

CESTA K VEDOMIU

Prostý úsmev pri pocite radosti uvoľňuje stovky svalov na celom tele. Nazýva sa to „joga tváre“. Nedávne výskumy dokázali, že to blahodarne pôsobí na nervový systém. Napíšte si slovo **Ú S M E V** a pripnite to na stenu tak, aby ste to ako prvú vec zbadali ráno keď otvoríte oči. Uvedomte si svoj dych, sústreďte sa naň, dýchajte pravidelne a usmievajte sa. Zotrvávajte len v prítomnej chvíli, bez myšlienok na minulosť a budúcnosť, len buďte v šťastnom a radostnom vedomí: „dýcham, žijem, som“.

Uvedomte si presne, ktoré televízne programy alebo iné vonkajšie vplyvy rozrušujú váš nervový systém a ktoré naň pôsobia blahodárne. Ak vás strhne chaos vonkajšieho sveta, v tíšine lesa sa upokojíte, zotavíte a vrátite sa k svojej lepšej stránke.

Meditovať možno v sede, v ľahu v stoji a aj pri chôdzi. Poloha má poskytnúť pohodlie a mier, nie trýzniť telo. Ak sa objaví nepohodlie, treba polohu veľmi pozorne zmeniť. Ak sme pozorní pri akejkoľvek činnosti bežného života a zaujímate pri tom postoj pozorovateľa, potom je to dobré meditačné cvičenie spojené so životom. O to vlastne ide. Môže to byť spev vtáka, zvuk kostolného zvona, pohľad na kvet, čokoľvek nám môže pripomenúť dýchanie, návrat k sebe, radostný úsmev a plnosť života v prítomnej chvíli.

Veľmi užitočná meditácia je pozorné jedenie. Najprv chvíľu dýchať, usmievať sa a poďávať sa na ostatných pri stole. Potom sa pozorne dívať na jedlo a vnímať v ňom celú prírodu, celý vesmír. Najlepšie je zvyknúť si nerozprávať pri jedle, naučiť sa sústrediť len na jedenie. Ak sa pri jedení debatuje o nepríjemných veciach, aj najlepšie pripravené jedlo stráca veľa na svojej hodnote.

Meditácia v chôdzi je výborná vec. Má sa pri tom prežívať radosť z chôdze samotnej, z pohybu a dýchania. Kráčajte tak, ako keby ste nohami hladili matičku Zem, ktorej ľudstvo tak ublížilo. Keď vás upúta pohľad na pekný kvet, pokochajte sa ním, ale potom znova sledujte svoj dych a pôžitok z chôdze.

Keď zazvoní telefón, alebo keď idete telefonovať, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, usmejte sa na toho kto asi volá, alebo komu

idete volať a potom uskutočnite hovor. Pravdepodobne to prebehne v dobrom, priateľskom duchu, resp. to zmierni napätie menej príjemného telefonátu. Podobný postup môžete použiť pri stáť v rade, čakaní na autobus a podobne. Aj nepríjemná okolnosť vám môže pripomenúť, že máte vedome dýchať, brať to s úsmevom a byť v prítomnosti. Keď sa to naučíte, bude vám to slúžiť celý deň, nielen v danej chvíli. Bude to mať mimoriadne priaznivý vplyv na vaše vzťahy s okolím.

Ak spojíte rytmické dýchanie s akoukoľvek činnosťou, mimoriadne tým zvýšite svoju výkonnosť, viac vydržíte, oddialite tým únavu.

Pri meditácii si nevytyčujeme žiadny cieľ. Nesnažíme sa z toho čosi vyťažiť, získať. Len sa tešíme z toho že dýchame, kráčame, sedíme, ležíme, relaxujeme, jeme, alebo niečo robíme. Základom pocitu šťastia je bdelosť k tomu čo prebieha v prítomnej chvíli. Ak sa zameriavame na niečo, čo chceme cvičením dosiahnuť, rozladíme sa a strácame rytmus. Keď nie sme sami so sebou v prítomnom okamihu, všetko nám uniká. Vytvárať si nádeje znamená strácať energiu, ktorú treba využiť v prítomnosti. Keď vedome dýchame vraciame sa do prítomnosti. Budúcnosť sa aj tak sama odvinie z toho, čo prebieha v prítomnosti. Niet cesty k šťastiu, šťastím je cesta.

Sústavná bdelosť sa týka všetkého, čo nás stretá, či už je to príjemné, neutrálne, alebo nepríjemné. Vždy si všetko uvedomujeme, ne-snažíme sa uniknúť ani pred nepríjemnými pocitmi z tela, alebo stavmi mysle. Dobrou pomôckou bdelosti je všetko pomenovať v rytme dýchania. Napríklad keď ma niečo bolí v duchu si opakujem pri nádychu „bolí“, pri výdychu „bolí“. Alebo pri nervozite pri nádychu „som nervózny“, pri výdychu „som nervózny“. Princíp starostlivého pozorovania vyžaduje neoddeľovať sa od toho, čo prebieha. Som to ja, je to môj stav a môj pocit. Ale pred ním ani neunikám, ani na ňom nelipnem, len si ho uvedomujem, splývam s ním. Čiže udržujem si neutrálny postoj. Je to dôležitou podmienkou meditačného prístupu. Nepotrebujeme sa čohosi zbaviť, lebo tak by sme odmietali sami seba a stratili by sme príležitosť sebaobjavenia. Keď nezúčastnene pozorujeme svoj hnev, radosť, smútok, bolesť, strach..., dôjde k zmiereniu a stav sa stíši. Samozrejme, nie je to jednoduché, aspoň spočiatku nie, preto je dobré postupovať krok za krokom.

Napríklad mám zlosť, čo je úhlavný nepriateľ duševnej pohody. Postupujem takto:

1. Uvedomujem si, že mám zlosť, pozorujem, že kdesi z môjho vnútra vyviera zlosť. Keď sa zlostím, som sám zlobou. Potlačiť zlosť znamená potlačiť alebo vyhnať sám seba.
2. Preto prijmem zlosť priateľsky, je to moja zlosť. Nechávam ju splývať so svojou pozornosťou. Aby sa však pozornosť udržala bdela a jasná, musím stále vedome dýchať.
3. Láskavo sa správam k svojej zlosti, ako keď matka tíši plačúce dieťa, privinie si ho, neodmieta ho.
4. Uvedomujem si ako sa zlosť tíši, mám ju pod kontrolou.
5. Teraz sa môžem poďívať hlbšie na príčinu svojej zlosti. Pokiaľ zlosť planie, nie som schopný poďívať sa lepšie na seba. Premýšľam o osobe, ktorá ma vyprovokovala k zlosti. Lenže reakcia je moja, ja som ochorel zlosťou, kdesi zlyhala moja „imunita“ proti zlosti. Keď chcem liečiť chorobu, musím poznať jej príčinu. Mám príležitosť stať sa sám sebe lekárom, zbaviť sa svojich predsudkov a názorov, ktoré sú podhubím zlosti. Akonáhle správne zistím pravú príčinu svojej zlosti, keď spoznám v sebe jej prameň, začne sa samotná vytrácať. Dostaví sa pokoj, vnútorný mier a možno aj pocit radosti z vyliečenia.

Pozor: Počas celého uvedeného postupu musím vedome dýchať! Moja pozornosť sa postará o všetko, je to hlavný, univerzálny liek.

Cvičenie je dobre robiť vo voľnej prírode, lepšie sa darí. Vyžaduje trpezlivosť, nenechať sa ničím rozptyľovať. Predmetom sústrednosti a meditácie môže byť čokoľvek (kvet, obrázok, predmet, predstava). Najcennejšie je sústrediť sa na niektorý svoj vážny problém, napríklad nevraživosť k niekomu, odpor, zlosť, nenávisť, strach... Môže to byť nepríjemné a objaví sa sklon prerušiť meditáciu, uhnúť, radšej o tom nevedieť. Tým sa však nič nevyrieši, zostane to v hĺbke bytosti, bude to naďalej tlieť, až raz opäť vyšľahne oheň v plnej sile. Treba len vedome dýchať a usmiať sa v duchu na tú nepríjemnosť ako na priateľské napomenutie. Osvedčilo sa kladenie otázok: Prečo cítim k nemu odpor? Prečo sa na neho hnevám? Prečo tak prud-

ko reagujem? Prečo som mu to povedal? Koho mi pripomína? Prečo sa ma to dotýka?

Keď sa v mysli zapodievame tým, čo je zlé, vytvárame si zásobník zlých myšlienok, ktoré v skrytosti budú čakať na svoju príležitosť, aby nás zaplavili nepokojom a nešťastím.. Lepšie je myslieť na dobré veci, vytvoríme si zásobník dobrých myšlienok, ktoré sami o sebe sú zdrojom pokoja a radosti. Nemusíme za tým nikam putovať, môžeme to rozvíjať kdekoľvek a hneď.

Vyčítať niekomu alebo niekoho úporne presviedčať je neúčinné. Lepšie je nevyčítať, nemudrovať, neškriepiť sa, ale snažiť sa súcitne pochopiť. Keď pochopíme, otvorí sa priestor pre lásku a tak nastane zmena k lepšiemu. Každý človek má v sebe prameň súcitu a lásky. Pozitívnymi myšlienkami ho odkryvame a čistíme, negatívnymi znečisťujeme a zahrabávame.

Vysedávať v tichu a predstavovať si, že sa naša láska šíri priestorom ako rádiové vlny je neúčinné. Skutočná a účinná láska sa viditeľne prejavuje v dennom živote, v správaní sa k ľuďom, prírode a spoločnosti. Bdelosť má byť spojená s účinným skutkom. Keď vidíme a chápeme, mali by sme i konať.

Pri podávaní ruky, objatí niekoho, dívaní sa na niekoho, treba vedome dýchať. Zážitok bude obojstranne hlbší. Ak cítime duševnú prázdnotu, nemá zmysel potriasat ruku, objímať alebo potľapkať niekoho po pleci.

V každej veci okolo nás môžeme vnímať celý vesmír. Napríklad v kúsku papiera sú chemické prvky, strom, voda vzduch, slnečné svetlo, leto, zima, semená, klíčenie, rast... V kvete je zdroj hnoja a v kúsku hnoja je výživa kvetu. Jedno i druhé tu má miesto, svoju cenu, jedno závisí na druhom. Tak je to so všetkým v prírode, tak je to i s dobrom a zlom, šťastím a utrpením. Keď chceme niečo pochopiť, musíme sa s tým hlboko zžiť, zjednotiť sa, odstrániť dualitu.

Myšlienky inšpirované knižkou Thich Nhat Hanh: Peace Is Every Step.

Žiak oslovil učiteľa:

„Guru, môžem sa stať tvojim žiakom?“

„Keby si mal otvorené oči, zistil by si, že nepotrebuješ žiadneho gurua.“

„A načo je potom guru?“

„Aby ti pomohol zistiť, že žiadneho gurua nepotrebuješ.“

„Ale ty si svetlo môjho života.“

„Tak som ťa oslepil, že už nevidíš svetlo v sebe?“

Z knihy Mello: Múdrosti žaby.