

Úvod do meditace

My obyčejní smrtelníci jsme bytosti říše touhy (krom toho existují bytosti říše formy a nehmotné říše, a ty se vyznačují tím, že dosáhly v meditaci velmi pokročilých stavů). Být bytostí říše touhy znamená, že jsme ovládáni především smyslovými vjemy a že na jejich základě kategorizujeme svět na líbí nelíbí, příjemný nepříjemný, připoutanost a odpor. Jsme zvyklí zaměřovat se na vnější svět tvarů, zvuků, pachů atd. a příliš se nevěnujeme světu vnitřnímu. Když se nad tím ale zamyslíme, zjistíme, že vše vychází z mysli, že je to naše mysl, která předurčuje, jak budeme vnímat svět. To je zřejmé i z toho, že pro ten samý jev mají různí lidé různé přístupy atd., jednu a tu samou věc vnímáme různě podle svého mentálního nastavení. Naše názory, emoce, rozhodnutí atd. jsou produktem naší mysli – a přesto obvykle nevěnujeme mysli příliš pozornosti, starost o mysl, kultivace mysli nebývá vysoko na žebříčku priorit. Je to svým způsobem zvláštní, že jsme ochotní investovat úsilí a peníze do svého vzhledu, domu, kariéry a podobně, kde je výsledek nejistý, ale své mysli, kterou máme plně ve svých rukou, se zas až tolik nevěnujeme.

Buddhismus učí, že mysl je to nejdůležitější, co máme a i někteří nebuddhisté na to pod vlivem životních okolností například vážné nemoci, sami přijdou. Všechno, co zakoušíme, prochází přes filtr naší mysli a je to naše mysl, která předurčuje, jak budeme reagovat. Naše mysl tvoří naši realitu a je režisérem filmu našeho života: je zodpovědná za to, jestli to bude komedie, triller nebo horor. Dáme-li si tu práci svou mysl poznat a pracovat s ní, bude daleko větší naděje na to, že ten film bude reálný, pěkný a se šťastným koncem. Metodou poznání mysli a práce s ní je právě meditace.

Tibetské slovo pro meditaci je *gom* (མགོན་པོ་ལྷན་པོ་), což znamená obeznámenost nebo i rozvíjení, kultivaci. V podstatě jde o obeznámení se a kultivaci stavů mysli, které jsou založené na realitě, ctnostné a jako důsledek přináší pokoj a štěstí. Meditace nám umožní uvědomit si své jednotlivé stavy mysli a to, zda jsou prospěšné či škodlivé, a postupně přináší kontrolu nad tím, kudy se naše mysl ubírá – tím, že dáme prostor pozitivním a realistickým myšlenkám a omezíme ty negativní a pomýlené. A samozřejmě máme-li pod kontrolou svou mysl, budeme mít pod kontrolou i své jednání, nebudeme pod vlivem okamžitých nálad, nebudeme reagovat v hněvu, ubližovat lidem, trápit se věcmi, které nemůžeme změnit atd., a tak bude náš život samozřejmě snazší pro nás i pro naše okolí – a to nechávám stranou efekt na životy budoucí, které jak asi víte, buddhismus postuluje.

Buddhistická meditace není relaxace nebo navození příjemných stavů pomocí vůní, hudby atd. Je to zkoumání sebe sama, našeho vnitřního světa,

našich reakcí na svět vnější. Je to zkoumání, jak učení, kterým nasloucháme, souvisí s naší vlastním životem, naší vlastní zkušeností – tedy aktivní proces, aktivita části naší mysli, která pozoruje, analyzuje a pracuje se zbytkem mysli a postupně mysl transformuje. Výzkumy ukazují, že lidem, kteří pravidelně praktikují meditaci, se mění mozek – a to proto, že posilováním určitých mentálních návyků se posilují určitá spojení mezi neurony.

V zásadě existují dva hlavní druhy meditace: analytická a stabilizující. Zatímco analytická meditace je to, co jsem popsala výše, stabilizující meditace slouží k posílení soustředění, schopnosti udržet mysl u zvoleného objektu. Obvyklým začátkem ve stabilizující meditaci je postupně prodlužovaná doba soustředění na dech kdy se snažíme u dechu zůstat a nenásledovat žádné rušivé myšlenky. Tento druh meditace nám zpočátku umožní vidět, jak přelétavá a aktivní naše mysl je a jak těžké je udržet ji pod kontrolou. Postupně budeme schopni dobu meditace prodlužovat a rozptýlení nebudou tak častá a tak silná. Uvidíme, že za veškerými rušivými myšlenkami a pocity se skrývá pravá podstata naší mysli, která je jako hladina jezera za klidného dne – jasná a čirá.

Několik rad jak s meditací začít:

- Najděte si klidné místo, pokud možno na něm potom meditujte každý den, to samé a taky je dobrý ten samý denní čas, říká se ráno, kdy je mysl svěží, ale pokud je pro vás ráno hektické a večer klidnější, tak je asi lepší večer.
- Zkontrolujte polohu svého těla. Lotosový sed je tradičně považován za nejlepší, ale není nutný, důležitá rovná záda, hlava lehce předklonění, nic nikde netáhne ani netlačí, pohodlné, ale ne na spaní.
- Stanovte si dobu, po kterou chcete meditoval, a tu potom dodržte. Nahrávku si můžete rozdělit na několik dílů např. po patnácti nebo dvaceti minutách.
- Než začnete meditoval, připomeňte si svou motivaci, (ideálně posílení kvalit své mysli, abyste mohli pomáhat ostatním) a na konec věnujte zásluhy, které ctnostnou aktivitou vytvoříte (zase nejlépe pro štěstí všem bytostem bez výjimky)

Tenzin Palmo