

# Čo je meditácia?

**D**ívanie sa je meditácia. Nezáleží na tom, na čo sa dívate.

Môžete sa dívať na stromy, na rieku, na oblaky, na hrajúce sa deti. Dívať sa *je* meditovať. Objekt, na ktorý sa dívate, nie je podstatný. Schopnosť dívať sa, sledovať, pozorovať, byť bdely a vnímavý – to je meditácia.

Zapamätajte si jedno: meditácia znamená vedomie, vnímanie, Čokoľvek, čo robíte vnímavo, je meditácia. Nejde o to, čo robíte, ale o kvalitu, ktorú do činnosti vnášate. Chôdza môže byť meditácia, ak kráčate vnímavo. Sedenie môže byť meditácia, ak sedíte vnímavo. Počúvať spev vtákov môže byť meditácia, ak počúvate vnímavo. Načúvanie hluku vašej mysle môže byť meditácia, ak ste bdelí a pozorní.

Ide o to, aby ste neboli ako vo sne. Potom je všetko, čo robíte, meditácia.

\* \* \*

Meditácia nie je indická metóda, nie je to proste len nejaká technika. Nedá sa naučiť.

Je to rast: rast vášho totálneho, celého života.

Meditácia nie je niečo, čo by sa k vám mohlo pridať. Nemôže to k vám byť pridané, môže to k vám iba prísť na základe určitej transformácie, premeny. Je to rozkvet, je to rast.

Rast vždy vychádza z celku, nie je to niečo navyše. Nedá sa to k vám pridať rovnako, ako sa k vám nedá pridať láska. Musí to z vás, z vašej celistvosti, vyrásť.

K meditácii musíte dorásť.

\* \* \*

Meditácia je dobrodružstvo, to najväčšie dobrodružstvo, aké môže podniknúť ľudská myseľ.

Meditácia znamená len tak byť, nič nerobiť – žiadne činy, žiadne myšlienky, žiadne emócie.

Jednoducho iba ste. A je to čistá blaženosť.

Kde sa táto blaženosť berie, ak nič nerobíte? Prichádza odnikiaľ, alebo aj od všadiaľ. Nemá žiadnu príčinu, pretože existencia sa skladá z látky, ktorú nazývame *radosť*.

\* \* \*

Keď nerobíte vôbec nič – fyzicky ani mentálne, na žiadnej úrovni – keď všetka činnosť ustane a vy proste iba tak ste, to je meditácia.

Nedá sa *robiť*, nedá sa *praktizovať*: dá sa len chápať.

Kedykoľvek máte čas iba tak byť, prestaňte čokoľvek robiť. Aj myslenie, sústredenie sa a rozjímanie je činnosť. Keď nerobíte vôbec nič, iba celkom uvoľnene spočívate vo svojom strede, hoci len na sekundu – to je meditácia. A akonáhle to raz zachytíte, potom môžete v tom stave zotrvať tak dlho, koľko sa vám zachce; napokon až dvadsaťštyri hodín denne.

Akonáhle si raz uvedomíte, ako sa dá nerušene *byť*, potom budete môcť pomaly začať robiť rôzne veci a pritom dávať pozor, aby ste stále zotrvali v takomto nerušenom stave. To je druhá časť meditácie: najprv sa naučíte len tak byť, potom sa naučíte robiť rôzne menšie úkony (umývať dlážku, sprchovať sa...) a stále pritom byť vo svojom strede. A potom môžete robiť aj zložitejšie veci.

Tak napríklad ja sa s niekým rozprávam, ale pritom nevychádzam z meditácie. Môžem ďalej hovoriť, ale v mojom najhlbšom strede sa nesčeri ani vlnka; je tam len ticho, úplné ticho.

Takže meditácia nie je proti činnosti. Nejde tu o to, aby ste sa stiahli zo života. Učíte sa jednoducho len inému spôsobu života: takému, kedy sa nachádzate v oku cyklónu.

Váš život ide ďalej, v skutočnosti ešte oveľa intenzívnejšie – je v ňom viac radosti, viac jasnosti, viac vízií, viac kreativity – avšak vy ste odosobnení, ako pozorovateľ na vrchole hory, ktorý sa proste len díva na všetko, čo sa deje okolo neho.

Nie ste ten, kto veci robí, ste ten, kto sa na ne díva.

A to je celé tajomstvo meditácie: že sa z vás stane ten, kto sa díva.

Konanie sa bude diať samé, v tom nie je žiadny problém: rúbanie dreva, nosenie vody... Môžete robiť malé aj veľké veci.

Nesmiete iba jedno: nesmiete stratiť svoju vyrovnanosť.

Ono vedomie, ono pozorné vnímanie by malo ostať absolútne nerušené, nezahmlené.

\* \* \*

Dôležité je byť pozorný, nezabúdať, že sa máte dívať. Dívať sa... dívať sa... dívať sa. A pomaly, pomaličky, ako sa pozorovateľ stáva čím ďalej, tým pevnejším, istejším, stabilnejším, začne pomaly dochádzať k premene. To, na čo sa dívate, začne miznúť.

Prvýkrát sa pozorovateľ stáva pozorovaným.

To je návrat domov.

\* \* \*

Cieľ určite dosiahnete, pretože životná energia vo vás bude prúdiť, až kým nedosiahne bod, kedy už ďalší pohyb nie je možný; bude prúdiť až na najvyšší vrchol. Preto sa človek rodí stále znovu.

\* \* \*

V judaizme existuje mystická škola zvaná *chaidizmus*. Jej zakladateľ Ball Šem Tov bol veľmi vzácny človek. Uprostred noci chodieval ku rieke, pretože v noci tam bolo úplné ticho a pokoj. Iba tam tak sedával a nič nerobil; sledoval svoje vlastné Ja a vodu. Vždy prechádzal okolo domu jedného boháča, pri bráne ktorého stával strážca. Každú noc vídal Ball Šem Tova, ako tadial ide, a už dlho sa nad tým čudoval. Raz neodolal a spýtal sa ho na to.

Ball Šem Tov mu odpovedal: „Viem, že ste ma sledovali, ale nie len ja zaujímam vás, aj vy zaujímame mňa. Čo vlastne robíte?“

Strážnik odpovedal: „Strážim to tu.“

Baal Šem na to: „Panebože, teraz ste mi to odhalili! Ved' ja robím to isté!“

„Tomu nerozumiem. Ak ste strážnik, mali by ste strážiť nejaký dom či budovu. Ale čo strážite tam v piesku pri rieke?“

Baal Šem odpovedal: „Je v tom malý rozdiel: vy dávate pozor na niečo vonku, na niekoho, kto by mohol vniknúť do paláca. A ja dávam pozor na strážnika. Kto je strážnik? To je moja celoživotná práca: strážim sám seba.“

Strážnik na to: „To je divná práca. Kto vám za ňu platí?“

„Je v tom taká nesmierna blaženosť, taká obrovská radosť a požehnanie, že to mi je samo o sebe dostatočnou odmenou. Stačí jediná chvíľka a všetky poklady sveta sú v porovnaní s tým nič.“

Strážnik odpovedal: „To je čudné. Ja som strážnikom celý život a ešte nikdy som nič také nádherné nezažil. Zajtra v noci pôjdem s vami. Chcem, aby ste ma to naučili. Ja už predsa viem, ako treba strážiť – zdá sa, že mi len treba zmeniť objekt. Vy proste len strážite niečo iné.“

Jedná sa o jediný krok, a tým je objekt, cieľ, smer. Buď sa môžeme zamerať von, alebo môžeme pred vonkajším svetom zavrieť oči a zamerať celú pozornosť dovnútra. Poznáte to, pretože ste ten, kto vie, *ste* vedomí. Nikdy ste neprestali vnímať a byť vedomí. Akurát ste svoje vedomie zamotali do kopy rôznych vecí. Vymotajte ho odtiaľ a nechajte ho jednoducho len spočívať v sebe – a vrátite sa domov.

\* \* \*

Mysel' je tieňová existencia. Je to ako keď sa človek díva do zrkadla a myslí si: „Ja som v tom zrkadle.“ Lenže vy nie ste v zrkadle; zrkadlo len odráža niečo, čo stojí oproti nemu. Mysel' je ako zrkadlo, krásne a užitočné. Ale veľmi ľahko sa v ňom stratíte, pretože všetko, čo o sebe viete, poznáte len vďaka zrkadlu. Všetko, čo poznáme prostredníctvom mysle, je len odraz, nie je to skutočné. Skutočnosť treba poznať bez mysle; myseľ musí ísť nabok. A v tom je celá veda o meditácii: ako dať myseľ nabok, ako byť chvíľu bez myšlienok.

Spočiatku to bude iba pár chvíľ, pár krátkych zábleskov bez myšlienok, ale zato tie budú nesmierne osvetľujúce, nesmierne premieňajúce. Stačí kvapka bezmyšlienkovitosti a ochutnáte niečo skutočné. A tá chuť vám ostane na jazyku navždy, nezabudnete na ňu.

Až po ochutnaní toho zistíte, že myseľ všetko len odráža, pretože až potom sa to dá porovnať. Aby ste to mohli porovnať, musíte zažiť niečo, čo nepochádza z mysle. Až potom uvidíte, aká je myseľ bledá v porovnaní so skutočnosťou, ktorá je úplne iná.

Preto je nutné vedieť dať myseľ nabok. Používajte ju, keď treba, ale nie dvadsaťštyri hodín denne; to nutné nie je.

\* \* \*

**Prvý krok pri učení sa bdelosti je veľmi pozorne vnímať svoje telo.** Pomaly, pomaličky si začať uvedomovať každé gesto, každý pohyb. A pritom sa začne diať zázrak: množstvo vecí, ktoré

ste robili do tej doby, zrazu zmizne; vaše telo sa viac uvoľní a vyladí. Celých vás zaplaví hlboký mier, vrátane vášho tela. Vo vašom tele začne znieť tichá hudba.

**Ďalej si začnete uvedomovať svoje myšlienky.** Robte s nimi to isté. Myšlienky sú jemnejšie než telo a teda pochopiteľne aj nebezpečnejšie.

Akonáhle si začnete uvedomovať svoje myšlienky, budete sa diviť, čo sa vo vás deje. Keby ste si začali zapisovať všetko, čo sa vo vás neustále odohráva, boli by ste veľmi prekvapení. Ani by ste tomu nechceli veriť.

10 minút si zapisujte všetko, čo vám napadne. Neanalyzujte to, nepravujte to. Keď si to potom po sebe prečítate, uvidíte, že v sebe máte úplne šialenú myseľ! Pretože ju však nie ste naučení vnímať, celé to šialenstvo vami preteká ako spodný prúd. Ovplyvňuje všetko, čo robíte aj nerobíte, ovplyvňuje úplne všetko. Tvorí váš život! Preto je nutné tohto šialenca zmeniť. A zázrak bdelého vnímania spočíva v tom, že nemusíte robiť vôbec nič – len vnímať. Samotný jav pozorovania to zmení.

---

## OSHOVA MYSTICKÁ RUŽA

Jedná sa o 3-týždňový proces, ktorý má trvať denne 3 hodiny.

Prvý týždeň sa bez príčiny smejete, čo má rozpustiť zábrany, ktoré vám nedovoľujú cítiť radosť a spontánnosť.

Druhý týždeň bez príčiny plačete a nariekate, aby ste zo seba dostali potlačované slzy a bolesť.

Tretí týždeň sa venuje tichu a pokoju – tichému pozorovaniu svedka a meditácii.

Keď sa človek stará o semiačko, s ktorým sa narodí, časom z neho vyrastie a vykvitne mystická ruža, z ktorej sa šíri nádherná vôňa.

\* \* \*

Najprv sa ľudia majú tri hodiny bez príčiny smiať. Služi na to pokyn jáá-húú. Kedykoľvek začne smiech slabnúť, zvolajte: „Jáá-húú!“ a pokračujte.

Budete prekvapení, koľko nánosov prachu sa nahromadilo vo vašej bytosti. Tento smiech všetok prach zmetie. Neviete si ani predstaviť, ako vás to zmení!

Druhá časť je jáá-búú. Prvá časť odstránila zábrany a obmedzenia, čo sa týka smiechu a radosti, ale treba ísť ďalej, pretože vo vás je aj kopa potlačeného smútku, bolesti, zúfalstva a úzkosti.

Keď vstúpíte do svojho vnútra, nájdete tam aj smiech, aj slzy. Preto sa občas stáva, že keď sa smejete, začnú vám tiecť slzy. Vy sa domnievate, že je to protiklad, ale existencia nezdieľa vaše názory; existencia prekonáva všetky názory, ktoré sú dualistické. Deň a noc, smiech a slzy, bolesť a radosť – to všetko kráča ruka v ruke.

Keď sa človek ponorí do svojho najhlbšieho vnútra, zistí, že prvú vrstvu v ňom tvorí smiech a druhú slzy a utrpenie.

Preto si po dobu siedmich dní dovoľte plakať a nariekať – bez príčiny; uvidíte, že slzy budú pripravené tiecť. Len im to dovoľte.

A ak budete mať pocit, že tiecť nechcú, povedzte si: „Jáá-búú!“ Sú to čisté zvuky, cieľom ktorých je vyvolať smiech a slzy

a dokonale vás očistiť, aby ste boli ako nevinné deti.

To je moja meditácia.

\* \* \*

Budete sa čudovať, čo to s vami urobí – viac než akákoľvek meditácia. Sám som sa na základe mnohých druhov meditácie presvedčil, že tieto dve vrstvy vo vás treba rozpustiť.

Prvá vrstva sa týka smiechu. Už odmala vám hovorili: „Nesmej sa, toto je vážna vec!“ Nesmeli ste sa smiať v kostole alebo v triede pri vyučovaní.

Akonáhle sa ale vysporiadate so smiechom, zaplavia vás slzy aj bolesť. I v tom však nájdete obrovskú úľavu.

Ak sa vám podarí prehrýzť sa cez tieto dve vrstvy, nájdete seba samých.

Čo sa týka výrazov *jáá-húú* a *jáá-búú*, nemajú žiadny význam.

Sú to proste len zvuky slúžiace ako pomôcky pre vstup do vlastného vnútra.

Vymyslel som veľa meditačných postupov, ale táto bude možno tou najzákladnejšou. Mohla by sa rozšíriť po celom svete. Všetky spoločnosti páchajú veľké škody, keď ľuďom bránia prejavovať radosť a plakať. Keď začnete plakať, hneď sa vám povie: „No tak, hádam nebudeš plakať ako malé decko? Hanbi sa! Buď ticho!“ Prípadne: „To nič nie je, nič sa nestalo, nemysli na to!“ Nik naozaj nevie, o čo ide, ale všetci sa vás snažia utešiť a prinútiť neplakať. To preto, lebo keby vás nechali plakať, o chvíľu by sa sami rozplakali. Plakať aj smiať sa je veľmi zdravé. Pomáha to zachovať si zdravý rozum. Celé ľudstvo je tak trochu na hlavu len preto, že všade je problém naplno sa smiať.

Keď sa budete smiať a plakať len tak, bez príčiny, ako cvičenie, nikto vám nebude veriť. Slzy sa nikdy nepovažovali za meditáciu.

Ale poviem vám, že slzy nie sú len meditácia, ale aj medicína. Vďaka nim sa vám zlepši zrak aj vnútorné videnie.

Ponúkam vám úplne základný, úplne nový postup. Nepochybne sa rozšíri po celom svete, pretože človek vďaka nemu očividne omladne, začne byť viac milujúci, dôstojnejší, pružnejší, menej fanatický, veselší.

Tento svet nepotrebuje nič viac, než aby sa srdce zbavilo všetkých zábran minulosti. Smiech a slzy to dokážu. Slzy vás zbavia všetkého utrpenia a smiech vás zbaví všetkého, čo vám bráni prežívať extázu.

Keď si to vyskúšate, budete sa čudovať, prečo sa to neodporúčalo už skôr. To preto, že nik nechcel, aby ľudstvo rozkvitlo ako ruža.

\* \* \*

Tretím krokom je ticho. Hovorím mu Pozorovateľ na kopci.

Stíšate sa tak, ako keby ste boli úplne sami vysoko v horách. Len sa dívajte a počúvajte... Citliví, ale pokojní a nehybní.

## **OSHOVA NE-MYSEL'**

Tento proces má trvať 1 týždeň, každý deň 2 hodiny.

Prvú hodinu sa treba venovať nezrozumiteľnému blábotaniu.

Druhú ticho, nečinne sedieť a čakať, kým sa vo vás nerozhostí hlboké ticho.

Súfijský mystik Džabar nikdy nehovoril žiadnym normálnym jazykom, vydával len nezmyselné zvuky. Napriek tomu mal tisícky žiakov, pretože jeho skutočné posolstvo bolo: „Vaša myseľ je plná nezmyslov. Dajte ju nabok, a okúsite svoje vlastné bytie.“

Počas prvej časti nehovorte nič, čo má zmysel. Nehovorte jazykom, ktorý vám je známy. Ak neviete po čínsky, hovorte po čínsky. Ak neviete po japonsky, hovorte po japonsky. Ak viete po nemecky, nehovorte po nemecky. Prvý raz si dožičte takú slobodu, akú majú vtáky. Jednoducho si dovoľte dať zo seba von čokoľvek bez toho, aby ste sa trápili tým, či to má alebo nemá zmysel, logiku, význam – presne ako to robia vtáky. Dajte nabok myseľ.

To vás pripraví na druhú časť: hlboké ticho. Zatvorte oči a úplne znehybnite; snažte sa zhromaždiť svoju energiu vo vnútri a zotrvať v prítomnej chvíli, tu a teraz.

## **OSHOVO ZNOVUZRODENIE**

Tento proces má trvať 1 týždeň, každý deň 2 hodiny.

Prvú hodinu sa správajte ako malé dieťa. Robte, čo len chcete – tancujte, spievajte, skáčte, plačte – čo len chcete. (Akurát sa nedotýkajte iných ľudí, ak toto cvičenie robíte v skupine.)

Druhú hodinu ostaňte ticho sedieť. Budete sviežejší, nevinnejší a bude sa vám ľahšie meditovať.

Tento skvelý experiment vám vráti stratené detstvo.

„Strateným detstvom“ mám na mysli nevinnosť, oči plné údivu, kedy ste ešte nič nepoznali, nič nemali, no napriek tomu ste sa cítili, ako keby vám patrilo svet. Tie zlaté chvíle zázrakov a radosti bez napätia, obáv či úzkosti treba nanovo objaviť, nanovo získať.

Mudrci nie je nik iný, ako ten, kto prešiel celý kruh, ktorý sa začal narodením, a vrátil sa naspäť.

## **PRIPOMIENKA ZABUDNUTÉHO JAZYKA, KTORÝM SA TREBA PRIHOVÁRAŤ TELU-MYSLI**

Tento proces má trvať 1 týždeň, každý deň hodinu. Neskôr sa k nemu môžete kedykoľvek vrátiť.

Zakladá sa na presvedčení, že sa musíme naučiť nanovo si vypestovať priateľstvo so svojím telom aj myslou. Komunikovať so sebou treba hlavne v prípade tých častí tela, kde vládne nejaké napätie alebo bolesť.

Ľahký tranz, kombinácia hlbokkej relaxácie a pozornosti vo vás uvoľní tvorivú aj liečivú energiu. Tá sa potom dá využiť pri obnove rovnováhy pri akomkoľvek probléme – fajčení, poruche príjmu potravy, nespavosti, bolesti a pod.

Sprievodné slovo aj s hudbou k tejto meditácii je k dispozícii v mnohých jazykoch; viac informácií nájdete v Prílohe.

Nemôžete týrať svoje telo a pritom povzniesť svoje vedomie.

Telo treba mať rád – spriatelíť sa s ním. Je to váš domov. Musíte si v ňom upratať a pripomínať si, že vám dennodenne slúži. Dokoncaj aj keď spíte, telo pre vás stále pracuje – trávi, dýcha, pumpuje krv... Robí to všetko preto, aby ste ostali nažive, ale vy ste nevďační, nikdy sa mu nepoďakujete. Naopak, vaše náboženstvo vás dokonca učí, že telo je nepriateľ a že ho máte týrať, oslobodiť sa od neho a jeho potrieb. Ja samozrejme tiež viem, že ste viac než telo a že sa netreba k ničomu pripútať. Lenže láska nie je pripútanosť, súcit nie je pripútanosť. Láska a súcit sú pre telo potrebné a životodarné. A čím lepšie telo máte, tým lepšie máte podmienky pre rast vedomia. Jedná sa o organickú jednotu.

\* \* \*

Čo sa týka uvoľnenia, najprv sa musí uvoľniť telo. Čo najčastejšie si všimajte, či niekde necítite nejaké napätie – v krku, v nohách, v hlave... Vedome skúste toto miesto uvoľniť. Láskyplne mu povedzte: „Uvoľni sa.“ Budete prekvapení, že vás telo počúvne – veď je vaše!