



*Marian Repka*

# VŠETKO O MEDITÁCIÍ

To, čo sa doposiaľ učili výnimoční ľudia roky až desaťročia sa vďaka tejto knihe môže naučiť každý človek za niekoľko týždňov až mesiacov.

# VŠETKO O MEDITÁCIÍ

*Marian Repka*

To, čo sa doposiaľ učili výnimoční ľudia roky až desaťročia sa vďaka tejto knihe môže naučiť každý človek za niekoľko týždňov až mesiacov.

## ČO JE MOŽNÉ UROBÍME

To, že ste po tejto knihe siahli svedčí o tom, že ste sa už s pojmom *meditácia* stretli. Potom však určite viete aj to, že existuje veľmi veľa rôznych názorov na meditáciu. A viete aj to, že existuje veľa návodov, ako sa naučiť meditaovať. Niektoré sú jednoduché, iné zložitejšie, niektoré sú efektívne, iné menej efektívne až neefektívne. Otázok týkajúcich sa meditácie preto môže byť veľa. Napriek tomu však (podstatných) otázok týkajúcich sa meditácie nie je nekonečne veľa, takže odpovedať na všetky (podstatné) otázky tak, aby sme sa dozvedeli všetko (dôležité) o meditácii, je možné.

Kniha VŠETKO O MEDITÁCIÍ si nevytýčila za úlohu realizovať nemožné. A pretože to, čo je možné realizovať, dokážeme realizovať, tak to spolu aj realizujeme.

## SILA VŠEVEDKA

Len ten, kto vie o nejakej oblasti všetko, môže všetko aj vysvetliť. Kto vie iba časť, môže objašňovať iba časť, v ktorej má sám jasno. Na tejto zákonitosti nie je nič zahmlené a neprirodené.

Či viem o meditácii všetko a či sa vďaka predkladanému textu môžete dozvedieť aj vy všetko, to si každý overí dôkladným prečítaním textu. Povrchným prečítaním textu mu veľa súvislostí unikne, preto aj jeho súd bude povrchný.

Zákonitosti ľudského myslenia sú jednoduché. Hneď vám vysvetlím, prečo si môžem dovoliť tvrdiť to, čo tvrdím. Pomôže vám to pochopiť, ako s vami manipulujú osobnosti, ktoré postrehli základné princípy sociálnych a psychologických väzieb.

Funguje to teda takto:

1. Viem niečo, čo neviete vy.
2. Viem to dokonale.
3. Vysvetlím to dokonale.

4. Ak budete dosť múdri (pozorní, dostatočne pripravení, atď.), pochopíte to dokonale.

5. Ak ste to dokonale nepochopili, chyba nebola vo mne, ale vo vás.

Tak, a je to! Jednoduché? Áno, ale geniálne. Čo sa totiž stáva v praxi? Ako to funguje?

Zo sto ľudí zistia päťdesiati, že Vševedko nie je Vševedko. Takže aj hlúpy Vševedko má hneď zo začiatku na svojej strane polovicu čitateľov. Tí sú presvedčení, že to, čo vysvetľoval, vysvetlil dokonale, a že ak niečo nepochopili oni alebo iní, nebola to chyba Vševedka.

Z päťdesiatich ľudí, ktorí ho prehliadli, si dvadsaťpäť ľudí neverí. Majú pochybnosti o vlastnej mienke. „Asi som nebol dosť múdry (pozorný, dostatočne pripravený atď.), preto mám dojem, že vysvetlenie toho človeka nebolo dokonalé. Ved koľko ľudí ho chváli... Ja neviem...“ A tak je potichu. Týchto dvadsaťpäť ľudí teda Vševedka nespochybní ani slovom.

Táto kniha má svoje obmedzenie. Nikoho neurobí pánom nad svojimi pocitmi, vnímaním a vedomím a iba čiastočne umožní každému chápať určovať a ovplyvňovať z vlastnej vôle svoje chovanie. Táto kniha má však moc urobiť človeka **pánom svojej mysle a zdrojom svojho šťastia**. Preto je aj napriek jej obmedzeným možnostiam významným pomocníkom na ceste k múdrosti a plnohodnotnému životu.

Na to, aby sa človek stal pánom svojej mysle a zdrojom svojho šťastia však nestačí knihu si iba prečítať. Na to, aby z nej mal človek naozaj úžitok, musí sa po jej prečítaní usilovať realizovať to, čo sa dočítal. Ak sa mu to hneď nepodarí, nech opätovne knihu číta a pritom sa vytrvalo snaží až dovtedy, pokiaľ sa mu to nepodarí. Až potom splní kniha svoj účel a stane sa zbytočnou.

Z ďalších dvadsiatichpiatich ľudí pätnásť nepochybuje o svojej mienke, no necháva si ju pre seba. Buď zo „slušnosti“, buď z „ohľaduplnosti“, buď zo strachu alebo z opatnosti. Ani títo ľudia preto Vševedka nespochybnia.

No a napokon tu je ešte desať ľudí, ktorí nielenže nepochybujú o svojej mienke, ale sa nerozpakujú ani povedať ju. Napriek tomu sa iba traja z nich vyjadria, lebo boli priamo vyzvaní vyjadriť sa. Pretože chápu, koľko ľudí nechápe (ich inteligencia im umožnila nielen prehliadnuť Vševedka, ale aj dopad jeho slov), sú si vedomí toho, aké ťažké je obrátiť verejnú mienku. Na takúto Sisyfovskú úlohu sa z tých troch ľudí podujme v najlepšom prípade iba jeden. Zvyšní dvaja sa na výzvu vypovedať síce podľa pravdy ozvú, no nepresvedčajú. Čo myslíte, ak bude ten jeden, ktorý sa rozhodol presvedčať, veľmi vytrvalý, ako dlho mu bude trvať, než aspoň zčasti uspeje?

Keďže sú mi tieto záležitosti jasné, využívam základné princípy sociálnych a psychologických väzieb na to, aby som suverénne vyhlásil, že nielenže viem všetko o meditácii, ale som to schopný aj dokonale vysvetliť. Rád by som videl Dona Quijota, ktorý sa do boja s mojím tvrdením pustí. A keďže viem, že to bude iba jeden zo sto, a že bude mať proti sebe päťdesiat hlboko veriacich ľudí (veriacich v moju múdrosť) a dvadsaťpäť pochybujúcich, no slabých, cítim sa vo svojom samovyhlásení geniálnosti dosť pevne na to, aby som nielen pokojne pokračoval, ale hodil aj túto provokujúcu rukavicu. Verím, že to splní oba účely, pre ktoré som toto gesto urobil.

Prvý: Vyprovokovaný človek je pozomý.

Druhý: Mnohí z vás si vstúpia do svedomia a prestanú byť ovce idúce za chvostom barana.

Mrzí ma, že sa ľudia správajú stádovito, lebo je to urážlivé pre človeka s jeho srdcom a rozumom. A je to aj nezodpovedné voči takému prejaveneému vedomiu, ktoré nemá jeho kapacitu emócií a intelektu (napríklad koňom a jašteričkám).

## STE VÝKVET ĽUDSKEJ SPOLOČNOSTI

Do dobre pripravenej pôdy sa oplatí sadiť dobré semená. Dobre pripravená pôda je nabudená múdrosť. Je to čosi ako predklíčené semeno. Vložte ho do dobrej pôdy a stane sa zázrak.

Dobré je to, čo je zrozumiteľné. To, čo je také jasné, že človek srdcom vidí všetky súvislosti. Čo je zahmlené, nie je zrozumiteľné, a čo je nezrozumiteľné, to spotrebováva veľké množstvo nervovej energie. Snahou pochopiť to sa človek rýchlo unaví, a unavený človek nevníma.

Ak má kniha splniť účel, pre ktorý vznikla, musí sa stretnúť s vnímavým a silným čitateľom. Na tomto poli to je zo strany čitateľov väčšinou v poriadku. Prehrešujú sa skôr autori. Neuvedomujú si totiž, že čitatelia sú mimoriadna skupina ľudí. Akosi im uniklo, že majú dočinenia s výkvetom ľudskej spoločnosti. Maliari a režiséri sú na tom oveľa horšie. Obraz a zvuk vnímajú aj domáce zvieratá. Všimnite si, ako psíkovia a mačičky reagujú na rozhlas, televíziu a počítač. A porovnajete si to s tým, ako reagujú na denníky, týždenníky, časopisy

a knihy. Koľko ľudí ešte číta? A ak aj, koľkí čítajú aj knihy, ktoré neponúkajú iba zábavu? A tak sa vďaka selekcii, ktorú urobila technika a možnosti, ktoré ponúka, dostáva autor do styku len s výnimočnými ľuďmi. Inklinujúci viac k nemým bytostiam po jeho diele nesiahnu.

Pretože ak človek píše, nemá problém, lebo písať je ľahké, musí byť len o čosi menej zodpovedný ako človek, ktorý hovorí. Hovoriť je totiž ešte ľahšie ako písať. A tak menej inteligentní ľudia hovoria radi a veľa. Hovoria pri každej možnej (a nemožnej) situácii. No a podobne aj menej inteligentní autori píše radi a veľa. Píšu pri každej možnej (a nemožnej) príležitosti. A pretože princípy sociálnych a psychologických väzieb fungujú už na nízkych úrovniach, stačí, aby niekto začal rozprávať, napísal článok alebo knihu, a riziko, že nedohovorí alebo si článkom či knihou poškodí, je minimálne. Všimnite si len, s akým pokojom robia okolo seba „paseku“ rôzni politicko, hospodársko a kultúrne činní ľudia. Všetci títo činitelia dobre vedia, že stačí získať si len päťdesiat percent z tých ľudí, ktorí ich registrujú. Málokto z nás, ak dostane príležitosť verejne sa prejaviť, neuspeje aspoň na päťdesiat percent, čo je na sociálnej úrovni dostatočný úspech na to, aby mohol vo svojej aktivite pokojne pokračovať.

Ak ste pocítili, že sa v knihe, ktorá má objasniť všetko o meditácii, prikláňam čoraz viac k morálke, pocítili ste správne. Ste naozaj všímaví. Určite ste potom postrehli aj to, že autor sa nesnaží nič zakrývať, manévrovať a že nemá väčšiu úctu k sebe ako ku každému inému z vás. Je si vedomý, že komunikuje s inteligentným čitateľom, preto sa nemusí tváriť skromne. Byť si svojou vecou istý však nie je znakom namyslenosti. Istota je v pozadí každej serióznej práce. A ak je táto kniha seriózna, potom sa istota z nej premietne do vás. Takže aj keď sa po pochopení tejto knihy stretnete s deväťdesiatimideviatimi ľuďmi, ktorí vám nebudú veriť, že dokonale viete to, čo viete, vašu istotu to neovplyvní. Tých deväťdesiatdeväť ľudí vás nebude vnímať ako skromných. No len najprimitívnejší z nich vás budú vnímať ako pyšných. Ak totiž aj nie inak, tak tí bystrejší aspoň intuitívne pობадajú, že istota je krytá múdrosťou, zatiaľ čo za pýchou je vždy hlúposť. Tí, ktorí tieto fakty nedokážu rozoznať, sledujú rozhlas, televíziu a počítač z pohľadu psíka a mačičky. A hoci sú domáce zvieratká veľmi múdre, predsa len nevedia čítať. A keby aj vedeli, určite by nevedeli čítať informácie obsiahnuté medzi vetami, slovami a písmenkami tak, ako to viete vy.

Polichotil som vám? Dúfam, že nie. Dúfam, že ste sa napapričili mojím pochlebovaním. Nechcem vás totiž uspať, lebo už od najbližšej kapitoly začíname tvrdo pracovať.

## PREČO MORÁLKA?

Nezabudli ste, o čo nám ide? Chceme sa naučiť všetko o meditácii.

Všetko prejaveneé má svoj začiatok. Všetko niekde začína. A tak niekde začína aj naša cesta k dokonalým znalostiam o meditácii. Uvážme teda, ako a s čím začať? Zháňaním literatúry? Prihlásením sa na kurz? Chodením na jogu, zen-budhizmus, stretnutia okultistov, psychotronikov, na náboženstvo? Možností je

viac, ktorá však vedie k cieľu? A ktorá z nich vedie k cieľu najrýchlejším možným spôsobom? Ktorá je najefektívnejšia?

Čo myslíte, čo majú všetky spomenuté možnosti spoločné? Ja si myslím, že morálku. A prečo? Lebo bez morálky niet sústredenia. A prečo? Lebo len človek, ktorý rešpektuje základné ľudské pravidlá, má pokoj od ľudí. Kto kradne, toho naháňajú okradnutí a polícia. Kto ubližuje, toho trestá zákon a vedomie. Kto klame, ten si musí neustále dávať pozor na to, aby udržal aspoň zdanie kontinuity pravdy. Kto ohovára, nemá čisté svedomie a to ho ruší. Kto vyčíta a ponižuje, dostáva sa do konfliktu s ľudskou hrdosťou. Kto zúri, ten je nepokojný, a kto si zúfa, ten nemá silu. Kto je neustále žiadostivý, nedokáže sa zastaviť. A kto je namyslený, ten sa nedokáže zbaviť napätia. To znamená, že bez morálky nie je možné vytvoriť si podmienky na meditáciu. Preto všetky smery, štýly, školy a náboženstvá, ktoré sa snažia o vzrast hodnoty človeka, začínajú morálkou.

Tak aj my, ak sa chceme naučiť všetko o meditácii, musíme v prvom rade obmedziť kradnutie, ubližovanie, klamanie, ohováranie, vyčítanie, ponižovanie, zlobu, zúfalstvo, žiadostivosť a namyslenosť. Obmedziť. Nikto z nás totiž nedokáže tieto amorálnosti odstrániť. Nedokáže to ani ten, kto už bude o meditácii vedieť všetko. Snažiť sa o morálnu čistotu je bezpečná cesta k hlúposti. O tú nám však nejde. Ak by preto niekto z vás nebol spokojný iba s čiastkovým výsledkom a rozhodol sa o realizáciu absolútnu, musel by sa naučiť najprv všetko o meditácii, to znamená, že či chce alebo nechce, bude kráčať s nami, a až potom, pripravený, môže začať s postupnou realizáciou odpútavania sa od podmienenosti.

Kto sa chce naučiť meditovať, **musí chcieť** naučiť sa meditovať. Bez úsilia naučiť sa meditovať sa nikto meditovať nenaučí. Kto sa však chce vyslobodiť z podmienenosti, takže vyslobodením sa z podmienenosti bezozvyšku zničí kradnutie, ubližovanie, klamanie, ohováranie, vyčítanie, ponižovanie, zlobu, zúfalstvo, žiadostivosť a namyslenosť, ten musí chcieť bez chcenia. My sme sa teraz rozhodli realizovať niečo, čo je možné realizovať. Kto sa ale rozhodne realizovať dokonalosť, musí si byť vedomý toho, že sa rozhodol realizovať niečo, čo nie je možné realizovať. A napriek tomu to musí uskutočniť.

Je dôležité, aby sme si hneď na začiatku ujasnili, že byť morálny neznamená byť dokonalý. Dokonalí ľudia nie sú morálni ani nemorálni. Sú nad morálkou, alebo mimo sféru morálky. Pohybujú sa v úplne inej dimenzii, v krajine, ktorá je nedokonalým nedostupná. Preto by bolo veľmi veľkým omylom, keby sme si vytvárali plusy a mínusy k jednotlivým morálnym kategóriám. Naším cieľom nie je zblázniť sa, ani stať sa psychopatom či nenormálnym človekom, ale naopak, zmúdiť sa, stať sa vnímavejším k sebe a k druhým a v dobrom vychádzať rovnako s jednotlivcami, ako i so spoločnosťou. Preto sa budeme vyhýbať kradnutiu, ale celkom sa mu nevyhneme, lebo kradne sa všade. Niektoré kradne veci, niektoré nápady, niektoré energiu. Musíte uznať, že vo svete prejavov nie je možné dosiahnuť dokonalosť nekradnutia. Čo nie je možné, to nechávame bokom. Držíme sa reality, držíme sa toho, čo je možné. A je možné vedome nekradnúť. Nezoberiem vrece cementu zo stavby. To je možné. Neukradnem pero z kancelárie. To je

možné. Je možné aj vrátiť nájdenú peňaženku. No nie je možné nekradnúť ľudom energiu. Podvedome to robíte, no skúste to vedome nerobiť. Ručím každému za to, že ak bude v tomto úsilí dôsledný, ocitne sa v izolácii.

Myslím, že nám je už teraz jasné, prečo začíname pri poznávaní meditácie s morálkou. Je nám jasné, že zotrvať v meditácii znamená mať pokoj. Keď vás budú biť, neudržíte si meditatívny stav, vypadnete z neho, keď vás slovné napadnú, vaše vlastné srdce vás vyhodí z ríše meditácie za dvere. To znamená, že ak chceme vstúpiť do ríše meditácie, musíme si naozaj a doslova zabezpečiť pokoj. A to nie nejaký vymyslený, ale reálny. Musíme byť v takom súlade so sebou a s okolím, aby sme sa mohli obrátiť k zdroju samotného pokoja. Preto je prvým krokom k meditácii vždy morálka.

### AKO BYŤ MRAVNÍ?

Aj keď sa rozhodneme byť mravní, samotné rozhodnutie nás mravnými neurobí. Aké podmienky musíme preto splniť, aby sme boli naozaj mravní?

Nie je ich veľa. Vysvetlíme si ich.

Základom je uvedomenie si toho, že byť mravní je lepšie ako byť nemravní. Pokiaľ sme presvedčení, že to je jedno, alebo že je lepšie byť nemravní ako mravní, nebudeme sa usilovať o realizáciu mravnosti. Preto je základom uvedomenie si toho, že byť mravní je lepšie ako byť nemravní.

Logickým pokračovaním tohto uvedomenia si je chcenie byť mravní. Väčšina ľudí vie, že byť mravní je lepšie, ako byť nemravní, no nie všetci z nich sa aj vedome usilujú byť mravní. Ak sa chceme dozvedieť všetko o meditácii, potom nestačí, ak budeme iba vedieť čo je správne ale musíme sa aj snažiť o realizáciu správneho. Po uvedomení si je preto ďalším krokom úsilie.

Tretím krokom k pokoji je pozornosť. Musíme byť pozorní, musíme si všímať, keď nie sme morálni. Ak totiž nebdíme nad morálkou, neraz konáme nemorálne bez toho, aby sme to vôbec postrehli. – Prepáč, – zbadáme sa, – ani som si neuvedomil, že som ti zobral pero. – Stáva sa to? Alebo: – Čože? Toto som povedal? No to ma mrzí. Ale myslel som si... – Veľa ľudí je nemorálnych len preto, lebo sú nevšímaví. No ak si vodič nevšímne chodca a zabije ho, spoločnosť mu to neodpustí. Nepovie mu: – Ved my vieme, že si to nechcel, tak na to zabudnime. – Takáto myšlienka nepríde žiadnemu sudcovi na um ani pri obede.

Štvrtou podmienkou k realizácii mravnosti je vytrvalosť. Nestačí, ak som dnes nikomu nič nevyčítal, ale ani zajtra by som nemal nikomu nič vyčítať, ani pozajtra, o týždeň, o mesiac, o rok, o desať rokov, o storočia (pardon, akosi som sa rozbehol). Vytrvať v rozhodnutí nevyčítať nie je ľahké. Zvyk vyčítať je veľmi silný. Toto si spravil zle, toto si nespravil a mal si spraviť, ako to rozprávaš, stojíš mi na nohe... vyčítame a vyčítame.

O piatej podmienke na realizáciu mravnosti si iba povieme, no zatiaľ sa nás ešte netýka. Pochopiť mravnosť vo svete, ktorý sa prejavuje, je totiž nemožné. A my sa stále držíme len toho, čo je možné.

Čo je teda možné?

1. Je možné rozhodnúť sa konať mravne.
2. Je možné vyvíjať k tomu úsilie.
3. Je možné byť vo vyvíjaní úsilia všímaví.
4. Je možné vytrvať v realizácii nášho rozhodnutia.

Čo to znamená v dennodennej praxi? Znamená to, že všetko, čo vnímame, rozdelíme na dve časti. Na to, čo je správne a na to, čo nie je správne. To, čo je správne podporujeme, zdokonaľujeme, a to čo nie je správne nepodporujeme, distancujeme sa od toho. Takto teda zotrvávame vo všímavosti. A zotrvávajúc takto vo všímavosti dosahujeme pokoj. Deti sa na nás nehnevajú, manželský partner nám nevyčíta nejakú lotrovinu, rodičia si pochvalujú svoje výchovné metódy, v kolektíve sme obľúbení a cítime sa sebaisto. Musíte uznať, že vytvorí si takéto podmienky človeku umožňuje utiahnuť sa do súkromia s cieľom zistiť, čo sa deje, keď sa nič nedeje.

Mravnosť je podkladom sústredenia. Bez mravnosti niet sústredenia.

### MLČANLIVOSŤ

Je to fantázia. Vytvorili sme si podmienky. Sadneme si niekam do kúta a ideme meditovať. – Tralala-tralala-la... la... tralala, – pospevujeme si pritom. Je to meditácia?

Nie? Že to je smiešne? Tiež som toho názoru, a predsa sú ľudia, ktorí takéto smiešnosti robia. Nepospevujú si však pesničku. Modlia sa. – Ten a ten, daj mi silu. Osvieť ma. Daj mi prachy. Urob čosi, aby mi už Dora neublížovala. – Takto sa teda modlia. Z hľadiska meditácie to je smiešne, ale z hľadiska človeka to je neraz tragické. Smrteľne chorý človek sa modlí za zdravie. Utrápené dieťa sa modlí za pochopenie. Odsúdený vrah sa modlí za milosť. Kamarát sa modlí za kamaráta. Týraný človek sa modlí za vyslobodenie. Takejto modlitbe sa nikto nemôže smiať. Ale ak sa niekto chce naučiť meditovať, to znamená, že nemá starosti, o ktorých som sa práve zmienil, alebo je jeho snaha naučiť sa meditovať silnejšia, než starosti, ktoré má, no on začne rozprávať v pokoji, ktorý si vydobil, stráca čas a mrhá životom. Takýto človek nekoná užitočnú činnosť. Spozná to podľa toho, že zo svojej „meditácie“ vstáva taký istý, ako do nej vchádzal. Radšej mal čistiť mrkvu.

Čo teda musí urobiť ten, kto si vytvoril podmienky na meditáciu? Musí v prvom rade zavrieť pusu. Musí zmlknúť. Musí prestať rozprávať.

Viem, že tento druhý krok k dokonalej meditácii nie je pre drvivú väčšinu záujemcov o meditáciu ťažko realizovateľný. Drvivá väčšina z vás si bez problémov sadne a zmlkne. Ak pritom necítite nutkanie porušiť mlčanie, ale bez akejkoľvek myšlienky prehovoríte zotrvávate v mlčaní, potom vám už nič nebráni v tom, aby ste v realizácii meditácie pokročili.

### NEHYBNOSŤ

Druhá činnosť, ktorú musíme zvládnuť, ak sa chceme dozvedieť všetko o meditácii, je nehybnosť. Viem, že to znie paradoxne, ale aj nehybnosť je činnosť.

Zdvihnite ruky nad hlavu a držte ich zdvihnuté niekoľko minút. Nerobíte nič, len držte ruky nad hlavou. Nehýbete sa pritom. A predsa sa narobíte. Prečo?

Pracujete proti gravitácii. Ak však zaujmete pohodlnú polohu, ľahnete si alebo si pohodlne, do dobrého kresla sadnete, uvelebíte sa v pozícii, ktorú sme zaujali, nemusíte bojovať s gravitáciou, takže žiadnu prácu nevykonávate, nevykonávate ju iba zdanlivo. Pokiaľ to skúsíte, rýchlo zistíte, že čím dlhšie zotrvávate v nehybnej, hoci aj pohodlnej pozícii – polohe, tým častejšie musíte prekonávať tendenciu pohnúť sa. Opäť teda pracujete. Tentoraz však nie proti gravitácii, ale proti zvyku hýbať sa.

Ak chceme získať schopnosť meditovať, musíme sa popasovať so zlozvykom neustále sa pohybovať. Niektorí ľudia majú strach z nehybnosti. Tí budú mať o úlohu viac. Počas zotrvávania v nehybnosti budú musieť bojovať nielen so zlozvykom hýbať sa, ale aj so strachom z nehybnosti.

Strach z nehybnosti sa nedá potlačiť. Vysvetlíme si teraz princíp pochopenia. Na tejto úrovni teda dotiahneme zámer, ktorý sme na úrovni mravnosti ešte nemohli dotiahnuť.

Pochopiť znamená zmeniť názor, pohľad, vzťah k niečomu. A táto zmena je dokonalá, dokončená, nastáva bezozvyšku. O čo ide si hneď vysvetlíme. Na základe vysvetlenia pochopíme, prečo je niečo možné realizovať úplne, a prečo niečo nie je možné realizovať úplne. Rozoberieme si teda strach z nehybnosti.

1. Získavame informáciu. Získame ju z knihy, z filmu, z rozhovoru, intuitívnym vhladom alebo osvietením.

Aby sme si veci nekomplikovali, hneď teraz definujem vhlad a osvietenie, pričom upozorňujem na to, že definícia nie je skutočnosť. (V závere knihy sa v kapitole INTUÍCIA A OSVIETENIE opäť vrátíme k tomu, čo si teraz „vysvetlíme“, no v inej súvislosti bude iné aj „vysvetlenie“ toho istého. Správna informácia je totiž v tomto prípade za slovami, lebo iba tak je možné aspoň priblížiť nevysvetliteľné.) Vhlad je bleskové, intuitívne pochopenie správnosti niečoho. Na okamih jasne vidíme súvislosti. Priblížime si to názorne vtedy, keď v tmavej, neznámej miestnosti na okamih zažneme svetlo. Tá chvíľa bola taká krátka, že len na základe pamäti si spomíname, čo sme videli. Veľa vecí si pritom domýšľame. Ale už máme aspoň tušenie o tom, čo je v miestnosti. Takéto intuitívne vhlady zažívame aj na úrovni psychiky. Zrazu nám svitne, potom sa to stratí, no čosi ostáva. Ak to nebagatelizujeme, máme z toho úžitok.

Osvietenie je dlhšie osvetlenie miestnosti. Zažneme svetlo a zopár sekúnd alebo minút miestnosť jasne vidíme. Potom svetlo zhasne. Okamžite nastupuje zabúdanie. Na veľa vecí, ktoré sme videli, úplne zabudneme, ale na rozdiel od intuitívneho vhladu nemáme pochybnosti o tom, čo sme videli. Už sa nám nezdá, že vieme, ale máme istotu, že vieme. Na úrovni psychiky sú osvietenia nečakané prieniky do oblastí, ktoré sú nám bežne nedostupné. Aj na našej ceste za meditáciou už budeme zažívať vhlady a osvietenia. Najprv to budú záblesky prázdna medzi dvoma myšlienkami, neskôr dlhšie zotrvávanie v nemyslení, ktoré sa však spočiatku bude strácať.

Dobre. Vraciame sa k informácii. Správna informácia o nehybnosti znie: „**Je možné zotrvať v nehybnosti bez akéhokolvek úsilia a v absolútnom pokoji.**“

Máme strach z nehybnosti. Nehybnosť nám pripomína smrť. Keďže máme strach zo smrti, máme strach aj z nehybnosti. Správna informácia nám však hovorí, že nehybnosť nie je smrť. Môže byť, ale nemusí. Nehybnosť môže byť aj nádherný pokoj.

2. Ak nielen pripustíme, že správna informácia môže byť naozaj správna, ale sa rozhodneme aj overiť si to, vyskúšať, presvedčiť sa, ďalším krokom je vyvíjať k tomu, aby sme informáciu preverili, správne úsilie. Správne preto, lebo nesprávnym úsilím si nemôžeme overiť správnu informáciu. Ak nevyvíjame správne úsilie, ale len „akože úsilie“, nemyslíme to s úsilím vážne, nepokročíme ďalej.

3. Vyvíjať správne úsilie znamená byť dôsledne všímaví. Zaujali sme nehybnú polohu, zotrývame v nej, a všímame si, čo sa s nami pritom deje. Učíme sa o strachu. Objaví sa, uvedomujeme si ho, vnímame, ako nami lomcuje, no nesnažíme sa utiecť mu. Pokojne sledujeme strach. Bojím sa. Nehybnosť mi nie je príjemná. No všímam si, ako sa bojím. Len tak môžem spoznať strach.

4. Ďalším krokom je správna vytrvalosť. To znamená, že zotrývam v nehybnosti nech sa deje, čo sa deje. Mám dojem, že zomieram, no vytrvám.

5. Správne pochopenie.

No a sme pri koreni nášho úsilia. Prečo? Lebo na základe správnej informácie sme vyvíjali správne úsilie, boli sme pritom správne všímaví a vytrvali sme vo všímavosti, to znamená, že sme boli správne vytrvalí. Nech bol strach akýkoľvek, to, čoho sme sa báli, sa nestalo. Hoci sme sa nehybali, nezomreli sme. Naopak. Keď sme pochopili, že náš pôvodný názor bol nesprávny, zbavili sme sa ho. Nesprávna informácia, presvedčenie: „Nehybnosť je smrť,“ sa ukázala ako falošná. My sme zotrývali nehybní, a napriek tomu sme nezomreli.

Pochopením správnej informácie sme realizovali pôvodný zámer presvedčiť sa. Riskovali sme pritom? Ak sme verili, že nehybnosť vedie k smrti, potom sme naozaj riskovali. Riskovali sme, že zomrieme. No oplatilo sa nám riskovať. Oplatilo sa nám uveriť, že správna informácia bola naozaj správna. Presvedčili sme sa totiž o tom, že nehybnosť nevedie k smrti. My môžeme zotrývať aj hodinu úplne nehybní, a pritom nezomrieme. Takto sme sa zbavili strachu z nehybnosti. A máme z toho okamžitý a trvalý úžitok. Náš poznatok sa prejaví v našej reči. Naša reč sa stáva správna. Šírime správnu informáciu. „Nehybnosť nie je smrť. Nemusíte sa báť byť nehybní.“ Náš poznatok sa prejaví v správnom čine. Ak musíme zotrývať v nehybnosti, zotrývame v nej už bez strachu. A náš poznatok sa prejaví v správnom živote. My žijeme bez strachu z nehybnosti. Takto, pochopením, sme sa úplne, bezozvyšku, zbavili strachu z nehybnosti.

Čo sa teda stalo? Získali sme správnu informáciu. Rozhodli sme sa preveriť ju. Boli sme pritom pozorní a vytrvali sme v pozornosti. Vďaka vytrvalosti v pozornosti sme si overili, že informácia bola naozaj správna. A napokon: správna informácia sa premietla do našej reči, do našich činov a do nášho života.

Ak raz princíp vedúci k pochopeniu realizujeme, potom ho už iba uplatňujeme na stále jemnejšej úrovni.

Takže teraz, keď sme sa už zbavili strachu z nehybnosti, vraciame sa k správnej informácii o nehybnosti.

„Je možné zotrývať v nehybnosti bez akéhokolvek úsilia a v absolútnom pokoji.“

## VIERA

Viera má významné miesto v živote človeka. Je mostom k poznaniu. Čo neviem, v to môžem aspoň veriť. My sme verili, že aj keď budeme zotrývať v nehybnosti, nezomrieme. Keby sme tomuto neuverili, neodhodlali by sme sa zotrývať v nehybnosti aj napriek rastúcemu strachu. Bezprostredná skúsenosť nám však ukázala, ako to s tým strachom z nehybnosti naozaj je. Pochopili sme, že sme sa zbytočne báli. Už neveríme, že nehybnosť nevedie k smrti, **už vieme**, že nehybnosť nevedie k smrti.

Viac, ako informácia získaná z knihy, z filmu alebo z rozhovoru, dáva informácia získaná intuitívnym vhladom a osvietením. Nie je potrebné vysvetľovať prečo.

V súvislosti s vierou je teraz na mieste dotknúť sa náboženstva. Pomôže nám to objasniť si ďalší princíp.

Každý princíp, ktorý spoznáme, rozširuje naše možnosti v oblasti svojej pôsobnosti až neobmedzene. Princíp, čo je podstata, základ, čiže to, na čom všetko stojí a z čoho všetko vychádza, vedie človeka k nesmrteľnosti, k nekonečnu, k absolútnu. Preto je škoda neobjasniť si každý princíp, ktorý sme už schopní si objasniť. Podme teda na to.

**Pseudopoznanie – chaos – prázdnota – poznanie.**

S princípom, ktorý sme si práve uviedli, súvisí aj princíp, ktorý si uvedieme ešte predtým, ako začneme skúmať prvý princíp.

**Primitívi – veriaci – pochybujúci – poznajúci – oslobodení.**

Všetky princípy je možno podať ako správnu informáciu. No na dosiahnutie správneho pochopenia musí človek uplatniť princíp, ktorý sme si už vysvetlili (správna informácia – správne úsilie – správna všímavosť – správna vytrvalosť – správne pochopenie – správna reč – správny čin – správny život). Uvedomili ste si, že ak viete princíp, stávate sa nezávislým na učiteľovi? Pokiaľ ho však neviete, dovtedy ste odkázaní na to, aby vás niekto viedol. Preto tí, ktorým sa páči úloha učiteľa, gurua, vodcu, nikdy neobjasňujú princípy. Pár vetami som vám umožnil zbaviť sa strachu z nehybnosti (ak ste ho mali), mohol by som však urobiť aj kurz o tom, ako sa zbaviť strachu z nehybnosti. A viedol by som ho tak, že by ste sa pri mne dokázali zbaviť strachu z nehybnosti, no nedokázali by ste to bezo mňa. Zmesou rôznych informácií by som vás tak poplietol, celú tú jednoduchú záležitosť by som tak skomplikoval, že by ste uverili v zložitosť problému. Toto sa vo svete stále deje. Preto existuje toľko učiteľov, guruov a vodcov. Spoznáte ich podľa toho, že sú zložití. Spoznáte ich podľa toho, že ich potrebujete. **Múdry** človek,

na rozdiel od týchto ambiciózných ľudí, postupuje tak, že zažíva svetlo vo vás, takže keď od neho odchádzate, už ho nepotrebuje. Nepotrebuje ho preto, lebo sami seba ste svetlom.

Ako je to teda s tým pseudopoznaním – chaosom – prázdnotou a poznaním? Takto:

1. Najprv čosi vieme. Sme presvedčení o tom, že to je správne. No život nám to akosi zamotá, takže o tom, čo sme považovali za správne, začneme pochybovať.

2. Stratou istoty v niečo upadneme do chaosu. Čo bolo správne, to už nie je správne, ale ešte nevieme, čo je správne. Výsledkom toho je chaos. Zmätok.

3. Snažíme sa, no čím viac sa snažíme nájsť ozaj správne, tým väčší je chaos. Až toho už máme dosť a všetko zahodíme. Každý názor, každú skúsenosť, všetky vedomosti. Zrazu máme prázdnotu v hlave a v srdci. Vyzerá to, akoby sme sa vzdali.

4. Až vtedy, keď sa vyprázdňujeme, môžeme prijať nové. Možno vám slovo vyprázdniť asociovalo činnosť na toalete. Správne. Keby sme totiž stále iba jedli a pili, no nevyprázdňovali sa, pomeme skoro by sme prestali jesť a piť. Je nám jasné, prečo. No a to isté platí aj na duchovnej (psychologickej) úrovni. (Ako dole, tak hore a naopak.) Len vtedy, keď máme prázdnu hlavu a srdce, môžeme prijať do hlavy a do srdca nové. Uvoľnilo sa miesto. Aj byt si môžete zariadiť novým nábytkom až vtedy, keď sa zbavíte starého. A my sme zistili, že čosi, čo sme považovali za správne, nie je správne. Preto sa nesprávneho musíme zbaviť. Na spirituálnej úrovni to je ten chaos a následné zbavenie sa všetkého. Zbavením sa všetkého vznikne priestor, prázdno, a kde je prázdno, tam môže vstúpiť niečo nové.

**Pseudopoznanie – chaos – prázdnota – poznanie.** Potrebuje ma ešte?

Ak ste boli pozorní, tak nie. No možno sa vám ešte zídeme pri objasňovaní ďalšieho princípu.

**Primitívi – veriaci – pochybujúci – poznajúci – oslobodení.**

Princípy sú vždy jednoduché. Naozaj nie je problém rozumom ich pochopiť. Je však problém, a až neprekonateľný problém (čo je však iba zdanie) pochopiť ich srdcom. Zdá sa totiž, akoby srdce malo vlastný rozum. A nielen to. Ono má aj vlastnú logiku. Rozumom nám nemuselo prísť zafatka pochopiť, že nehybné ležanie nevedie k smrti. No keď sme si ľahli a znehybneli, srdce sa nám rozbúšilo a za svet sme ho nemohli presvedčiť, že všetko je v poriadku. Preto sme museli prejsť chaosom a prázdnom. Naše srdce sa muselo vyprázdniť od starého presvedčenia, aby získalo nové. A až vtedy zavládla harmónia medzi ním a rozumom, a my sme zrazu ležali uvoľnení a pokojní. Preto aj teraz môžem podať iba informáciu. Môžem tvrdiť, že je správna, no pokiaľ ju ako správnu nepochopíte, dovtedy budete musieť iba veriť, že je správna.

**Primitívi.** Čo tento pojem obsahuje? Primitív je človek, ktorý musí vidieť, počuť, voňať, chutnať a hmatať na to, aby uveril. Bez toho nedokáže uveriť. Takže celý svet sa mu scvrkol iba na to, čo je dostupné jeho zmyslovým orgánom. A

v tomto ohraničení sa pohybuje aj jeho myslenie. Myslí iba na to, čo môže vidieť, počuť, voňať, chutnať a hmatať.

**Veriaci.** Čo obsahuje tento pojem? Veriaci je človek, ktorý verí, že existuje aj niečo, čo nie je možné vidieť, počuť, voňať, chutnať a hmatať. A o tomto niečom dokáže rozmýšľať ako o fakte. Ako o tom, čo iný môže vnímať zmyslovými orgánmi. Nemá však potrebu presvedčiť sa, že to tak je naozaj.

Uvedme si príklad. Verím, že Karol má peknú záhradku. Nikdy sa však na jeho záhradku neprídem pozrieť. Mám o nej teda predstavu, ale moja predstava nie je totožná s Karolovou záhradkou.

Verím, že existuje Boh. Taký alebo onaký, podľa toho, akého som vyznania. No neverím, že je možné presvedčiť sa o tom, že existuje Boh.

Náboženstvo je oázou ľudí, ktorí nedokážu samostatne myslieť a cítiť. Preto potrebujú niekoho, kto im povie, ako majú myslieť a čo majú cítiť.

Všetky náboženstvá zjemňujú dušu človeka. Pozdvihnú ho z úrovne primitíva na úroveň veriaceho. V tom spočíva dobro, ktoré vykonávajú pre ľudstvo. Zlo začína vtedy, keď sa náboženstvo snaží človeka spútať. Keď ho uväzní v dogme.

Ak z nečasu vkročíte do teplej a suchej miestnosti, je to dobré. No keď ste opäť v poriadku a vonku je pekné, no hostiteľ vás nechce pustiť, takáto jeho činnosť už dobrá nie je. Tí náboženský činitelia a hodnostári, ktorí si tieto fakty uvedomujú a sú múdri, uspokojia sa s prechodným pobytom návštevníkov, a tak sa stávajú súčasťou reťaze správnych informácií. Náboženstvá vedené takýmito činiteľmi a hodnostármi sú ako zdravé orgány tela. Oblička, ktorá si nenárokuje riadiť pečeň, slúži pre blaho celého organizmu. Mozog, ktorý akceptuje pôsobnosť obličky a pečene slúži pre blaho celého organizmu. Náboženstvo, ktoré chápe súvislosti a svoje postavenie v rámci celku, slúži nielen pre blaho celého ľudstva, ale pre blaho celého prejaveneho vedomia. No veriaci, ktorého duša zjemnela tak, že mu už nestačí iba veriť, opúšťa náboženstvo, lebo sa chce presvedčiť.

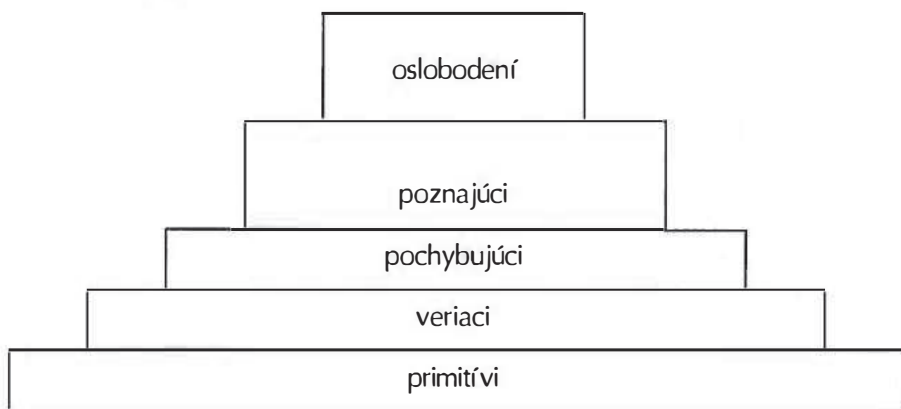
**Pochybujúci.** Neexistuje človek, ktorý by neprešiel štádiom primitíva a veriaceho. Rozdiel je iba v čase zotrvávania na jednotlivých úrovniach emocionálneho rastu. Sú ľudia, ktorým je náboženstvo vštepené už od kolísky. A sú ľudia, ktorí sa k Bohu obrátia až pred smrťou. Napriek týmto rozdielom však okamih obratu nezaručuje nikomu postup k rozvoju živej inteligencie. Možno že človek, ktorý verí od kolísky, verí až po smrť a nikdy sa nedostane ďalej. A možno že starac, ktorý v osemdesiatke siahol po Bohu, opustí bezpečnú pôdu viery a s mladíckou odvahou vykročí na pôdu pochybností.

Duchovná premena vymedzujúca čas pochybujúceho je najnepríjemnejšie obdobie vývoja človeka. Je to ako keď opustíte dobré zamestnanie, v ktorom ste už mali všetky vzťahy a činnosti zabehané a odídete do nového, v ktorom nie je ešte zabehané nič. Kto to skúsil, nezabudne na stres spojený so zmenou zamestnania. Kto však prešiel viacerými zamestnaniami, ten už pozná odchod, príchod, zvykanie a zvyknutie. Vie, že je len otázkou času, kedy sa všetko dostane opäť do zabehnutých kolaj. A tak aj človek, ktorý opustí vieru preto, aby sa presvedčil, skôr alebo neskôr spozná, ako to všetko vlastne je. Presvedčí sa

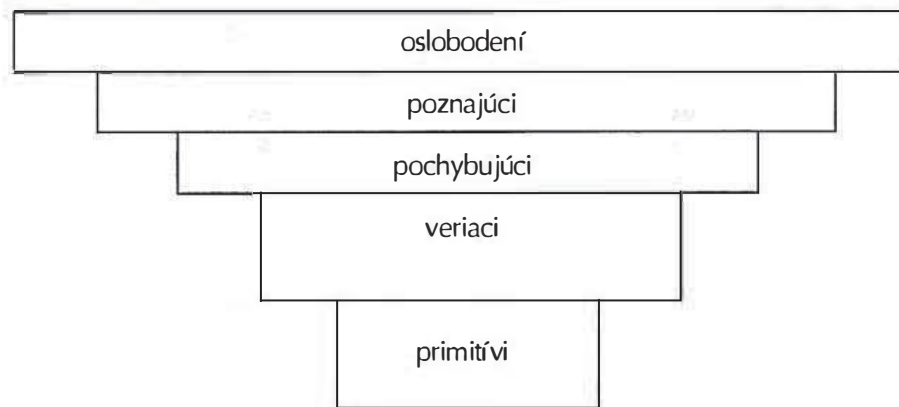
zrakom, ktorý nie je podmienený očami, sluchom, ktorý nie je podmienený ušami, čuchom, ktorý nie je podmienený nosom, chuťou, ktorá nie je podmienená jazykom a hmatom, ktorý nie je podmienený dotykcom. Tak ako primitív zistil, že existuje aj čosi viac ako hmota, a preto sa stal veriacim, pochybujúci zistil, že existuje aj vnútorné vnímanie, a preto spozná ako hmotné to, čo primitív považuje za nehmotné.

**Poznajúci.** Človek, ktorý už vie, o čo ide, ktorý pochopil, kam kráča, vidí cieľ a zvyšok cesty pred sebou, no ešte nedosiahol cieľ, neprešiel ten zvyšok cesty, je poznajúci. Poznajúci je zvláštna fáza vývoja človeka. Je to človek, ktorý vie, že je hrozne hlúpy, no nemá ešte silu zbaviť sa hlúposti. Je ako narkoman, ktorý si zúfa nad svojou závislosťou na droge, no napriek utrpeniu, ktoré s ňou súvisí, nedokáže sa drogy zbaviť. Poznajúci preto musí pracovať na prehlbovaní pochopenia, na zosilňovaní motivácie, a až touto prácou postupne získa silu. Poznajúci je v situácii vzpierača, ktorý chce nad hlavu zdvihnúť 150 kilogramovú činku, no zatiaľ dokáže zdvihnúť iba 130 kilogramovú činku.

**Oslobodení.** Rovnako ako z veľkého množstva primitívov sa iba časť stane veriacimi, rovnako ako z veľkého množstva veriacich sa iba časť stane pochybujúcimi a rovnako ako z veľkého množstva pochybujúcich sa iba časť stane poznajúcimi, tak sa aj z veľkého množstva poznajúcich iba časť ľudí oslobodí z ilúzie a uvidí skutočnosť takú, aká je naozaj. V histórii ľudstva je táto pyramída zatiaľ nasledujúca:



Pretože všetko podlieha zmene a vývoju, nadišla doba, keď ľudstvo už aj po spirituálnej stránke rýchlo dozrieva. Ak človek aspoň trochu vidí do budúcnosti, môže byť pohľadom, ktorý sa mi naskýta, iba spokojný. Pyramída sa totiž obracia. V budúcnosti bude preto ľudstvo vyzeráť takto:



Áno, už akoby som počul duchovných väzňov. „Obrátená pyramída! To je proti prírode!“

No a? Ako hore, tak aj dole. Táto veta z hermetického zákona je dokonalá. Na Slovensku existuje stavba, ktorá reprezentuje pyramídu budúcnosti. Génus, ktorý ju projektoval však dodnes musí znášať výpady poloznalých: „Taká zá energia. Fúj!“

Majú aj nemajú pravdu. Kto je ešte závislý na dobre a zle, kto ešte rozlišuje, ten nie je oslobodený. A naopak, už ani len ten pochybujúci nebude lipnúť na takomto obmedzenom zákone. Zato však primitív a veriaci áno. A ešte ako tvrdo a nemilosrdne.

Ako nám tieto dva princípy, ktoré sme si teraz objasnili, môžu pomôcť v úsilí naučiť sa meditovať? Zásadne. Pripomeňme si správnu informáciu z kapitoly NEHYBNOSŤ. „Je možné zotrvať v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji.“

A teraz pyramída: Primitív tomu neverí. Veriaci tomu verí. Pochybujúci sa chce presvedčiť, či to je naozaj možné. Poznajúci sa o tom presvedčil. A oslobodený zotráva v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji.

Takže je nám už jasné, aké významné miesto má viera v živote človeka?

### MEDITAČNÉ POZÍCIE

Kto uveril v správnosť informácie, ktorá tvrdí, že je možné zotrvať v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji, ten to aj vyskúša. Vyskúša to tak, že zaujme pozíciu a znehybnie v nej.

Už sme si vysvetlili, že najrozumnejšie je zaujať pohodlnú pozíciu. Nemáme v úmysle prekonať gravitáciu, ale ani zaspáť. Ak totiž zaspíme, to znamená, že stratíme vedomie, odpočinieme si, no nepresvedčíme sa, či je naozaj možné zotrvať v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji. Preto je výhodnejšie posadiť sa a nie ľahnúť si. V sede bude tonus tela udržiavať vedomie



v bdelosti najmä vtedy, ak sa nebudeme opierať.

Uvoľní sa v sede bez toho, aby sme sa opierali je možné iba vtedy, keď sedíme vzpriamene. Preto sa posadíme vzpriamene, s vystretým chrbtom a vztýčenou hlavou.

Ak sedíme na stoličke, chodidlá a zadok nám zabezpečia určitú stabilitu. Ak sa však posadíme na zem (koberec, podlahu a pod.) so skríženými nohami, čím väčšia bude plocha ktorou sa dotykáme zeme, tým stabilnejšie budeme sedieť. Takzvaný krajčírsky sed je však horší ako sed na stoličke, no už aj tá najľahšia meditačná pozícia v sede je lepšia, ako sed na stoličke. Dokonalý sed, takzvaná lotosová pozícia je dokonalým sedom iba v tom prípade, ak máme obe kolenná položené na zemi. Až potom kolenná a zadok vytvárajú trojuholník, ktorý sa nekľúpe a preto je taký pevný, že nám umožní zabudnúť na to, že sedíme. Zabudnúť na to, že sedíme nám však umožnia aj jednoduchšie pozície. Dokonalým sedom pre účel, ktorý sledujeme, je už polovičný lotosový sed.

Pre tých, ktorí nemajú skúsenosti a znalosti jogy, uvediem popis možných sedov. Ako vyzerajú v praxi, vidno na obrázkoch. Kto teda sedy ovláda, môže túto časť textu preskočiť. No tomu, kto sedy neovláda, chcem ušetriť zháňanie literatúry.

**Sed na stoličke** je jednoduché posadenie sa na stoličku s nohami spustenými dole. Celými chodidlami pritom zotrvávame na zemi, pričom nohy nie sú skrížené, no nie sú ani spolu alebo príliš rozkročené. Sú rovnobežne vedľa seba (obr. 1). Chrbát je vystretý. Môžeme sa opierať o operadlo, vtedy sedíme na doraz, tak aby bola chrbtica vzpriamená aj v drierkovej časti, alebo sa neopierame a vtedy sme máličko posunutí vpred. Hlava je vzpriamená a ruky sú voľne položené na stehnách alebo v lone. Nie je pritom dôležité, kde sú ruky, dôležité je, aby nás nerušili pohybom, keď ich uvoľníme. Mali by byť tak pevne položené, aby sme na ne mohli úplne zabudnúť. Táto pozícia rúk platí aj pre všetky nasledujúce polohy. Kto však chce a verí, že mu to pomôže, môže obracať ruky dlaňami hore a prstami zaujímať mudry a symbolické spojenia, no ak očakáva za to pomoc z nebies, vesmíru alebo odkiaľkoľvek, potom nech si uvedomí, že nikto nevie, kde je v skutočnosti hore a kde dole, a že tá pomoc nepotrebuje vstupnú bránu. Preniká všetkým, a teda bez akéhokoľvek problému aj cez dlane položené na stehnách alebo na kolennách. Preto nie je potrebné veci komplikovať, komplikované sú aj bez toho, a najmä dôležitejšie je aj v tomto prípade to najjednoduchšie a najpohodnejšie.

Zo sedu na zemi vysvetlím najprv najznámejší a najľahší sed, už spomínaný **krajčírsky sed**, nazývaný aj „turecký“ sed alebo „príjemná poloha“. Je naozaj



**nevýhodnejší, ako sed na stoličke, ale ak sa rozhodneme pre meditáciu** v prírode (stolička nebude k dispozícii), bude lepší, ako keby sme si ľahli.

Technické zaujatie tohto sedu vyzerá nasledovne:

Sadneme si na zem a zohneme, napr. pravú nohu a podložíme ju pod ľavé stehno tak, že toto stehno spočívne na pravom chodidle (obr. 2). Potom zohneme aj ľavú nohu a podsuníme ju, s chodidlom obráteným hore čo najďalej pod pravú nohu (obr. 3). Chrbticu držíme vzpriamenú, čo je ľahké, a ruky si voľne položíme na kolenná, na stehná alebo inak, tak, ako nám to je najprirodzenejšie. Kolenná pritom môžu smerovať (aspoň spočiatku, pokiaľ si nohy zvyknú) šikmo hore, ale nie je to nepohodlné, lebo stehná spočívajú na podložených chodidlách.

Abysme si pozíciu uľahčili, nemusíme sedieť na tvrdej zemi, ale môžeme si sadnúť aj na mäkkšiu podložku. Príliš mäkká však nie je vhodná. Najvhovujúcejšou podložkou je matrac na tvrdom podklade alebo moderná válenka, ktorá nie je pérovaná, prípadne dostatočne veľká sedačka.

Pri dlhšom sedení je vhodné oprieť sa chrbtom o niečo rovné -- stenu a podobne. Pre opretie môžeme použiť vankúš medzi chrbtom a stenou.

Keby nám aj táto poloha robila ťažkosť – ak budeme cítiť príliš veľké napätie a ťah šliach v oblasti kolien a v stehnách, použijeme ešte jednu menšiu a tvrdšiu podušku alebo na štvorec zloženú deku či inú pokrývku alebo podložku pod zadok. Ťah v šľachách prestane a aj kolenné kĺby sú v takejto pozícii tiež menej namáhané, lebo pomocou podložky sa nohy dostanú o niečo nižšie ako sedacia časť.



časť.

V pozícii by sa malo zotrvávať len dovtedy, pokiaľ nohy nestrnú. Ak chceme pokračovať, výhodné je zaujať po chvíli pozíciu znovu tak, že sa vymení poradie nôh, lebo v pozícii je vždy jedna noha namáhaná viac, ako druhá.

Prvým z vyhovujúcich sedov je takzvaná **vyrovnaná poloha**. Jej prevedenie je jednoduché a pre mladých ľudí veľmi ľahké. Vykonáva sa tak, že si sadneme, ohneme obe nohy v kolennách a položíme ich tak, že lýčka oboch nôh ležia na zemi vodorovne a rovnobežne vedľa seba, avšak iba zčasti, lebo kolenná sú pomene značne od seba vzdialené. Priehlavky sú pretiahnuté do jednej línie s holennými



kostami, chodidlá sú stočené hore (obr. 4).

Nohy v tejto pozícii nie sú skrížené, takže odpadá tlak nohy na nohu, ku ktorému dochádza pri pozíciách opísaných ďalej. Kolená však spočívajú na zemi. Ruky ležia voľne na kolenách alebo v lone, chrbát je voľný, svaly uvoľnené.

Aj pri tejto polohe meníme pri sedení nohy, lebo noha, ktorá je vpredu, má pohodlnejšiu pozíciu, kdežto druhá noha (za ňou) je viac ohnutá a preto aj viac namáhaná. O túto polohu sa môže pokúšať každý, kto bez ťažkostí dokáže zotrvať v predchádzajúcej. Podložka pod zadok sed veľmi uľahčuje. Ľudia staršieho a stredného veku, ktorí túto polohu zvládnu, môžu byť spokojní a nemusia sa pokúšať o ďalšie polohy. K meditácii je však táto poloha vhodná iba vtedy a dovtedy, ak ju už nesprevádzajú nepríjemné pocity v kolenách, v priehlavkoch, šľachách a svaloch. Pokiaľ tomu tak nie je, dovtedy ju treba považovať iba za nácvikovú a na meditačné sedenie si zvolíť krajčírsky sed alebo sed na stoličke, ktorý umožňuje mať pri sedení rovnú chrbticu a nohy položené celými chodidlami na zemi.

Pri nácviku meditačných pozícií je dôležité vyhnúť sa netrepezlivosti. U mnohých ľudí vzbudzujú meditačné pozície, ktoré vyzerajú veľmi exoticky, prehnané úsilie o ich zvládnutie. Neúmerne predĺžovaná doba cvičného sedenia však ľahko spôsobí nechúť organizmu a tak nadobudne záujemca o meditácie často dojem, že nemá schopnosť zotrvať v meditačnej pozícii. Občas je preto dobré na dva až tri dni s cvičným sedením prestať a dať kĺbom, šľachám a svalom nôh možnosť odpočinúť si.



Deti a mladí ľudia, pre ktorých je hračkou sedieť v popísaných pozíciách, by si tieto schopnosti mali vážiť a ich používaním si ich udržať. Dospelí totiž túto schopnosť bez dennodenného používania veľmi rýchlo strácajú.

Nasledujúca meditačná poloha sa volá **dokonalá poloha**. Zaujmemo ju tak, že v sede zohneme jednu nohu a umiestnime ju päťou v rozkroku. Noha je natoľko zohnutá, že sa jej lýtko a stehno navzájom dotýkajú (obr. 5). Potom zohneme aj druhú nohu a umiestnime ju rovnako, pričom prirodzene spočinie v rozkroku na prvej nohe. Päty a členky oboch nôh sa pri pohľade zhora musia prekrývať (obr.6).

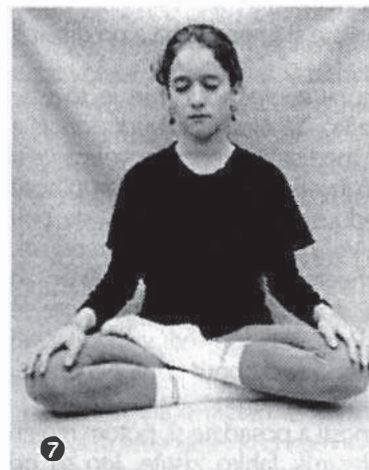
Tak ako pri predchádzajúcich polohách, rovnako aj v tejto a v nasledujúcich je pri ich zau-



jímaní vhodné striedať poradie zohýbaných nôh. Jedna noha je totiž v každej pozícii vždy viac zatažená.

No a napokon opíšem ešte Budhom preslávnú lotosovú polohu, najkrajší sed, no aj najnáročnejší a pre väčšinu ľudí luxusný. Už aj oba predchádzajúce spĺňajú účel, pre ktorý sú zaujímané. Na rozdiel od lotosovej polohy však nezatažujú tak výrazne najmä kolená. Pre toho, kto dokáže zotrvať v lotosovej polohe bez akýchkoľvek ťažkostí v úplnej pohode, je táto pozícia vzácna svojou pevnosťou. Aj pri nej sa kvôli odľahčeniu námahy chrbtice vkladá pod zadok podložka, čo má však nevýhodu, ak kolenami spočívame na tvrdom podklade. Pocity pohody je veľmi individuálny a môže sa meniť aj u toho istého jedinca. Niekedy a niekde je vhodné sedieť bez podložky pod zadkom, inokedy s podložkou pod zadkom a pod kolenami, niekedy zasa len s podložkou pod kolenami. Pre každého by malo byť vždy pravidlom **nevyhľadávať ťažkosti**. Dôležité je sedieť tak pohodlne, aby sa telo nepripomínalo. Sedieť tak, aby sme na existenciu tela mohli celkom zabudnúť.

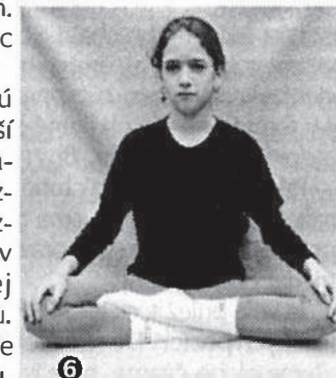
Okrem lotosovej polohy je možné zaujať aj polovičnú lotosovú polohu. Tak ako vyrovnaná a dokonalá poloha, aj polovičná lotosová pozícia spĺňa všetky nároky, ktoré má spĺňať poloha tela pri meditácii. Nie je problém zaujať lotosovú polohu, ak sa ju už raz naučíme, a zotrvať v nej aj napriek bolesti. Kto pokročil v umení meditovať za určitú hranicu, zabudne na bolesť, no telo na ňu nezabúda. Ľahko sa potom môže stať, že si meditovaním vykoledujeme krívanie pri chôdzi. Preto je múdrejšie rešpektovať tela jeho možnosti a najnáročnejšie sedy zaujímať iba vtedy, keď na to naozaj máme. Hnať sa za efektom je nerozumné. Neoplatí sa to. Skromnosť vyjadruje neraz už pozícia.



Pretože polovičná lotosová poloha je ľahšie zvládnuteľná, a pre nácvik úplnej lotosovej polohy veľmi výhodná, opíšem najprv **polovičnú lotosovú polohu**. Zaujmemo ju tak, že zohneme jednu nohu a umiestnime ju pod stehno druhej nohy (obr. 2). Druhú nohu potom umiestnime na stehno prvej nohy čo najbližšie k telu. Chodidlo je obrátené hore a päta sa dotýka brucha (obr.7).

Výhodné je sedieť na mäkkom koberčeku a mať pod zadkom podložku.

**Úplná lotosová poloha** sa zaujíma tak, že jednu nohu umiestnime na stehno druhej nohy



čo najbližšie k telu (chodidlo je obrátené hore a päta sa dotýka brucha). Rovnakým spôsobom potom zohneme aj druhú nohu a položíme ju priehlavkom križom cez prvú nohu. Chodidlo je aj v tomto prípade obrátené smerom hore a päta sa dokýka brucha (obr. 8).

Pri zaujímaní všetkých pozícií si spravidla pomáhame rukami, aby sme nohy umiestnili do správnej polohy. Pri cvičnom sedení nezabúdajme striedať obidve nohy.

Je veľa príležitostí ako sedieť v niektorej z meditačných pozícií. Dá sa v nich sedieť pri stole, keď píšeme alebo čítame, na návštevách, keď sa rozprávame alebo bavíme, a vôbec všade, kde nie sme obutí.

Meditačná pozícia stimuluje intelekt a pomáha zachovať si pokoj, lebo so sebou prináša nielen vnútornú rovnováhu, ale aj dlhú výdrž ničím nerušenej pozornosti. V týchto sedoch sa dá zotrvať bez pohybu a pocitu nepohodlia veľmi dlho, pretože nohy sú relatívne blízko pri trupe. Pokrčením nôh sa krvný obeh zredukuje a na odsávanie krvi z nôh stačí aj činnosť bránice, zatiaľ čo pri sedení na stoličke alebo pri státí sa krv z nôh nevracia činnosťou srdca, ale vytláča sa pomocou tzv. svalovej pumpy. Pri zmršťovaní svalov sa stláčajú steny ciev, a tým sa krv z nich vytláča cez systém spätných chlopničiek nazad k srdcu. Keď sedíme na stoličke alebo stojíme, svalová pumpa takmer nepracuje a krv v nohách stagnuje. To nás akosi znepokojí a po chvíli núti pohnúť sa a vykonať nohami aspoň mimovoľné pohyby.

Veľa ľudí využíva výhody meditačných sedov intuitívne. Všimnite si, že mnohokrát si pri sedení pokrčíte jednu nohu, vsuniete si ju pod seba a pri dlhších sedeniach nohy striedate. Lepšie sa tak sedí.

Ak dnes zaujmete nejakú meditačnú polohu v spoločnosti, nie je to ešte obvyklé, no čoraz viac ľudí už medituje a tak riziko, že človek vzbudí pohoršie alebo údiv sa znižuje. Okrem toho zaujatie meditačnej pozície veľmi veľa hovorí. Jednak je totiž znakom sebaistoty toho, kto ju zaujal, a jednak mieruplnosti sediaceho. Skúste sa nahnevať a vyskočiť zo sedu na stoličke tak, aby ste boli schopní priblížiť sa k druhému človeku na dosah. Veľa času k tomu nepotrebuje. Ak sa však nahneváte a z meditačnej pozície sa chcete čo najskôr dostať na dosah druhého človeka, budete mať problémy. Než sa „rozpletiete“ a vstanete, prejde zvyčajne dosť času na to, aby vás hnev prešiel. Preto ten, kto sedí v meditačnej pozícii, určite nemá úmysel vylepiť nám facku alebo rozkopnúť pery. Na druhej strane však nemá ani strach z toho, že to urobíme my jemu.

Ak sa ocitnete v duchovne zameranej spoločnosti a posadáte si, potom nielen podľa zvoleného sedu, ale najmä podľa polohy rúk ľahko zistíte, kto sa pri



meditáciách o čo usiluje. Niektorí z meditujúcich totiž zaujímajú rôzne statické gesta rukami. Vždy sú to ľudia, ktorí prijali predstavy niekoho za svoje a na základe gesta čosi očakávajú. No a iní si zase ruky len jednoducho položia na kolená či do lona. Ide im iba o to, aby nezavadzali. Títo ľudia nič neočakávajú, sedia bez predstáv a preto získavajú viac, ako tí prví. No k pochopeniu tohoto dospejeme až neskôr. Zatiaľ nám stačí uvedomiť si, že (ako to už bolo spomenuté) naozaj nie je potrebné zafažovať sa akýmkoľvek orientálnymi mudrami a symbolmi. My sme si vysvetlili pozície iba kvôli tomu, aby sme si vytvorili fyzický predpoklad pre zvládnutie druhej činnosti, ktorá nás má doviesť k tomu, aby sme zistili všetko o meditácii.

## VŠETKO O NEHYBNOSTI

Keďže sme si už vysvetlili tri základné princípy, aplikujeme znalosti o nich na to, aby sme sa dozvedeli všetko o nehybnosti. Ak sa nám to podarí, bude to dobrým znakom toho, že sme vykročili správnym smerom. Ak sa nám to však nepodarí, potom už vôbec nemôžeme uspieť pri zisťovaní všetkého o myšlienkach a predstavách.

Pustime sa teda do nehybnosti. Začíname správnou informáciou. Už vieme, že znie takto: „**Je možné zotrvať v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji.**“ Táto informácia nie je našou bezprostrednou skúsenosťou. Neformulovali sme ju na základe pochopenia. Prijali sme ju ako teóriu. Nie sme k nej však ľahostajní, čiže nechováme sa ako primitívi. Nehovoríme: „Tvoja teória sa nedá zjesť a preto ma nezaujíma.“ Pripúšťame, že to tak môže byť, to znamená, že veríme v pravdivosť informácie o zotrúvaní v nehybnosti.

Ak veríme v nejakú informáciu, ak prijímame akúkoľvek teóriu, spolu s vierou získavame pseudopoznanie. Až spochybnením toho, v čo veríme, zistíme, či je informácia naozaj v súlade so skutočnosťou. My veríme, že sme si kúpili dobré auto, no len v praxi zistíme, či je naozaj dobré.

Aby sme si overili správnosť informácie o zotrúvaní v nehybnosti, musíme znehybnieť a zotrúvať v nehybnosti. Zotrúvaním zisťujeme pravdivosť teórie, overujeme si ju v praxi. Prechádzame teda princípom rastu. Primitív – predtým nás informácia o zotrúvaní v nehybnosti nezaujímal, veriaci – zaujala nás, pochybujúci – túžba overiť si jej platnosť a poznávajúci – overujúci si jej platnosť. Ak zistíme, ako to s tou informáciou naozaj je, oslobodíme sa od akejkoľvek závislosti na nej. Bud zistíme, že je správna, alebo zistíme, že nie je správna. V oboch prípadoch sa ňou však prestaneme zaoberať. Nebude môcť byť už správnejšia alebo nesprávnejšia.

To znamená, že po prijatí informácie o nehybnosti zaujmeme nehybný sed a vyvíjame úsilie k tomu, aby sme v ňom zotrúvali. Všimame si pritom, čo sa deje a v tejto všímavosti vytrávame. Vieme, že len tak je možné overiť si platnosť alebo neplatnosť informácie.

Čo sa teda deje, keď zotrúvame v nehybnosti? V prvom rade si ujasníme, čo myslíme pod pojmom nehybnosť. Čo sa nehýbe, to sú naše priečne-pruhované

svaly. Hladké svaly nášho tela nie sú nehybné. Žalúdok pracuje, srdce tľičie, krv prúdi, mozog registruje, hodnotí a myslí, pľúca dýchajú. Takže mysa zotrúvaním v nehybnosti učíme o nehybnosti. Mohli by sme pohnúť rukou, mohli by sme sa poškríabať, keby sme chceli. Len od nás závisí, či to urobíme alebo nie. No zatiaľ nedokážeme zastaviť srdce ani vtedy, keby sme to veľmi chceli. Ono si bude biť ďalej.

Ak už teraz bezpečne vieme, čo je v našich silách urobiť a čo nie, nesnažíme sa urobiť to, čo v našich silách nie je, no snažíme sa vytrvať v tom, v čom môžeme uspieť. Rozhodli sme sa nehybať, nehybeme sa. Prekonáme túžbu poškríabať sa na nose, lebo nás svrbí. Je to v našej moci. No aby sme zotrvali v nehybnosti, musíme k tomu vyvíjať úsilie. Ako je to teda s pravdivosťou informácie? „Je možné zotrúvať v nehybnosti bez akéhokolvek úsilia.“ Snažíme sa o to, no nejde to. My dokážeme zotrúvať v nehybnosti iba vďaka úsiliu. Znamená to, že informácia nebola správna? Že správna informácia znie: „Bez vyvíjania úsilia nie je možné zotrúvať v nehybnosti.“ Je to tak?

Cítíme, že to tak nie je. Veď koľko ľudí dokáže zotrúvať hodiny v nehybnosti. Oni to dokážu, no my nie. Určite to je preto možné. No ako to robia? Ako to, že ich nič nesvrbi?

Čo sa teda stalo s našim pseudopoznaním? Pochopili sme, že bolo iba zdanlivé. Máme z toho chaos. Chceme zotrúvať nehybní, aj zotrúvame nehybní, no iba za cenu neustále sa zvyšujúceho úsilia. O absolútnom pokoji pri zotrúvaní v nehybnosti sa nedá hovoriť. Ani len relatívny pokoj necítíme. My zotrúvame síce nehybní, no sme pritom veľmi nepokojní. Čo s tým?

Aj vytrvalosť má svoje hranice. A tak príde chvíľa, keď sa vzdáme. Poškríabeme sa, zrušíme sed. Stačí. Skončili sme? Ak iba na teraz áno, potom máme nádej, že neostaneme v chaose. Ak však končíme nadobro, vzdáme sa, povieme si, že informácia mohla byť síce správna pre niekoho, no nie pre nás, lebo my to nedokážeme, zvyšok života prežijeme v chaose, do ktorého sme upadli. Stretne sa s človekom, ktorý nám začne rozprávať o meditácii, a my s ním budeme o tom diskutovať. Možno minútu – dve, no možno hodinu alebo týždeň. Raz budeme pripúšťať správnosť informácie o zotrúvaní v nehybnosti, a potom ju zas odmietneme. Všimnite si, koľko diskusií býva na stretnutiach ľudí, ktorí koketujú s meditáciami. „Moja meditácia je modlitba,“ povie jeden. „Ja mám svoju sankalpu (dobrá veta),“ povie druhý. „To nie je ono,“ namietne tretí. „Najlepšia je mantra.“ Štvrtý uprednostňuje predstavy a piaty veľbí vnútorné ticho. Už len kombináciou týchto piatich prístupov vzniká veľké množstvo nových možností. A ak k tomu pridáme, že ľudia sa menia aj pod vplyvom udalostí, tak potom máme pred sebou veľmi ľahko naozaj debatu na týždeň alebo mesiac. Jalovú. K ničomu totiž nepovedie a nikdy neskončí. Ľudia, ktorí majú v hlave chaos, chaos iba zväčšujú.

Kto sa nevzdá, takže sa k overovaniu informácie o nehybnosti stále vracia, ten sa o pohybe a nehybnosti tela dozvedá stále viac. Jeho istota, čo to je nehybnosť tela vzrastá. Dokáže ju jasne definovať. „Moje priečne-pruhované

svalstvo mám pod kontrolou. Len ja rozhodujem, či sa pohnem alebo nie.“ Chaos v jednom smere zanikol. No ešte stále tu je vyvíjanie úsilia. Možno pár sekúnd, možno pár minút dokážem sedieť nehybný a pokojný, bez vyvíjania úsilia, no potom si musím vedome strážiť nehybnosť. Inak by som sa pohol. Už ma omína noha, bolí zadok, je mi dlho, začínam pochybovať o zmysluplnosti toho, čo robím. Som si toho vedomý a hovorím si: „Vydrž!“ Vydržím síce, ale len za cenu úsilia. A to sa mi nepáči. Nie je to v súlade s informáciou o nehybnosti. Zo skúsenosti už viem, že informácia je správna, lebo tých pár sekúnd (minút) to funguje. Prečo to však nevydrží dlhšie?

Ďalšia fáza overovania si informácie o nehybnosti je predlžovanie zotrúvania v nehybnosti. Už nie minútu, ale päť minút, už nie päť minút, ale desať, už nie desať minút ale... a vtedy mi dôjde: „O čo sa vlastne snažím? Ved to neustále predlžovanie nemá zmysel. Je zbytočné. Nehybnosť je nehybnosť sekundu či hodinu. Ak raz trvá, je dokonalá. A ak v nej niet napätia, potom už prvé sekundy mi potvrdili, že je možné zotrúvať v nehybnosti bez akéhokolvek úsilia a v absolútnom pokoji!“ Takže ten, kto vytrval, vzdal sa ďalšieho úsilia. Vzdávaním sa ďalšieho úsilia padol do prázdna, do ničoho, a keď tam padol, nezatažený žiadnym úsilím, pochopil, že informácia o nehybnosti je bezozvyšku správna. Všetky tri princípy prešli vývojom až k dokonalosti. Výsledkom je správne pochopenie, ktoré vyústí v poznanie a oslobodenie. Čo to znamená v praxi? Znamená to, že človek dokáže vedome znehybnieť, dokáže zotrúvať v nehybnosti, a nevníma pritom zotrúvanie v nehybnosti ako namáhavú činnosť. Preto je absolútno pokojný v rámci pohybu tela.

Človek, ktorý sa oslobodil od nutnosti hýbať sa má na výber. Keď chce, pohne sa, keď sa nechce pohnúť, nepohne sa. Jedno aj druhé spraví úplne prirodzene. Ľahko. A že sa mu táto schopnosť zide nielen v nehybnom sedení, to každý uzná bez námietok. Ved pohyb ruky, nohy, trupu, hlavy, tela, to všetko sú pohyby, ktoré dennodenne nespočetne veľakrát vykonávame. Sme si ich vedomí?

Nie všetci a nie vždy. Neraz čosi urobíme a nevieme o tom. „Kam som dal kľúče?“ Poznáme to? Určite. Začať sa však teraz týmto sužovať je najlepší spôsob, ako sa opäť dostať do chaosu. Rozumnejšie je vážiť si to, čo už vieme a čo sme dosiahli. „Aha, sedím si len tak v čakárni u zubára a potriasam nohou. To nechcem.“ Ak si toto uvedomím, a potom svoje rozhodnutie nepotriasam nohou bez námahy a v pohode realizujem, okamžite mám praktický úžitok z toho, čo som sa naučil na svojej ceste za meditáciou. „To tá pani oproti je na tom horšie,“ napadne mi. Neustále sa pohybuje, je viditeľne nervózna, snaží sa upokojiť, no nedokáže to, aj keď chce. Ona nie je schopná ani ovládnuť svoje priečne-pruhované svalstvo. A ak aj, potom iba nasilu a preto nie dlho. Ja však zotrúvam nehybný a cítim sa v pohode tela. Prečo? Lebo som si dal námahu overiť si, ako to s tou nehybnosťou tela vlastne je.

Povzbudení praxou vraciame sa k nehybnosti so stále väčšou radosťou. Zaujmemo svoju pozíciu, zavrieme pusu, lebo nám nerobí problém mlčať, nemáme potrebu hovoriť, takže bez námahy a v pohode zotrúvame v mlčaní, a takto

pripravení znehybnieme telo. Cítíme pohodu, no... no čo z toho? Čo ďalej? Je nerozprávanie a zotrvávanie v nehybnosti meditácia? Znamená mlčanlivosť a nehybnosť koniec vyrušovania?

Každý, kto dokáže stíchnuť a znehybniť veľmi ľahko zistí, že čosi v ňom sa neustále hýbe. A nie je to iba hladké svalstvo. Čo sa to teda v človeku hýbe aj vtedy, keď sa telo nehýbe? Myšlienky? Áno, aj v nehybnosti myslíme. Predstavy? Áno, aj v nehybnosti máme predstavy. Pocity? Áno, aj v nehybnosti máme pocity. Takže pohyb, čo je práca, námaha, činnosť vyžadujúca si energiu, zotrváva aj počas nehybnosti tela. V akej súvislosti k meditácii sú však tieto pohyby?

## ČO SÚ MYŠLIENKY

V predchádzajúcej kapitole sme si povedali všetko o nehybnosti. Nebolo to zložité ani ťažké. Ak preto veríme, že aj ďalej bude naša cesta schodná, naša viera sa zakladá na priamej skúsenosti. Ako hore, tak aj dole. Ak je niečo možné spoznať úplne, tak je všetko možné spoznať úplne.

Čo sme teda získali nehybnosťou? Kontrast. Kontrast medzi nehybným telom a pohybom v mysli. Okrem toho sme nehybnosťou získali aj prirodzené, úplne samozrejmé sústredenie. Nemusíme ho vyvíjať. Je tu. Naše vedomie sa nedelí medzi sledovanie pohybov tela a mysle, lebo telo sa nehýbe. Pretože sa hýbe iba myseľ, celkom samozrejme sleduje vedomie len to, čo sa hýbe.

To, že sme si vytvorili optimálne podmienky na skúmanie mysle samo nestačí. Pokiaľ nevieme, čo je myseľ, nebudeme vedieť, čo máme skúmať. Pokiaľ je myseľ pre nás iba abstraktný pojem, a nie faktako vec, pozornosť nám bude lietať z bodu na bod a žiaden nepreskúma, lebo na žiadnom sa tak dlho nezastaví, aby o ňom zistila všetko. No a pokiaľ o niečom nevieme všetko, dovedy sa tým musíme zaoberať, dovedy nás to púta, drží a obmedzuje.

Aj keby ste nedostali správnu a presnú informáciu o mysli, skúmaním v nehybnosti by ste ju napokon sami pochopili. Možno by pritom ubehol rok, desať rokov alebo aj viac. Mne to trvalo dvadsať rokov. Poskytnutím správnej informácie sa cesta od informácie k jej pochopeniu skraca. V rámci myslenia na mesiac-dva dennodenného úsilia vykonávaného v pohode.

Vykonávaného v pohode. Čo to znamená? Že si vyčleníme čas v priebehu dňa, počas ktorého zotrvávame nehybní. Možno minútu, päť minút alebo viac nám je nehybnosť veľmi príjemná. Nenutká nás hýbať sa, preto nemusíme s nehybnosťou bojovať. A tak počas zotrvávania v nehybnosti pozorujeme myseľ. Učíme sa o nej. Skúmame ju. Ku skúmaniu vyvíjame úsilie. Úsilie je energia. My sme si sadli s určitým množstvom energie vyčlenenej na skúmanie. Skúmaním sa miera. Keď sa minie, pocítime nepokoj. Začneme si uvedomovať čas. To je známkou toho, že treba skončiť. Nenútime sa sedieť dlhšie, preto sa aj na druhý deň tešíme na sedenie. A tak sa sedenie stáva postupne najkrajšou časťou nášho dňa. Je pohodlné a veľmi veľa sa pri ňom naučíme. Každé jedno nám pomôže pochopiť nejaké súvislosti, ktoré nám doposiaľ unikali. Nevedeli sme o nich.

Človek je bytosť mimoriadne múdra a hlúpa zároveň. Preto si treba dať pozor

na netrzeplivosť. Zotrvávať päť minút denne v nehybnosti je krásne, no JA CHCEM napredovať v sebapoznávaní a poznávaní rýchlejšie. Preto si sadnem aj večer na päť minút (alebo ráno, ak mojím prirodzeným obdobím je večer). Ale po čase mi už ani to nestačí. Takže aj na obed. A päť minút je málo. Silou vôle sa preto prinútim na desať, pätnásťminútové sedenie. Vydržím to týždeň, mesiac, a potom mám toho plné zuby. Najmä ak tu je neustále tendencia zvyšovať nároky na organizmus. Takže moje nesprávne úsilie vedie k sprotiveniu si sedení. „Tolko sedím, a výsledok je akýsi fáchny, neprimeraný úsiliu,“ hovorím si. „Takže načo sedieť?!“

Aby človek neskončil so znechutením, musí si dávať pozor na duchovnú pažravosť. Optimálne je v najlepšom prestať. Kto to dokáže, ten sa bude na každé ďalšie sedenie stále viac tešiť.

Na čo sa teda zamerať pri zotrvávaní v nehybnosti tela? Čo je myseľ, ktorú pozorujeme?

**Myseľ sú slová a predstavy. Myseľ nie sú vnemy, pocity, javy a rozlišovanie.** Dôležité je, aby sme si neplietli myseľ a vedomie. Zbytočne by nám to znižovalo schopnosť chápať. A s nechápavým človekom je ťažká reč. Preto si musíme najprv ozrejmiť, čo je už možné a čo ešte možné nie je. Spirituálny vývoj človeka má svoje zákonitosti, ktoré je múdre rešpektovať. Jednou z týchto zákonitostí je aj fakt, že ten, kto zotrváva nehybný len za cenu úsilia zotrvať nehybný, nebude mať silu ani jasný vhlad na skúmanie a preskúmanie mysle. Preto bol našim prvým cieľom pochopiť správnu informáciu o nehybnosti tak, aby sa pre nás stala faktom, o ktorom nepochybujeme ani v podvedomí. No a druhou zákonitosťou spirituálneho vývoja človeka je nehnať sa ďalej, pokiaľ ešte nevie všetko o mysli. Preto práve k tomuto cieľu hromadením informácií spejeme.

Dost sa hovorí o utajovaní skutočnosti. „Keby som ti to povedal, a ešte si nedozrel, mohlo by ti to uškodiť.“ Tajné spolky, spoločnosti, iniciácie – zasväcovania len pripravených. Stretli ste sa už s niečím takým? Určite. V skutočnosti však niet čo tajiť. Ak vám niekto po španielsky povie: „Na raňajky bude mlieko a chlieb s maslom,“ nebudete rozumieť, čo hovorí, ak neviete po španielsky. A pritom sú všetky slová, ktoré vyslovil jasné. To isté sa stáva, ak vám dá niekto informáciu, ktorú ešte nemôžete pochopiť. Môžem vám dať teraz správnu informáciu o nekonečnosti: „Nekonečnosť je neprejavéne vedomie.“ Čo vám táto „hlboká mystická pravda“ hovorí? Môžete o nej špekulovať do smrti, ale pre praktický život vám nič nedá. Váš intelekt môže rozbúriť, ale vášho srdca sa ani len letmo nedotkne. Preto nie je potrebné nič utajovať. Nemusím vám onú správnu informáciu povedať po španielsky, aby ste jej nerozumeli. Nerozumiete jej ani v rodnej reči. Kto však vie, kto pozná súvislosti, nerozpráva zbytočne. Ak sa ho na čokoľvek spýtate, odpovie tak, aby vám pomohol pochopiť. Nezatvári sa tajomne: „To ešte nie je pre teba.“ Môže však povedať: „Toto ti nepomôže. Ale toto... toto ti pomôže priblížiť sa k tomu, aby si bol neskôr schopný pochopiť aj to, čo ti ešte dnes nepomôže.“

Ak vám poviem, že myseľ, to sú myšlienky a predstavy, rozumiete mi. Keby

ste chceli pozorovať vnemy, pocity, javy a rozlišovanie, a pritom sa nedokážete zbaviť myšlienok a predstáv, nemohli by ste pozorovať vnemy, pocity, javy a rozlišovanie z toho dôvodu, že by ste pozorovali iba svoje myšlienky a predstavy o vnemoch, pocitoch, javoch a rozlišovaní. Je to jasné? Podávať vám preto teraz informácie o tom, čo nie ste schopní pochopiť znamená začať písať nie po slovensky, ale po španielsky. Prestanete rozumieť textu. Nemusím nič utajovať, a predsa to bude dokonale utajené.

Výborne. Nerozptyľujme sa už. Čo nás mohlo rušiť, to sme si vysvetlili ako rušivé a preto nás to už nebude pokúšať. Táto sústredenosť nám teraz dovolí objasniť si, čo sú to myšlienky tak, aby sme ich chápali ako fakt, ako ktorúkoľvek vec vo svete hmoty, s ktorou sa stretáme.

Myšlienky sú slová. Vnútorne slová. Tak ako rozprávame nahlas – reč, tak rozprávame aj v mysli – myslenie. Predstavy nie sú myšlienky. Nemýľme sa.

Všimli ste si niekedy, jasne uvedomili, ako ľudia rozprávajú? Niektorí hovoria súvisle, ukladajú slovíčko za slovíčkom do jasne zrozumiteľnej vety zmysluplnej a dotiahnutej vo všetkých jej častiach. Iní prehltávajú slová, nedopovedia to, čo začali, skracujú vety, v polovici vety preskočia vďaka asociácii na inú vetu, alebo iný námet. Pochopili ste, že tak, ako človek rozpráva, tak aj myslí? Kto jasne a zreteľne rozpráva, ten jasne a zreteľne aj myslí. Kto rozpráva zbrklo a nesúvisle, ten aj myslí zbrklo a nesúvisle.

Ak ste si teraz uvedomili, že nás reč prezrádza a rozhodli ste sa neprezradiť sa a rozprávať disciplinovane, v tom prípade, že to dokážete, okamžite sa zmení aj vaše myslenie. Stane sa disciplinované. Nikoho ste neoklamali. Disciplinovane rozprávate, disciplinovane myslíte. No keď sa vyčerpáte, lebo vám to nie je prirodzené, nerobíte to bez námahy, vaša reč sa stane opäť taká zbrklá a nesúvislá, ako myslenie. Človek je veľmi jednoduchá bytosť, hoci nekonečne variabilná.

Takže zopakujme si, čo sú myšlienky. Myšlienky sú slová, ktoré si hovoríme v duchu. V mysli. Nič viac no ani nič menej.

Rovnako, ako si môžeme byť vedomí každého slova, môžeme si byť preto vedomí aj každej myšlienky. Lenže ani toto nie je len tak. Aj toto uvedomovanie si myslenia má svoje zákonitosti. A tou zákonitosťou je fakt, že na to, aby vzniklo vedomie o myslení, musí existovať niekto, kto myslenie sleduje. Preto je ďalším krokom na našej ceste za meditáciou vytvorenie postoja pozorovateľa, čiže niekoho, kto bude pozorovať myšlienky.

### POSTOJ POZOROVATEĽA

Pripomeňme si, o čo nám ide (A), a skontrolujme, či sme neodbočili z cesty, ktorá vedie k vytýčenému cieľu (B).

A. Chceme vedieť všetko o meditácii.

B1. Aby sme to zistili, musíme mať v prvom rade pokoj. Predpokladom pokoja vo vzťahu k vonkajšiemu svetu je morálka.

B2. Kto má pokoj, lebo si ho správnu rečou, správnymi činmi a správnym životom vytvoril, ten musí pri zisťovaní podmienok vedúcich k meditácii prestať

rozprávať.

B3. Neodbočiť z cesty za meditáciou znamená dokázať znehybnieť a zachovať si pritom pokoj aj naďalej. Vonkajší trvá, no vnútorný pokoj je spočiatku narušený. Aby sme ho stabilizovali, musíme vedieť dospieť k pochopeniu, poznaniu a oslobodeniu. Okrem toho si musí me zvyknúť na niektorú z meditačných pozícií a zotrvávaním v nej potom zistiť všetko o nehybnosti.

B4. Ďalším krokom na ceste za meditáciou je spoznať všetko o myšlienkach. No a na realizácii tohto cieľa teraz pracujeme.

Keďže už vieme, čo je myšlienka, ak chceme spoznať princípy myslenia, musíme byť schopní sledovať myslenie tak objektívne, ako sme schopní objektívne sledovať udalosti okolo nás. Naším cieľom teda nie je vymýšľať si, čo sa deje na ulici, ale pozorovať dianie na ulici tak, aby sme sa mohli porozprávať o ňom s druhými ľuďmi bez toho, aby medzi nami vznikol rozpor. Ak ukážeme na červené auto a povieme: „Tam ide červené auto,“ pokiaľ sme objektívni my aj náš kamarát, potom nám dá za pravdu. „Áno, tam ide červené auto.“

Aby sme mohli takto objektívne pozorovať myslenie, musíme mať nadhľad nad myslením. Nesmieme byť vo vnútri myslenia, musíme byť vonku. Nesmieme byť jedným z účastníkov ruchu na ulici, musíme byť mimo tento ruch oddelení od neho tak, aby sme ho mohli z nadhľadu pozorovať.

Ako je možné pozorovať myslenie v zotrvávaní v nehybnosti? Tak, že niekde vo svojom vedomí vytvoríme postoj pozorovateľa a v tomto postoji pozorovateľa budeme pozorovať všetko, čo sa udeje v mysli. Znamená to, že myseľ je súčasťou vedomia a ako jeho súčasť je menšia ako vedomie, takže je dosť miesta vo vedomí, ktoré nezasahuje myseľ. Preto nie je problém zaujať postoj pozorovateľa v tej časti vedomia, ktorá je mimo myseľ.

Ozrejmime si teraz, čo je vedomie. Aby sme netápali a rozumeli si aj naďalej.

Vedomie je všetko, čo si uvedomujeme. Vedomie nie je iba telo, nie je ohraničené pokožkou, vedomie je všade, kam dovidíme, dopočujeme, dočucháme, dochutneme, docítme hmatom a čo obsiahneme myslou. Uvedomte si, že v rámci tohto veľkého vedomia budeme teraz skúmať iba myseľ. Pričom myseľ je mozog. Mozog je v našej hlave. Nemôžeme sa preto pomýliť. Vedomie, ktoré je v tele aj mimo tela, čiže je naozaj veľké, nám ponúka dosť priestoru, v ktorom môžeme umiestniť pozorovateľa. Možno v kosti lebky, možno centimeter mimo hlavy, možno pod stropom, možno kdesi v kúte izby. Len od nás závisí, kam umiestnime pozorovateľa. Pokiaľ ho neumiestnime priamo v mozgu, potom nebude pre nás problém objektívne sledovať myslenie.

Každý, kto umiestni pozorovateľa mimo myseľ bude sledovať to isté, čo my. Takže o tom, čo sme zistili, je možné porozprávať sa. Preto z nás môžu mať vedeckí pracovníci radosť. Môžu si zostaviť tabuľky, grafy, a vypracovať na základe našich informácií dizertačné, doktorské a akademické práce. Musia si však dať pozor na to, aby sa nepomýlili, lebo budú opisovať to, čo dobre poznáme. Ak vytvoria bludy, okamžite to postrehneme.

Áká je teda naša prax? V pokoji, nikým a ničím nerušení, sadneme si do svojej

meditačnej pozície. Znehybnieme. Mlčíme, pery sa nám nehýbu, jazyk je uvoľnený. No a teraz, takto pripravení, zaujmeme niekde vo vedomí, ktoré je mimo myseľ, postoj pozorovateľa. A v postoji pozorovateľa potom pozorujeme myseľ. Vidíme, čo sa deje v mysli, sledujeme, ako funguje, ako vznikajú, menia sa a zanikajú myšlienky, a spoznávame zákonitosti tohto všetkého. Spoznávame ich tak objektívne, že sa o tom môžeme porozprávať s kýmkoľvek, kto robí to isté, čo my. A rozumieme si.

## ČO JE MYSEĽ

Pozorovaním mysle zistíme, že myseľ je ako prieslačná sklenená guľa. V postoji pozorovateľa preto našim vnútorným zrakom jasne vidíme všetko, čo sa deje v mysli. Pretože je však pre nás pohľad, ktorý sa nám naskytne, spočiatku veľmi nezvyklý, prvé, čo zistíme, je chaos v mysli. No a tu narážame na ďalší múr, ktorý sa zdá byť priveľmi kompaktný na to, aby sme ho mohli prekonať. Spomínate si na ťažkosti s nehybnosťou? Zotrvávať nehybní bez úsilia a v absolútnom pokoji bolo pre nás možno dosť dlho nemožné. Silou vôle sme sa dokázali donútiť nehýbať sa, no sila vôle nebolo neúsilie, ale úsilie, a to vyvíjanie úsilia malo od pokoja ďaleko. Ak sme však uverili, že je možné zotrvať v nehybnosti bez vyvíjania akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji, tak sme to aj skúsili. Keď sme to skúsili, zapochybovali sme o pravdivosti informácie, lebo sme ju ako pravdivú spočiatku nevnímali. Pokiaľ sme však vydržali v skúmaní, ako to vlastne myslel ten, kto informáciu sformuloval, dospeli sme k poznaniu, že informácia je vskutku správna. No a potom nám ostalo už iba vyvinúť dosť úsilia k tomu, aby sme aj my dokázali zotrvať v nehybnosti bez akéhokoľvek úsilia a v absolútnom pokoji. Takto sme sa oslobodili od nutnosti hýbať sa a získali schopnosť slobodne sa rozhodnúť, či sa pohneme, alebo či ostaneme nehybní. Takto sme sa teda prepracovali od primitivity až k oslobodeniu. Prešli sme pritom štádiom chaosu a prázdnoty. No múr, ktorý nás oddeľoval od možnosti slobodne si vybrať medzi pohybom a nehybnosťou sme prekonali.

Pred sebou máme teraz múr, ktorý nás oddeľuje od možnosti slobodne si vybrať, či budeme myslieť alebo nebudeme myslieť. Lebo správna informácia hovorí: „**Je možné nemyslieť a ostať inteligentný.**“

Princípy sa stále opakujú. Opäť máme preto na výber. Alebo zamietneme informáciu o nemyslení ako nesprávnu bez toho, aby sme sa presvedčili, aká je, alebo sa rozhodneme overiť si jej správnosť.

Ak iba uveríme, že informácia o nemyslení je správna, nikdy sa nedozvieme, či je naozaj správna. Môžeme sa hádať s ľuďmi, ktorí s nami nesúhlasia, môžeme napísať knihy odmietajúce alebo podporujúce informáciu o nemyslení, no viera sama nám nedá skúsenosť. Musíme mať preto silu spochybníť to, v čo by sme radi absolútne verili, a priamo preskúmať platnosť alebo neplatnosť informácie. Čo je k tomu potrebné urobiť, to už vieme. Vieme, že k overeniu si informácie musíme vyvíjať úsilie, že pri vyvíjaní úsilia musíme byť všímaví a že v tejto všímavosti musíme vytrvať až dovtedy, pokiaľ nepochopíme, ako to s tým myslením vlastne

je.

V praxi to znamená zotrvať nehybní a na základe kontrastu medzi nehybným telom a pohybom v mysli skúmať myseľ. V postoji pozorovateľa, ktorý je niekde vo vedomí, teda pozorujeme tú prieslačnú, sklenenú guľu – myseľ.

Možno teraz niektorí z vás, nejakí vrtáci spomedzi vás, namietnu, že myseľ nie je prieslačná sklenená guľa. Že oni ju vnímajú ináč. V inom tvare. Takže náš spôsob skúmania vôbec nie je objektívny, ale subjektívny. Nepracujeme ako vedci, ale ako mystici, mágovia, fakiři alebo podobní „exoti“. Ako to je teda s tou myseľou? Aká je myseľ a čo je myseľ?

Predbehnem trochu naše skúmanie. V rámci meditácie nebude mať nikto z nás možnosť overiť si to, čo napíšem, na to, aby si to mohol overiť, musí sa oslobodiť aj od meditácie, no intuícia môže citlivým ľuďom napovedať, nakoľko vieryhodné je moje tvrdenie.

Myseľ je vo vedomí, nie je to naopak. Keby nebolo vedomia, nebolo by mysle. Keď človek spí, nemá myseľ. V spánku je možné iba nič nevedieť alebo snívať. No nie myslieť. Až keď sa prebudíme, precitneme, až vtedy myslíme. Hodnotíme sen, zapisujeme si ho, utekáme za bosorkou (alebo dnes už aj za psychologičkou, psychiatrickou alebo psychotronicou), ktorá nám ho vyloží a podobne. To znamená, že každý z nás, vtedy keď bdie, vytvára z látky svojho vedomia myseľ. A akú si ju vytvorí, takú ju má. Niektorí kockatú, niektorí ako guľu, niektorí v inom tvare. V akom tvare, to nie je dôležité. Dôležité je, že v bdelom stave vytvárame myseľ. Podobne však vytvárame aj vedomie. To znamená, že aj vedci sú iba vymyselníci a tzv. objektívne hodnotenie v skutočnosti neexistuje. Aj vedci sú iba bosoráci. Netvrdím, že zlí. Vykúzlili pre nás rôzne hračky. Autíčka, televízory, videá, mosty, kozmické rakety... Svet ľudského prejaveneho vedomia je stále pestrejší a pohodlnejší. No aj nebezpečnejší. Vieme predsa, že okrem kozmických rakiet existujú aj rakety s atómovými hlavicami a rôzne iné bojové hračky. Ako len dokážu strhnúť ľudí v počítačovej hre. Tie dômyselné zbrane, míny a bomby – to je zábava! A všetko toto nádheme funguje, pokiaľ sme pri vedomí. Ak zaspíme, omdlieme alebo zomrieme, potom sa to stratí. Ale... stratí sa to naozaj? Alebo len veríme, že sa to stratí?...

Myseľ je teda čosi, čo funguje, keď bdieme. Že si dokáže nekonečne veľa navymýšľať, to sme si práve ukázali. Keby som myseľ nezastavil, sama by sa nezastavila. Preto, ak chceme spoznať myseľ, musíme sa od nej odpútať. Dovolím si ju pracovne nazvať ako prieslačnú sklenenú guľu. Komu sa táto forma nepáči, nech si v ďalšom texte moje slová preloží do svojej formy.

**Myseľ je teda to, čo našim vedomím vnímame ako niečo, čo je menej ako vedomie a čo je podmienené trvaním vedomia.**

## CHAOS

Na to, aby sme sa mohli dozvedieť všetko o mysli, musí nám byť jasné, čo je to myseľ, a to už vieme, musíme byť schopní skúmať myseľ, a to už sme, lebo sme niekde vo vedomí, ktoré je väčšie ako myseľ, zaujali postoj pozorovateľa a

musíme vedieť, čo obsahuje myseľ.

Vieme už, že **myseľ obsahuje slová a predstavy**. Vieme aj to, že vnemy, pocity, javy a rozlišovanie nie sú myseľ, a že skúmať priamo tieto fenomény nebudeme schopní dovtedy, dokiaľ sa nedokážeme odpútať od mysle. Že dovtedy budeme schopní skúmať iba svoje myšlienky a predstavy o vnemoch, pocitoch, javoch a rozlišovaní. Preto sa nesnažíme o niečo, čo je nereálne. Sústredíme sa len na pozorovanie mysle.

Ďalšia zákonitosť duchovného rastu hovorí, že kto chytá naraz dva zajace, nikdy nechytí ani jedného. Preto ani my nebudeme skúmať myšlienky a predstavy súčasne. Zameriame sa výhradne iba na myšlienky.

Myšlienky sme si už definovali. Vieme preto, že myšlienky sú slová, ktoré si hovoríme v duchu. V myšli. Nič viac – no ani nič menej.

Čo nás teda čaká? Vytvoríme si pokoj, zaujmeme pevnú pozíciu a znehybníme v nej. Zabudneme na telo, telo nás neruší. V postoji pozorovateľa pozorujeme myseľ, tú priehľadnú sklenu guľu. Čo pritom zisťujeme?

Zisťujeme, že v myšli máme chaos. Úžasný chaos. Slovo uteká za slovom, myšlienka za myšlienkou. Jedna veta ešte nedospela k svojmu koncu a už tu je ďalšia. Ani tá však nestačí pokojne odznieť. Príde tretia, štvrtá, piata, myšlienky sa križujú, melú jedna cez druhú, vyzerá to tak, ako keby sme mysleli naraz na niekoľko vecí a v tomto našom myslení nebol žiaden poriadok. Naozaj chaos. Čo s tým? Usporiadame myšlienky? Ale ako? Ak to skúsime, vnesieme do už aj tak preplnenej mysle ešte ďalšie prvky. Chaos sa zväčší. Ak však neskúsime usporiadať myšlienky, neusporiadanosť trvá. Ani tak teda nie je dobre, ani onak nie je dobre. Čo s tým?

Nič. Máme len jednu jedinou možnosť: akceptovať neusporiadanosť. Nezasahovať. V postoji pozorovateľa pozorujeme myseľ, sledujeme, čo sa v nej deje, no ničím z toho, čo vidíme, sa nenecháme strhnúť. Nestotožňujeme sa s myšlienkami. Pozorujeme ich tak nezúčastnene, ako ruch na ulici. Ak ho sledujeme z okna nášho bytu alebo domu, všeličo vidíme, no nesnažíme sa zasiahnuť do žiadneho diania. Damo by sme aj kričali na dievča pri prechode, nebude nás počuť. Preto nekričíme. Damo sa budeme snažiť spacificikovať výrastkov týrajúcich slabšieho chlapca, sme príliš daleko. Preto máme len dve možnosti. Pozorovať alebo nepozorovať. Ak nás to, čo vidíme na ulici, príliš rozrušuje, odídeme od okna.

No a v postoji pozorovateľa kdesi vo vedomí pozorujeme dianie v našej myšli rovnako. Spočiatku nám nedá zasahovať, no čoskoro sa presvedčíme, že sa tým chaos v myšli iba vystupňuje. Naše snaženie sa preto postupne zmení v apatiu a nezujem zasahovať. Naozaj budeme len pozorovať. Úsilie zasiahnuť zmizne. Rozplynie sa. Tým dosiahneme stupeň prázdnoty v princípe od pseudopoznania (mysle) k poznaniu (mysle). Výsledkom bude poznanie. My jasne spoznáme, že myseľ nepoznáme. Že sme si iba mysleli, že myseľ poznáme. No teraz, na základe kontrastu medzi nehybnosťou tela a pohybom v myšli, zisťujeme, ako chaoticky myslíme v skutočnosti. A to sa nám nepáči. S takýmto zistením nie sme spokojní.

Preto sa naša motivácia overiť si správnosť informácie o myslení výrazne zväčší. My už teraz veľmi chceme zistiť, či je možné nemyslieť a ostať inteligentní, lebo chaos v myšli nás umára a zneisťuje. Cítíme totiž silu myslenia, a bojíme sa, že nekontrolované myslenie nám môže veľmi uškodiť (čo je aj pravda).

Dôsledkom pochopenia toho, ako to s našou myšliou naozaj je, je teda zosilnenie nášho úsilia ovládnuť myseľ. Ako však môžeme myseľ ovládnuť, keď zasahovaním do myslenia sa stáva myseľ ešte neovládanejšou? Pasívnym, no všímavým a vytrvalým pozorovaním. Nezabudli ste na princíp spejúci k pochopeniu? Správna informácia, správne úsilie, správna všímavosť, správna vytrvalosť, správne pochopenie. Preto sme usilovní, všímaví a vytrvalí v postoji pozorovateľa. A sme usilovní, všímaví a vytrvalí aj v nezasahovaní do myslenia. Udržujeme si postoj pozorovateľa bez toho, aby sme sa stotožňovali s čímkoľvek v myšli.

Čo sa stane, ak vyvíjame naozaj správne úsilie, sme pri vyvíjaní správneho úsilia správne všímaví a vo svojej všímavosti správne vytvárame? Zistíme, že myslenie sa spomalí. Zrazu chaos ustúpil a my si uvedomíme, že dokážeme rozlíšiť jednu myšlienku od druhej. S počudovaním pritom pochopíme, že myslenie je veľmi jednoduchý proces. **Má svoje zákonitosti, ktoré sa nikdy nemenia.** No a aké sú tieto nikdy nemenné zákonitosti?

1. Vždy máme v myšli len jednu jedinou myšlienku.
  2. Každá myšlienka vchádza do mysle cez uzučký otvor, ktorý sa otvorí iba vtedy, keď je myseľ prázdna.
  3. Keď myšlienka cez ten uzučký otvor vkľzne do mysle, do tej priehľadnej sklenej guľy, celú ju naplní tak, že ďalšia myšlienka už do mysle nemôže vniknúť. Nemá kam.
  4. Neexistuje nekonečná myšlienka. Každá existuje iba dočasne. Najprv sa rozvinie a potom dokončením postupne zanikne.
  5. Myšlienka zaniká tak, že tentoraz cez ten uzučký otvor v myšli odíde.
  6. Keď v myšli nie je žiadna myšlienka, myseľ je prázdna. Bez myšlienok.
  7. Len vtedy, keď je myseľ prázdna, je možný prienik ďalšej myšlienky do mysle.
  8. Každá myšlienka, ktorá čaká na možnosť vstúpiť do mysle, je zabalená v balíčku, ktorý je možné vedomím prečítať skôr, ako sa rozbalí (rozvinie) v myšli.
- V tom momente, keď sa myslenie spomalí tak, že tieto zákonitosti začneme vnímať ako zreteľný fakt, chaos v našej myšli vystrieda poriadok.

### VÝHODY A NEVÝHODY MYSLLENIA

Keď si človek urobí v myšli taký poriadok, že tak, akos prehľadom, zmysluplne a dôkladne rozpráva, dokáže s prehľadom, zmysluplne a dôkladne myslieť, získa schopnosť uvedomovať si výhody a nevýhody myslenia. Pokiaľ však nemá človek v myšli poriadok, nemôže bezprostredne vidieť myslenie. Môže mať iba predstavy o myslení, vytvárať si na základe predstáv a sprostredkovaných informácií rôzne teórie, ktoré potom čiastočne alebo úplne prijme.

Aké sú teda výhody myslenia?



**Prvou výhodou myslenia je jasná formulácia pocitu.** Len to, čo naozaj chápeme, dokážeme formulovať. Čo nechápeme, k tomu sa v slovách snažíme iba priblížiť, no samy cítime, že to nie je ono. Dopĺňame svoju informáciu, hľadáme zreteľnejšie a presnejšie vyjadrenie, a stále nie sme spokojní. V praxi to vyzerá takto: Povieme vetu, potom ju rozvineme, vypočujeme si reakciu a dopĺňame prvú vetu. Takto to môže pokračovať niekedy aj veľmi dlho (niektoré vety preformulovávame celý život). Ak však povieme vetu, ktorá nám je úplne jasná, ktorú dokonale chápeme a ktorá je v harmónii s našim pocívaním, nerozvíjame ju, nedopĺňame, neobjasňujeme. Takouto vetou je napríklad informácia typu: – Idem spať. – Bezozvyšku viem, čo som povedal, a bezozvyšku to vie aj ten, komu som to povedal. Nepýta sa ma: – Čo to je: spať? – Vie to. Nepýta sa ma: – Kto ide spať? – Vie to. Informácia, ktorú som podal, je dokončená pre mňa, a je úplná aj pre toho, komu som ju povedal.

Druhá možnosť je tá, že poviem vetu, ktorá je mne síce jasná, no nie je jasná tomu, komu som ju povedal. Takouto vetou môže byť veta: – Je lepšie myslieť pozitívne, ako negatívne, no ešte lepšie, ako myslieť pozitívne, je nemyslieť.

Táto veta mi je dokonale zrozumiteľná, informácia v nej obsiahnutá je pre mňa dokončená, veta je pre mňa vyčerpávajúca, no väčšinou je pre toho, komu som ju povedal, nedostačujúca. – Ako to myslíš? – pýta sa. – Prvej časti vety rozumiem, uznávam, že lepšie ako myslieť zle je myslieť dobre, no nemyslieť... tomu nerozumiem. – A tak začne „štrapácia“, siahodlhé vysvetľovanie. Ak ma počúvajúci chápe, je dosť bystrý, aby rozumel vysvetleniu, nakoniec sa veta stane dokončenou aj pre neho. Ak však počúvajúci nie je dosť emocionálne inteligentný, ani po mesiaci vysvetľovania nepochopí, čo som sa mu snažil vysvetliť. Pretože však podávam informáciu, ktorá je pre mňa dokonale jasná, som schopný nielen rozoznať, či počúvajúci pochopil, ale aj či je vôbec schopný pochopiť. Ak teda zistím, že na to ešte nemá, uzavriem informáciu takým spôsobom, aby som mu vrátil jeho vieru v zdravý rozum a ďalšie informácie podobného rázu mu už nepodávam.

V tejto knižke vám dokonale objasním, prečo je lepšie nemyslieť, ako myslieť, hoci aj pozitívne. Neuspokojíme sa však iba s takouto primitívnou informáciou, pôjdeme ďalej. No ale... o tom potom. Teraz je mojou úlohou objasniť taký typ vety, ktorá nie je jasná ani tomu, kto ju hovorí.

– Niečo by som si zajedol, ale neviem čo.

Krásna veta, pravda? Počuli ste ju už niekedy? Povedali ste ju už niekedy?

– Ostalo nám ešte z obeda. Treba to dojesť.

– Ph! – vyvrátim oči. – Ani nehovor.

– Tak si daj chlieb s masťou a cibulou.

– Na ten teraz nemám chuť.

– Jabĺčko nechceš?

– Jabĺčko? No... čo ja viem?

– Tak vieš čo? Urobím ovocnú misu so šľahačkou.

– No vidiš! Na to mám chuť!

A je to.

Banálny príklad? Nevadí. Svoj účel splnil. Mohol by som uviesť aj vznešenejší. – Neviem, ako budem existovať potom, keď bezozvyšku rozpusťím stotožňovanie sa s telom, pocívaním, vnímaním, rozlišovaním a vedomím. – Čo myslíte, neviem to ja, neviete to vy, dokedy by sme sa asi rozprávali, než by sme našu výmenu informácií uzavreli tak úspešne, ako v predchádzajúcom príklade? Takže na tú druhú alternatívu radšej hneď zabudnime. Pivá nám vieru v zdravý rozum nepodkopala, držíme sa preto prvej.

**Prvou výhodou myslenia je teda jasná formulácia pocitu. Druhou výhodou myslenia je jasná formulácia problému. Treťou výhodou myslenia je schopnosť bližšie sa myslením k harmónii medzi rozumom a citom.** Nechápem matematický vzorec, preto sa ho snažím pochopiť. A ak sa naozaj úprimne snažím, ak vytrvám v snažení, pochopím matematický vzorec, čo pocítim ako úľavu a šťastie. „Viem to.“ A že to viem si hneď aj overím úspešným riešením úloh, ktoré som predtým vyriešiť nedokázal. Takéto sú teda výhody myslenia.

No a aké sú nevýhody myslenia?

**Prvou nevýhodou myslenia je to, že myslenie nie je nikdy tvorivé.** Myslenie vždy iba spája už známe, rôzne to kombinuje, no pokiaľ myslíme, nemôžeme nájsť nič nové. Nové nachádzame až vtedy, keď prestaneme myslieť. My v mysli rozoberáme nejaký problém, skúšame to všelijako, intenzívne sa problémom zaoberáme, no riešenie nám uniká. S hlavou plnou problému ideme spať, zaspíme, nemyslíme, a ráno zrazu vieme riešenie. Odkiaľ sa vzalo? Nevymysleli sme si ho. Prišlo zo sféry, ktorá nebola myslením. Určite sa čosi také stalo každému z vás. Už ľudová múdrosť hovorí: „Ráno je múdrejšie večera.“ Večer si myslím, že moja situácia je zúfalá, a ráno sa mi uľaví. Zrazu vidím východisko. „Žiadna kaša sa neje taká horúca, aká sa uvarí.“ Staré známe veci. A predsa sú v tejto spojitosti pre niektorých z nás nové. Myslením môžeme sformulovať stvorené tak, aby sme si to definitívne ujasnili a boli schopní hovoriť o tom. No myslením nemôžeme nič nové vytvoriť. Jednoducho to tak nefunguje.

(Čoskoro si vysvetlíme, ako vznikajú nápady. Až potom bude táto informácia, ktorú som pred chvíľkou podal, úplne dokončená.)

**Druhou nevýhodou myslenia je to, že vždy je znakom toho, že máme problém.** Vždy. Aj vtedy, keď si myslíme: „Aký som len šťastný, že to dobre dopadlo!“ Už samotná táto myšlienka v sebe obsahuje obavu: „Mohlo to dopadnúť aj zle.“ A ďalšia: „Čo keď to nabudúce nedopadne dobre?!“ Ak však niečo dobre dopadlo a my na to nemyslíme, nemáme problém. Pociťili ste aspoň na okamih intuitívne, že až tu preblesklo ozajstné šťastie? Ničím nepodmienené, nekonečné a dokonalé? Myšlienková formulácia nepraje prejavu takéhoto šťastia. Preto je myslenie vždy znakom toho, že máme problém.

Pretože myslenie nie je nikdy tvorivé a vždy so sebou prináša len problémy, oplatí sa vedieť vedome nemyslieť. No a na tom, ako sa naučiť vedome nemyslieť práve pracujeme.

## SLEDOVANIE MYŠLIENOK

Ak v postoji pozorovateľa umiestneného kdesi vo vedomí sledujeme myseľ, zisťujeme, že cez ten uzučký otvor vchádzajú do mysle myšlienky, naplňajú myseľ a keď si svoj život odžijú, vychádzajú z mysle opäť cez ten uzučký otvor a už nechránené mysľou zanikajú. Takto sledujeme neustále zrodzovanie a zanikanie myšlienok.

Poznáme už výhody a nevýhody myslenia. Výhody myslenia s úspechom využívame, no problémy s myslením máme vtedy, keď je nevýhodné myslieť. Máme starosti, a nechceme ich mať. Potrebujeme tvoriť, no myseľ je plná myšlienok, konštrukcií, starého, takže blokuje našu schopnosť tvoriť. A to sa nám nepáči.

Vieme, že myseľ je prázdna iba vtedy, keď v nej nie je žiadna myšlienka. To znamená ani slovo, ani slabika, ani hláska. Pri pozorovaní myšlienok sme mohli postrehnúť, že keď cez ten uzučký otvor v mysli, v priezračnej sklenenej guli odišla myšlienka, myseľ ostala prázdna, bez myšlienok až dovtedy, pokiaľ cez ten uzučký otvor v mysli nevškĺzla do mysle ďalšia myšlienka. Doba prázdnej mysle bola spočiatku veľmi krátka. A doposiaľ, hoci sa možno o čosi predĺžila, nie je v našich silách rozhodnúť, kedy skončí. Zatiaľ myšlienky prichádzajú, aj keď by sme ešte radi ostali bez problémov. Preto je našou ďalšou úlohou zistiť, ako je možné dosiahnuť prázdnu myseľ, čiže vnútomé ticho, mlčanie, ticho bez slov vždy, keď to chceme, a ako je možné udržať si ho dovtedy, dokedy ho chceme. Ako je teda možné získať kontrolu nad mysľou? A je to vôbec možné?

Správna informácia znie: „**Áno, je možné získať kontrolu nad mysľou.**“ Keď túto informáciu neodmietneme, ale sa rozhodneme preskúmať ju, znamená to, že v nehybnosti vyvíjame úsilie smerujúce k ovládnutiu mysle. Vieme už, že musíme byť pritom všímaví a vytrvalí. Ak sme naozaj rozhodnutí, to znamená, že s myšlienkou ovládnuť myseľ nekoketujeme, ale sa skutočne snažíme, úprimne a z celého srdca, postupne dospejeme k týmto poznatkom:

1. Doba trvania myšlienky v mysli je podmienená našim záujmom. Keď o myšlienku stratíme záujem, zanikne.

Fungovalo toto pravidlo aj predtým, ako sme sa o ňom pozorovaním dozvedeli, alebo nie? Čo sa dialo s našim myslením? „Ozaj, či je Ferko doma?“ pomysleli sme si. Potom sme zistil, že je doma, alebo našu snahu vedieť, či je doma, vystriedal iný záujem. Oba prípady viedli k strate záujmu o to, či je Ferko doma. To znamená, že myšlienka: „Ozaj, či je Ferko doma?“ zanikla. Stratila sa. Zmizla. V našej mysli už jednoducho nebola. Takže naša myseľ fungovala aj predtým, ako sme sa dozvedeli čosi o princípoch fungovania rovnako, ako funguje teraz, keď už o princípoch jej fungovania vieme. No predtým sme nemali možnosť ovplyvniť myslenie vôľou, vedomím rozhodnutím. Teraz túto možnosť máme. Vieme, že ak stratíme záujem o myšlienku, vedome sa rozhodneme nepodporovať ju, myšlienka zanikne. Možno, že záujem zistiť, či je Ferko doma, by za predošlých podmienok ešte trval, no dnes, keď už poznáme princíp myslenia, odmietneme myšlienku, ktorú považujeme za rušivú skôr, ako by inak sama zanikla.

Zopakujme si prvý poznatok: Doba trvania myšlienky v mysli je podmienená našim záujmom. Keď o myšlienku stratíme záujem, zanikne. A pridajme: O tom, čo nás zaujíma, rozhodujeme my. Nie niekto za nás. Ten nás môže len inšpirovať alebo nútiť, no nikdy o predmete nášho záujmu nemôže rozhodnúť. Takže odteraz už záleží iba od nás, o čom rozmýšľame.

2. Ak nám do mysle vnikne myšlienka, ktorú sme nechceli, môžeme ju odseknuť a vyhodiť.

Aké možnosti nám dáva tento poznatok? Pripomeňme si, že doposiaľ sledujeme myseľ v optimálnych podmienkach. Nehybne zotrvávame v príjemnej a pevnej pozícii, okolie od nás nič nežiada, neruší nás, v postoji pozorovateľa (vedomím) sledujeme myseľ. A tak zisťujeme, že hoci sme nechceli myslieť, napriek tomu myslíme. V našej mysli sa rozvíja, rozbaľuje myšlienka. Proti našej vôli. Čo teda urobíme? Odsekne ju bez toho, aby sme vytvorili inú myšlienku. Odsekne ju nezaujmom. „Ozaj, či je...“ a koniec. Ďalšie dve slová sa nedomštrovali, nerozvinuli, jednoducho nevznikli. Je však možné, že ešte nie sme schopní odseknuť myšlienku nezaujmom. Znamená to, že sme vydaní myšlienkou napospas? Že sa musí celá prejaviť, rozbaľiť z balíčka pred mysľou, alebo je možné nechcenú myšlienku vyhodiť aj iným spôsobom, ako nezaujmom?

Áno, existuje ešte jeden, veľmi účinný a ľahký spôsob. Na čo nám nestačia sily, k tomu si zavoláme kamaráta. Náš kamarát je „väzba“. Poriadny vyhadzovač. Takže schmatne nevolaného návštevníka za golier a vyhodí ho zo sály. Ako to funguje na úrovni myslenia? „Ozaj, či je...“ začne sa nám rozvíjať v mysli oná nevolaná myšlienka. Zavoláme si preto akúkoľvek inú myšlienku. Hoci: „Vonku prší.“ Vedome si ju v duchu povieme, pomyslíme. A pretože v mysli nemôžu byť naraz dve myšlienky, tá vedomá vyhodila nevolanú. V mysli síce máme nejakú myšlienku, no aspoň bolo v našej moci rozhodnúť akú. Tá, ktorú sme nechceli, je preč.

Všetko má svoj čas. Po ceste sa nedá kráčať tak, že preskočíme stometrový úsek. Musíme ho prejsť. Prinajlepšom preskočíme dva-tri metre. Ale takéto skákanie nás rýchlo unaví. Ak však pokojne kráčame, aj bez skákania prejdeme tých sto metrov, ba možno skôr a rozhodne menej unavení. No a duchovný zákon funguje rovnako neomylné a kruto spoľahlivo ako prírodný. Preto keď spomalíme myslenie, takže už dokážeme rozoznať jednu myšlienku od druhej, najprv sa naučíme vyhadzovať nechcené myšlienky chcenými. Až potom získame schopnosť zastaviť asociatívny chod myšlienok nezaujmom o akúkoľvek ďalšiu myšlienku. Keď sa táto schopnosť v nás upevní, potom už dokážeme vyhodiť nechcenú myšlienku aj nezaujmom. A keď toto dokážeme, potom už nebude pre nás problém zotrvávať v nemyslení.

Znamená to, že sme získali kontrolu nad mysľou?

Áno. Je dôležité uvedomiť si, čo sme dosiahli. Uvedomením si toho, čo vieme, nadobudneme neomylnú istotu, nepulzujúcu, nikým a ničím nevyvráťiteľnú, že je možné ovládnuť myseľ a že to vieme. Aj keď to zatiaľ vieme iba za optimálnych

podmienok. To však v tomto prípade nie je rozhodujúce. My sa chceme naučiť všetko o meditácii, to znamená, že najprv musíme zistiť, čo je meditácia. Doposiaľ bola meditácia pre nás iba teória. Mali sme teoretické znalosti o meditácii, no nevedeli sme čo je meditácia. Ovládnutím myslenia – hoci len za optimálnych podmienok – sme však získali schopnosť meditovať. A keďže už vieme meditovať, vieme aj, čo je to meditácia.

## ČO JE MEDITÁCIA

Konečne sme sa dostali k podstate. Doposiaľ nepadlo ani slovko o meditácii ako takej, doposiaľ sme k nej iba smerovali. Teraz sme však pri celi.

Tým, že sme ovládli myslenie, získali sme kontrolu nad mysľou, tým, že už dokážeme zotrvať v nemyslení, realizovali sme meditáciu. Bez akýchkoľvek ALE... môžeme s pokojným svedomím vyhlásiť: „Viem meditovať.“ Lebo je to pravda. My to naozaj vieme.

To znamená, že **meditácia je zotrvávanie vo vnútornom tichu**. V mlčaní bez slov. Tak, ako nerozprávame, keď nechceme rozprávať, nemyslíme, keď nechceme myslieť. A to je meditácia.

Čo nás pritom najviac prekvapuje, to je ľahkosť a prirodzenosť meditácie. S údivom zisťujeme, že meditácia je taká ľahká a prirodzená, ako mlčanie. Prečo nám však potom tak dlho trvalo, než sme ju dosiahli? A prečo nedokážeme vysvetliť ľuďom pár vetami, čo je meditácia tak, aby nás nielen pochopili, ale aj oni dokázali meditovať?

Pouvažujeme o tom. Tým, že o tom pouvažujeme, prenikneme hlbšie do problematiky a vedome si ujasníme to, čo cítime, no ešte sme to slovne neformulovali. Dokázať slovne formulovať nám zjavné fakty je dôležité pre druhých ľudí. Pre nás nie, my vieme o čo ide, no oni to nebudú vedieť, pokiaľ im to zrozumiteľne nevysvetlíme. A pretože všetko so všetkým súvisí, a my to už jasne tušíme, máme záujem naučiť meditovať aj druhých ľudí. Pochopili sme totiž, že ten, kto nevie meditovať, je nebezpečný pre seba, pre druhých aj pre nás. Takže už len náš vlastný egoizmus nás vedie k úsiliu informovať o meditácii čo najviac ľudí.

Ak sa nás teda niekto spýta, čo je meditácia, najľahšie mu princíp meditácie ozrejníme tak, že povieme: – Meditácia je priestor medzi dvomi myšlienkami. – Áno, tak ako mlčanie je priestor medzi dvomi vetami, tak aj meditácia je mlčanie medzi dvomi myšlienkami. Jednoduché? Áno, jednoduché.

Ďalšia otázka nevedomého môže znieť: – Ako je možné dostať sa do priestoru medzi dvomi myšlienkami? – Odpoveď: – Tak, že stratíme záujem o všetky myšlienky. Rovnako o dobré, ako o zlé.

No a do tretice: – V poriadku. Ale ak prestanem myslieť, čo sa stane s mojou inteligenciou?

Ako by ste odpovedali vy, ktorý už viete nemyslieť aspoň v optimálnych podmienkach? Čo sa stalo, keď posledná myšlienka odišla a ďalšia ešte neprišla?

Čo sa stalo s našimi pocitmi, vnemami, rozlišovaním a vedomím? Otopeli? Alebo sa stali oveľa bystrejšími?

Kto realizuje meditáciu, zistí ako fakt, že sa mu zostria zmysly a preto pociťuje intenzívnejšie, vníma intenzívnejšie, rozlišuje presnejšie a uvedomuje si jasnejšie. Rozdiel medzi myslením a meditovaním je taký výrazný, že sa nemôže pomýliť. To znamená, že sa nestal menej inteligentný, ale inteligentnejší. Lebo schopnosť myslieť nestratil, no získal schopnosť, ktorú predtým nemal. Získal schopnosť nemyslieť, keď nechce myslieť, a myslieť, keď chce myslieť. Je presne v situácii robotníka, ktorý konečne ovládol lopatu, ktorá doposiaľ ovládala jeho. Predtým, aj keď nechcel hádzať lopatou, musel, lebo sa mu vopchala do rúk a donútila ho hádzať. A tak hádzal zem, štrk, piesok, špinu aj vtedy, keď už bol unavený a len v spánku dokázal utiecť tejto drine. V bdelom vedomí to nedokázal. A hľa: dnes to už dokáže aj v bdelom vedomí. A tak používa lopatu, keď ju chce používať, a keď urobil, čo mal a chcel urobiť, odkladá ju. Stal sa preto menej inteligentný?

– Dobre sa to počúva, – povie človek, ktorému objasňujeme, čo to je meditácia. – No zdá sa mi to akési hlúpe a umelé. Vyzerá to ako nejaká domyselná duchovná konštrukcia, výmysel. Fakt.

– Dobre teda, – povieme tomu človeku. – Sadni si a zavri oči.

– Sedím.

– A teraz sa vedome rozhodni, že sa nebudeš hýbať.

– Rozhodol som sa.

– A teraz sa vedome rozhodni, že nebudeš hovoriť.

Chvíľu počkáme. Človek mlčí. To znamená, že je dosť bystrý a že je pripravený. – A teraz si v duchu hovor: Sedím. Hovor si to za sebou tak rýchlo, aby si si pritom nemal čas povedať niečo iné, no nie tak rýchlo, aby ťa to unavovalo. Po určitom čase poviem: STOP, a vtedy si slovko „sedím“ prestaneš hovoriť. Tak začíname.

Človek teda sedí, nehýbe sa a v duchu si opakuje slovko „SEDÍM“. „Sedím – sedím – sedím – sedím – sedím ...“ a tak to plynie jednu-dve minútky. Nemusíme to preháňať a utrápiť ho sedením a opakovaním slovka „sedím“. Učíme, že sa mu opakovanie slovka zautomatizovalo, že mu je príjemné opakovať si ho, lebo ho pritom nič netrápi, a že opakovanie slovka „SEDÍM“ nepociťuje ako záťaž. No a v tom najlepšom povieme: „STOP!“ A čakáme.

Prejde pol minúty, možno minúta, dve. – Tak, a teraz otvor oči a vedome sa zhlboka nadýchni, – povieme človeku, ktorý doposiaľ nemal ani zdanie o tom, čo je to meditácia. – Povedz, keď si si prestal opakovať slovko SEDÍM, čo sa stalo?

Možno povie, že nič.

– Napadlo ti nejaké iné slovko? Alebo nejaká veta?

Možno povie, že áno.

– Dobre. A kedy? Hneď?

Žiaden citlivý človek nepovie, že hneď. Zvyčajne každý už na prvý raz postrehne, že to chvíľu trvalo. Až po chvíli mu čosi napadlo. Až po chvíli si čosi pomyslel.

– Tak vidíš. Medzi posledným slovom „sedím“ a prvým iným si bol v meditácii.

Tak. A je to. Teraz už každý vie, čo je meditácia.

### MEDITÁCIA V NEHYBNOSTI

Vieme už, že meditácia je vnútorné ticho, ticho bez slov. Vieme to preto, lebo sme realizáciou ticha bez slov pochopili správnu informáciu, ktorá znela asi takto: „Je možné naučiť sa meditovať.“ K tomu, aby sme pochopili, čo nám táto informácia sprostredkováva, vyvíjali sme správne úsilie. Pri vyvíjaní správneho úsilia sme boli správne všímvaví a v tejto správnej všímvavosti sme vytrvali až dovtedy, dokiaľ sme nere realizovali meditáciu.

Súčasnne s týmto princípom sme uplatnili aj druhý princíp. Najprv sme mali pseudoznalosti o tom, čo to je meditácia. Potom sme pochopili, že naše znalosti o meditácii sú nesprávne. Čo sme považovali za správne, to už správne nebolo, no ešte sme nevedeli, čo je správne. Jedno sme už pustili, no druhé sme ešte neuchopili. Preto v nás zavládol chaos. Ako to je vlastne s tou meditáciou?

Úpomým hľadaním a skúmaním sme vyčerpali všetky nám známe a dostupné znalosti a možnosti. Keď sa tak stalo, vzdali sme sa a opustili sme všetko, čo sme vedeli. Dostali sme sa tak do prázdnoty. Staré odišlo. No a práve odchodom starého sa uvoľnil priestor pre nové.

Keď sme zahodili všetky predstavy o meditácii bezozvyšku, takže už žiadna nová neprišla, zistili sme, že zotrávame v meditácii. To, čo sme úsilým nedosiahli, dosiahli sme teraz bez úsilia. No len vďaka predchádzajúcemu totálnemu nasadeniu mohlo sa z prázdnoty vynoriť poznanie toho, čo je meditácia. Ved ani predtým, pred úsilým, sme sa o poznanie meditácie nesnažili. A predsa sa predtým poznanie neobjavilo. A prečo sa neobjavilo? Lebo sme zotrávali v domnení, že naše pseudopoznanie je poznanie.

No a ako sme uplatnili posledný princíp? Ako primitívom nám nevadilo, že o meditácii nič nevieme. Keď sme však uverili, že meditácia existuje, začali sme sa o ňu zaujímať, študovať ju a hlásať. Bili sme sa do prs: „Meditácia existuje!“ Takto sme sa z primitívov stali veriaci. Potom sme však chceli vyskúšať meditáciu. Na veľa tvrdení našich oponentov: – Meditácia neexistuje, – sme totiž nevedeli pádne odpovedať. Preto sme zatúžili po priamom poznatku. Viera nám už nestačila. Pretože sa nám však nedarilo, začali sme pochybovať o meditácii. Aspoň teória o nej sa ukázala ako nedostatočná. Hľadali sme ďalšie fakty, poznatky, skúšali sme realizovať meditáciu, no nešlo to. Až raz, akoby náhodou, naslepo, realizovali sme meditáciu. Aj keď sa nám to už potom nepodarilo zopakovať, nepochybovali sme už o tom, či meditácia existuje alebo nie. Vedeli sme bezpečne, že existuje, a aj to, že zatiaľ ju nedokážeme vedome kedykoľvek realizovať a zotrvať v nej dovtedy, dokiaľ chceme.

No a napokon nám všetky informácie o meditácii zapadli jedna do druhej tak, že z nich vznikol kompaktný celok. Odvtedy nám už nebolo zatažko realizovať meditáciu vždy, keď sme meditáciu chceli realizovať. Oslobodili sme sa od

všetkého, čo nám bránilo v realizácii meditácie, a tak sme završili celý princíp. Zdame sme prešli od primitíva, cez veriaceho a pochybujúceho k poznajúcemu, aby sme zakotvili v oslobodení.

Ked sa to stalo, dosiahli sme niečo, čo už nikdy nemôžeme stratit ani zabudnúť. Schopnosť meditovať je z kategórie takých prejavov, ako schopnosť plávať, bicyklovať sa, no aj jesť, piť, chodiť, sedieť, rozprávať a myslieť. Kto túto schopnosť raz získa, získa ju na celý život. Môžeme stratit kondíciu, ale nie schopnosť. Plávať nezabudneme, ak nebudeme plávať, no ak sa po rokoch neplávania vrátíme k plávaniu, nedokážeme preplávať takú vzdialenosť a s takou ľahkosťou a rýchlosťou, ako vtedy, keď sme plávali denne.

Ako teda vyzerá meditácia v nehybnosti? Vytvoríme si podmienky. Máme miesto a čas. Nikto nás neruší. Sadneme si do svojej, nám pohodlnej pozície a znehybníme. Cítíme sa príjemne v nehybnosti, nemusíme k tomu, aby sme zotrávali v nehybnosti vyvíjať úsilie. Takže zotrávame v nehybnosti a všímame si myšlienky. Ak sa ešte objavujú, neuchopujeme ich. Keď zaniknú, prestanú sa objavovať, zotrávame v nemyslení, čo je meditácia.

Meditujeme. Čo sa deje, keď meditujeme? Sme vnútorne tichý, bez slov. Znamená to, že myseľ je prázdna? Že znehybnela? Znamená to, že myseľ zmizla, vyparila sa, vyhasla?

Nie. Veľmi rýchlo zistíme, že aj keď sa už slová neobjavujú, objavujú sa predstavy. Spomíname si na niečo, čo sme zažili, alebo nám fantázia vykúzlila niečo, čo by sme mohli zažiť. Nádherné pritom je, že neprichádzajú zlé spomienky a zlé predstavy budúcnosti. To, čo sa objavuje, je pekné a dobré. Zisťujeme, že meditácia je nádherná. Svojim vnútorným zrakom jasne vidíme, svojim vnútorným sluchom jasne počujeme, ale podľa situácie a typu môžeme aj jasne cítiť chute, čuchať vône a vnímať dotyky. Ak sme v záhrade, na našom obľúbenom mieste, hreje nás slniečko, ak letíme na rogale, živo prerážame vzduch. Takto teda zisťujeme, že meditácia je nádherná. A či už chceme alebo nie, musíme uznať ako fakt, že sa nám oplatilo naučiť sa meditovať. Že to stálo za všetku tú námahu. A ešte ako!

### VÝHODY A NEVÝHODY MEDITÁCIE

Jednu z výhod meditácie som práve opísal. V meditácii zažívame šťastie. Naše vedomie produkuje v meditácii krásu a pohodu. To, čo vzniká z látky nášho vedomia je počas meditácie vždy dobré. V bežnom živote to tak však nebýva. V bežnom živote produkuje naše vedomie aj veľa zlého. A to sa nám nepáči. Preto sa tešíme na ďalšiu meditáciu. Meditácia sa nám tak stáva útočiskom pred zlom vo svete. Utekáme sa do nej, naberať v nej silu a chuť žiť. To je výhodou meditácie.

Nevýhodou meditácie je to, že meditácia v predstavách je iba bdelé snívanie. Na rozdiel od snívania počas spánku si jasne uvedomujeme a pamätáme to, o čom sme meditovali, a okrem toho nezažívame údes, ktorý občas zažívame počas snu. V meditácii nás nikto nenaháňa, nikto nám neublízuje, v meditácii nám nič

nehrozí. V meditácii si môžeme vytvoriť miesto, na ktoré sa permanentne vraciame. Z meditácie na meditáciu budujeme si priestor, prírodu podľa vlastnej chuti, stavíme dom, palác, hrad, osídlime priestor našej meditácie príjemnými ľuďmi a milými zvieratami, takže meditujeme na pokračovanie. To všetko je síce pekné, ale nič to nemení na fakte, že iba snívame. Aj keď v bdelom stave.

Meditácia je iba časť života. A to veľmi egoistická časť. Do meditácie nemôžeme vziať priateľa, manželku či manžela, deti, známych. Môžeme si ich predstaviť, ale naše predstavy budú iba naše predstavy. To, čo budeme prežívať my, nebudú prežívať oni. Môžeme im o tom porozprávať, môžeme meditovať vedľa seba, no aj keď si presne povieme, kam v predstavách pôjdeme, naše predstavy sa budú odlišovať. Nebude to spoločný zážitok z výletu do Paríža. Nebudeme mať zážitky, aké by sme mali, keby sme obaja navštívili Paríž v reálnom svete. Vo svete fantázie Paríž každého z nás je iný, ako Paríž toho druhého. Meditácia nám preto môže dať silu, no vždy bude iba osobnou záležitosťou.

Vďaka tomu, čo som práve opísal, mnohým ľuďom hrozí, že ak sa naučia meditovať, stanú sa namyslení a egoistickí. Môžu sa stať samolúbi, môžu mať pocit výnimočnosti, vo svete fantázie sa môžeme zmeniť na prišery pre rodinu, najbližších a priateľov. Tým najhlúpejším dokonca hrozí to, že skončia na psychiatrii alebo rovno v útulku pre vyšinutých. Prečo? Preto, lebo prestanú rozlišovať medzi fantáziou a realitou. Fantázia bude krajšia, a tak ju začnú projektovať do života.

Ten, kto bol aj predtým, než sa naučil meditovať hlúpy sebec, ľahko sa nechá chytiť úskalím meditácie. Na ceste do ľudského vnútra sa spirituálnym zákonom vyradujú hneď na začiatku tí, ktorí ešte nie sú zrelí kráčať ďalej. Zločinec sa môže naučiť meditovať, no je veľká prevdepodobnosť, že potom zapadne v močiari meditácie.

Prečo to tak je? Lebo ten, kto vie meditovať, získava oproti ľuďom, ktorí meditovať nevedia veľkú výhodu. A ňou je tvorivosť.

Tvoríť je možné v oboch smeroch. V dobrom aj v zlom. Dobrý človek bude preto tvoriť dobré veci, prospešné pre neho a pre druhých ľudí, no zlý človek bude tvoriť zlé veci, v konečnom dôsledku zlé aj pre neho, no už aj v počiatočnom zlé pre druhých. Zločinec, ktorý sa naučí meditovať, býva preto úžasne vynalievavý a bystrý. A tak sa stáva oveľa nebezpečnejším, ako bol predtým.

Geniálni zločinci vždy vedeli meditovať.

Pozrime sa však na tvorivosť v meditácii cez srdce dobrého človeka. Čo sa totiž stáva? On nemá potrebu odpočívať v meditácii. Nestavia si vzdušné zámky. Bez slov, v tichu myslí sleduje sled predstáv, no vedome žiadnu nerozvíja. Preto sa predstavy spomalí a vytriedia. Krásne, no pominuteľné, postupne odpadnú, prestanú vznikať, a namiesto nich sa objavujú riešenia problémov.

Ríša nápadov je na úrovni meditácie nevyčerpatelná. V meditácii sa zrodili všetky nápady a nové myšlienky. Meditácii vďačí ľudstvo za technický pokrok. Keby neexistovala meditácia, neexistovala by ani táto kniha, lebo by ľudia nevedeli tlačiť knihy. Dokonca by neexistovala ani ako rukopis, lebo by nebol papier, pero a písmená. Bez meditácie by neexistoval film, divadlo, magnetofón a už

vôbec nie počítač. Nové sa totiž nedá vymyslieť. Nové vzniká vtedy, keď sa myslenie zastaví. Archimedov zákon objavil Archimedes pri volkaní si vo vani, čiže vtedy, keď nemyslel. Z ničoho sa vynorilo pochopenie súvislostí a až potom tu bol výkrik: – Heuréka! – Všetci konštruktéri vedia, že až keď pozbierajú možnosti už známe a všelijako krkolomne ich kombinujú až dovtedy, že žiadna ďalšia kombinácia im už nenapadá, takže zvesia ruky a vzdajú sa, že až po tomto chaosu sa objaví prázdnota, v ktorej vypláva geniálne jednoduchý nápad. Osvietení podnikatelia si zavolajú zamestnancov od vrchného šéfa až po vrátnika a upratovačku, objasnia im problém a vyzvú ich aby povedali, ako ho vyriešiť – Vytresknite čokoľvek, čo vám napadne! – prikážu im. – Nerozmyšľajte o tom, či to je hlúposť alebo nie. No tak, rozprávajte! – A oni rozprávajú, „klepocú“ dve na tri, upratovačka má vlastné asociácie, vrátnik tiež, radový úradník melie zas svoje, šofér, baba z podateľne, strážnik, vedecký pracovník, programátor, každý vypláva všetko, čo mu slina na jazyk donesie, až zrazu... „Čo to ten strážnik zahlásil?...“ zapne vedátorovi. „Taká blbosť... alebo, žeby to...“ a zrazu pochopí. Nemožné sa spojí a on vie. – Heuréka! – zareve, potom vysloví geniálne jednoduché riešenie a v kancelárii, ktorá bola ešte pred chvíľkou stajňou rôznych zvierat je zrazu zmes šťastných a navzájom sa objímajúcich ľudí. – Priatelia, máme to! – vyhlási osvietený šéf a každého pošle robiť si svoje.

Takže takéto sú teda výhody a nevýhody meditácie.

## MEDITÁCIA V POHYBE

Vysvetlili sme si, že meditácia je nemyslenie, nepomenovávanie predmetov a javov v slovách. Ozrejmili sme si aj to, že realizovať meditáciu v nehybnosti nie je ťažké. Stačí len pochopiť základné princípy. Nás však teraz zaujíma, čo z toho, čo sme sa v nehybnosti naučili, presnejšie povedané pochopili, môžeme uplatniť v bežnom živote, a ako.

Na ilustráciu si rozoberme jednoduchú činnosť. Napríklad chôdzu. Kráčame po ulici. Kladieme nohu pred nohu. Komentujeme to slovami? „Teraz posúvam dopredu pravú nohu. Lavá sa odľahčuje, našlapujem na pravú nohu a prenášam na ňu ťažisko. Urobil som krok dopredu. A teraz posúvam dopredu ľavú nohu...“ Rozprávame si takto? Určite nie, pokiaľ nepestujeme takzvanú všímavosť. Keďže sme však obyčajní, radoví ľudia, nepestujeme všímavosť, ale iba kráčame. Z nohy na nohu, bez problémov a bez toho, aby nás to zafažovalo. Naopak, pretože je naša chôdza zautomatizovaná, náš mozog si ju reguluje bez našej účasti práve tak spoľahlivo, ako tep srdca, dych, chemické pochody v tele a iné činnosti, o ktorých nemáme ani poňatia, naša myseľ má voľnosť. A tak pozeráme, počúvame, vnímame a rozmyšľame. „Dúfam, že nezmeškám do práce? Stihnem uzávierku? Nebudú tam chyby? A čo asi povie Ďuro? No len nech skúsi začať zasa s tým...“ a tak ďalej. Akosi takto teda vyzerá naša chôdza.

Čo ste si pri jej opise všimli? Že kráčajúci kráča bez fyzických problémov, avšak nie bez psychických? Má starosti? Päť sme si ich opísali, no to bol iba

začiatok. Než kráčajúci prejde tristo metrov, týchto starostí bude päťdesiat. A to už má za sebou osemsto od okamihu, keď precitol. A než zaspí, bude ich mať za sebou osemdesiat tisíc. Áno, presne tak ako včera a ak s tým čosi neurobí, tak aj zajtra. Osemdesiat tisíc problémov dennodenne je za týždeň 560 tisíc. A za bežný mesiac 2.400.000. Za rok to je 28.800.000, a za 60 rokov 1.728.000.000, slovom: Jedna miliarda sedemsto dvadsať osem miliónov. Pochybujem, že existuje niekde vo svete prejavenej vedomia ešte nejaký druh citiacich bytostí, ktorý by zniesol toľko starostí, ako takzvaný Homo sapiens.

Sme však povinní neustále myslieť? Alebo máme radosť zo starostí? A ak radosť zo starostí nemáme, máme možnosť zbaviť sa ich? Alebo ich aspoň citelne obmedziť? Hoci aspoň na tých desiat tisíc za deň? Čo myslíte?

Myslieť nemá cenu. Myslenie vždy produkuje problémy. Preto je výhodnejšie vedieť. Kto vie, nemá problémy. Ak viem, že niečo dokážem, nezaťažujem sa tým. Zaťažujem sa tým, čo neviem (a toho je zatiaľ viac ako dosť). Viem, že dokážem kráčať, a preto kráčam bez problémov, no neviem, či nezmeškám do práce a preto mám problém. Nie je však môj problém zbytočný? Čo keby som sa tak nestaral o to, či nezmeškám do práce, ale radšej pridal do kroku? Nebolo by to efektívnejšie?

A ďalšia veta: „Stihnem uzávierku?“ S tou prvou som mohol aspoň čosi urobiť, okamžite, pridal som do kroku, no s touto druhou neurobím momentálne nič. Je úplne zbytočná. Zbytočne som si ju pomyslel a zbytočne mám starosti. K tomu, aby som stihol uzávierku, nemôžem teraz nič urobiť. Alebo žeby predsa len? Lenže čo?

Netrápiť sa. Šetriť si sily. Konať rozumne, nie hlúpo. Čo by ste si asi pomysleli o bežcovi, ktorý si pred tisícpäťstovkou cvične zabehne šprintom dvestovku? Asi nič lichotivé. Už na štarte bude totiž unavený a zadychčaný, zatiaľ čo tí ostatní budú plní síl a energie. A predsa sa v oblasti našej psychiky všetci správame bežne veľmi nerozumne. Namiesto toho, aby som si šetрил sily, starosťami sa vyčerpám a potom mám naozaj problém stihnúť uzávierku.

V nehybnosti sme zistili, čo živí myšlienky a ako je možné zotvárať v nemyslení. Ak vyskúšame kráčať bez myšlienok, skôr alebo neskôr prídeme na to, ako našu skúsenosť zo sedenia využiť pri chôdzi. Zistíme, že nie je problém zastaviť tú zmáhajúcu nás lavínu myšlienok tak, aby sa aspoň spomalila, môžeme pred ňou utiecť, nezavalí nás, alebo ju úplne zlikvidovať, takže už ani utekať nemusíme. Robíme to, čo vieme, a konáme vtedy, keď máme možnosť konať. Keď kráčam, kráčam. Nemyslím. Kráča sa mi ľahšie. A pritom mám čas pozeráť, počúvať a vnímať. Kráčam a žijem, cítim sa dobre. Mám radosť zo zdravého tela, mám radosť z toho, čo vidím, počujem a vnímam. Radosť ma naplňa optimizmom a energiou. Motivuje ma kladne. Moja nervová sústava silnie. Takže keď takto oddychnutý prídem do práce, s vervou sa do nej pustím, úplne som na ňu „nažhavený“, a uzávierku hravo stihnem. Bez chýb, a keď aj nejaké objavím, som priamo v tom, som priamo v činnosti, preto sa netrápim tým, čo by som mal urobiť, ale to urobím. A tak sa každý možný stres spaluje činnosťou, neakumuluje sa.

Takto udržujem svoj organizmus na optimálnej úrovni motivácie. Preto, keď mi Martin niečo povie, okamžite adekvátne odpoviem, takže mu ani na um nepríde začať zasa s tým, čo som mu už raz dokonale objasnil...

Čo sa teda stalo? My sme kráčali a nerozmýšľali. Zotvárali sme aj počas pohybu v stave relaxácie mysle. Uvoľnení. Neplýtvali sme energiu, preto sme si ju zachovali. A preto sme jej aj mali dosť vtedy, keď sme to potrebovali. A to sa nám páči. Naše srdce je spokojné. Cítíme sa hravo, v hĺbke očí máme úsmev. A tak v praxi, v bežnom živote zisťujeme, aký význam má pre nás meditácia. Zisťujeme, čo nám priniesla. A je nám ľúto ľudí, priateľov, známych, ktorí na nás hľadajú s rozbehanými očami, ktorí trhane a zbrklo, vystrašene rozprávajú a pohybujú sa ako pokazené automaty. – Nauč sa meditovať, – povieme s dobrou vôľou. – Daj pokoj, – zožneme však. – Nevidíš, koľko mám práce? Na také blbosti ja nemám čas!

Nahnevali ste sa? Dotklo sa vás to? Pomysleli ste si: „Trhni si nohou! Tak sa uštvi, ty hlupák!“ Áno? Dúfam, že nie. Dúfam, že ste odpovedali chápavým úsmevom a pokojom v duši. Len tak ste totiž nepremeškali okamih, v ktorom ste mohli urobiť čosi, čo sa človeka vždy dotkne.

Ak ste to takto urobili, čoskoro za vami dotýčný príde a spýta sa: – Čo si mi to minule hovoril? Vtedy som mal všetkého plné zuby, ale teraz... môžeš mi to zopakovať?

## MEDITÁCIA V REČI

V predchádzajúcej kapitole sme zistili, že je možné pohybovať sa a ostať pritom vnútorne potichu. A že to je výhodné. Nemáme starosti, naša psychika odpočívá, nenamáha sa. Pretože sa nenamáha, jej sila sa nevyčerpáva, ale naopak, stúpa. To znamená, že nielen v spánku sme schopní čerpať energiu, ale aj pri bdelom vedomí. Máme radosť z prostého vnímania, preto okolo seba postrehneme veľa pekného, a to nás povzbudzuje.

Ako je to však s meditáciou v priebehu reči? Niekomu chceme niečo povedať, alebo nám niekto niečo hovorí, alebo si vymieňame informácie, rozprávame sa. Predtým sme debatovali takto:

JA: – Pôjdeš do kina? – A pritom sme si pomysleli: „Chcem, aby si šiel do kina.“

ON: – Do kina? A čo dávajú?

JA: „Ak ponúknem dobrý film, pôjde,“ pomyslel som si a vzápätí som povedal: – Určite si to ešte nevidel.

ON: „To akurát. Vymýšľaš si.“ – Ja neviem... Mám toľko práce...

JA: „Ja viem, nevieš, či sa ti oplatí ísť. No ale počkaj! Čo ti len ponúknem? Strašne sa mi chce ísť do kina, ale sám...“

ON: „Špekuluje? Čo chce? Určite mu nejde len o film. Vedel by čo chce...“

JA: V myslí mám balíček s názvom filmu. Vidím, že musím rýchlo konať, lebo kamarát stráca trpezlivosť. A tak balíček s názvom filmu rozbalujem priamo v reči: – Dobrodružstvo v hĺbkach... či tak nejak. Počul som, že je vynikajúci. Fakt. Hrá tam Ábel Bota.

ON: – Nie je to Modré dobrodružstvo?

JA: – Áno, Modré dobrodružstvo. Tak čo, ideš?

ON: „Možno by to stálo za to.“ – Nemám peniaze.

JA: – Pozývam ťa.

ON: – Tak dobre.

Obyčajný rozhovor dvoch obyčajných ľudí. Akoby však vyzeral, keby sme nerozmýšľali, ale hovorili priamo? Bez úvah, v meditácii? Takto:

JA: – Pôjdeš do kina?

ON: – Do kina? A čo dávajú?

JA: – Niečo o mori. Je to dobrodružný film. Hrá tam Ábel Bota.

ON: – Nevola sa to Modré dobrodružstvo?

JA: – Áno. Tak ideš?

ON: – Ja neviem...

JA: – Pozývam ťa. Rád by som to videl s tebou. Tak čo povieš?

ON: – Tak dobre.

Určite ste postredhli, že druhá forma pozvania bola oveľa priamejšia a kratšia. A že bola bez stresu, čo sa nedá povedať o prvej forme pozvania. Pri nej mi šlo o to, aby som kamaráta dostal do kina na film, ktorý som chcel vidieť. Pri druhej som sa nenamáhal prehovaraním. Bola to skôr spolupráca na tvorbe spoločného plánu. Možno že on chcel ísť pôvodne na pivo, no vďaka rýchlemu sledu informácií si ani neuvedomil, že upustil od pôvodného zámeru.

Áno. Ja som nerozmýšľal, hovoril som zo srdca, tak ako prichádzali slová na jazyk, a on nemal kedy rozmýšľať. Naša reč bola ako ping-pong. Loptička informácií medzi nami poletovala bez toho, aby spadla čo i len raz. Preto som rýchlo a bez veľkej námahy dosiahol to, čo som chcel.

Takéto obyčajné rozhovory vedieme denne veľakrát. Poukážem teraz na princípy meditácie v reči.

1. Formulujeme priamo pocity.
2. Nezdržujeme sa myslením, hovoríme z duše, zo srdca.
3. Naša reč je úprimná. Nemáme kedy špekulovať.
4. Pretože neupadáme do myslenia, ktoré blokuje našu pozornosť, sme neustále pozorní. Nielenže nám vďaka tomu neunikne ani slovo z toho, čo hovorí náš profajšok, ale postrehneme aj každé jeho gesto, každú zmenu mimiky, čiže sledovaním partnerových pocitov predbiehame jeho reč. Už v okamihu, keď začína hovoriť, neraz vieme, čo povie. Naše zotrvávanie v meditácii (v nemyslení) aj počas reči nám umožňuje čítať balíčky nielen svojich myšlienok, ale na emocionálnej úrovni aj myšlienok nášho profajšku.

5. V prípade nutnosti nám priamo na jazyk prichádzajú také slová a vety, ktoré spejú k riešeniu vyhovujúcemu nám aj tomu, s kým rozprávame. Deje sa to automaticky ľahko, bez námahy. Preto je reč s nami príjemná a povznášajúca.

6. Bystrým vnímaním nášho profajšku dokážeme po jeho náznaku povedať to, čo chce počuť tak, že zareaguje v súlade s naším zámerom.

7. Stráca sa potreba korigovať reč. Hovoríme správne a čo sme povedali,

nemusíme opakovať a už vôbec nie odvolávať či zahovárať.

8. Nevnucujeme profajšku svoj zámer, lebo náš zámer sa vytvára priamo v akcii. Naš profajšok má preto dojem, že ho tvorí on.

9. Tomu druhému dávame možnosť realizovať sa, za čo nám je podvedome nekonečne povďačný.

10. Tento bod si doplňte každý sám. To, čo som vynechal, nie je aj tak možné formulovať v slovách.

Takže takto to teda vyzerá, keď zotrvávame v meditácii aj počas rozhovoru. Oproti ľuďom, ktorí to nedokážu, máme veľmi veľa výhod. Nemyslíme, keď rozprávame, ale nemyslíme ani potom, keď sme rozhovor ukončili. Nemáme sa prečovrať k reči, ktorá je už za nami. Nič sme nepokazili, nič sme nepremeškali. Naša istota sa preto aspoň udržuje na vysokej úrovni. No skôr bude vzrastať. A hľa, prichádza ďalší kamarát, známy, šéf, premiér vlády či vedec alebo umelec. Ktokoľvek prichádza, naše srdce zostáva pokojné. Nebojí sa. Nemusí sa pripravovať. Nevzniká v nás myšlienka: „Čo povieť? Ako začnem? Zvládnem to? Vyjadriť sa správne? Pochopí ma? Neurobím si blamáž?“ Ani jedna z týchto, alebo tisícich ďalších myšlienok nevznikne. A tak sa nebojíme ľudí, zachováme si pri stretnutí s nimi svoju tvár, a sme rovnocennými partnermi pre všetkých. Pre slávnych aj obyčajných, pre dobrých aj zlých, pre silných aj slabých, pre múdrych aj hlúpych. Nemyslíme totiž ostávame takí otvorení, že počujeme rozprávať ich srdce. Klábosí, všetko nám prezradí skôr, ako prehovoria. Srdce každého človeka má totiž vlastný rozum. Nie je možné ovplyvniť ho rozumom mozgu. Len málo ľudí nadviazalo taký vzťah medzi srdcom a mozgom, aby sa navzájom poznali. Ľudia sa nepoznajú. Preto, ak spoznáme seba samého lepšie, ako poznajú samých seba druhí ľudia, budeme o nich vedieť viac, ako vedia o sebe oni. A tento poznatok bude žriedlom nášho porozumenia prejavujúceho sa v lesku očí a v úsmeve za zreničkami.

Nielen zo slnka je možné čerpať teplo. Všimnite si, že z ľudí, ktorí poznajú seba samého lepšie, ako poznáte vy samého seba, prechádza do vás sila. Preto máte tendenciu vyhľadávať takýchto ľudí. A preto sa po čase stanete aj vy vyhľadávanými. Nebudete ľudí stretávať iba náhodou, ale si dajú prácu, neraz veľa práce, aby za vami prišli a mohli sa rozprávať. Lebo naozaj počúvať dokážu iba tí, ktorí dokážu nemyslieť. Tí ostatní iba striehnu na okamžik, kedy budú môcť sami prehovoriť. A akonáhle sa vyskytnú, už aj spustia. Ba neraz spustia aj skôr. Skáču do reči, prerušujú reč. Najkomickejšie (a pritom hrozne smutné) však je, keď rozprávajú dvaja ľudia naraz.

Nestáva sa vám to? Ak áno, treba so sebou niečo robiť. So sebou, nie s tým druhým. S ním my nenarobíme nič. Iba on sám si môže so sebou urobiť poriadok. A tiež sa bude úplne zbytočne snažiť robiť ho s nami.

## MEDITÁCIA PRI PRÁCI

Je nám už jasné, že naučiť sa meditovať je výhodné nielen vďaka schopnosti dokázať si odpočinúť v nehybnosti, ale aj preto, lebo meditácia v pohybe prehĺbi

naše vnímanie a meditácia v reči nám umožní rozprávať presne a pohoťovo. Ostáva nám už teda preskúmať len, či je možné aj pracovať a zostať pritom v meditácii. V nemyslení.

Ak vykonávame jednoduchú činnosť, trebárs vysávame byt, môžeme ho vysávať tak, že pritom rozmyšľame alebo ho môžeme vysávať bez rozmyšľania, čiže v meditácii. Naše ruky a telo sa pohybujú v súlade so zmyslom práce, cítime, vnímame a uvedomujeme si rozdiely v jednotlivých úkonoch, v zmene pocitov a vo vnemoch (počujeme, vidíme, dotýkame sa). Nehovoríme si: „Teraz vysajem okolo gauča, ták... a teraz... ahaho, aké špinisko! Kde sa to len nabralo?“ No nehovoríme si ani: „Ked skončím, pozriem si film Paprika. Večer ho musím vrátiť.“ Mohli by sme si takto v duchu všeličo povedať, no napriek tomu nič nehovoríme. Mlčíme. Vysávame, cítime, vnímame a sme si vedomí rozdielov. Pracujeme a pritom zotrvávame v meditácii. Bez problémov. Nie je to ťažké, keď už vieme zotrvávať v meditácii v nehybnosti, v pohybe a v reči. No keď nevieme zotrvávať v meditácii ani len v nehybnosti, je nemožné, aby sme dokázali meditovať pri práci (alebo pracovať v meditácii – čo je to isté).

Aká je výhoda práce v meditácii zistí každý sám, keď si vyskúša, čo to je takto pracovať. Zostrená pozornosť skvalitní prácu a urobí ju peknou. Aj jednoduchá a obyčajná práca nás naplní šťastím. My vysávame a sme šťastní. Vysávať musíme tak či tak, no mohli by sme vysávať a byť nešťastní, znechutení, nahnevani. Namiesto toho sme však šťastní. Takáto je teda výhoda meditácie pri práci.

No ale teraz uvážme: „Dobre. Vysávať bez myslenia, to by šlo. Ale čo tak opravovať auto bez myslenia? No?!”

V poriadku. Podme odstraňovať poruchu v aute. A keďže v autách sa nevyznám, budeme to mať o to ťažšie.

Cestou z výletu sa mi pokazilo auto. Zrazu nechce ísť. Mám starú „rárohu“, kde už všeličo nefunguje, lebo namiesto toho, aby som si kúpil dobré auto, kúpil som si tisíc kníh. Tak mi treba. Čo teraz? Stojím na okraji cesty a som si vedomý toho, že domov je ešte ďaleko, stmievanie na krku a v peňaženke prázdno. Nádherná situácia. Čo teraz?

Čo teraz? Čo urobím, ak neviem meditovať? „A do kelu!“ pomyslím si. „Už len toto mi chýbalo!“ Skúsím naštartovať. Nič. Hreším a opäť skúšam. Stále nič. Možno strašne chcem, a vybijem si tvrdohlavým skúšaním batériu. A potom, stále nešťastnejší, vyskočím z auta a začnem okolo neho obiehať. Nazriem pod kapotu. No nič nevidím. Kopa všeličoho, no čos tým? Iba čo ma zdeptá, keď si uvedomím, čo všetko môže byť príčinou závady. Strácam súdnosť. Stúpa mi adrenalín v krvi, krotím sa, a to je ešte horšie. „Čo to môže byť?! Čo to len môže byť?!“ víri mi hlavou. „Že som si radšej nekúpil nové auto! Na čo sú mi teraz tie prekliate knihy?“ Zo zúfalstva vymontujem sviečky, no nervóznym z poruchy na jednej z nich po akomsi očistení strhám závit. „No ty si si pomohol!“ napadne mi po pochopení, že závit je v ťahu a začínam sa častovať nevyberanými výrazmi z prostonárodného slovníka. Rastú mi rohy, ruky sa menia na kopytá, potom mi to zasa natiahne uši. Rozmyšľam ako strhaný a skôr na škodu veci, a keďže si to uvedomujem, zúriam

ešte viac. „Prečo som sa len nevyučil ako automechanik?“ prebleskne mi hlavou posledná súdna myšlienka a je zle. Kričím už na dialku zúfalstvom. A keďže naozaj kričím, napokon sa pri mne zastaví ľútostivý automechanik. – Ej! Ej! – skonštatuje po chvíli. – Vybili ste si baterku.

– Ja viem. Myslel som si, že napokon predsa len naskočí.

– Milý kamarát. Keď neviete, radšej nemyslite, – pokarhá ma súcitný automechanik a ja so sklopenými ušami čuším. Je mojou nádejou, natrel by som sa na chlieb, len aby ma nenechal v tom. Kdeže protestovať alebo sa uraziť. – Ja viem, taká hlúposť, – pripustím.

– To teda hej. No neukazuje vám palivo. Máte vôbec benzín?

Zahabkám po dychu. – Ja... mal by som mať, – vytisnem zo seba nie veľmi isto.

– Myslíte si, že máte?

Scvrkávam sa a taký scvrknutý prikyvujem. Súcitný automechanik otvára nádrž a spúšťa do nej paličku. Potom si povzdychne. Akú ju spustil, takú ju vytiahol. – Nemáte benzín, – skonštatuje. – Na čo jazdí vaše auto?

– Na benzín, – odpovedám v štýle priváča.

– Správne, – pochváli ma súcitný automechanik a takmer cítim, že ma ako debilka pohladkal po plešavejúcej hlavičke. Potom sa však čosi pozitívne udeje. Do nádrže môjho auta putuje päťlitrová rezerva zo zásoby súcitného automechanika. Benzín by teda bol. Ešte ho „nacukať“ do karburátora a vybrať dobrú baterku z auta vedľa môjho, aby pomohla vybitej baterke. Konečne. Auto naskočilo. – Čo to? – zamračí sa však súcitný automechanik. Neregistrujem to. Šťastným plávam. – To je v poriadku, – vytrepnem v stave eufórie.

– Akože v poriadku? – začujem znepokojene. – Jeden valec vám nejde!

Zarazí sa mi dych. – To nič, to nič, dôjdem aj tak! – tutlem z obavy, aby môj záchranca neprišiel na to, že som strhal závit na sviečke. No on je dôsledný a príde na to. – Bože, – povie rezignovane, – vy ste ale blbec! – A ja? No čo už? Má pravdu. „Ale ja som si myslel...“ tisne sa mi na jazyk. Radšej si však do neho zahryznem. – Kde bývate? – spýta sa ma súcitný automechanik, a tak o chvíľu viem, kam mám zajtra prísť aj s mojím zúboženým autíčkom.

Zvyšok cesty sa snažím nemyslieť. Dúfam, že auto vydrží a dôjdem aj s motorom wartburga. Škodováci ani netušia, akú inováciu som urobil. Dobré som to vymyslel, pravda?

Pobavili ste sa? Ja áno. No iba dodatočne. Ten, komu sa takáto situácia stane, trpí. Je zúfalý. Život ho prestáva baviť. Vidí tmavé farby. A to ešte nehovorím, že oprava prebehla už za tmy a zo svetiel fungovali iba parkovačky a dialkové svetlá. Tí, ktorí si kúpia tisíc kníh namiesto dobrého auta však naozaj môžu pochodiť aj takto, ako som to opísal. Môžu. No musia? Uvážme, ako by nám pomohla v takejto nepríjemnej situácii schopnosť meditovať pri práci.

Cestou z výletu sa mi pokazilo auto. Zrazu nejde. Mám starú „rárohu“, kde už všeličo nefunguje. A tak teda auto stojí a ja sedím a čakám. Na čo? Neviem. Nemyslím, iba čakám. Som si vedomý, že nemám peniaze, že sa zvečerieva, že



mi stretávajú svetlá nesvietia, a preto som chcel byť doma pred zotmením. Vedomý si tohto všetkého čakám. A potom sa objaví balíček pred myslou. Čo je v ňom zabalené? *Benzín?*... Tipko sa usmejem. „Áno,“ pomyslím si. „Benzín.“ Zoberiem paličku a vytiahnem ju z nádrže takú, akú som ju do nej spustil. Po chvíli pravidelného dýchania sa vrátim do auta a na kus papiera napíšem BENZÍN. Písmo je najväčšie možné. Stojím na kraji cesty a otrčam papier. Po chvíli pri mne zastaví súcitný automechanik.

– Dobrý večer, – pozdravím ho. – Potreboval by som benzín, ale nemám peniaze. Ak mi dáte adresu, pošlem vám peniaze.

– Toto sa už aj mne raz stalo. Odvtedy nosím so sebou kanister, – vytkne mi súcitný mechanik. Potom na chvíľu zmizne za svojím autom a vráti sa s kanistrom. Ja zatiaľ idem po vizitku, papier a pero. Môj záchranca zoberie vizitku a mávne rukou. – To je v poriadku, – povie a odíde. Zdržal som sa dvanásť minút. „Nacukám“ benzín do karburátora, skúsím raz, druhý raz, a motor naskočí. Domov stihnem prísť ešte pred zotmením. A namiesto ďalších kníh si v najbližšom čase dám opraviť svetlá, ukazovateľ stavu nádrže a kúpim päťlitrový kanister. Naplním ho benzínom a až potom si dovoľm investovať opäť do kníh. Prečo? Lebo som ich čítal pozorne a verím, že ma ešte majú čomu naučiť. Ba určite mi raz pomôžu aj k novému autu.

Možno máte teraz dojem, že som nič neurobil. Sedel som na zadku a čakal. Ani som len nemyslel. A potom som zistil, čo je dôvodom toho, že auto nejde a natrafil som na kolegu vodiča. To predtým som bol oveľa hbitejší. Myslel som, vybíjal akumulátor, čistil sviečky, trhal závit na motore a všetko to sprevádzalo intenzívne pomenovávanie. Ako to, že výsledok nepráce bol tak markantne efektívnejší, ako výsledok hyperaktívnej práce? Že by to robila schopnosť (alebo neschopnosť) meditovať pri práci?

Rozobrali sme si dva príklady meditácie pri práci. Vysávanie a odstraňovanie poruchy na aute. Nieкто by mi však teraz mohol povedať – lebo vedľudia sú rôzni: – No dobre, kamarát, no skús meditovať pri tvorbe! Skús nemyslieť, keď píšeš list, referát, knihu, článok alebo prednášku. Ako je to teda s tou meditáciou pri tvorbe?!

Na takúto otázku je veľmi ľahké odpovedať, lebo odpoveď je jednoznačná: – Len v meditácii sme schopní tvoriť. Tam, kde niet meditácie, niet tvorby.

– Výborne, – poteší sa ten niekto presvedčený, že ma nachytil na hruškách. – Ja však neviem meditovať, a predsa som spisovateľ, ktorý má za sebou tucet vydaných a žiadaných kníh. No... no teraz buď múdry!

Ono, viete, je možné, že keby mi to niekto takto povedal, odvetil by som: – Teda, úplne si ma dostal. Asi všetko o meditácii ešte neviem. Normálne si ma položil na lopatky. – A odišiel by som preč. Bolo by takéto moje jednanie správne? Uvážme.

1. Ten človek má radosť. Mám právo pokaziť mu ju? Vyhral. On prikladá výhru veľkú cenu. Ja žiadnu. Ak sa v tomto bode rozídeme, on bude šťastný a ja ostanem spokojný. Nikto nikomu neublížil, ja som nič nestratil a môj oponent získal.

2. Ak je môj oponent pripravený prijať správnu informáciu, no ja nemám čas

času na to, aby som mu ju potom vysvetlil, nemá zmysel, aby som jeho dojem korigoval. Zobral by som mu radosť a nedal by som mu istotu.

3. Ak je môj oponent pripravený prijať správnu informáciu a ja mám dost času na to, aby som ju vysvetlil, no nemám silu vysvetliť ju, opäť zostáva všetko po starom.

4. Takže iba vtedy, ak je môj oponent pripravený prijať správnu informáciu, ja mám dost času na to, aby som ju vysvetlil a mám aj silu vysvetliť ju, len v takej situácii začínam vysvetľovať.

Štvrtý prípad nastal teraz. Vy ste pripravení, aj času je dost (knižka neutečie, možno sa k nej kedykoľvek vrátiť a pokračovať) a ja mám dost sily vysvetľovať.

Ako začneme? Začnime listom. Nie každý je spisovateľ, ale zato každý napísal vo svojom živote aspoň korešpondenčný lístok alebo pohľadnicu. Všetci teda vieme, čo to je tvoriť. No nie všetci poznáme princíp tvorby. Preto si ho teraz objasníme.

Pred sebou mám papier a v ruke pero. V hlave mám koncept. Ten koncept je vo mne realizovaný ako kompletný zámer. Viem čo chcem, ale ešte to nie je uskutočnené. Nemusím preto vedieť, a ani neviem, ako to uskutočním. Aj keď som si to detailne premyslel, je to iba v mojej mysli, nie je to na papieri. Takže sa snažím dostať to na papier.

„Ahoj mama!“ napíšem. Píšem mame, tu niet čo tvoriť. „Mám sa dobre.“ Aj toto konštatovanie je jednoduché. „Pošli peniaze, nemám na keksíky a malinovku.“ Výborne. Držím sa faktov. „Ďakujem. Bozkáva Ťa Tvoj Ondrej.“ A je to.

„No...“ ozve sa oponent. „Že som mal pravdu? Kde je tvorba?!“

Môj oponent mal aj nemal pravdu. K napísaniu takéhoto listu nepotrebujeme tvoriť. Je na úrovni chôdze. Ondrej, ktorý píše mame, má osem rokov. Svoj koncept mal premyslený a ako taký ho dokázal bezozvyšku realizovať. List odišiel a peniaze prišli. Z povrchného hľadiska je všetko veľmi jednoduché. Ak sa však spýtame, z čoho vzniká koncept, tá idea napísať list, situácia sa začne komplikovať. Napriek tomu ale uznávam, že pri tomto liste som prehral. Pre účel, ktorý má splniť táto knižka, nie je potrebné, a bolo by to aj zbytočne mátauce, rozoberať tvorivosť na úrovni konceptov a pocitov. Doposiaľ sa bavíme na úrovni slov (myslenia). Držme sa toho. Ide nám predsa o to, dozvedieť sa všetko o meditácii. A my teraz skúmame, či je možné zotvať v meditácii pri tvorbe na úrovni slov.

Pozrime sa, čo píšeme ako Ondrej o sedem rokov.

„Ahoj Mirka! Je tu príjemne, ale aj tak mi je smutno.“ Napísať začiatok nebolo ťažké. No ako ďalej? Ako to smutno objasníť Mirke tak, aby aj jej bolo smutno? „Mám Ťa rád,“ napíšem a zvrástim tvár. Je to kyslé. Blbosť. Takže škitám: „Mám Ťa rád,“ a list putuje do koša. Začnám odznovu.

„Ahoj Mirka! Je tu príjemne, ale aj tak mi je smutno. Vidím Ťa všade, kam sa pozriem. Keby si tu bola, svet by mi hneď ožil...“ A zle. Čo to, preboha, píšeme? Mirka je modré dievča, nielenže jej po takomto liste po mne nebude smutno, ale ju aj poriadne rozveselím. Zase blbosť.

List putuje do koša.

„Spomínaš si, ako sme boli na Prvého mája na kolotoči? Bolo to banálne, ale pretože sme boli spolu, nebolo to banálne.“

A zle!

„Sníva sa mi o Tebe...“

Zle!

„Nikdy som si nemyslel, že bez Teba sa nedokážem tešiť...“

Zle!

„Mám Ťa rád...“

Zle! Už to tu bolo. Čo teda? Ako teda? Som zúfalý, nešťastný. Nedokážem napísať inteligentný list Mirke tak, aby aj jej bolo smutno. Vedeme síce nechcem, aby jej bolo smutno, neformuloval som si svoj zámer do slov – pre istotu! A tak iba pišem list a hovorím si, že som úprimný. Som zalúbený. A moja láska je za horami, za dolinami. V tej hnusnej, začmudenej Bratislave. Ach Bratislava! Je tam Mirka! A... zrazu, hoci už nič nechcem, som zúfalý, nemyslím na list, myslím na Mirku, objaví sa zrazu geniálna veta. A tak rýchlo pišem: „Pozerám, no vidím iba na polovičku, počúvam, no počujem iba na polovičku, cítim, no cítim iba na polovičku. Ešte aj môj smútok je polovičný. Ja neviem, čím to je.“

Hurá! Vyskakujem od stola, kričím ako Tarzan, hlavu mám v oblakoch a srdce plesá. Keď sa upokojím, sadám si opäť za stôl a opisujem z papierikov už načisto.

„Ahoj Mirka!“

Je tu príjemne, ale aj tak mi je smutno. Pozerám, no vidím iba na polovičku, počúvam, no počujem iba na polovičku, cítim, no cítim iba na polovičku. Ešte aj môj smútok je polovičný. Ja neviem, čím to je.

Napíšeš mi?

Ondrej“

Opäť znovu a znovu čítam svoj list, a ráno si ho opäť prečítam. Aj ráno ho považujem za dobrý. Nevyspal som sa z nadšenia. „Kde sa to vo mne vzalo?“ hovorím si. „To som snád ani nenapísal ja?!“

No a teraz si už podám priamo môjho oponenta spisovateľa. Podme teda na to.

Dobrý list, čiže nielen suché oznámenie o faktoch, na ktoré stačí korešpondenčný lístok alebo pohľadnica, je takisto ťažké napísať, ako referát, knihu, článok alebo prednášku. Ako sa rodí dobrý list, to už vieme. Ako sa však rodí dobrá kniha?

1. Každý, kto sa chce stať spisovateľom vedome, a nielen spíše svoje zážitky a ohúri nimi svet, prejde najskôr detskou fázou spisovateľstva. Napodobňuje. Niektorým uverejnia už tieto napodobneniny (známosti, šikovnosť, efektívna agresivita atd.), niektorí majú dosť šťastia na to, aby im ich nikto neuverejnil.

2. Komu síce uverejnia napodobneniny, no cíti, že to nie je ono, a komu ich neuverejnia, priamo mu povedali, že to nie je ono, ten sa postupne dopracuje k vlastnému štýlu. Nájde rukopis, ktorý mu už ostane na celý život.

3. Aj ten, kto už našiel svoj rukopis, má spočiatku s písaním starosti. Text nezodpovedá zámeru, preto je na tom rovnako, ako bol na tom Ondrej. Škrtať, prepisuje, zahadzuje. Na napísanie stostranovej knižky dobrého textu musí na-

pišať päťsto, sedemsto alebo viac strán textu. Prečo? Lebo nevie meditovať pri práci. Občas to je ono, no zvyčajne to občas príde až po úpomej snahe. Pracuje metódou pokusov a omylov. Text neplynie z ničoho do ruky, ale z mysle. Preto, až keď myseľ rezignuje, vzdá sa, keď myseľ prestane produkovať slová, ruka sa rozbehne. V praxi to vyzerá neraz takto: „A dost! Už mám toho po krk. Idem si umyť zuby!“ A milý pán spisovateľ odloží spisovateľské pero, vstane od spisovateľského stola, odíde zo spisovateľskej miestnosti a zájde do obvyčajnej kúpeľne. Pustí si obvyčajnú vodu, na obvyčajnú zubnú kefkou vytlačí obvyčajnú zubnú pastu a „nagebrenú“ kefkou strčí do diery, do ktorej strká najradšej knedle, chlebič, mäsko, ovocie, zeleninu a čo ja viem, čo všetko ešte v rôznych možných a nemožných kombináciách a formách. No a pri tej obvyčajnej činnosti v obvyčajnom prostredí, tupý ako baran, úplne nemysliaci, zazrie zrazu pán spisovateľ, že z obrazu v zrkadle vypadli oči. Odhodí zubnú kefkou, zhltnie pastu a s výkrikom: – To je ono! – zvalcuje manželku, deti a psa s úmyslom stihnúť sa posadiť skôr, ako zabudne, čo je ono. Konečne. To je pohoda. Text zodpovedá zámeru.

4. No a napokon, ako píše spisovateľ, ktorý vie meditovať pri práci? Ľahko. On nepracuje. Medzi písaním a chôdzou po ulici niet rozdielu. Oboje mu zaberá iba čas. Než prejde od jedného konca ulice na druhý, chvíľu to trvá. Než napíše knihu, tiež to chvíľu trvá. Napísať desaťtisíc slov nie je len tak. Koľko trvá napísanie jedného slova? Sekundu – päť sekúnd? Ak sekundu, desaťtisíc sekúnd je stošesťdesiatšesť minút, čo je viac ako dve a pol hodiny práce. Kto však neovláda stenografiu, tomu to potrvá skôr 12 – 13 hodín. Mysliaci spisovateľ spotrebuje na napísanie stostránkovej knižky 60 až 100 hodín. No uznajte, existuje vo svete prejaveneho vedomia spravodlivosť? Obaja spisovatelia napíšu stostránkovú knihu. Jeden ju napíše za 12 hodín, druhý za 60 hodín. A pritom dostanú rovnaký honorár. Ako k tomu príde ten, ktorý k tomu potreboval 60 hodín? A ešte k tomu musel aj rozmýšľať! Zatiaľ čo ten druhý iba písal. Namáhal si síce ruku, no vôbec nie mozog. Nerozmýšľal.

Zaujímá však čitateľa, ako bola kniha stvorená? Alebo iba to, či sa mu páči?

Ďalšia nespravodlivosť. Musíte uznať, ľudia sú ignorant. Alebo to tak celkom nie je?

Snažím sa udržať tok knihy v rámci jej nadpisu. Preto brzdim pero, ktoré sa rozpísalo a potriasam unavenou rukou. Priznávam, že iba pišem. Neprepisujem, dodatočne nevkladám, neprehadzujem odstavce a kapitoly, neškítam.

Pozreli ste mi cez plece? Štyri škrtance na jednej strane? Repka, ty klameš!

Tie škrtance, to je tá hodina navyše. Uznávam, že nie som dokonalý. Tie škrtance má na svedomí myslenie v konceptoch. Niektoré strany sú čisté, no nie všetky. Tak ako táto. Ale aj tak. Oproti spisovateľom, ktorí myslia v slovách, som predsa len vo veľkej výhode. A prečo? Lebo som sa nesnažil byť len dobrý spisovateľ. Pochopil som, že aby som bol dobrý odborník, musím byť aj dobrý psychológ, poznať proces tvorby, a dobrý filozof, pochopiť zmysel tvorby. Nebyť tohto úsilia, mohol som už napísať o dvadsať – tridsať kníh viac. No za akú cenu? Širším záberom som sa zdržal, no toto zdržanie v rámci desiatich rokov hravo

a bez námahy dobehnem. O zvyšku ďalšieho života v tvorbe ani nehovorím.

Tak ako, priateľ oponent? Nielenže som skúsil nemyslieť, keď tvorím, ale som nešetril čas ani námahu na to, aby som ti vysvetlil, že myslenie je hrobom tvorivosti.

Meditácia pri práci. Takto sa volá táto kapitola. Dala mi zabráť. Stálo to však za to, lebo v bežnom živote nie je dosť času a energie neustále znovu a znovu, dokola vysvetľovať to, čo som vysvetlil teraz. Preto sa vysvetľovaniu vyhýbam. Teraz však, za optimálnych podmienok, bolo mojou povinnosťou urobiť to. Je totiž dôležité, aby človek pochopil, že práca je čin. Práca nie je myslenie. Preto človek buď koná, alebo myslí. Nemôže oboje robiť naraz. V jednom okamihu. Takže kto vie nemyslieť, má na výber. Kto nevie, nemá na výber. Je to také jednoduché!

### MEDITÁCIA BEZ PREDSTÁV

Meditácia nie je ťažká. Človek sa ju ľahko naučí, ak sa ju chce naučiť a má správnu informáciu. No nikto sa nemôže naučiť meditovať za nás. V tom je práve háčik. Ľudia sú neraz leniví. Nechce sa im. Preto budú ustarostení až dovedy, pokiaľ motivácia nepreváži lenivosť.

Kto nebol lenivý, ale dal si tú prácu, aby sa cez chaos a prázdnotu dopracoval k poznaniu, ten zistí nielen to, koľko získal, ale aj to, že ešte nezískal všetko. Ak teda chceme zistiť naozaj všetko o meditácii, musíme pripustiť, že zbaviť sa slov nestačí. Vieme už síce meditovať v nehybnosti, v pohybe, v reči aj pri práci, to znamená, že žijeme v relatívnom pokoji. Myslením si nevytvárame stresy, no aj keď existujeme v pokoji bez stresov, náš pokoj nie je spokojnosťou. Ako to?

Je to takto: My nemyslíme, kráčame po ulici, jasne vnímame, no pohľad na niečo, zvuk niečoho, pocit niečoho v nás zrazu spúšťa snenie. V bdelom stave snívame. Spomíname si na niečo, čo bolo, alebo si predstavujeme niečo, čo bude. My síce kráčame, no v duchu sme na pláži, či u Maryši. Čo to znamená? Znamená to, že nie sme spokojní s tým, že kráčame. Radšej by sme boli na pláži alebo u Maryši. Zotrvávame pritom v meditácii. Nemyslíme. Do našej mysle, do tej priezračnej sklenenej gule nepríde ani slovíčko. V postoji pozorovateľa jasne registrujeme myseľ bez slov, no nie bez predstáv. Takže aj napriek tomu, že ostávame pokojní, nie sme spokojní. Preto sa logicky natíska otázka: „Je možné byť spokojný?“

Tak, ako sme si pomohli pri myšlienkach, pomôžeme si teraz pri predstavách. Najľahší možný a najkratší spôsob, ako spoznať princíp myslenia, bolo vytvoriť maximálny kontrast. Pri skúmaní sme ho vytvorili medzi nehybnosťou tela a pohybom v mysli. Teraz pokračujeme. Vytvoríme kontrast medzi vnútorným tichom a prúdom predstáv.

Opäť je dôležité mať jasno v pojmoch. Objasníme si preto, čo je predstava.

Ak si na niečo spomínam, je to moja predstava minulosti. To, na čo si spomínam, už teraz neexistuje, existovalo to. To je spomienka.

Ak o niečom snívam v bdelom stave, vytváram si predstavu budúcnosti. Mohlo to byť, môže to byť, no nie je to. To je fantázia.

Predstavy sú teda naše spomienky a naša fantázia. To, čo práve prežívam, v čom práve som, to si nikdy nepredstavujem. V tom práve som. Pozerám sa na knihu, to je fakt. Ja sa na ňu naozaj pozerám. Teraz ju však na pár sekúnd odložte...

... Urobili ste to? Vedeli ste, že ste odložili knihu? Že sa k nej o chvíľku vrátite? To bol fakt. Ale kniha bola predstava. Momentálne ju opäť čítate, takže čítanie je fakt a kniha, ktorú čítate, je tiež fakt. Ale aj JA, ja ČITAM je fakt. „Kniha sa mi páči,“ je myšlienka. „Odporúčim ju Eve,“ je tiež myšlienka. Ak si však nepoviem vetu: „Odporúčim ju Eve,“ iba si uvedomím, že ju Eve odporúčim, je to predstava. Čosi, čo nie je, bude. A mne ju odporučil Ivan. Aj toto uvedomenie si je predstava. Čosi, čo bolo. Samotné uvedomenie si, že práve teraz som sa rozhodol knihu odporučiť Eve, je však fakt.

Prosím, nepoplette sa. Všetko, čo človek spozná, je jednoduché. Opakujem:

1. To čo bolo je spomienka.
2. To čo bude je fantázia.
3. To čo je je fakt.

A my sme si teraz zaumienili meditovať bez predstáv, čiže počas meditácie zotrvať v teraz a tu. My chceme plynule vnímať projekcie faktov. Naša osobnosť, ktorú pocítujeme ako fakt, takéto plynulé vnímanie faktov vyhodnotí ako zotrvávanie v spokojnosti. Neexistuje iný spôsob, ako bez zásahu zvonku navodiť spokojnosť.

Ako sa teda dosiahne spokojnosť, ktorá nie je podmienená vonkajším prostredím? Takto:

Zotrávam nehybný a bez myšlienok. Uvedomujem si predstavy, ktoré vchádzajú do mysle. Všimnem si pritom, že predstavy nespôsobujú chaos. Plynú usporiadane a sú veľké. Nie sú ako slová a vety, uzavreté, ale keď nejaká predstava príde do mysle, vnímame ju ako neustále vybuchovanie. Keby sme ďalekohľadom sledovali Slnko, videli by sme slnečné erupcie. Slnko sa z nášho pohľadu nemení, no erupcie áno. Jedny vznikajú, druhé zanikajú. A tak to plynie. Aj predstava, ktorá vstúpila do mysle, má svoju podstatu, no nie je konštantná, stála. Slová áno. Predstava je neustále v pohybe. Predstavujem si chalupu. Vidím ju zvonku, zvnútra, robím tam čosi, som tam sám alebo s inými ľuďmi. Stále je to predstava – chalupy. Až zrazu predstava chalupy zmizne a nahradí ju predstava hádky s domovníčkou. Aj táto predstava má svoj dej. Nie je stabilná. Plynie. Potom príde predstava zážitku z filmu. Za ňou nasleduje predstava toho, ako mi rastie dieťa. Toto je to, čo sa nazýva meditácia. Takzvané pokročilý meditujúci si v jednom sedení dokáže udržať iba jedinú predstavu. Dokonca si jej obsah môže vedome určiť. Vyberie si námet meditácie. Vždy to však znamená, že v bdelom stave sníva. Prežíva čosi, čo neexistuje ako fakt.

Len ten, kto si toto uvedomí, získa silu odmietať predstavy. Väčšinou ho k tomu usmerní poznanie, že zvyšok života môže síce pekne presnívať, no ďalej sa nedostane. Meditácia sa mu stane drogou, oázou, do ktorej uniká, obohatí mu život, no neuchráni ho pred nespokojnosťou. Bude sa síce snažiť byť dobrým človekom, no nie vždy sa mu to podarí. Bude sa snažiť neohovárať, a napriek tomu

sa pristihne pri tom, že ohovára. Bude sa snažiť konať nebojácne, no napriek tomu bude konať zbabelo. Zistí, že telo má vlastný rozum, že srdce má vlastné názory, a že rozum tela a názory srdca nie sú vždy v súlade s jeho zameraním. Ten, kto si toto uvedomí, stratí najprv záujem o meditáciu v sedení. Nebude si už sadat preto, aby meditoval, ale preto, aby zažil skutočnosť. Vie už, lebo intuitívne pochopil, vhlíadol do skutočnosti, alebo verí, lebo získal správnu informáciu o skutočnosti. V oboch prípadoch ho čaká vyvíjanie správneho úsilia, správnej všímavosti a správnej trpezlivosti. Čo sa pri tomto trojnásobnom vyvíjaní bude diať?

1. Zistí, že medzi predstavami je medzera.

2. Naučí sa neuchopovať predstavy, odmietat všetky predstavy, takže predstava, ktorá vznikne, sa nerozvinie celá, rýchlo zhasne a opustí myseľ. Vyvanie z nej.

3. Postupne bude schopný udržať si myseľ bez predstáv stále dlhšie a dlhšie. Najskôr vkľzne do medzery medzi dvoma predstavami iba na takmer nepostrehnuteľný okamih, no potom zistí, že už dokáže zotrvať bez predstáv niekoľko sekúnd alebo minút.

Ten, kto dokáže zotrvať v nehybnom sedení bez myšlienok a bez predstáv v uvedomovaní si plynutia faktov, zotráva v spokojnosti prítomnosti. Dosiahol stav teraz a tu. Medituje, no nepoužíva pritom myseľ. Myseľ rozpustil. Odišla. Ostalo len telo, pocity, vnemy, rozlišovanie a vedomie. Čo to znamená? Znamená to, že takýto človek sa na svojej ceste za sebaopoznaním a poznaním dostal na rázcestie. Doposiaľ priama cesta sa rozdeľuje. Ktorú z možných ciest si však vybrať?

## NA RÁZCESTÍ

Väčšina ľudí sa nechá zviest nesprávnou informáciou, a preto si vyberú nesprávnu cestu. Cestu, ktorá nevedie k cieľu. Preto ich čaká blúdenie, počas ktorého príde smrť. Neprišli do cieľa svojej cesty, smrť ich zastihla na ceste.

Čo sa stane, keď človek prijme v domnienke, že prijíma správnu informáciu, nesprávnu informáciu? Stane sa to, že začne vyvíjať úsilie, ale to, že informácia nebola správna je príčinou toho, že aj jeho úsilie je nesprávne. Bude si všimáť, no jeho všímavosť bude nesprávna. Znamená to, že nesprávne bude považovať za správne a o správnom nebude mať ani potuchy. Pričom všetkom bude vytrvalý, no pretože vyvíja nesprávne úsilie a je nesprávne všímavý, aj jeho vytrvalosť bude nesprávna. Napriek tomu však časom k čomuosi dospeje. Čosi pochopí. To čosi však bude tiež nesprávne. Škoda života.

Iba niekoľko ľudí je tak bystrých, že rozoznajú správne od nesprávneho. Preto, aj keď sa pomýlili a nesprávnu informáciu prijali ako správnu, nesprávne pochopenie rozoznajú ako nesprávne pochopenie. Život si neprehajdákali, no škoda času. Čas prehajdákali.

Ako je však možné, že niektorí ľudia rozoznajú nesprávne pochopenie ako nesprávne? Nie je to až také zložité a ťažké, ak je človek úprimný. Kto nemá

záujem klamať druhých ani seba, ten na to určite príde. Nesprávne pochopenie sa totiž odrazí v nesprávnej reči, v nesprávnych činoch a v nesprávnom živote.

A ako vyzerá správna reč, správny čin a správny život?

Reč, ktorá je zmysluplná a presná, je správna.

Čin, ktorý je prospešný jednotlivcovi aj ľuďom, je správny.

Život, ktorý charakterizuje múdrosť, porozumenie, pokoj, bdelosť a istota, je správny.

Človek, ktorý plodí zlo v akejkoľvek forme, aj v tej najmenejšej, nedošiel na koniec. Alebo zabľúdil alebo je síce na dobrej ceste, no iba na ceste, nie v cieľi. Kráča.

Uvedomujete si, aké obrovské množstvo alternatív som práve naznačil? Lebo kto vie, ktorou cestou kráča? Obaja, aj ten, kto blúdi, aj ten, kto síce neblúdi, ale napriek tomu iba kráča, nie sú v cieľi, obaja plodia zlo. Ako teda zistiť, ktorá cesta je správna?

Než dokončím správnu informáciu o meditácii, objasním ešte, kam ktorá cesta vedie z rázcestia, na ktorom sa ocitne každý, kto sa naučí meditovať bez predstáv.

Najprv vysvetlím nesprávnu cestu.

## NESPRÁVNNA CESTA

Je to paradoxné, ale nesprávna cesta vyzerá oveľa krajšie ako správna. Niežeby bola schodnejšia, ale človeka láka vykročiť na ňu. Celé jeho srdce mu za ňou píská. A nielen srdce. Aj rozum mu hovorí: „Toto je to, čo si hľadal. Touto cestou choď!“ Lebo vedprečo sme sa snažili? Teraz, po zvládnutí meditácie, môžeme začať úrodu našej práce. Nespútaný slovami a predstavami sme schopní neobmedzene vnímať, cítiť a pohybovať sa. Svetý, ktoré nám predtým neboli dostupné, stávajú sa nám dostupné. Zrazu dokážeme prenikať do dimenzií, o ktorých sme doposiaľ ani netušili, alebo iba počuli, no považoval ich za mýtické alebo rozprávkové. Po zvládnutí meditácie stávame sa pánmi času a priestoru. Sme schopní dostať sa do obdobia pred zrodením nášho fyzického tela, alebo do obdobia po smrti nášho fyzického tela. Bezprostredne sme schopní poznávať záhrobný život. Nie je to lákavé? Sme schopní predvídať, vidieť auru, liečiť neliečiteľné choroby. Zrazu s úžasom zisťujeme, že sme ničím neobmedzení. A tak sa niet čo čudovať, že bez zaváhania vykročíme na túto cestu. Prečo by aj nie? Rozum a srdce sú zjedno. „Toto je ono!“ A predsa to tak nie je.

Akoto? Nie je to tak preto, lebo táto lákavá cesta, cesta smerujúca k výhodám, nespeje k múdrosti, ale len k zdaniu múdrosti, nespeje k porozumeniu, ale len k zdaniu porozumenia, nespeje k pokoji, ale len k zdaniu pokoja, nespeje k bdelosti, ale len k zdaniu bdelosti a nespeje ani k istote, ale len k zdaniu istote. Či už sa pohybuje vo fyzickom svete alebo v duchovnom svete, neustále nás sprevádzajú túžby a starosti. Nie sú to síce prízemné túžby a starosti, túžby a starosti na úrovni slov a formulácií, ale túžby a starosti sú to aj naďalej. To čo nachádzame vo všetkých úrovniach je vždy iba niečo, čo podlieha biede prírodného zákona.

## SPRÁVNÁ CESTA

V porovnaní s nesprávnou cestou, na správnej nenachádza ani náš rozum, ani naše srdce nič, čo by ich lákalo. Nie je to cesta výhod. Naopak, je to cesta zbavovania sa všetkého. Doslova všetkého. Čiže nielen zlého, ale aj dobrého a najlepšieho. Preto len málo ľudí vytuší, že má koniec. Títo ľudia však vytušia aj to, že tá na pohľad lákavá cesta je bez konca, že cesta výhod je bludisko, z ktorého sa je takmer nemožné vymotať, ak do neho človek vstúpi.

Zmyslom tejto knihy je informovať o meditácii. To, čo je za ňou, by mohlo byť námetom ďalšej knihy. Preto sa iba v skratke zmienim o princípe nadsvetvskej cesty, cesty oslobodzovania sa od všetkého, čo podlieha biede prírodného zákona.

Meditácia predpokladá postoj pozorovateľa. Čiže je tu pozorovateľ a meditácia.

Nadsvetvská cesta predpokladá schopnosť vhladu, čo je bezčasový okamih pochopenia a vnor, čo je zotivávanie v sérii vhladov spejúcej až k rozpusteniu samotného vnoru.

Jednoduché?

Áno. No iba pre toho, kto nefutoval „námahu“ a naučil sa meditovať. Nestačí len naučiť sa všetko o meditácii.

## INTUÍCIA A OSVIETENIE

Nechcem, aby sa ktokoľvek zľakol rozhodovania, ktoré ho čaká na konci meditácie. V skutočnosti nie je až také ťažké pochopiť, ktorá cesta je správna. Počas učenia sa meditácii totiž získava človek vnímavosť a schopnosť intuície.

Intuícia je ako lúč ostrého svetla. Toto svetlo na takmer nezachytiteľný časový okamih prenikne až ku koncu cesty, preto tušíme, čo nás na nej čaká. Intuícia je viac ako rozum a srdce dohromady. Nepochádza z tohto sveta, zo sveta vznikania a zanikania. Skôr by sa dala prirovnať k lúču, ktorý nie od nás, ale odkiaľsi odtiaľ prebleskne k nám.

Ak by človek kráčal v hustom lese, kde si nevidí ani ruky pred očami, záblesk intuície je svetlo z diaľky. Zasvitne a zhasne skôr, ako si vôbec uvedomíme, že sa objavilo. A predsa už tušíme, že kdesi je zdroj svetla.

Osvietenie je čosi, čo prichádza ako dar. Nehľadáme ho, zaoberáme sa nejakou činnosťou, nehybnou meditáciou, opakovaním slov, rozpúšťaním konceptov, alebo sledovaním dychu, keď tu zrazu všetko zmizne a my sme akoby neznámymi silami prenesení do sveta, v ktorom všetko funguje úplne inak, ako sme boli zvyknutí doposiaľ. Zrazu naše ja nemá ohraničenie v priestore ani v čase, nevieme, kde začína a kde končí, lebo je všade a nikde súčasne. Zrazu vieme všetko, necítíme telo, nemáme pocity a predsa cítime a máme pocity. Cítime necítením. Ďalší paradox.

Keď sa osvietenie stratí, nevieme, ako dlho trvalo. No nezachováme si ani nič zo schopností, ktoré sme mali. Vieme len s absolútnou istotou, že existuje čosi

viac, ako je to, čo sme doposiaľ poznali a čo teraz vnímame. Že za zrušením vnímania je vnímanie bez vnímania, a že toto čosi, presahujúce schopnosť rozumu a srdca, je dobré a správne.

Intuícia a osvietenie nám pomôžu rozhodnúť sa pre správnu cestu, takže sa nenecháme zlákať do labyrintu výhod. A ak sme sa nechali, v okamihu pochopenia sme z neho vonku. Tak, ako nepochopenie bol vchod do labyrintu, pochopenie je východ z labyrintu. Pozor však: správna informácia ešte nie je pochopenie!

## MEDITÁCIA BEZ PREDSTÁV A ŽIVOT

No a sme na konci. Aby som splnil svoj slub oboznámiť vás so všetkým, čo sa týka meditácie, musím ešte spomenúť, ako je možné žiť a nepredstavovať si. To znamená, ako je možné zotrúvať v teraz a tu nielen v nehybnom sedení, ale aj v bežnom živote, pri rozprávaní a pri práci.

Skôr, ako sa o spokojnosti v prítomnosti rozprájam, musím upozorniť na to, že tak, ako je meditácia v predstavách príjemná a ľahká, meditácia bez predstáv je akési čudné zotrúvanie medzi dobrom a zlom, medzi príjemným a nepríjemným a medzi uvoľnením a napätím. Je to tak preto, lebo myšlienky a predstavy sú čosi, nad čím vládžeme, no pocity a javy sú čosi, čo ovláda nás. My sme schopní produkovať dobré a príjemné myšlienky a predstavy a nedovoliť zlým a nepríjemným myšlienkam a predstavám, aby vznikli, no všetky pocity a javy vznikajú nezávisle na našej vôli. To znamená, že to, čo pochádza z nás, môže byť už vždy v poriadku, no to, čo prichádza z priestoru mimo nás, je v poriadku len vtedy, keď sme v priateľskej spoločnosti a v priateľskom prostredí. A okrem toho tu je ešte úsilie nepredstavovať si, čo je ťažké. Nemyslieť nie je ťažké, ako ľudia myslíme len pomeme krátku dobu, no odmietat všetky pokúšenia predstavovať si je v bežnom živote veľakrát až nemožné. A napriek tomu musíme byť veľmi všímaví, a naša všímavosť musí byť zameraná práve na predstavy. Keď zistíme, že vznikli, vznikli na základe nejakého podnetu (zvyčajne vonkajšieho). Nie vždy postrehneme prvý impulz. Rozbehnuté krosná tkajúce sieť predstáv je ťažké zastaviť. Myšlienku môžeme odmietnuť už ako balíček informácie pred vstupom do mysle, no predstava neprihádza ako balíček. Ona sa vtrepie priamo do mysle a okamžite začne tkáť. Jedno vlákno, druhé vlákno, a už pred tretím sme chytení. Preto si meditácia bez predstáv vyžaduje v bežnom živote neobyčajnú bdelosť a všímavosť, čo je namáhavé.

Zbaviť sa predstáv tak, aby nevznikali, je možné iba pochopením všetkých súvislostí, čo si vyžaduje sériu vhladov vo vnore v takej hĺbke prejavov, v ktorej priamo spoznáваме podnety zapríčiňujúce vznik všetkých prejavov. Takýto vnor je však možný iba v nehybnom sedení. Všímavosť počas dňa nás iba pripravuje k pochopeniu, neumožňuje však spoznanie zdroja. Bez všímavosti počas dňa ale nie je možné pripraviť sa k poznaniu zdroja.

Účelom tejto knihy bolo dozvedieť sa všetko o meditácii. Vhlady a vnory začínajú až po meditáciách. Preto sa o nich stačilo iba zmieniť, no rozpisovať sa

o nich už nie je účelom tejto knihy. A keďže som sa o nich už zmienil, môžem sa vrátiť k téme kapitoly, ktorá práve vzniká: „Meditácia bez predstáv a život.“ Takže čo znamená pojem meditovať bez predstáv v bežnom živote? Zotrvávať v prítomnosti v reči a v činnosti?

Začnime rečou.

Už vieme, ako je možné nemyslieť a rozprávať. O nič ťažšie nie je nepredstavovať si a rozprávať. Uplatníme pritom rovnaký princíp. Nie je to ťažké, lebo reč sama je dosť zaujímavá na to, aby sme nezačali putovať časom. Keď sledujeme reč, samotné sledovanie reči nás udržuje v prítomnosti. Zasnívajú sa znamená stratiť niť. Hned to zbadáme a pocítime ako stratu sústredenia.

Zotrvávať v zaujímavej činnosti bez predstáv je tiež ľahké. No čím je činnosť monotónnejšia a mechanickejšia, tým ťažšie je nenechať sa strhnúť spomienkami a fantáziou. Pri chôdzi do práce máme čo robiť, aby sme sa udržali v prítomnosti. Každý vnem nás totiž nutká k asociáciám. Vidíme človeka na prechode, a spomenieme si na nejakú príhodu spojenú s prechádzaním cez cestu. Musíme byť naozaj veľmi všímaví, aby sme okamžite postrehli, čo sa stalo. No a takýchto situácií je na každom metri chôdze niekoľko.

Meditácia bez predstáv v bežnom živote je únosná iba zčasti. Ten, kto kráča cestou výhod, odstraňuje iba predstavy, ktoré ho rušia, zlé predstavy a zbytočné predstavy. A naopak, necháva voľne plynúť predstavy, ktoré ho nerušia, dobré predstavy a užitočné predstavy. Napokon: ved práve pre toto sme sa naučili meditovať. Život vo svete prejavov sa nám stáva stále krajším. Cítime naplnené bytie. Darí sa nám, len výnimočne sa ocitáme vo vyslovene zlých situáciách. Väčšinou náš život prebieha v závideniahodnej pohode. Sme úspešní vo všetkom, na čo sa zameriame. Oproti ľuďom, ktorý nepoznajú myseľ, sme vo veľkej výhode, a to nám dáva istotu a pokoj. Vedomí si schopnosti tvoríť nemáme strach z budúcnosti. Vo všetkom sa vynájdem. Sme vzácní pre našich blízkych, a sme výbomými nadriadenými a podriadenými, lebo máme vysoko vyvinutý stupeň schopnosti rozumieť, porozumieť a spolupracovať. A všetko toto pre nás a v nás existuje automaticky. Bez námahy. Prečo? Lebo sme získali správnu informáciu, vyvíjali sme správne úsilie, boli sme pritom správne všímaví, správne vytrvalí, a tak sme napokon získali správne pochopenie, čo je koniec. Vo svete prejavov, v bytí, už niet čo urobiť. Bezozvyšku sme dokončili, čo sme mali dokončiť. Prešli sme od pseudopoznania cez chaos a prázdnotu k poznaniu, a teraz už iba využijeme to, že poznáme. Čo sa naučíme, zabúdame, ale čo raz pochopíme, nemôžeme nikdy zabudnúť. To, čo pochopíme, nemôže nám nikto ani zobrať. Nikto – vrátane smrti. Prečo? Lebo sme sa oslobodili od všetkého, čo by nás ešte mohlo chytiť. Unikli sme z pazúrov nepochopenia. Naša metamorfóza od primitíva cez veriaceho, pochybujúceho, poznajúceho až k oslobodenému prebehla na úrovni bytia v rámci meditácie bez toho, aby sme niekde niečo vynechali.

Vieme, od čoho sme sa už oslobodili, no mali by sme si byť vedomí aj toho, od čoho sme sa ešte neoslobodili. Nie preto, aby nás to deptalo, ale preto, aby sme nespyšneli a nestratili schopnosť súcitiť s tými, ktorí sú pripútaní k myšlienkam

a k predstavám. Našou snahou by malo byť pomôcť všetkým dosiahnuť aspoň taký stupeň šťastia, aký sme dosiahli my. Lebo len vtedy bude prítomnosť, ktorá nás doposiaľ púta, príjemná a pekná. Vieme, že sa nemusíme báť tých, ktorí vedú meditovať. Takí ľudia nám ani fyzicky, ani psychicky neublížia. No primitívni ignoranti môžu poškodiť naše telo, môžu znepríjemniť naše čítanie a vnímanie, môžu vydesiť naše rozlišovania a zastrieť vedomie.

Čím viac ľudí spozná meditáciu, tým absurdnejšie bude pre ľudstvo riešit nezrovnalosti agresivitou a súperením. Čím viac ľudí spozná meditáciu, tým samozrejmejšie bude pre ľudstvo odstraňovať problémy na základe tvorivého prístupu k problémom a spolupráce. A tak prichádza čas, keď bude neslušné hnevať sa a mračiť. Každý z nás môže príchod tohto obdobia urýchliť tak, že sa stane jedným z tých, ktorý vie. To podstatné už totiž existuje: správna informácia. Vonkajšie podmienky sú vytvorené. Vnútomé si však musí vytvoríť každý sám. Každý z nás musí na začiatku aspoň uveriť, že to tak môže byť, a tak opustiť úroveň primitíva. Len tak vykročí na cestu k oslobodeniu, na cestu, ktorej cieľ nie je v nedohľadne. Tým bystrejším a usilovnejším stačí k jeho dosiahnutiu niekoľko mesiacov, tým menej bystrým a pohodlnejším zopár rokov. No nikto k tomu nepotrebuje desaťročia a každý bude od prvého až po posledný krok len a len získavať. Čo bude strácať, o to aj tak nestojí. Ved kto by už stál o hlúposť, nenávisť, nepokoj, tuposť a neistotu? Viem, že takéto dary ľudského ducha nelákajú ani primitíva. A aj toho najmenej bystrého človeka opantáva múdrosť, porozumenie, pokoj, bdelosť a istota. Napokon, kto si o sebe aspoň v kútiku duše nemyslí, že má bližšie k pozitívnym atribútom osobnosti, ako k negatívnym?

## ODPORÚČANIE

Odporúčam všetkým, ktorí majú k sebe samému negatívny vzťah, aby sa predtým, ako začnú s praktizovaním meditácie najskôr spriatelili so sebou samým. Len ten, kto sa akceptuje taký aký je, či už vo výzore alebo v povahe, má silu vyvíjať sa bez rizika, že si ublíži. Len ten, kto si váži svoje telo, pocity, vnemy, myseľ a vedomie môže porozumieť princípom, ktoré umožňujú realizovať cestu, ktorá bola v tejto knihe opísaná.

Cesta k pochopeniu je úsmevná a ľahká. Ten, kto stratil úsmev a cíti námahu, odbočil. Preto nech sa necvičí. Nech rozumom neznásilňuje cit. Nemá zmysel, aby rozum predbehol srdce. Naopak. Srdce každému jasne ukáže, čo všetko už rozumom pochopil.

Optimálne je, keď rozum a srdce kráčajú ruka v ruke.



# VŠETKO O MEDITÁCIÍ

*Marian Repka*

To, čo sa doposiaľ učili výnimoční ľudia roky až desaťročia sa vďaka tejto knihe môže naučiť každý človek za niekoľko týždňov až mesiacov.

Kniha Mariana Repku VŠETKO O MEDITÁCIÍ je svetový unikát, lebo dokonale objasňuje to, o čom všetci ostatní podali doposiaľ iba kusé vysvetlenia. Autor v nej neponúka teóriu, no na základe prežitej skúsenosti len konštatuje nezvratné fakty o ľudskom myslení a vedomí. Názov knihy pritom nie je symbolický, kniha VŠETKO O MEDITÁCIÍ totiž doslova obsahuje všetko to, čo je potrebné a možné dozvedieť sa o meditácii.



Marian Repka

Narodil sa 2. marca 1950 v Bratislave. Od roku 1966 sa venoval próze. Podriadil tomu štúdium i výber zamestnania. Od roku 1971 sa zaoberá ezoterikou. Nepatrí však k zástancom nijakej školy, nijakej filozofie, nijakého náboženstva a ani nijakého učenia.