



Překážky v meditaci

Ego

Všichni kolem vás – společnost, rodina, škola, církev – vás neustále učí být egoisty. Dokonce i moderní psychologie je založená na posilování ega. Moderní psychologie a moderní vzdělání se zakládá na myšlence, že člověk nemůže být dostatečně úspěšný bez silného ega; jinak vás bude pořád někdo odstrkovat nebo utlačovat. V tomto světě plném konkurence musíte mít silné ego, asertivní osobnost. Celá naše společnost se snaží vychovat z dítěte asertivní osobnost. Od začátku mu říkáme: „Snaž se být nejlepší ve třídě.“ A když je nejlepší, chválíme ho a tím jeho ego sytíme. Každý další úspěch pak jeho ego ještě posiluje.

Ego je ta nejhorší nemoc, jaká může člověka postihnout. Když se vám daří, ego roste – a to je nebezpečné, protože pak si musíte z cesty odstraňovat obrovský kámen. A jestliže máte ego malé a nedaří se vám, tak se z vašeho ega stane zranění, které bolí a vede ke komplexům – což je zrovna tak problematické. Budete se bát do čehokoliv se pustit, dokonce i do meditace, protože jste se naučili nevěřit si.

Pokud zkusíte medítovat s přesvědčením, že se vám to určitě nepodaří, že vaším osudem je nemít úspěch, pak samozřejmě úspěch mít nebudete. Takže ego je vám na překážku, i když je velké, i když je malé.

* * *

Váš skutečný střed není jenom váš vlastní střed, je to střed celku. Avšak my jsme si sami vytvořili, po domácku vyrobili vlastní malé středy. Je to otázka přežití. Jak jinak by mohlo přežít dítě, jež nemá žádné hranice? Musí dostat nějaké jméno; nějakou představu o tom, kdo je.

A jistěže tato představa pochází zvenčí: někdo řekne, že jste hezký, jiný, že jste chytrý, další, že jste milý a veselý. A vy se držíte toho, co lidé říkají.

Na základě toho, co říkají druzí, si vytváříte určitou představu. Ne-díváte se do svého nitra, na to, kdo jste. Tato představa je nutně falešná – protože nikdo jiný nemůže opravdu vědět, kdo jste, nikdo to nemůže říct. Vaše vnitřní skutečnost je nedostupná nikomu kromě vás. Do vaší vnitřní skutečnosti nemůže proniknout nikdo kromě vás. Jedině vy tam můžete být.

Vaše identita je falešná, spleená dohromady z názorů jiných lidí. Občas si jen tak tiše sedněte a zamyslete se nad tím, kdo jste. Napadne vás spousta věcí. Sledujte, odkud pochází. Některé jsou od vaší matky – je jich dost, asi osmdesát-devadesát procent. Některé jsou od vašeho otce, další od učitelů, jiné od kamarádů, některé od společnosti. Určitě je budete umět roztrždit. Ale ani jedno procento nepochází od vás. Co je to ale za identitu, jestliže jste k ní sami ničím nepřispěli? A přitom to mělo být jen na vás, sto procent mělo být vašich!

Alespoň jedno za vás nemůže nikdy udělat nikdo jiný – a to dát vám odpověď na to, kdo jste. Ne, vy sami musíte jít a pátrat hluboko v sobě. Musíte přerazit vrstvy a nánosy své falešné identity.

Když začnete pronikat do svého nitra, přijde strach a chaos. S falešnou identitou jste to nějak zvládali. Zvykli jste si na ni. Znáte své jméno; máte určité doklady totožnosti, diplomy, certifikáty, peníze, dědictví, vzdělání, prestiž. Existují různé věci, které vám umožňují definovat se. Avšak jít do hloubky znamená tyto propracované definice odhodit... a z toho vznikne chaos.

Než se dostanete do svého středu, musíte se prokousat velmi chaotickým stavem. Proto se dostává strach. Nikdo nechce jít dovnitř. Lidé opakují: „Poznej sám sebe.“ My to posloucháme, ale ne doopravdy. Mysl se obává, že by ji chaos zcela pohltil. A kvůli strachu z tohoto chaosu se držíme všeho možného zvenčí. To je ale mrhání životem.

Mysl a její triky

Druhou překážkou na cestě meditace je neustále žvanící mysl. Nedokážete sedět ani minutu, aniž by mysl pořád něco nemlela: ať už je to podstatné či nepodstatné, smysluplné nebo nesmyslné. Neustále to v ní intenzivně proudí jako při dopravní špičce.

* * *

Spatříte květinu a verbalizujete ji; spatříte někoho, kdo přechází přes ulici, a verbalizujete to. Mysl dokáže převést všechno, co existuje, do slov. Tato slova tvoří bariéru, stávají se vězením. Tato neustálá potřeba měnit věci na slova, měnit existenci na slova, je bariérou. Je to překážka pro meditativní mysl.

Proto prvním požadavkem při snaze o meditativní růst je začít si uvědomovat neustálou potřebu verbalizace a zastavit ji. Zkuste věci prostě jen *vidět*, neverbalizujte je. Vnímejte je, ale neměňte je na slova.

* * *

Při meditaci občas ucítíte určitou prázdnotu, která není doopravdy prázdnotou. Když meditujete, v určitých okamžicích na pár vteřin pocítíte, jako kdyby se váš myšlenkový proces zastavil. Ze začátku se objeví tyto mezery. Ale protože máte pocit, že se myšlenkový proces zastavil, je to opět jen myšlenkový proces, třebaže velmi jemný. Co to děláte? Říkáte si: „Myšlenkový proces se zastavil.“ Co se ale doopravdy děje? Jedná se o druhotný myšlenkový proces. Ale vy říkáte: „Tohle je prázdnota. Teď se něco stane.“ Začal nový myšlenkový proces.

Pokud k tomu dojde, nestaňte se toho obětí. Když cítíte, že nastává určité ticho, nezačněte je verbalizovat, protože ho tím zničíte. Čekajte – ale ne na něco, prostě jen čekajte. Nic nedělejte. Neříkejte: „Tohle je prázdnota.“ Jakmile byste to řekli, zničili byste to. Jen se na to dívejte, pronikajte do toho, setkávejte se s tím – ale čekajte, neverbalizujte. Nač ten spěch? Prostřednictvím verbalizace by se mysl zase příkradla, akorát jinou cestou, a vy byste byli zase oklamání. Dávejte si na tento trik mysli pozor.

Ze začátku se to bude určitě stávat, proto vždycky, když se to stane, jen čekajte. Nenechte se chytit do pasti. Nic neříkejte, buďte potichu. Až pak vstoupíte do prázdnoty, která nebude pomíjivá, protože jakmile jednou poznáte skutečnou prázdnotu, už ji neztratíte. To právě nelze ztratit; taková je jeho podstata.

* * *

Ať jsou věci bez řeči, ať jsou lidé bez řeči, ať jsou situace bez řeči. Není to nemožné, je to možné a dokonce přirozené. Umělé, nepřirozené je to, jak to funguje teď. Akorát my jsme si na to zvykli, a to až do té míry, že si tu proměnu, to tlumočení prožitků do slov ani neuvědomujeme.

Vychází slunce. Vůbec nepostřehnete mezeru mezi tím, že slunce spatříte a jeho verbalizací, nikdy tuto mezeru neucítíte. Ale přesně v té chvíli, v té mezeře je třeba začít vnímat. Uvědomit si, že východ slunce není slovo. Je to fakt, přítomnost, situace. Mysl automaticky mění prožitky na slova. Tato slova se hromadí a dostávají mezi existenci a vědomí.

Meditace znamená žít beze slov, žít nelingvisticky. Hromady vzpomínek, lingvistických vzpomínek je překážkou pro meditativní růst. Meditace znamená žít beze slov, prožívat situace nelingvisticky. Někdy k tomu dochází spontánně. Příhoda se to spontánně, když jste zamilovaní. Jestliže jste doopravdy zamilovaní, cítíte přítomnost, ne jazyk. Když milenci prožívají něco intimního, ztiší se. Ne že by nebylo co vyjádřit – naopak, je toho až nesmírně mnoho, co by se dalo vyjádřit. Avšak slova v takové situaci nejsou přítomná, nemohou tam být. Slova nastoupí až tehdy, když zmizí láska.

Pokud milenci nejsou nikdy zticha, pokud pořád mluví, je to znak, že láska odumřela. Snaží se zaplnit mezeru slovy. Když je láska živá, slova chybí, protože samotná existence lásky je tak silná, tak všepřonikající, že překoná bariéru řeči a slov. Tuto bariéru obvykle překoná jen láska.

Meditace je vyvrcholením lásky: ne lásky k jedné osobě, ale lásky k veškeré existenci. Pro mě je meditace živoucí vztah s celou existencí, jež nás obklopuje. Když dokážete milovat jakoukoliv situaci, pak jste v meditaci.

Společnost tvoří jazyk; bez jazyka by nemohla existovat, potřebuje jazyk. Avšak existence jazyk nepotřebuje. Nechci říct, že byste měli existovat bez řeči. Jde jen o to, abyste uměli mechanismus řeči podle potřeby vypnout a zapnout. Jako společenští tvorové jazyk potřebujete. Ale když jste sami s existencí, tento mechanismus je třeba vypnout. Pokud jej vypnout nedokážete, zmocní se vás. Stanete se jeho otrokem. Mysl musí být nástroj, ne pán. Jenomže se z ní stal pán.

Když je mysl pánem, je zde nemeditativní stav. Když jste pánem vy, vaše vědomí, je zde meditativní stav. Meditace tudíž znamená umět ovládat mechanismus.

Mysl a její lingvistická funkce není to nejvyšší, co je. Vy ji přesahujete a existence ji rovněž přesahuje. Vědomí přesahuje lingvistiku, existence přesahuje lingvistiku. Když jsou vědomí a existence jedno, vzájemně se propojí. Tomuto stavu se říká meditace.

Jazyk je třeba odhodit. Nechci tím říct, že je třeba jazyk odstranit, potlačit nebo úplně zlikvidovat. Říkám jen to, že určitý nástroj potřebný pro fungování společnosti se nemusí stát čtyřiařiceti hodinovým zvykem.

Když kráčíte, musíte pohybovat nohama, ale když sedíte, už jimi nepohybujete. Kdyby se vám nohy hýbaly i vsedu, zbláznili byste se. Musíte je umět vypnout. Podobně když zrovna s někým nemluvíte, není tu jazyk. Jazyk je nástroj pro komunikaci, který je třeba používat v přiměřených situacích.

Pokud dokážete takto rozlišovat, můžete růst do meditace. Říkám „můžete růst“, protože životní procesy nejsou nikdy mrtvě ukončené, jsou nestálým procesem růstu. I meditace je narůstající proces, ne technika. Technika je vždycky mrtvá, zatímco meditace roste a expanduje.

Jazyk je důležitý, jen ho nesmíte používat v jednom kuse. Musí existovat i okamžiky, kdy existujete a neverbalizujete. Ne že byste v takových chvílích jen tak vegetovali – vědomí je bdělé a právě že ještě čilejší, přesnější, živější, protože jazyk vědomí otupuje. Jazyk je založený na opakování, ale existence se neopakuje. Jazyk tudíž vede k nudě. Čím je pro vás jazyk důležitější, čím víc lingvisticky je mysl orientovaná, tím víc se začnete nudit. Jazyk se opakuje, ale existence ne.

Když vidíte růži, není to opakování. Je to nová růže, naprosto nová. Nikdy taková nebyla a už nikdy taková nebude. Je tady poprvé a naposledy. Ale když řekneme, že „toto je růže“, slovo „růže“ je opak: vždy tady bylo a vždy tady bude. Zabili jste nový jev starým slovem.

Existence je vždycky mladá a jazyk vždycky starý. Prostřednictvím jazyka unikáte před existencí, před životem, protože jazyk je mrtvý. Čím víc používáte jazyk, tím víc vás umrtvuje. Učenci jsou úplně mrtví, protože jsou samá slova a nic víc. Sartre napsal svou autobiografii a nazval ji *Slova*.

Meditace znamená žít, žít totálně. Ale totálně žít se dá, jen když jste potichu. Tím potichu nemyslím nevědomě. Ovšemže můžete být potichu a nevědomí, ale to by nebylo živé ticho, jen další omyl.

* * *

Existují určité vzorce, v nichž se může hledající ztratit.

V první řadě se většina hledajících ztratí v iluzorním pocitu, že už dospěli na konec. Je to jako sen, v němž máte pocit, že jste vzhůru. Pořád se vám to ale jen zdá.

Mysl dokáže vytvořit iluzi, že „už není kam jít, došli jste na místo“.

Východní nauky to nazývají *mája*. Mysl má hypnotickou moc stvořit jakoukoliv iluzi. Pokud po něčem zoufale toužíte, mysl vytvoří iluzi, aby ustalo vaše zoufalství. Děje se to každý den všem lidem ve snech, jenomže lidé jsou nepoučitelní.

Pokud půjdete spát hladoví, bude se vám zdát o chutném jídle. Mysl se vám bude snažit pomoci, abyste se mohli vyspat. Proto vám přinese sen o lahodných pokrmech, které máte rádi, což uspokojí vaši mysl. Hlad potrvá, ale spánek bude nerušený. Hlad se překryje iluzí snu; to vám umožní spát.

Anebo ve spánku pocítíte, že máte plný měchýř. Kdyby vaše mysl nevytvořila sen, že jdete na záchod, přerušil by se váš spánek – a pro tělo je spánek velmi důležitý. Mysl se stará o to, aby vás pořád něco nerušilo, abyste mohli dostatečně dlouho spát, odpočinout si a ráno vstát svěží.

Tohle je běžná funkce mysli; a to samé se děje i na vyšší úrovni: tam mysl chrání mimořádný spánek a brání mimořádnému probuzení, zatímco na obyčejné úrovni chrání obyčejný spánek a brání obyčejnému probuzení. Mysl to dělá mechanicky, naprogramovaně. Prostě si jen dělá svou práci a nestará se, zda se jedná o běžný spánek, anebo o duchovní spánek, o obyčejné probuzení, anebo o duchovní probuzení.

Pro mysl v tom není rozdíl. Její funkcí je chránit a střežit váš spánek. Když máte hlad, dá vám iluzi potravy; když zoufale hledáte pravdu, dá vám iluzi pravdy, dá vám iluzi osvícení. Cokoliv chcete, mysl je ochotna poskytnout vám to. Umí vytvářet iluze toho, co je skutečné, a v tom je její síla.

* * *

Všechno, co lze pozorovat, je součástí mysli – je to klíč k odemčení brány. Mysl se pokouší o svůj poslední trik, snaží se vás ošálit: „Cože, ty se mě snažíš odhodit?! Umím tě tak zabavit, obsahují tolik tajemství – jen se podívej, jak se ti otevírá třetí oko, jak se v tobě zvedá energie kundalíní...“

To jsou ale jen triky mysli. To jsou skutečná pokušení. Ďábel – to je mysl.

Je třeba všechny tyto triky jen pozorovat, nedat se nachytat. Dokonce ani na „nicotu“ se nesmíte dát nachytat, stát se na ní závislými. Když budete lpět na pozorování prázdna, mysl vám poskytne iluzi „prázdnoty“.

Až pak se jednou objeví opravdová prázdnota. Už nebude mít podobu myšlenky. Nepocítíte u ní obrovskou radost ve smyslu: „Aha, už jsem dosáhl prázdnoty! To je znak toho, že se stávám buddhou!“ Ne, ani jen takový pocit tam není. Proto Buddha pravil: „Když mě potkáte na cestě, zabijte mě.“ Pokud vás napadne: „Stává se ze mě buddha,“ okamžitě tu myšlenku zahubte. Je to poslední pokušení mysli.

Jen dál pozorujte a pozorujte a pozorujte, až už nebude co pozorovat, dokonce ani prázdnotu. Pak zůstane pozorovatel sám, bez jakéhokoliv

objektu. Zůstane jen subjektivita. A v tom naprostém tichu proběhne revoluce.

* * *

Veškeré zážitky jsou jen triky mysli, veškeré zážitky jsou jen úniky. Meditace není zážitek, je to realizace. Meditace není zážitek; je to spíš zastavení jakýchkoliv zážitků.

Zážitek je něco mimo vás. To, co prožívá, je vaše bytost. V tom spočívá rozdíl mezi pravou a falešnou spiritualitou. Jestliže se ženete za zážitky, spiritualita je falešná; pokud vám jde o toho, kdo prožívá, spiritualita je pravá. Pak si nelámete hlavu nad energií kundalíní nebo čakrami a podobnými věcmi. Dojde k nim, ale vás to nebude trápit. Nesejdete na tyto vedlejší cestičky, ale budete stále kráčet ke svému vnitřnímu centru, kde není nic než vy v naprosté samotě. Zůstává pouze vědomí bez obsahu.

Obsah, to je zážitek; cokoliv, co zažijete, je obsah. Když prožívám utrpení, pak je obsahem mého vědomí utrpení. Když prožívám radost, obsahem je radost. Když prožívám nudu, obsahem je nuda. Můžete prožívat i ticho; pak bude obsah vašeho vědomí ticho. Anebo blaženost. Tak to jde stále dokola – pořád měníte obsah. To ale není to pravé. Pravý je ten, komu se to děje, komu se děje zážitek nudy nebo blaha.

Duchovní hledání není o tom, *co* se děje, ale *komu* se to děje. Pak není šance, že by mohlo povstat ego.

* * *

Osvícení není zážitek. Je to stav, v němž jste úplně sami. Není v něm nic, co byste měli poznat. Není tam žádný objekt, ať by byl jakkoliv úžasný. Jedině v takové chvíli se může vaše vědomí, nebrzděné žádným předmětem, otočit a vynořit na povrch.

Nastává seberealizace. Nastává osvícení.

Podívejme se na pojem *objekt*, předmět. Jakýkoliv objekt znamená překážku. Už i samotný význam tohoto slova znamená brzdu, překážku.*

Objekty mohou být mimo vás, v hmotném světě, i ve vás, v psychologickém smyslu ve formě pocitů, emocí a nálad, a dokonce i v duchovním světě. Tam se mohu jevit jako nejvyšší extáze. Nejednen velký mystik ustrnul v extázi. Je to nádherné místo, opravdu překrásné, ale ještě to není návrat domů.

* Anglicky *object* = předmět, *objection* = námitka (pozn. překl.).