost života. Co je dokonalostí? 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 sťastný.“ 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 našim 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 pociťovat 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, inte-

lektuálních a duchovních. Nemůžete zůstat stranou, tudíž musíte i vy vložit svoji účast ke změně společnosti. Ve zdravé společnosti máte svobodu, žijete bez strachu a zakoušíte 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 určitou 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 zápalem, 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 pociťováním 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 přenese na nás a všechny nás ovlivní.

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

demie. 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, nechť 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 sklíčeni 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 nejopuštěnějšími a ubohými lidmi materialisté, protože nemají vhled do duchovního života nebo vnitřní síly. Postrádají smysl těchto vnitřních hodnot. Omezují sebe sama a žijí v uzkém světě. Když se dostanete dovnitř a navážete spojení se svojí pravou Podstatou, začnete být šťastní 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, soustřeďte se na svoji energii. Pociťujte 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 přijdete 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 mrtvola 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 mrtvola 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 neznamená, 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 rady, nebudete příště 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 bezcenní 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 jedině já jsem mistrem své mysli a svého mozku."

K tomu, abyste přešetřovali každou myšlenku přicházející do vaší mysli, musíte být plně vědomi všeho a být takto vědom všeho zase vyžaduje vaší neustálou pozornost v přítomném okamžiku. Jestliže nežijete v přítomnosti, nechtěné myšlenky vás přepadávají a zaplňují vaší mysl. Z tohoto důvodu také všichni učitelé říkají: „Buďte Nyní Zde....." Jestliže jste někde jinde a to buď ve své mrtvé paměti minulosti a nebo ve fantazírování o budoucnosti, je to jako kdyby toulající myšlenky spatřily a poznaly otevřené dveře a vstoupily dovnitř do vaší mysli. Jakmile se usídlí 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, nechtějí 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 zamilovat do svých vlastních myšlenek. Když jste schopni při plném vědomí ve svém stavu říkat:

„Miluji své myšlenky, jsou tak krásné, mají pro mne cenu drahokamů", pak každá struna, o kterou zavadíte na vašem krásně znějícím hudebním nástroji ve vaší mysli, bude vytvářet krásnou hudbu. Život bude naladěn 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, zaposlouchejte 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 *Mahavíra* králi *Shrenikovi*, že i jako král nebude schopen 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 *Mahavírovi*, že i ten největší řezník v zemi nebyl schopen nic zabít po dobu jednoho dne. *Mahavíra* 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. *Mahavíra* řekl králi a dalším přítomným lidem: „Jestliže nezměníte způsob myšlení člověka, nemůžete ani změnit jeho způsob konání."

Jestliže se změníte kvůli vnějším činnům 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, náklaďáky 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 žádné 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 zúčasten 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 vyladěn jeden na druhého. Nechte dopravu dopravou. 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 neobvyklou lehkost a přrozenost.

Další způsob meditace je výběr objektu nebo ideje, na kterou se upneme se svými pocity. Může to být květina, měsíc, krásný obraz, klidem vyzařující 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, cítíte vesmírné 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 vaší pozornost. Nebo také to jde tehdy, když přijmete ideu, se kterou jdete dále a vidíte přitom 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 zavřenýma očima se soustřeďte a plujte společně se svým dechem a postupně se takto dostávejte 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 spustíte 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 štědrost přírody, kterou nám neustále nabízí.

Jakým způsobem můžeme zaplnit díry mysli? Existuje výraz *paushadha*, který vyjadřuje stažení z mnoha činností, které způsobily rány v naší psychice a v naší mysli 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 vnější

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

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

Skuteční dřívější i nynější 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 kalkulátor, 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 mysli a utvořili tak úplný celek: 1) realizace, 2) vzpamatování, 3) podržení.

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

ným. Předtím, než zakusíte beztvaré, přešetřete a přezkoumejte tvary. Prohlédněte si tvary a pochopte, že jako tvar jste složeni ze stejných složek jako vesmír. Pevné části vašeho těla jako např. vlasy, zuby, kůže, nechty a kosti jsou složeninami 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 teplota, 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. Dávní džinističtí umělci dokonce zobrazili na palmových listech tvar kosmu ve formě člověka.

Kvůli této hluboké vazbě mezi mikrokosmem a makrokosmem jsme velmi ovlivněni sezónními změnami. Jestliže je venku zima, tělo také cítí zimu. Stejně tak, jako je v přírodě patrný 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 listí. Nebrání se tomu. Je to proces, pročištění, 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. Teplo 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. Odhoďte staré myšlenky podobně jako suché listy,

které 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 změn 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 platné 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." Umožněte vstup nových věcí a lidí do vašeho vědomí. Plujte 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 zastřely 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 nejenom že 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 mysli. Řekněte si sami pro sebe: „V pořádku, stromy se

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 postřehnete, 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 zítra 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 matka 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 ztráta.

Pozorováním jste schopni vidět skutečnost, jak vás staré návyky myšlení odtahují od přítomného okamžiku „teď a tady" a činí 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 schopen 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 přitakávat a libovat si, přičemž budete jeden druhého stahovat dolů.

Filosofie 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 pročišťování, 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 těkat 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 tito 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 jevily jako příjemné a přátelské, musíte být pevně odhodlán je vyprášit ze svého mentálního domu.

Jestliže se tato vnímavá živoucí energie nevzdává starých vjemů, 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 přenášíme začátek na konec.

Proto musíte začít věřit v sebe a poznat sebe. Doposavad jste věřili komukoliv jen ne sobě. Nyní si musíte uvědomit, že uvnitř sebe držíte diamant. Vyleštěte ho a vaše vyzařování 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 říznout 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 vaší 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 obvzlášt přitahující a král tím byl dojat. Zrovna byla doba dešťů, takže při západu slunce se na obloze vytvářely plná spektra sedmi barev. Krále to dojímalo tak, že stále s větší vervou pozoroval tuto událost.

Pomalu 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 připoutaností 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 universální 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 nezměněni do začarovaného kruhu v honbě za stále stejnými nesmysly. Když odstraníte tuhé a pevně zafixované vrstvy z mysli, spojíte se s latentní vnímající energií své Podstaty, která oživuje 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 utrhl plod banánového stromu a zeptal se ho, kde se nachází strom v samotném plodu, jenž obsahuje tisíce semínek uvnitř sebe.

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

„Ano", odpověděl otec, „a síla, která tě oživuje, 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 učel meditace a sice: spojit se s touto Beztvarostí ve vás. Při vhledu vám dojde, že tato vibrující vědomá energie byla překryta vašemi 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 znovunabyté 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 vaší přirozenou Podstatu, ale naopak jí 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 mysli 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 mysli, že bude neustále oslňována světlem meditace a zaplňme 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 nabýt svoji původní přirozenost a vnést do života své přirozené kvality zářnosti, míru a vědomé vibrující energie, která je skryta v samotném středu mé Podstaty."

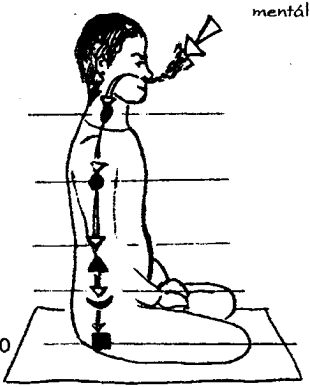
Jakmile si jste jisti toho, že za stínem pochybností je vesmír

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) Nechť váš dech mentálně prostoupí:



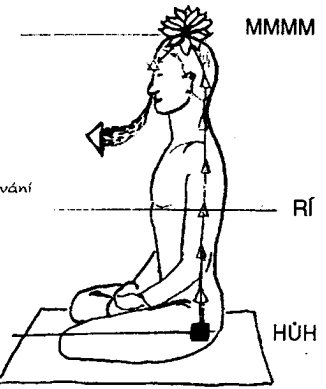
podržet
2–4 sek.

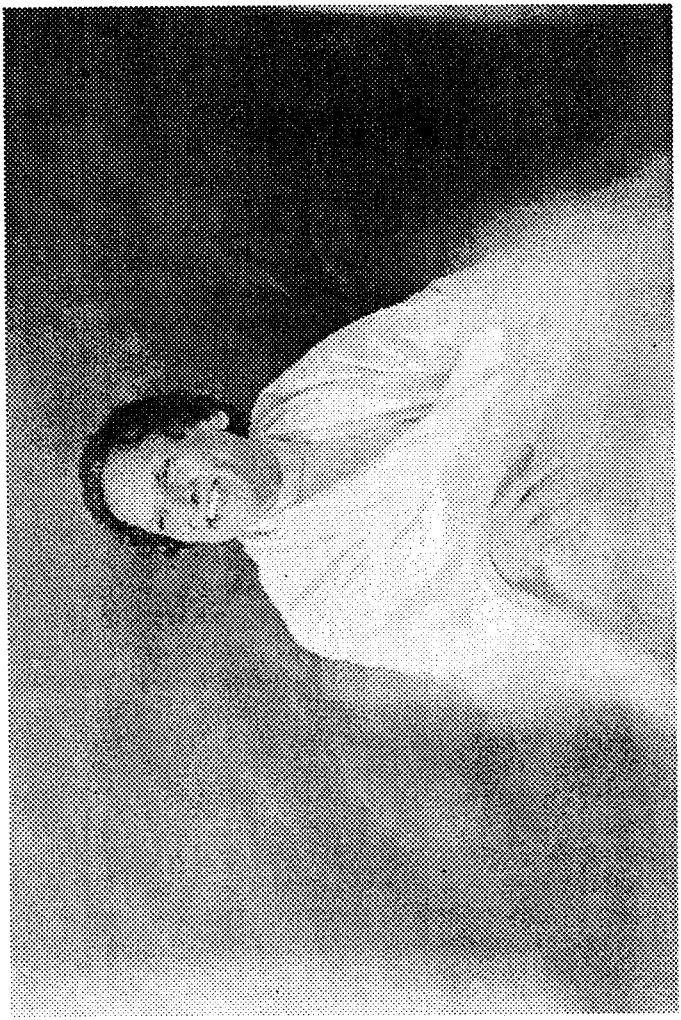
VÝDECH

D) Zvuk ‚MMM' vibrující v nejvyšším lotosu. Dotýkejte se třetího oka při výdechu.

C) Stáhněte břicho při vyslovování ‚RÍ'. Představte si dech jako světlo, zvedající se od páteře k vrcholu hlavy.

B) Kontaktujte žaludeční svaly při hlasitém vyslovování ‚HŮH'. Zatlačte vzduch do páteře.





Šrí Gurudev Čitrabhanu

Papež Jan Pavel II. a Gurudev

Gurudev v rozhovoru s Dick Davisem a astronautem Edgarem Mitchellem

Šrí Gurudev Čitrabhanu se ženou

Obsah

ÚVOD 5

1. KAPITOLA
Co je meditace 9
Přípravná cvičení: 13
Vhodné místo 13
Vhodná doba 13
Vhodná pozice 15
Úvodní meditace: Ztišení, sebepozorování a pozorování dechu 18
Rozvinutí jednobodovosti 21
Otázky 23

2. KAPITOLA
Meditace vhledu: Vyprázdnění a koncentrace 25
Překážky růstu – ego 28
Další pokročilejší praxe: Dýchání a meditace na Hrim 30
Otázky 35

3. KAPITOLA
Jak přistupovat k životu skrze meditaci 37
Pokračující praxe 43
Opakování manter Víram a Soham 44

4. KAPITOLA
Hledání naší pravé přirozenosti 51
Sebedotazování: Kdo jsem já? 55
Meditace vhledu: Překonání negativních rysů 57

5. KAPITOLA
Meditace jako umění a zakoušení světla 61
Opakování 64
Meditace a umění komunikace 66
Vedená meditace: Zakoušení světla a života 68

6. KAPITOLA
Meditace v džinismu 71

7. KAPITOLA
Smysl za smysly

8. KAPITOLA
Dokonalost je v nás 81

9. KAPITOLA
Poznejte Kdo jste 87

POZNEJTE KDO JSTE

Šrí Gurudev Čitrabhanu

Vydáno ve spolupráci s tiskárnou G PRINT.
Vydalo nakladatelství ADA, Na bojišti 12,
Praha 2, 120 00 jako svoji 1. publikaci.
Vydání 1.
Na obálce symbol „Džinistického mezinárodního
meditačního centra New York, USA".
Sazba: Cicero design.
Ilustrace: Aleš Adámek.
Překlad: Aleš Adámek.

ISBN 80-901653-0-3