

CO JE TO MEDITACE?

Upřímně ohodnot sebe samého...

Uspokojení hledej ne ve své vášni, ale ve svém srdci. Pramen štěstí není mimo tebe, ale v tobě.

Tolstoj, Vojna a mír

Když se zeptáte zen buddhisty, proč medituje, odpoví vám něco přibližně takto: „Protože jsem Buddha.“ A když se ho zeptáte, co je možné tím získat, možná vám odpoví: „Nic zvláštního.“ Když dále naléháte, aby vám vysvětlil, co je to meditace, odpověď může znít: „Je to cesta, jak se dostat mimo mysl.“ „Žádná mysl,“ nebo dokonce „Je to jen sedění.“ Učení zen buddhismu je velmi přísné, a třebaže na první pohled můžete mít dojem, že tyto odpovědi jsou velmi okleštěné, ve skutečnosti vystihují tři důležité skutečnosti.

– První je myšlenka, že naše nitro je v podstatě duchovní, takže když meditujeme, neděláme to proto, abychom se stali někým jiným, ale proto, abychom se stali tím, kým skutečně jsme.

– Druhou je paradox, že třebaže většina lidí medituje z racionálních důvodů a všemožně se snaží dosáhnout své cíle, skutečný výsledek bývá právě opačný.

– Třetím faktem je, že je důležité zachovat si mysl, v níž nevytváříme, ani nepotlačujeme myšlenky, pouze je pokojně pozorujeme.

I když každý, kdo medituje, má k tomu svoje osobní důvody, přesto lidé pokračují v meditování z jiných důvodů, než byly ty, které je k meditaci přivedly. Z historického hlediska se meditace vykonávala kvůli duchovním účelům, ale dnes se jí mnozí lidé věnují

z praktických příčin – pro upevnění zdraví, které přináší její pravidelné cvičení, nebo proto, že díky meditaci získávají pocit, že dokáží lépe řešit svoje problémy. U lidí, kteří se věnují meditaci, se zvyšuje výkonnost a pocit jistoty v každodenním životě, prohlubuje se schopnost mít rád sebe samého i ostatní lidi. Různí jasnovidci a učenci během historie tvrdili, že cesta ke skutečnému štěstí je v našem nitru a prostřednictvím meditování můžeme všichni dosáhnout pocit naplnění a vnitřního pokoje. Psychologické, fyziologické a duchovní přínosy pravidelné meditace budou detailně popsány ve druhé kapitole.

V ČEM SPOČÍVÁ MEDITACE?

I když se meditace stává na Západě v posledních letech stále populárnější, stále přetrvává mnoho nejasností o tom, jak jí máme rozumět a jak ji třeba vykonávat. Řečeno ze široka, pod meditací můžeme chápat jakoukoliv aktivitu od modlitby až po složité rituály, od opakování slova nebo slabiky až po praktiky hatha jógy, tchai-ti nebo tance Sufi. Určité formy umění, jako např. indická hudba, která se neučí čtením not, ale spíše pozorným nasloucháním učiteli a získáváním smyslu pro hudbu, se též považují za formy meditace. Tyto aktivity spočívají spíše v intuitivním chápání a pohledu než v racionálním myšlení, a pokud se vykonávají správně, i ve vysoké míře koncentrace. Pozornost je úplně soustředěná a mysl zůstává nehybná, ale přitom ostražitá.

VZTAH MEDITACE A LIDSKÉ MYSLI

Když něco nazveme meditací, myslíme tím spíše na stav mysli, při němž se vykonává meditace, než

na její samotné cvičení. Cvičení hatha jógy s koncentrací a plným vědomím je jedna věc, sedět v poloze lotosového květu a plánovat si přitom zábavu na večer, je něco jiného. V prvním případě je mysl ve stádiu meditace, ve druhém případě tomu tak není.

Pro lidskou mysl je přirozené být v neustálé aktivitě, přebíhat od jedné myšlenky k druhé. Podle slavných duchovních a náboženských učitelů právě to, že mysl nezná odpočinek, je příčinou všech starostí a chorob. **Jen tehdy, když je naše mysl nehybná a neruší ji žádné myšlenky, pocity ani emoce, dokážeme najít skutečný klid a uspokojení. Jen když je mysl pokojná, jsme schopní jasně vidět a skutečně poslouchat.**

Třebaže se tento nehybný stav mysli většinou spojuje s meditací, je to úplně přirozený jev, který z času na čas zažívá každý z nás. V mnoha sportech dochází k meditaci mysli, hlavně u takových, jako jsou např. lyžování nebo horolezectví, kdy ztráta koncentrace může mít nebezpečné následky. Dokonce i tehdy, když se úplně oddáme některým běžným každodenním činnostem, můžeme hovořit o meditaci.

– S klidným stavem mysli jsou spojeny takové projevy jako intuitivní vhled nebo jiné stavy vědomí. A třebaže dlouhotrvající nebo opakované stavy zvýšeného vědomí se zřídka objevují mimo meditaci, jsou to přirozené jevy, které v běžném životě zažívá z času na čas většina lidí.

– Např. když se procházíte v přírodě nebo relaxujete na slunci, může vás náhle napadnout řešení nějakého problému, který vás určitý čas sužoval.

– Velmi dobře jsou známy a v mnoha kulturách se využívají účinky hudby na lidskou mysl jako způsob vzbuzení duchovních nebo jiných pocitů.

– Stav zvýšeného vědomí můžete zažít dokonce i uprostřed všední činnosti, např. při koupání nebo sprchování můžete v okamžiku na všechno zapomenout a oddat se čistě prožitku vody stékající po vaší pokožce a odrážející světlo.

Pro takové druhy vhledu a změněných stavů vědomí je charakteristické, že nastávají obvykle tehdy, když jsme uvolnění, a skoro vždy se objevují v neočekávaných chvílích. Když se pokoušíme zopakovat takové chvíle tím, že znovu vytvoříme podmínky, při nichž se objevují, zřídka býváme úspěšní. Např. když posloucháme tutéž hudbu ve stejném prostředí, nemusí to nutně znamenat, že nastane stejný stav mysli.

Spolehlivějším způsobem, jak udržet kontakt s takovými pocity, je pravidelné cvičení technik, které jsou určeny k upokojení mysli – jinými slovy meditace.

MEDITACE JAKO STAV JASNÉHO VĚDOMÍ

V této knize se popisuje druh meditace, při němž nastává stádium jasného vědomí a mysl se úplně osvobozuje od myšlenek. Je to psychický stav, který můžete dosáhnout v podstatě stejným způsobem, jako když přecházíte z bdění do spánku. Jen tehdy, když sami meditujete, můžete vidět, co to skutečně je, a jestliže sami prožijete některé jevy, které jsou popsány výše, může vám to pomoci pochopit, o co jde. I když ve všeobecném pojetí meditace se mysl absorbuje do okrajového objektu, při tom druhu meditace, na který se soustředíme my, se mysl slévá do jednoho celku a nastává přitom **úplné vnitřní ticho**.

Je jen málo lidí, kteří jsou schopní dosáhnout tohoto stádia pokoje okamžitě, a proto vzniklo množství metod,

kteřé tomu mohou dopomoci. Můžeme je shrnout pod pojmem meditace tak, jak se používá v této knize. Potom je možné považovat meditaci za stav i za aktivitu – umění dosáhnout nehybnost, nebo osvobození od mysli.

MEDITAČNÍ TECHNIKY

I když existuje nespočetné množství meditačních technik, jsou to všechno v podstatě techniky určené na trénování mysli.

– U některých těchto metod se zaměřuje pozornost na určitý předmět nebo úlohu, jako např. při koncentraci na plamen svíčky, při počítání nádechů a výdechů nebo při opakování jednoduchého slova nebo fráze.

– Další metody zahrnují zaměření pozornosti a zachování uvědomování si čehokoliv, co přichází nebo odchází z mysli, bez toho, abychom to komentovali. Meditující je jen pouhým svědkem rozličných myšlenek a představ, které přicházejí a odcházejí z jeho mysli, a nevyvíjí žádnou snahu je potlačit.

– Všechny tyto techniky různým způsobem pomáhají rozvíjet koncentraci a dosahovat ovládnutí své mysli. Všechny mají stejný cíl – zažít bezprostřední zážitky reality. Tohoto cíle, který se někdy označuje jako „osvícení“ nebo „seberealizace“, můžeme dosáhnout jen tehdy, když je naše mysl nehybná.

CO NÁM MŮŽE DÁT MEDITACE? – ZAČÁTKY CVIČENÍ

Základní techniky, které se využívají při meditaci, jsou spolu s praktickými pokyny popsány ve 4. kapitole. Nováči v meditaci se mohou pokusit zjistit, který způsob jim nejlépe vyhovuje. Ale na to, abychom mohli pocítit, co to skutečně meditace je, si musíme všimnout následujících pokynů.

- *Najděte si místo, kde vás nebude nikdo vyrušovat, vypněte i telefon.*
- *Nastavte budík nebo hodinky, nejlépe takové, které mají jemné zvonění, na 15 minut, nebo si vyberte hodiny, na které budete vidět bez toho, abyste se museli hýbat.*
- *Zaujměte pohodlnou polohu. Poloha lotosového květu nebo poloha polovičního lotosu jsou nevhodnější polohy pro meditaci, proto je výborné, jestliže v nich dokážete pohodlně setrvat po dobu 15 minut.*
- *Jinak si můžete položit na zem podložku a sednout si s překříženýma nohama, nebo si můžete sednout na židli a nohy volně svěsit.*
- *Jestliže vám není pohodlné sedět, můžete medítovat v lehu na zádech. Důležité je, aby páteř byla v co nejvíce vzpřímené poloze.*
- *Vaše tělo by mělo být uvolněné, měli byste tedy před meditací zkontrolovat, zda v sobě necítíte napětí, a pokud je třeba, relaxovat.*
- *Můžete například pozorovat každou část svého těla a postupně kontrolovat, zda je uvolněná. Začněte tváří, protože tělo nemůže být uvolněné, jestliže přetrvává napětí ve svalech tváře. Dejte si přitom pokyny: „Tvář je uvolněná.“ Takto pokračujte v uvolňování nohou, kotníků, lýtek atd. A postupně uvolněte celé svoje tělo.*
- *Zůstaňte takto klidně sedět nebo ležet se zavřenýma očima, anebo když je vám to příjemnější, můžete mít oči mírně otevřené.*
- *Dýchejte nadále svým přirozeným tempem, jen pozorujte, jak vdechujete a vydechujete bez toho, abyste něco ovlivňovali.*
- *Jestliže se vám rodí v hlavě myšlenky, nedělejte si z toho starosti a nesnažte se je potlačit. Jestliže*