

Zde je T. Lobsang Rampa. Chtěl bych se s vámi podělit o informace k tématu, kvůli kterému mi už hodně lidí psalo. Jde mi o velmi populární téma meditace. Když slyšíte slovo meditace, co vás napadne? Nevybaví se vám spoře oděný muž nevelkého vzrůstu, který sedí v jakési divné pozici, a přemýšlí o svém pupku? Ve slovnících můžete najít třeba tuto definici výrazu meditovat: „mentálně plánovat, vymýšlet, trénovat mysl v přemýšlení“ – co k tomu dodat, i slovník se může mýlit. Přemýšlení je totiž něco, co následuje až po meditaci - když jste při meditaci získali dostatek informací, můžete následně přemýšlet o tom, nač jste přišli. Meditace je víc, než sezení v nějaké specifické poloze; je víc než zaujetí nějaké zkroutené polohy, kterou mívají rádi lidé, jež si vytvářejí kultu. Meditace je duchovní postoj, duchovní disciplína, duchovní cvičení. Než se do meditace vrhnete, ještě počkejte. Proč vůbec chcete meditovat, jaký to má mít účel? Není-li váš cíl dostatečně upřímný, může pro vás být nesnadné najít správnou míru meditace. Správná míra meditace je totiž taková, která otevře vaši mysl a podpoří dobré zdraví. Pokud byste však meditaci prováděli nesprávně, vystavovali byste se riziku, že to negativně ovlivní vaši psychiku nebo dokonce způsobí psychické onemocnění. Správně prováděná meditace vám přinese klid, vnitřní mír a rovnováhu. Meditací se ztiší myšlenky, které trápí vaši mysl. Pokud správným způsobem meditujete o určité věci, můžete meditací o této věci získat všechny dostupné informace. Vezměme si jako příklad květinu. Držte ji v ruce a meditujte o ní. Pozorně si ji prohlédněte – okvětní lístky, střed květiny, jak je propojen se stonkem. Vnímejte květinu dále. Dovolte jí, aby zmizela, a vnímejte poupě, a to, co bylo před poupětem. Běžte stonkem dolů a vnímejte kořeny. Vnímejte, jak se kořenové vlásečnice proplétají půdou a nabírají z ní živiny. Běžte ještě dál a uvidíte semeno, ze kterého rostlina vznikla. A běžte ještě dál, uvidíte semeno, ze kterého vzešla rostlina, které předcházela té naší. A tak můžete pokračovat dál a dál. Nezaměňujte však meditaci s přemýšlením. Při meditaci se nepřemýšlí.

Podívejme se teď na celou věc podrobněji. Já vám tu říkám, že máte meditovat o tom či i o onom, a vy si můžete oprávněně klást otázku, jak se ta meditace vlastně dělá. Tím, že říkám „meditujte“, neříkám nic o tom, jak to udělat. Co kdybychom to teď společně napravili? Podívejte se na tuto růži. Je rozkvetlá. Prohlédněte si okvětní lístky, důkladně je prozkoumejte. Vidíte v nich žilky, rozeznáte, co by mohlo být tepnami? Ano, ta rostlina je protkána kapilárami, které rozvádějí živiny do všech jejích částí. Postupte dál, hlouběji. Dovolte vašemu vědomému vnímání, aby ustoupilo do pozadí, a aby místo něj vystoupilo vnímání podvědomé – začnete vnímat vnitřní celulózovou síťovinu rostliny. Vidíte, že list rostliny je vlastně velejemná, důmyslně propletená, krajka. Celulózová vlákna vytvářejí síť, která je kostrou listů. Tato síť obsahuje spoustu drobných komůrek, které jsou naplněné dužinou.

Při meditaci odložte rozumové uvažování. Rozum totiž můžeme v určitém ohledu pokládat za nepřítele lidstva. Lidstvo mnohdy dochází ke špatným odpovědím na své otázky, protože používá jenom rozum. Než začnete meditovat, odložte rozumové uvažování stranou, utlumte je svou vůlí. Řekněte svému podvědomí důrazně: „Teď budu meditovat o ...“ cože to mělo být? Aha, řekněme, že růže. „Teď budu hluboce meditovat o této růži.“ „Teď budu hluboce meditovat o této růži.“ „Teď budu hluboce meditovat o této růži, a má vědomá mysl do toho nebude zasahovat. Má vědomá mysl se do toho nebude plést. Mé podvědomí vystoupí do popředí a umožní mi vskutku kosmické vnímání.“ Poté začnete pozorovat růži. Můžete se dívat na květ, nebo pozorovat strukturu listu. Svým kosmickým vnímáním můžete sledovat věci, které se odehrály dříve, jako byste listovali zpět v knize dějin přírody. Vaše rozumová mysl je vypnutá. Pomocí podvědomí, které tvoří 9/10 kapacity vašeho celkového vědomí, tak můžete obracet zpět stránky fascinující historické knihy napsané přírodou.

Toto jsou skutečnosti, které uvnitř v sobě tuší každý, kdo zvažuje meditování. Protože ten, kdo o meditování vážně uvažuje, je jako rostlina, která je připravená k rozpuku svých poupat, k tomu, aby začala kvést. Jste připraveni rozkvést k novým znalostem. Jakmile takto začnete kvést, osvojíte si

techniku meditace stejně, jako jste se naučili chodit, dýchat a mluvit. Ale jak jsem řekl... Po meditaci následuje přemýšlení. Když byste přemýšlení dovolili, aby se míchalo do meditace, meditace se tím zastaví. Když máte pocit, že jste se o dané věci dozvěděli vše, co bylo možné, ukončete meditaci. Zůstaňte v klidu a přemýšlejte o tom, k čemu jste došli. Pokud se jednalo o západ Slunce, přemýšlejte o tom, jak západ Slunce probíhá. Přemýšlejte o tom, jak světlo klesajícího Slunce musí procházet čím dál silnější vrstvou atmosféry. Přemýšlejte o tom, jak jsou přitom čím dál více filtrovány sluneční paprsky, a jak atmosférický prach a plyny v atmosféře zabarvují sluneční světlo, čímž dávají za vznik všem těm nádherným západům, které tak vzrušují básníky. Ale nechme přemýšlení přemýšlením a vraťme se k meditaci.

Lidé, kteří říkají, že začnou medítovat, málokdy vědí, o čem mluví. Často si myslí, že si prostě někde sednou, a budou přemýšlet o věcech, které se jim honí hlavou. Výsledkem bývá zmatení a frustrace. To není meditace. Už víme, že přemýšlení o něčem není meditace. Existují určité podmínky, které je třeba splnit: Především – při meditaci musíte být izolováni. Izolováni od vnějších magnetických vlivů. Představte si elektrické rozvody ve vaší domácnosti. Zásobují elektřinou váš sporák a osvětlení. Jednotlivé vodiče od sebe musí být izolovány, protože kdyby nebyly, došlo by ke zkratu, který by vám vyhodil jističe a mohl by i zapálit dům. Elektřina si vždy vybírá nejkratší cestu – cestu nejmenšího odporu. Je-li elektrická energie na nesprávném místě, tam kde ji nepotřebujete, není k ničemu. Při meditaci je to stejné. energii, se kterou při meditaci pracujeme, musíme ohlídat. Proto je třeba se při meditaci izolovat od vlivů, které by mohly „zkratovat“ naši energii. Je proto dobré mít meditační roucho. Je to oděv, podobný mnišské kutně, kterým se zakryjete od hlavy až po paty. To je také jeden z důvodů, proč mniši takové oděvy nosí. V mé knize „Kapitoly života“ najdete vyobrazení člověka v meditačním rouchu. Podle něho si můžete vyrobit své roucho, je to snadné. Udělejte jej z černé bavlny nebo z černého hedvábí. Nepoužívejte nylon. Kdybyste měli roucho ze syntetického materiálu, zasahovalo by vám do meditace. Roucho musí být z přírodního materiálu a musí být černé. Udělejte si roucho tak velké, abyste si jej mohli podhrnout až pod chodidla, a abyste si mohli zakrýt i oči. Pusu si nezakrývejte, abyste se nepřehřáli nebo neudusili. Roucho vám při meditaci hodně pomůže. Je třeba, abyste meditovali v tiché místnosti, kde vás nikdo nebude rušit. V tiché místnosti se ztlumenými světly, kde nic nebude rušit vaši pozornost. Posadte se tak, aby se vám sedělo pohodlně. Sedte opravdu jakkoliv – nemusíte mít ani zkřížené nohy, ani stát na jedné noze, ani tou druhou nemusíte houpat. Prostě sedte pohodlně a tak, aby vás nechytaly křeče. Je-li pro vás pohodlné sedět opřený, opřete se. Poloha, ve které sedíte, nemá na meditaci ani na následné přemýšlení pražádný vliv. Jediné, co je opravdu důležité, je izolovat se od okolí.

Než začnete, opatřete si vonné tyčinky. Nejlepší jsou co možná tlusté tyčinky; nepoužívejte takové tenké mrňavé – ty by vám shořely, než stihnete začít, a byly by to jen vyhozené peníze. Potřebujete takové tyčinky, které vydrží tak dlouho, jak dlouho budete medítovat. Umístěte jednu tyčinku vlevo a druhou vpravo. Zapalte je a hned sfoukněte, začne se z nich vinout dým. Na začátku, než vám meditace začne jít sama, bude dobré, když budete začínat vždy ve stejnou dobu, a na začátku si uděláte rozcvičku. Nemám na mysli to, že byste měli různě kmitat rukama a nohama, protahovat si kolena a poskakovat. Jde o něco jiného. Vezměte si obyčejnou sklenici, bez ozdob, bez ornamentů, bez obrázků apod., a naplňte ji studenou vodou. Uchopte sklenici oběma rukama tak, aby dlaně a prsty objímaly sklo, ale nepřechýly přes okraj. Nyní proložte prsty jedné ruky do mezer mezi prsty druhé ruky tak, abyste se skla dotýkali co největší plochou rukou a prstů. Sedte klidně a zhluboka se nadechněte, na několik sekund zadržte dech, a pak hlasitě vydechněte tak, že výdech doprovodíte velice dlouhým zvukem. Musí to být nahlas, ale ne zase tak, že vyděsíte sousedy. Musí to být dost nahlas na to, aby to probralo z letargie vašeho chudáka podvědomí. Zní asi jako: „RRRRRRRRR aaaaaaa“, asi jako by jej vyslovili Španělé. Je to řádka velkých „R“ doprovázená řádkou malých „a“. Dohromady tedy „RRRRRRRRR aaaaaaa“. Tento cvik musíte brát vážně, protože se jedná o vážnou

záležitost, teď si opravdu nehrajeme. Je to vážná věc a já doufám, že když mi nasloucháte, tak to vážně berete. Nesmějte se tomu a neberte to jako vtip. Budete-li se tomu smát, nebudete moct meditovat. Takže ještě jednou. Nadechněte se, zadržte na několik sekund dech – jen tak dlouho, aby vám to nebylo nepříjemné – a pak vydechněte „RRRRRRRRR aaaaaaa“. Zopakujte to třikrát nebo čtyřikrát za sebou. Poté, stále vsedě, několik minut pozorujte, jak voda, která má magnetickou schopnost, soustřeďuje vaše éterické tělo do obláčku kolem sklenice. Toto éterické tělo začne kondenzovat, takže ho snadno uvidíte v podobě poměrně výrazné mlhy, připomínající oblak namodralého kouře z cigarety nebo vonné tyčinky. Opakujte toto cvičení asi jeden nebo dva týdny. Jak dlouho budete potřebovat závisí hlavně na tom, jak to berete vážně. Pak začnete ve vodě spatřovat část své životní energie. Když se tato životní energie dostane do vody, nabije ji a tím ji změní jakoby na sodovku. Jiskření vaší životní síly, které uvidíte proudit, bude mít podobu pestrobarevných záblesků, jisker, čar a víření. Jsou to barvy vaší aury.

Nikam nespěchejte, času je dost. Mnozí lidé, obzvláště v USA, chtějí všechno hned. K tomu vám mohu říci jen tolik, že žádná okamžitá meditace neexistuje. Stejně jako se z nemluvněte nestane okamžitě dospělý člověk. Chcete-li se naučit meditovat, musíte na tom pracovat. Kratší cesta ani zkratka neexistuje. Vytrváte-li, dosáhnete cíle. Dosáhne jej každý, kdo je ochoten investovat práci. Nebudete-li ochotni na tom pracovat, cíle nedosáhnete.

Mnoho lidí mě žádalo, abych přečetl něco z mé knihy. To teď udělám a přečtu vám úryvek z knihy „Kapitoly života“...

Meditaci byste si měli napevno včlenit do denního programu. Užitečné rovněž je, mít růženec a podle něj si udržovat přehled o tom, kde se v meditaci nacházíte. Můžete si obstarat buddhistický růženec, nebo si z korálků různých velikostí vyrobit růženec vlastní. Ať zvolíte jakýkoliv postup, velice pečlivě byste měli dodržovat pravidla meditace: Musíte meditovat vždy v téže místnosti, v tentýž čas a mít totéž meditační roucho. Začněte tím, že si zvolíte jednu myšlenku, ideu či jeden pojem. Posadte se v tichosti před svůj oltář. Pokuste se oprostit od všech vnějších myšlenek, obraťte pozornost do svého nitra, a tam na zvolené téma meditujte. Až se do sebe ponoříte, všimnete si, že pociťujete jemné vnitřní chvění. Je to úplně běžné – toto jemné chvění potvrzuje, že vám meditace funguje správně.

Doporučení:

První meditaci zaměřte na lásku. Láskyplně myslte na všechny živé bytosti. Kdyby takové láskyplné myšlenky vytvářelo dostatečné množství lidí, nakonec by se projevíly i na ostatních. Kdyby se podařilo dát dohromady dostatek lidí, kteří mají přívětivé myšlení namísto nenávistného, stalo by se z tohoto světa úplně jiné místo k žití.

Po této první meditaci věnované lásce se ve druhé meditaci soustřeďte na trpící lidi. Tím, že budete na trpící myslet, procítíte jejich utrpení a bolest a procítíte vaše soucítění s nimi. Začnete tím vysílat myšlenky soucítění, které budou jako paprsky porozumění a účasti.

Ve třetí meditaci myslte na štěstí jiných. Radujte se z toho, že konečně dosáhli prosperity a všeho, po čem toužili. Myslete na to, a tím budete své myšlenky radosti vysílat do okolního světa.

Tématem čtvrté meditace bude zlo. Zaměřte se na témata hříchu a nemoci. Myslete na to, jak tenká je hranice mezi zdravým rozumem a nepřičetností, mezi zdravím a nemocí. Myslete na to, jak

prchavá jsou krátkodobá potěšení, a jak dalekosáhlé může být zlo, když se takovým pomíjivým potěšením oddáme; pomyslete na to, kolik bolesti to způsobí, když se zlu takto podbízíme.

Cílem páté meditace je dosažení vyrovnanosti a klidu. Při meditování o vyrovnanosti se pozdvihnete nad pozemskou úroveň, nadnesete se nad pocity nenávisti, a dokonce i nad úroveň pozemské lásky, protože ta je jen pouhou náhražkou lásky skutečné. Přestává vás trápit tíseň i strach. Přestáváte toužit po samoučelném bohatství, ale začínáte bohatství vnímat z pohledu dobra, které jeho prostřednictvím můžete učinit druhým. Na budoucnost můžete pohlížet s vyrovnaností a vědomím toho, že vždy budete konat to nejlepší a žít svůj život v souladu s tím, na jakém stupni vývoje se nacházíte. Ti, kteří do takového stavu dospějí, jsou v rámci evoluce na dobré cestě, a mohou se spolehnout na to, že jejich vědomosti a vnitřní vědění je vysvobodí z koloběhu narození a smrti.