

Vstup do mezery: mysterium meditace

Co je to meditace?

Meditace není indická metoda, není to technika. Nelze se ji naučit. Je to růst, růst vašeho totálního žití, vyplývá z *vašeho* totálního žití. Meditace není něco, co lze přidat k vám jako takovým, jací jste. Může k vám dospět pouze prostřednictvím základní transformace, mutace. Je to kvetení, růst. Růst je vždy celkový, to není jen přídavek. Musíte růst směrem k meditaci.

Musíte správně pochopit, co je plný rozkvět člověka, jinak si budete se sebou jen hrát a budete zaujati pouze mentálními triky. Existuje mnoho triků! Nejenže můžete oklamat sebe sama anebo nezískat nic, ve skutečnosti se ještě můžete poškodit. Už sám postoj, že k meditaci je zapotřebí nějakého triku – chápání meditace jako metody, je v základě nesprávný. Pokud si budete pohrávat s mentálními triky, vlastní kvalita vaší mysli se začne zhoršovat.

Mysl sama o sobě není meditativní. Dříve než začnete meditovat, se musí celá mysl změnit. Co je vlastně mysl? Jak funguje?

Mysl neustále verbalizuje. Můžete znát slova, můžete znát jazyk, můžete znát pojmovou strukturu myšlení, avšak toto ještě není myšlení. Takto se naopak od myšlení uniká. Spatříte květ, a hned verbalizujete, vidíte, jak muž přechází přes ulici, a opět verbalizujete. Mysl může změnit každou existující věc ve slovo. Pak se slova stávají bariérou, jsou v zajetí. Tato ustavičná přeměna věcí ve slova, přeměna bytí ve slova, je překážkou pro meditativní mysl.

Takže první podmínkou k dosažení meditativní mysli je, že si člověk uvědomí své neustálé verbalizování a dokáže je zastavit. Dívejte se na věci, ale neverbalizujte. Uvědomujte si jejich přítomnost, ale neměňte je ve slova. Ponechte věci takové, jaké jsou, beze slov. Není to nemožné, je to úplně přirozené. Situace, jaká existuje teď, je umělá, ale my jsme jí natolik uvykli, tak jsme ji mechanicky přijali, že si vůbec neuvědomujeme, jak měníme prožitky ve slova.

Zamysleme se například nad východem slunce. Člověk si nikdy neuvědomuje mezeru mezi vlastním viděním a verbalizací. Pohlédne na slunce, pocítuje ho – a vzápětí verbalizuje. Prostor mezi viděním a verbalizací se ztratí. Musíme si uvědomit skutečnost, že východ slunce není slovo. Je to realita, skutečnost, přítomnost. Mysl automaticky mění zážitky ve slova. Právě tato slova pak stojí mezi vámi a prožitkem.

Meditace znamená žít beze slov, nelingvisticky. Někdy k ní může dojít spontánní cestou.

Jestliže milujete, cítíte přítomnost, ne jazyk. Milenci v intimní chvíli bývají vždy zticha. To neznámá, že si nemají co říci. Naopak: právě tehdy by se dalo říci více. Ovšem zde není slov, a ani nemůže být. Slova přicházejí, pokud již není lásky.

Jestliže milenci nemlčí, naznačuje to, že láska už zemřela. Milenci nyní zaplňují mezery slovy. V živé lásce není slov, neboť sama existence lásky je tak ohromující, pronikavá, že bariéra jazyka a slov je překročena. Obvykle bývá překonána pouze v lásce.

Meditací láska vyvrcholí: meditace je vyvrcholením lásky nejen k jedné osobě, ale k celému bytí. Podle mne představuje meditace živé spojení se vším tvorstvem, jež vás obklopuje. Milujete-li v každé situaci, meditujete.

Nejde o žádný mentální trik. Nejedná se o metodu k uklidnění mysli. U meditace je spíše nutné pochopit na nejhlubší úrovni její mechanismus. V okamžiku, kdy pochopíte svůj mechanický zvyk verbalizovat, zaměňovat bytí za slova, vzniká mezera. Vlastní proces meditace je k tomu

negativní. Nic vám nepřidává, spíše neguje to, co vám bylo přidáno.

Společnost nemůže existovat bez jazyka, potřebuje jej. Bytí jej však nepotřebuje. Já vám neradím, abyste existovali bez jazyka. Musíte jej užívat. Ale musíte být schopni mechanismus verbalizace zapnout a vypnout. Pokud existujete jako sociální bytost, mechanismus jazyka potřebujete, je-li však sám s bytím, musíte jej umět vypnout. Nemůžete-li jej vypnout – a pokračujete bez zastavení – stává se z vás otrok. Mysl by měla být pouze nástrojem, nikoli pánem.

Je-li mysl pánem, meditativní stav neexistuje. Pokud jste pánem vy, vaše vědomí je mistrem a tehdy nastává meditativní stav. Takže meditace znamená být mistrem a zvládat mechanismus mysli.

Mysl, tedy její jazyková funkce, není to nejvyšší. Za tím jste vy, za tím je bytí. Vědomí a bytí se nacházejí mimo jazyk. Jsou-li vědomí a bytí v jednotě, nastává spojení. Toto spojení je meditace.

Jazyk je třeba zastavit. Nemám tím na mysli, abyste jej potlačovali nebo eliminovali. Myslím tím, že byste jej neměli užívat jako zvyk po čtyřicet hodin. Chcete-li se procházet, je důležité, aby se pohybovaly nohy. Jestliže se hýbou při sezení, není to normální. Musíte vědět, jak je vypnout. Podobně když s nikým nerozmlouváte, neměli byste mluvit! Jazyk je pouze technikou pro komunikaci. Pokud s nikým nekomunikujete, neměli byste jej užívat.

Jakmile se vám tohle podaří, můžete v meditaci růst. Meditace je proces růstu, a nikoli technika. Technika je mrtvá, a proto si ji lze osvojit, avšak proces je vždy živý. Roste a expanduje.

Jazyk je potřebný, ovšem nelze jej užívat pořád. I chvil bez verbalizace, kdy pouze existujete, je zapotřebí. Neznamená to, že vegetujete. Existuje vědomí. A tehdy je ostřejší, živější. Jazyk je totiž otupuje. Jazyk je omezen tím,

že se opakuje, což sytí nudu. A čím je pro vás jazyk důležitější, tím budete znuděnější.

Bytí se nikdy neopakuje. Každá růže je zcela novou růží. Nikdy předtím nebyla, a nikdy se nebude opakovat. Jakmile ji však pojmenujeme výrazem *růže*, je již opakováním. Vždy tomu tak je. Starým slovem jste to nové zabili.

Bytí je vždy mladé, jazyk je vždy starý. Jazyk nás vzdaluje od existence, od života, neboť jazyk je mrtvý. Čím více jste do jazyka zapleteni, tím více vás bude umrtvovat. Učenec je naprosto mrtvý, poněvadž nepředstavuje nic – jenom jazyk a slova.

Sartre nazval svou životopisnou knihu *Slova*. Skutečně žijeme jen ve slovech. A to je příčina, proč doopravdy nežijeme. Nakonec je zde jen halda nahromaděných slov, a nic jiného. Slova fungují jako fotografie. Vidíme něco, co je živé, a zhotovíme z toho obrázek. Obrázek je však mrtvý. Pak si uděláme album mrtvých obrázků. Člověk, který nežil v meditaci, je jako album. Jsou v něm jen verbální obrazy a vzpomínky. Nic neprožil doopravdy, všechno bylo jen zverbalizováno.

Meditace znamená totálně žít, ale vy můžete totálně žít pouze v případě, že ztichnete. Ztichnout neznámá, že jste nevědomí. Ačkoli člověk může být i tichý a nevědomý, ale toto ticho není živé. Opět jste se oklamali.

Můžete sebe sama hypnotizovat *mantrami*. Prostým opakováním slova navodíte v mysli takovou nudu, že mysl usne. Upadnete do spánku, do nevědomí. Budete-li zpívat: „*Ram – Ram – Ram*,“ upadne mysl do spánku. Není to sice bariéra jazyka, avšak vy jste nevědomí.

Meditace znamená, že neexistuje jazyk, ale vy musíte být vědomí. Jinak nenastane spojení s bytím, se vším, co zde je. Zpívání mantry vám nepomůže. Autohypnóza není meditace. Bytí v autohypnotickém stavu naopak značí návrat zpět. Nepřeklene jazyk, spadá však do něj.

Vzdejte se všech technik a manter. Dovolte, aby existovaly okamžiky beze slov. Nemůžete se zbavit slov prostřednictvím mantry, neboť mantra sama užívá slov. Nelze eliminovat jazyk slovy, to je nemožné.

Co tedy dělat? Ve skutečnosti nemůžete dělat nic kromě toho, že pochopíte. Cokoliv jste schopni učinit, vykonáte z bodu, kde se právě nacházíte. A vy nejste v meditaci, jste zmateni, vaše mysl není tichá, takže cokoliv z vás vyjde, utvoří ještě větší zmatek. Vše, co můžete udělat, je začít si uvědomovat, jak funguje mysl. Všechno, co je třeba, je být bdělý. Bdělost nemá nic společného se slovy. Je to stav bytí, nikoli myšlení.

První věc je – být bdělý. Uvědomujte si mentální proces, jak pracuje vaše mysl. Ve chvíli, kdy si uvědomíte činnost své mysli, přestáváte být myslí. Bdělost znamená, že stojíte mimo – stranou, jako nestranný svědek. Čím jste bdělejší, tím budete schopnější vidět mezery mezi prožitky a slovy. Neboť teď jste tak nevědomí, že tyto mezery nevidíte, třebaže zde stále jsou.

Mezi dvěma slovy je vždy nepatrný, nepostřehnutelný prostor. Jinak by to nebyla dvě slova, nýbrž jen jedno. V hudbě je mezi dvěma notami také pauza, ticho. Dvě slova nebo dvě noty nemohou být dvě, pokud mezi nimi není interval. Ticho je zde vždy přítomno, avšak člověk musí být skutečně bdělý a pozorný, aby je vnímal.

Čím se stanete bdělejšími, tím bude mysl pomalejší. To je zákonitost. Oč budete méně bdělí, o to bude mysl rychlejší. Jakmile si budete více uvědomovat mysl, proces myšlení se zpomalí, a mezery mezi myšlenkami se rozšíří. Pak je můžete vnímat.

Je to jako film. Jestliže promítačka zobrazuje pomalu, je možné vidět mezery. Záběr pohybu ruky bude sestávat z tisíce částí. Každá část je samostatná fotografie. Proběhnou-li všech tisíc fotografií před vaším zrakem tak rychle, že nepostřehnete mezery, uvidíte pohyb ruky *jako proces*. Při

pomalém promítání můžeme sledovat mezery. Mysl se filmu podobá. Jsou v ní mezery. Čím budete k myslí pozornější, tím více mezer uvidíte. Je to jako překrytý obrázek: obraz, jenž obsahuje současně dvě odlišné představy. Můžete spatřit jednu, nebo druhou, avšak nemůžete je vidět obě najednou. Může to být obraz staré dámy, ale zároveň mladé dámy. Jste-li soustředěni na jednu, nelze vidět druhou. Soustředíte-li se na jednu, uniká vám druhá, a naopak. Třebaže jste přesvědčeni, že jste viděli obě představy, nemůžete je spatřit současně.

Totéž se odehrává v myslí. Vidíte-li slova, nemůžete spatřit mezery, vidíte-li mezery, nemůžete spatřit slova. Za každým slovem následuje mezera a za každou mezerou slovo, avšak nemůžete je vidět současně. Soustředění se na mezery vás přivede k meditaci, a slova se ztratí.

Vědomí soustředěné na slova není meditativní. Meditativní je pouze vědomí soustředěné na mezery. Kdykoliv si uvědomíme mezery, slova zmizí. Pokud pozorně sledujete, nenaleznete slova, nýbrž jen mezery.

Člověk vnímá rozdíl mezi slovy, ale nemůže cítit rozdíl mezi dvěma mezerami. Slova jsou vždy vzájemně vázána, mezera je pokaždé právě *touto mezerou*. Všechny splývají v jednu. Meditace znamená soustředění se na mezeru. Tím se celá forma vnímání změní.

Je třeba, abyste pochopili ještě jednu věc. Díváte-li se na starou dámu, neuvědomujete si jiný obraz, jenž se za ní skrývá. Avšak při pokračující a pozornější koncentraci na starou dámu nastane okamžik, kdy se předmět vaší pozornosti změní, stará dáma najednou zmizí, a ukáže se vám druhý obrázek.

Proč se tak stalo? Protože mysl nedokáže být dlouho soustředěná. Musí dojít ke změně, jinak mysl usne. Nemůže ulpět na jednom místě, neboť myšlení je živý proces. Jestliže ji nadále necháte, aby se nudila, usne, neboť chce uniknout stagnaci, již s sebou nese soustředěnost. Mysl bude dál žít svým životem, ve snech.