

## Obecně o meditaci

Pták poletuje sem a tam, výš a výš, ale nakonec musí usednout na strom, aby si odpočinul. Také i ten nejbohatší a nejmocnější člověk hledá odpočinek, vnitřní mír. Mír je k máni jen v jediném obchodě, ve vnitřní skutečnosti. Smysly vás stáhnou s sebou do bahna, ve kterém klesáte hlouběji a hlouběji do střídání radosti a žalu, jinými slovy do trvajících nespokojenosti. Pouze rozjímání o jednotě může odstranit strach, rivalitu, závist, nenasytost, touhu – všechny pocity, které vyvolávají nespokojenost. Jakákoliv jiná cesta vede jen ke zdánlivé spokojenosti.

[SSS01, str. 33 – *Japasahitha Dhyaana*, Chithravathi River Bed, Puttaparthi, 23-2-1958]

Všechna radost, které se dožadujete, je ve vás, avšak vy trpíte jako člověk, který má ohromné bohatství v železné truhle, ale neví, kde je klíč. Ovšem s náležitými pokyny je možné v tichu meditace klíč získat, otevřít truhlu a naplnit se radostí.

[SSS05, str. 31 – *Shiva in shava*, Prasanthi Nilayam, 1-3-1965]

Zasedáte k desetiminutové meditaci po večerních bhadžanech (zpěvech oddanosti); to je dobře. Ale dovolte mi, zeptat se, zda když po těchto deseti minutách vstanete a vydáte se na cestu, vidíte každého v jasnějším světle jako obdařeného božstvím? Pokud ne, pak je meditace plýtváním časem. Milujete více, mluvíte méně, sloužíte ostatním vroucněji? To jsou znaky úspěchu v meditaci. Váš pokrok musí být potvrzen vaším charakterem a chováním. Meditace musí přeměnit vás postoj k věcem a bytostem; jinak je falešná.

[SSS09, str. 5 – *Alms and Qualms*, Prasanthi Nilayam, 13-1-1969]

Láska je cesta. Začněte den s láskou. Prožijte den v lásce. Naplňte den láskou. Ukončete den s láskou – to je cesta k Bohu. Láska znamená rozšiřovat se, ne se stahovat, žádné sobectví, žádné „moje“. Cvičení jako meditace, opakování Božího jména a zpěvy oddanosti (bhadžany) jsou mýdlem. Bez vody není mýdlo k ničemu. Láska je tou vodou. Je to voda, která je důležitá. Bez lásky jste živoucí mrtvoly. Láska je život. Všichni jsou jedno; jedněte se všemi bez rozdílu. Sebedotazování je velmi důležité. Kdo jsem? Tělo? Ne. Příbytek? Ne. „Já“ jsem „Já“. To je ta pravda.

[ CwSSB, str. 108]

Dělejte si starosti o kázeň, která je potřeba k sádhaně (duchovní praxi), ale ne o její výsledky. Skutečnost a uvědomění si skutečnosti neznají žádné stupně ani omezení. Nepoddávejte se nejrůznějším přeludům a touhám po tomto nebo tamtom stupni. Držte se cíle a cesty. Nikdy se nevzdávejte vaší duchovní praxe. Neměňte čas meditace. S jedním cílem a neměnným postojem usilujte o dosažení. Toto přinese plody a požehná vás blažeností. Nebuďte svedeni pryč tím co ostatní říkají o svých zdánlivých zážitcích. Pro vás nemůže být nic pravějšího než váš vlastní zážitek. Proto se nejprve snažte získat neodchylující se koncentraci. Nechť toto je vaším cílem.

[SV, str. 132]

*Sái:* Nemá význam bránit se nebo bojovat s myšlenkami. Pokud jsou potlačeny, tak jsou stále připraveny vyskočit ve slabých chvílích na povrch – jako hadi v košíku; když se víko povolí nebo je odstraněno, hadi se vymrští ven. Cesta jak překonat špatné myšlenky a nutkání spočívá v tom mít myšlenky na službu Bohu, vést dobré hovory s moudrými lidmi, konat dobré činy a mluvit dobrá slova. Váha dobrých činů a myšlenek pohrbí semena špatných činů a myšlenek. Dobré i špatné myšlenky a nutkání jsou jako semena v mysli. Pokud jsou zakopány hluboko v zemi, semena shnijí a zchřadnou. Dobré myšlenky a skutky pohrbí špatná semena tak hluboko, že shnijí a zemřou a nebudou více připraveny vyrazit na povrch.

*Hislop:* Svámí, když jsou myšlenky těžko zvládnutelné, řeknu, „Tvoje mysl, Svámí, není má“, a ten proud myšlenek ustane.

*Sái:* To je správně. V ten okamžik není žádné ego. Toto je jednoduchá cesta.

[ CwSSB, str. 59-60]

*Hislop:* Co je základním faktorem, který nám zabraňuje mít tu správnou zkušenost?

*Sái:* Nemáme potřebnou intenzitu. I při studiu knih; jak moc je potřeba než se dostaneme do stavu, kdy jsme schopni číst složité knihy. Kolik let, kolik hodin dřiny do toho vkládáme. Pokud budete mít tu samou intenzitu v duchovní praxi, určitě poznáte pravdu. Ale my nejsme tak intenzivní na duchovní cestě, jak bychom měli být. Nevyužíváme koncentraci a jednobodovost. Plná koncentrace je potřeba i ve světě chození, mluvení, čtení. Bez koncentrace nemůžete udělat nic. Dokonce i v drobných záležitostech světa používáme koncentraci. Ale když se pokoušíme myslet na Boha, tak začneme být roztěkaní a mysl se stane nestálou. Proč děláme věci ve světě s plnou koncentrací? Proč? Protože jsme jím zcela zaujati. A s Bohem máme tyto pochybnosti. Jakoukoliv práci hluboce milujete, máte plnou koncentraci. Cokoliv hluboce nemilujete, pak koncentrace není úplná. Malý příklad: Řídíte auto a zároveň mluvíte se svými spolucestujícími. Silnice se stane úzkou a nebezpečnou. Vy řeknete: „Prosím, teď se chvíli nebavme, musím se plně soustředit na řízení.“ Proč to říkáte? Je to protože hluboce milujete svůj život a musíte se velmi soustředit, abyste předešli nehodě. Protože máte tuto lásku k tělu, soustředíte se na bezpečnost. Když budete mít hlubokou lásku k Bohu, pak koncentrace na něj přijde automaticky.

[ CwSSB, str. 3-4]

## Reference:

[SSS01] Sathya Sai Speaks, Volume 1, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01.pdf>

[SSS05] Sathya Sai Speaks, Volume 5, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05.pdf>

[SSS09] Sathya Sai Speaks, Volume 9, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09.pdf>

[CwSSB] John S. Hislop: Conversations with Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, India

[SV] Sathya Sai Baba: Saneha Nivarini, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sandeha/Sandeha.pdf>

## Meditace na světlo

Člověk je božský. Meditací, které se ctnostný jedinec věnuje s nadšením a vírou, se může pročistit v dokonalé božství. Pokud jde o techniku meditace, různí učitelé a příručky mají různé metody. Já vám nyní předám tu nejuniverzálnější a nejefektivnější.

Vyhradte si pro meditaci několik minut každý den. Později, až zažijete rozechvění z míru, tuto dobu jistě prodloužíte. Necht' jsou to hodiny před úsvitem. Ty jsou vhodnější, protože tělo je osvěženo spánkem a putování dnem ještě nezasáhlo smysly a nerozrušilo fyzickou a duševní energii. Mějte před sebou svíčku nebo lampu s malým jasným plamenem, rovným a stabilním. Záře plamene nezeslábně, ať se od něj zapálí jakékoli množství lamp. Plamen je tedy nejvhodnějším symbolem věčného absolutna.

Posaďte se před plamen do padmáasy (lotosové pozice) nebo do kterékoliv jiné pohodlné ásany. Poklidně se dívejte do plamene. Zavřete oči a snažte se cítit plamen uvnitř mezi svým obočím. Odtud ho nechejte sestoupit dolů do lotosu svého srdce a nechejte ho prosvětlit cestu, kterou prochází. Když vstoupí do srdce ve středu vašeho hrudníku, představte si, že se plátky lotosového květu jeden po druhém otevírají a zalijte světlem každou myšlenku, pocit, emoci a hnutí a nechejte ho, ať odstraní temnotu.

Nyní již není prostor, kam by se temnota mohla skrýt – musí před plamenem utéct. Představte si, jak se světlo stává širším, větším a jasnějším. Prostupuje končetinami – nemohou se již více zabírat temnými, špatnými a pochybnými činnostmi. Uvědomujete si, že se staly nástroji světla, tedy lásky. Světlo se dostává k jazyku. Lež, pomluva, chvástání se a zášť se z něho vytrácejí. Světlo dosahuje očí a uší. Všechny temné touhy, které je zamožují a infikují, jsou zničeny oslnivým světlem moudrosti a ctnosti. Již žádná dětinskost, žádné otravování sluchu. Nechejte světlo, ať naplní vaši hlavu – všechny zlé a kruté myšlenky mizí, protože jsou obyvateli temnoty. Představujte si, že světlo uvnitř vás je stále intenzivnější a intenzivnější – a tak tomu i bude. Nechejte ho zářit kolem vás a obklopit vás jasnou láskou. Nechejte ho rozšiřovat se od vás ve stále větších kruzích a zahrnovat do sebe vaše příbuzné, milované, přátele, známé, stejně tak i lidi neznámé, nepřátele, protivníky, odpůrce – všechny lidi na celém světě, všechny živoucí bytosti – celé stvoření.

Toto dělejte každý den, bez přerušení, tak dlouho, jak vás to bude těšit. Dělejte to hluboce a systematicky. Jistě přijde čas, kdy se nebudete moci těšit z temných a zlých myšlenek, toužit po zlých a pochmurných knihách, dožadovat se jedovatého jídla a nápojů, zacházet s odpornými a ponižujícími věcmi, trpět potupou nebo křivdou, vytvářet zlé plány. Potom jste v říši božství a míru přesahující slova.

Setrvejte v tomto rozechvění, vizte světlo, buďte světlem, všude a pro všechny. Pokud jste zvyklí uctívat Boha v určité formě, vizualizujte si tuto formu v tomto světle. Neboť světlo je Bůh a Bůh je světlo. Když se světlo setká se světlem, je světlem vše. Není žádné hranice mezi vašim světlem a Jeho světlem. Spojují se a naplňují.

[SSS08, str. 71-72 – *Light the lamps of love*, Kampala, Uganda, Afrika, 8-7-1968]

### Reference:

[SSS08] Sathya Sai Speaks, Volume 8, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08.pdf>

## Meditace SÓ-HAM

Pokuste se naplnit každý okamžik myšlenkami na Boha v té či oné formě. Opakujte *Só-ham* (já jsem On) s každým dechem. 'Só' když se nadechujete, 'ham' když vydechujete, 'Só' znamená On a 'ham' znamená já, a když dokončíte nádech a výdech, tak prociťujte to 'Só', tedy Pána, a 'ham', tedy 'já' – to jest že jste jedním. Později, po dlouhé praxi, myšlenka, že On a já jsou dvě oddělené entity, vymizí a nebude už žádné *Só* a *ham*. Tyto zvuky přemění na Ó a M, to znamená, že se stanou Óm, neboli pranavou. Opakujte tyto zvuky s každým dechem a to vás zachrání ze zajetí zrození a smrti. ... Recitování *Sóham* je dobrým prostředkem jak udržet mysl, aby neutíkala pryč. Nasměřujte vaši mysl, ať je stále připoutaná k Pánu, pak neuteče do všech směrů, jak to ráda dělává. To je význam Krišnova nabádání: „Vzdejte se vši ostatní činnosti a plně se mi odevzdejte.“ Vložte mysl plně do Jeho služeb. Pak vás ochrání před pádem.

[SSS05, str. 98 – *The wheels: outer and inner*, Malleswaram, 22-5-1965]

*Sái*: Dech stále říká *Sóham*. Praxe je říci *Só* s každým nádechem a *ham* s každým výdechem. Říkejte to v duchu. Je to určeno k tomu držet mysl nehybnou a tichou. Po čase se to stane automatickým. Během dne říkejte *Sóham*. V noci, během spánku, se zvuk přirozeně změní na Óm.

*Hislop*: Měl by si člověk myslet: „Já jsem On“?

*Sái*: Ne. Zvuk je *Sóham*. Není to indické nebo americké slovo. Je to zvuk toho co říká dech. Je ale samozřejmě správně uvědomovat si význam tohoto zvuku.

[ CwSSB, str. 106-107]

### Reference:

[SSS05] Sathya Sai Speaks, Volume 8, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08.pdf>

[CwSSB] John S. Hislop: Conversations with Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, India