Smysl a význam meditace- jak to vidím já.

Meditace, (v překladu-kultivovat, rozvíjet) to je ozdravný proces těla i ducha, aktuální a stále živý odkaz Buddhismu do dnešní doby, cesta středu, tedy to, co je blízké i ájurvédě, jako život v rovnováze.

Motto, které se náhle vynořilo z mých myšlenek
" Vše vychází z ticha, ponořme se do ticha a najdeme pravdu"

Na úvod.

Buddhismus (je odvozen od slova buddhi, což znamená probudit se, tudíž můžeme buddhismus považovat za **filosofii probuzení**) zejména nás Evropany, **učí tolerovat samotný život a v důsledku nebrat první dojmy smrtelně vážně ale nahlédnout za, i mimo ně**. Vede nás též k poznání pravdy a skutečného štěstí. Oba pojmy jsou většinou mylně vykládány díky našemu často pomýlenému egu. Ve východní filosofii ego, jak si je představujeme my, je tam jiným pojmem. Je synonymem pro mentální nečistoty, čímž se rozumí ty stavy, které jsou zakořeněny v **chtivosti (žádostivosti), nenávisti (hněvu) nebo zaslepenosti (nevědomosti).** V buddhismu jsou označovány **jako 3 jedy**, bránící mysli uvědomění si sebe sama, tedy osvícení.
Dle mých zkušeností mohu říci, že to co lidé považují za štěstí, je ve skutečnosti to, když **v daném okamžiku udělají správné rozhodnutí,** které ovšem záleží na úrovni **pozornosti a láskyplné pokory, aby se ten okamžik nepropásl** .
Díky Buddhovi, který objevil, že jedině meditace je cesta k vysvobození z lidského utrpení, máme i my dnes, po skoro více než 2 na půl tisíci letech, účinný nástroj, kterým může nejen „zkvalitnit" náš život ale i **skrze nás pozitivně působit na všechny, s kterými přijdeme do styku.** Obvykle totiž reagujeme na naše prožitky odporem, zalíbením, nebo je dokonce necháváme, aby v nás vyvolávaly myšlenky, denní snění nebo vzpomínky. Všechny tyto reakce zkreslují nebo zatemňují náš prožitek přítomného okamžiku tak, že nejsme schopni ho zcela správně vyhodnotit nebo mu porozumět. Až teprve rozvinutím nereagujícího uvědomění začneme rozumět příčinám toho, jak myslíme, mluvíme, jednáme. A více sebe porozumění, má samozřejmě na náš život dobrý účinek.

Něco z historie.

Buddhovo učení šířili jeho žáci a jejich následníci již jako buddhismus nejen po Indii, tedy místě jeho vzniku, ale i po dalších zemích jako jsou Tibet (v 8. století, tehdejší král Tibetu vyslal svého velvyslance do Indie, aby do země přivezl buddhistické texty i mnichy ale setkal se tam s velkým odporem stávajících náboženství a sekt a teprve v 11. století, s příchodem dalších mnichů z Indie, zde pevně zakořenil), Čína, Srí Lanka, Japonsko, Korea, Thajsko, (ideologicky byl nejbližší čínskému Taoismu.) Postupně vznikly dvě hlavní větve. Jedna ta starší tzv. **Theravádový buddhismus**, si kladla hlavně za cíl odstranění nevědomosti (což je příčinou veškerého utrpení), neubližování, konání dobra a to **za účelem znovuzrození ve vyšší inkarnaci.**
V době vzniku Buddhismu v Indii 6.-5. století př.nl. existoval v Číně Konfucionismus a Taoismus vznikl až někdy v 4.-2. století př.nl.
Buddhismus se rozšířil z Indie do Číny až v 6. století pod názvem Čchan. Tak totiž přejmenovali Číňané Dhajánu, sanskrtský název pro meditační soustředění do čínštiny.

Poprvé uvedli do Číny buddhismus již koncem 1. století př.nl. buddhističtí misionáři z Indie a Střední Asie. Za zakladatele čchanového buddhismu je však obecně považován až mnich bráhmanského původu, jménem Bodhidarma, který připlul z Indie r. 520 do jižní Číny. On první zde vytvořil školu, linii žáků., kteří jej následovali. **A to byl návrat k tomu původnímu učení Buddhy**, na jehož základě by každý člověk měl být schopen dosáhnout buddhovství, návratu k prostotě a jednoduchostí., neboť **kdo projeví svou přirozenost, stává se probuzeným**. A tato cesta je taková, jaká je, shoduje se s myslí a tak není možné vydělit mysl z mysli. Není nutné se pokoušet odstranit neprospěšné a zušlechtit prospěšné, stačí pouze **nechat věci aby následovaly svůj vlastní chod** a když se stanou sami sebou, říkáme tomu osvobození mysli.
Tímto svým zaměřením, se stal představitelem druhé větve zvané **Mahajánový buddhismus.** Název Mahajána pochází od jména čínského mistra čchanového buddhismu, který poněkud upravil jeho filosofii v tom, že osvícení, jako systém náhlého okamžiku může být dosaženo náhle.
Tato větev si tedy kladla hlavně za cíl dosažení **osvícení, nirvány**, (která je jako slunce, samo od sebe září a tu zář ucítí i ostatní kolem nás, když budeme tím sluncem) **tady a teď, ku pomoci druhým, ukázání cesty soucitu a lásky.** Má dva základní druhy učení, a sice sútry a tantry. (Právě toto učení, jako zlatou střední cestu akceptuje i celostní systém, Ájurvéda).
V 80. letech 12. století buddhistický mnich Eisai po svém návratu z Číny do Japonska, na základě zkušeností s čínským čanovým buddhismem, se stal zakladatelem japonského zenového buddhismu. Tento směr pod názvem **Zen** se zpočátku setkával s velkým až fanatickým odporem místních náboženství a různých klášterních mnišstvích společenství.
Theravádový buddhismus se stal doménou hlavně jihu, tedy Thajska, Srí Lanky, Barmy, **Mahajánový** se rozšířil nejvíce v severních oblastech jako je Čína, Nepál, Tibet, Buthan, Japonsko, Korea, Vietnam, Taiwan, Indonésie. Paradoxně, i když buddhismus jako takový, vznikl v Indii, je ve všech výše uvedených oblastech více rozšířen než v zemi svého původu. Někde se z něj začalo stávat i náboženství, někde se stával i politicko mocenským nástrojem. Ale na rozdíl od jiných směrů, ideologií náboženství a „ismů“, nikdy nebyl až na několik vyjímek násilnický, nepropůjčil se k boji za něco. Paradoxně, díky čínské kulturní revoluci a následně okupaci Tibetu, se buddhismus začal šířit do evropských zemí a do Spojených států. Do bývalého Československa se dostal oficiálně až po Sametové revoluci, tedy v době, kdy už v sousedním Polsku existovalo mnoho buddhistických skupin. (V Polsku totiž jako v silně katolickém státě byl buddhismus komunistickým režimem trpěn. Komunisté v něm viděly určitou páku proti katolické církvi)

Co je zen.

Pro nás je nejdůležitější ta původní meditační pozice, (rozumí se pozice těla ale i ducha) v které doznal Buddha osvícení a kterou v Japonsku jak bylo již výše zmíněno ve 12. století, pojmenovali **ZEN** a celý proces meditace **ZA ZEN.** ZA je praktikování, ZEN je teorie a duchovní proces. Tato pozice zůstala čistá a nezměněná díky dlouhé, nepřetržité linii odkazu Patriarchů a mistrů od Buddhy až po současnost. (**Buddhismus praví: “jedině v přítomném okamžiku můžeme nalézt své pravé já, které je za naším tělem, za proměnlivými emocemi a užvaněnou myslí, kterou my neužíváme většinou vůbec, protože mysl užívá nás.“** Takže co má složit jako nástroj, tak to nás ovládá.) Než přejdeme k tomu **ZA,** řekneme si něco o **ZENU**.
Je vědecky prokázána existence čtyř stavů vědomí:
-bdění,
-spánek
-snění

-rozšířený stav vědomí,
který přesahuje stav bdění, není to tedy ani spánek ani bdění, je to **sestup ke zdroji bytí** a **právě meditace je nejspolehlivější způsob dosažení tohoto stavu.**

Předpoklady pro dosažení nirvány v meditačním procesu.

Musí proběhnout následný **proces touhy po poznání** vedoucí k **lásce k moudrosti** a to samozřejmě za morálních předpokladů, kdy:
-na začátku musí být důvěra, pokora (bez pokory nemůžeme dosáhnout vnitřního uvědomění) a víra v naše schopnosti
-pak jsme schopni vyvinout úsilí
-což nás teprve vede ke kontinuální pozornosti, všímavosti
-čímž ukotvíme v sobě soustředění (samádhi), absolutní vnitřní klid, tzv. prázdno, z kterého pramení veškerá síla, oproštěná od duality. A tedy, právě takovýto proces očisty těla i duše vede k nirváně. (**Nirvána** v původním překladu znamená sfouknout plamen svíčky, v buddhismu, **uhasit plamen touhy**).
-na konci tedy, na základě předchozích procesů, přijde ticho, z něhož vše pochází a do kterého se vše vrací, tedy ta nekonečná vnitřní síla.
Dle výkladu ájurvédy, v **nirváně** jsme mimo čas a prostor, mimo působení karmy. Ájurvéda tomu stavu říká **mókša**. V osvícené moudrosti, ne dualitě se nenachází ani mysl ani objekty.

Současná věda tento stav nazývá stavem plynutí, **flow state,** kdy podle posledních výzkumů kvantové fyziky, **mysl člověka komunikuje s globálním podvědomím**. Mysl, která není v tomto stavu v žádném ani pozitivním ani negativním tlaku, stresu, není polapena do vlastních představ, obav, dokáže pak realizovat všechny, pro ten okamžik požadované záměry s lehkostí, rychlostí, s přitažlivostí všech žádoucích situací. Takto“ realizovaná bytost“ díky svému získanému neosobnímu přístupu, zapomenutí na své já, se stává skutečně moudrou. Do tohoto stavu, dle vědeckých poznatků se může dostat každý, pokud vyvine takovou činnost, kdy dojde k zapomenutí na sebe sama. Nejpřirozenějším způsobem je praktikováním tzv. bezpředmětné meditace, kdy přirozeným způsobem dochází k transformaci“ **jemnohmotného v hrubohmotné**“ a je to způsob, kterému naše tělo rozumí a s kterým pracuje i ájurvéda.
Uvedu příklad ze Zenových klášterů, kde je **pro přípravu mysli,** k **navození takovéhoto stavu**, přidělována praktikujícím mnichům nebo i laikům jednoduchá a jednotvárná práce, s důrazem na její naprosto přesné a zodpovědné konání, ve vymezeném čase a prostoru, pod stálým dozorem, bez udání důvodu. A při tom na základě dobrovolnosti. Kdo nechce může z kláštera kdykoliv odejít v extrémním případě je i vyhnán.
Za této situace pak začínáme postupně poznávat a chápat věci tak, jak jsou a tím si zpětně posilovat důvěru. Naše mysl získává kontrolu nad smysly a propojí se s vědomím, které je vševědoucí a je součástí celého **vesmírného prostoru, v kterém neexistuje ohrožení**. S takovým to harmonickým propojením pracuje i ájurvéda.

Meditační pozice, její význam a souvislosti.

A nyní, co vše je to **ZA.** Protože aby meditace byla účinná, musí zde být ta součinnost ZA a ZENU tedy součinnost těla a ducha. A jak říkávali staří zenoví mistři, mostem mezi pozicí těla a ducha je dech.
Buddha sám kladl důraz na správné provádění této **pozice**, **oproštěné od jakýchkoliv představ** a uctívání. Tato pozice vytváří pomyslnou pyramidu. Středem je druhá čakra, kde je zdroj naší energie, 3 cm pod pupkem v bodě zvaném v Japonštině Hara, v Čínštině Tantien,

sídla ČI. Proto je Buddha zobrazován s velkým břichem, což má být symbol oné energie. A když jsme u toho zobrazení, též se lehce usmívá, což je dáno tím, že u všech regeneračních pozic těla, (též s tím pracuje ájurvédská jóga) má být jazyk, jeho špička, opřen o horní patro v zadnější části, čímž dochází nejen k lepší cirkulaci energie v této části těla ale také k regeneraci, v józe je takovéto proudění označené jako životní šťáva amrita. Proto ten Buddhův úsměv. Kolena se dotýkají země, záda jsou přirozeně dle páteře esovitě prohnutá, čímž dochází k uvolnění míchy a tím přirozenému proudění energie po všech energetických drahách v těle, z nichž základní jsou IDA a PINGLA vedoucí z předu od obou nosních dírek až po genitálie a ŠUŠUMA, energetická dráha vedoucí zezadu po míše, směřující od 1. čakry výše. (Tato pyramidální poloha má vlastnosti energetického zářiče, tak jako skutečné pyramidy, kde se energie kumulovala ve spodní části v místech, kde byli pohřební místnosti a díky čemuž, se zde vše uchovávalo v původním stavu. Tohoto pyramidálního efektu se již dlouhá léta používá s úspěchem k podpůrné léčbě, kdy u ležící osoby pod modelem pyramidálního zářiče, dochází k regeneraci všech tkání již cca po 45 minutách.) Aby byla v meditačním zásedu záda přirozeně prohnutá, ani napnutá ani pokleslá, musíme sedět na vhodně vysokém polštářku v japonštině zvaném Zafu. Do meditačního sedu z pohledu energetického, přecházíme ze stoje, spirálově, pravotočivě od západu k východu, tak že sedíme čelem k východu.
Nohy jsou v plném nebo částečném lotosu, nebo jen zkřížené ale tak, aby se kolena opírali o zem. Hlava se ve svém nejvyšším bodě „dotýká nebes“, brada je zatažená a pohled polootevřených očí směřuje šikmo dopředu. Dlaně jsou vloženy do sebe cca 3 cm pod pupkem a palce obou dlaní se jen dotýkají špičkami nehtů, čímž dochází právě v těchto místech k posílení energie. Levá dlaň je pod pravou čímž energie od srdce prohřívá pravou dlaň a ta je zase svou plochou otevřená k nebi a přijímá tak jangovou energii z vesmíru.
Mezi zásedy, se často praktikuje meditace v chůzi, dle principu, že s každým nákrokem jsme před svými myšlenkami. Způsob provádění meditace v chůzi, nás vede k přirozenému rovnému držení těla, harmonizace dechu s pohybem a zapojení všech svalových partií, které byli určeny pro chůzi a které v běžném životě používáme velmi nedostatečně. A jak dnes skutečně bohužel platí, že neumíme ani dýchat ani chodit.
Po skončení zásedu se zpravidla zpívají sútry.(Mnoho meditujících si neuvědomuje, že kromě obřadu ten zpěv má i ozdravný význam, kdy dochází k tomu, že energie v nás nahromaděná se přirozeně, díky vibracím při zpěvu rozlévá po celém těle i září v ně našeho těla. **V ájurvédské medicíně je tomu věnován celý skutečně vědní obor o léčebném účinku manter, tedy zvukových vibrací**.)
Meditující je pouze nezúčastněným pozorovatelem svých myšlenek, které přicházejí a odcházejí, soustředí se pouze na dech v cyklu- nádech, pauza, výdech, který je o jednu třetinu delší než nádech, se zádrží po výdechu, kdy podle zenových mistrů prožitím této zádrže dochází k zastavení myšlenek a kdy **dech při meditaci** jeho přirozené, jemné ale při tom hluboké a pomalé proudění, **je mostem mezi tělem a myslí**, jak již bylo výše řečeno. Dle starých mistrů je náš život určen počtem dechů. Při nádechu se břicho plní vzduchem, při výdechu se vyprazdňuje. Symbolicky s nádechem do sebe přijímáme vše pozitivní (v ájurvédě tzv. životadárnou **Pránu**), až do konečků prstů u nohou, s výdechem ze sebe vyhazujeme vše nečisté, špatné, tedy mentální i fyzické toxiny. Pokročilý meditující, časem nevnímá ani dech, provádí to automaticky. Na ničem neulpívá ani na případných vizích, mimo smyslových stavech, putování v astrálu, atd. **A to nejpodstatnější, nic od meditace neočekává.**
Tato poloha je nejpřirozenější odpočivnou, regenerační polohou pro tělo, může nahradit i spánek.
Při hluboké meditaci, kdy však neztrácíme pozornost ke svému okolí (na rozdíl od klasického spánku) jsou mozkové frekvence stejné, jako v hluboké hladině spánku. Tento rozšířený stav

vědomí, objevily japonští vědci, kteří meditační stavy spolu s lékaři zkoumali více než 30 let, s použitím nejmodernějších lékařských diagnostických přístrojů se souhlasem a pochopením klášterních komunit, kde v přímo v terénu prováděli vědecká a lékařská měření a testy.
Při meditaci dochází k synchronizaci obou mozkových hemisfér a tím doslova k „vyčištění celého organismu“. Mysl začne ovládat naše smysly, které dosud jak opice skákali z větve na větev, zkrotí tuto opici smyslů v naší hlavě (to neustálé chtění v nás) a umožní nám život prožívat na kvalitativně jiné úrovni, bez emocí a bez chaosu, který není přirozeným stavem našeho organismu. Dojdeme k poznání, že nejsme ruka ani pohyb té ruky, nejsme ani mysl ale **jsme tím, kdo myslí pohybuje**. Nejsme tedy již uvězněni ve ztotožňování se s vlastním tělem stáváme se **pánem mysli**. Bohužel v běžném životě je většinou sluha pánem a pán sluhou. Meditací o nic nového neusilujeme, nic nového neutváříme, postupně odstraňujeme staré klamy, omyly, nánosy nevědomosti. Zbavujeme se chaosu mysli.
Důraz na meditační praxi též doporučoval velký český fotograf a zároveň esoterik Fráňa Drtikol. (Dle ájurvédské medicíny, která byla základem pro daleko pozdější evropskou medicínu, je každá nemoc právě chaos a počátek toho chaosu je v naší mysli.)
ZA ZEN lze z japonštiny volně přeložit jako být ZA myšlenkami, jednoduše bez očekávání fyzicky praktikovat a pak, je-li správná pozice těla a dech, přijde ten duchovní proces ZEN.

Co můžeme očekávat od meditace.

To bych ještě rád zopakoval jinými slovy.
Meditace nám poskytuje příležitost projevovat otevřenou soucitnou pozornost vůči čemukoliv co se právě děje. Je tedy o tom, jak se do života plně probudit. Vytrvalost při meditaci, jak již byl tento pojem dříve vysvětlen, věrnost vůči sobě samým, věrnost vůči naší životní zkušenosti. Pak již nebudeme spočívat ve svých negativních myšlenkách, které se právě tímto spočíváním posilovaly a stávaly se naší součástí. V důsledku nebudeme spočívat v žádných myšlenkách. **Nebudeme myslet na to, co nám v životě chybí (vždy se najde něco, co chybí, co nemáme) ale na to, co od života očekáváme**. Po delší aktivní a zároveň nenásilné meditační praxi se v přirozeném důsledku oprostíme i od tohoto očekávání.
Jeden z mých učitelů, opat francouzského zenového kláštera Kaisen, řekl **„Vše, co nemá pramen, je jen naše zamotaná iluze“**. Minulost, to je nespolehlivá vzpomínka, kterou si znova a znova vyvoláváme. Budoucnost, to je jen projekt našich momentálních konceptů. A přítomnost, ta sama zmizí, jakmile se ji snažíme uchopit.“ **Pramen, to je spojení mezi nebem a zemí, skrze naše vědomí**. **Jen tak můžeme najít útočiště sami v sobě**, jak o tom mluvil Buddha. Být sami sobě oporou. A toho můžeme dosáhnout jen pravidelným cvičením meditace.
Buďte ve všem ZA, dalo by se také říci být nad věcí, dívat se na sebe jako nezávislý pozorovatel, nebýt v těch emocích prožívání a posuzování, neposilovat své ego, (egem se v orientální filosofii myslí mentální nečistota, jež má kořeny v chtivosti, nenávisti nebo zaslepenosti) být bdělý, pozorný. **Jen konejte a poznáte v životě „divy“, poznáte ZEN, prostor bez hranic a bez omezení. Nikdy pak nebudete mít zapotřebí měnit to, co vidíte, ale jen způsob jak to vidíte a nikomu nebudete narušovat jeho svět.**

Závěrem.

Nekonečné kolo života, přicházení a odcházení, vzniků a zániků nejen našeho života ale života celého vesmíru, uvádí vše postupně do rovnovážného stavu, od temnoty ke světlu a zase znova. Symbolem tohoto procesu je mantra všech manter **OM**. **Dávná ájurvéda znala tyto principy** a proto tak kladla důraz na poznání rovnovážného stavu. V křesťanství se věří na očistu posmrtnou, očistec, což je též postupné čištění a uvádění do rovnovážného stavu.

V každém náboženském systému jsou podobné principy posmrtné očisty. Takže laicky řečeno, nestihneme-li se meditační praxí očistit v tomto životě, vesmírné zákony to postupně udělají za nás, někdy, někde, možná v jiném čase a jiném prostoru. Je to mimo nás, mimo naše zkušenosti, tedy mimo naše současné poznání. **Ale můžeme k tomu přispět již tady a teď.**
A ještě důležité upozornění. Mistr přichází, jsme-li připraveni. Nejlepšího učitele najdeme jenom v nás. **Nesnažme se proto za každou cenu o transformaci naší osobnosti, nejsme-li na to připraveni, protože pak mohou, jak říká jedno staré mudrosloví, s anděli přijít i démoni.**

Citáty, paralely, souvislosti.

Citáty zakladatele So To Zenu mistra Dogena.

Lidé, kteří opravdově následují Cestu, by udělali dobře, kdyby se neprohlašovali za buddhisty. • Studenti, pokud chcete něco říct, třikrát se rozmyslete než to vyslovíte. Mluvte jen pokud vaše řeč přináší nějaký prospěch vám a ostatním. Nemluvte planě. • Studovat buddhismus znamená studovat sebe sama. Studovat sebe sama znamená zapomenout na sebe sama (a to samé praví ájurvéda -nepoznáš-li sám sebe, nepoznáš ájurvédu) • Nekonat nic špatného a upřímně konat cokoliv dobrého, přirozeně očišťuje mysl. To je učení všech Buddhů odnepaměti. • Přicházení, odcházení. Vodní ptáci nezanechávají stopy a nenásledují žádnou stezku. • Neptejte se mně kam jdu. I když putuji nekonečným světem, každý krok je mým domovem.

Citát Paula Bruntona

Rozumem své já nenalezneme.

Často se v buddhistických spisech uvádí.

Aby člověk porozuměl sobě a obnovil spojení s bohem, musí se vybrat do hor (na horu), což nemusí být skutečné pusté hory ale většinou obrazně řečeno cesta do svého nitra, protože všichni v sobě nosíme vchod do těchto hor. Čím vice "stoupáme do těchto hor, na tuto horu. tím je to obtížnější. A dosažení vrcholku hory, je pak konfrontací s konečnou moudrostí.

Japonský čajový obřad

byl ovlivněn buddhismem. Tento čajový ceremonial staví totiž na 4 základních principech a to WA harmonie, SEI čistota, JAKU klid, KEI respect. Je to též určitá forma meditace.

Japonský životní styl IKIGAI

se opírá o 5 pilířů, pomáhajících pochopit smysl života a žít naplno, což v důsledku vnáší do všech oblastí lidské činnosti, nadšení, zdraví a štěstí.
Tyto pilíře jsou-
začít s málem, oprostit se od sebe sama, být tady a teď, radovat se z maličkostí a posledním pilířem je harmonie a udržitelnost.

Japonská poezie –haiku.

Haiku- to je syrové oslovení, jádro podstaty prchavého okamžiku, čistý ZEN.
www.ajurveda.top/wp-content/uploads/haiku.pdf

Z pohledu kognitivní psychologie,

Při smíchu se na sebe díváte, jako by jste se dívali zvenku. Proto lidé rádi vyhledávají situace, kdy se mohou zasmát. Je to tedy též forma meditativního stavu , kdy se odprostíte od veškerých myšlenek. V ájurvédě je to I součástí léčebných metod.

Mimosmyslové vnímání a proces meditace.

Ve stavu hluboké meditace dochází k rozšířenému stavu vědomí, kdy veškeré smyslové vjemy jsou daleko širší , bohatší a hlubší, včetně vnímání vice rozměrného prostoru, než při používání smyslových orgánů v reálném životě. Např. posloucháme-li hudbu v tomto stavu, pak při následném poslechu té samé hudby ale v reálném stavu, může dojít opět k rozšířenému stavu vědomí, (čehož využívají buddhističtí mniši při poslechu a zpěvu mantry OM MANI PADME HUM, kdy dochází k hlubokému meditativnímu stavu, jehož mechanismus ovlivňuje naši Karmu. V ájurvédě se říká, že pokud slyšíte nebo zpíváte opakovaně dlouhodobě mantru, pak ta mantra zpívá ve vás, a záleží na druhu mantry jaké má vybrace.) nebo například při reálném poslechu nezajímavé skladby na nás ta samá skladba v rozšířeném stavu vědomí hluboce zapůsobí.
Lze též vnímat energetické a fyzické procesy a jejich souvislosti v našem těle a jejich příčiny, příjem prány do jednotlivých čaker a umožnění nastartování samoléčebných procesů, jejihž se pak stáváme přímým účastníkem. Lze vnímat i energii živočichů a rostlin. V tomto stavu lze i při ochutnávání vnímat energetickou užitečnost různých potravin a bylin. Všechny tyto stavy patří do mimosmyslového vnímání, včetně napojení se na informační kanál. Jednou z těch forem je i Channeling. Vše záleží ovšem na individualitě meditujícího jedince. Prakticky každý někdy ve svém životě dosáhl rozšířeného stavu vědomí, při nějaké spontání reakci, činnosti, zejména v dětském věku. K těmto stavům může docházet při hluboké meditaci, v tranzu z něčeho, použití určitých drog, při sexu, při adrenalinovém zážitku, atd. **Tyto stavy by se ale neměli stát cílem ale prostředkem k poznání osobního rozvoje.**
Z pohledu ájurvédy při dosažení takovéhoto stavu, dochází k zprůchodnění hlavních nervových drah NÁDÍS a sice IDY, PINGLY a vzestupu KUNDALINI ŠAKTI od první čakry až po vrcholovou. Přirovnává se to též ke stavu, jako by se člověk znova narodil .Já jsem to osobně zažil jednou po meditativním stavu v energetické pyramidě , jednou po tantrickém obřadu , při japonském čajovém obřadu a dokonce jednou při poslechu hudby.

Jak mne oslovily některé souvislosti křesťanství a buddhismu.

Na prvním místě nemají být věci světské. Radost, to je z nebe a to nám nikdo nevezme.
Ježíš na jednom ze svých kázání řekl „Miluješ-li život, ztratíš jej.“
na jiném místě pravil „ Je třeba nejen bezelstnosti ale i obezřetnosti“ tedy nejen nikomu neubližovat, po ničem netoužit, žít v radosti ale i být si vědom potenciálních nebezpečí a jednání s nepřátelským zaměřením. V jiném kázání nám sdělil „ jedině jako děti vstoupíte do království nebeského, kdo přijme dítě maličké bezvýznamné, přijme i mne“.
Též platí blahoslavení chudí duchem neb jejich je království nebeské. Tím se nemyslela snížená inteligence ale mít oči a mysl dítěte, tedy, čistou mysl bez upjatosti k chorobným stavům, žijící naplno přítomným okamžikem.
Kazatelé též doporučují mimo jiné i tuto modlitbu „Ať žiji v bezpečí před každým zmatkem“

Každý z nás je obrazem božím, ale je třeba ten obraz v sobě hledat a neupínat se k světským modlám. Všichni jsme děti boží. Církev šířila zavádějící představu, že jen Ježíš byl boží syn a začala jej uctívat. Ježíš podobně jako Buddha nechtěl uctívat, šlo mu o skutky. Podobně jako v buddhismu, „každý nosí v sobě svého Buddhu“.
Když Adam s Evou okusili ovoce poznání, byli vyhnáni z ráje. Poznali dualitu a to byl začátek utrpení.
Kristus též na čas odešel do pouště, do ústraní, aby našel sám sebe. Což před ním i po něm praktikovalo mnoho světců.
I půst je více než materiálního rázu záležitostí duchovní. tedy vyčistit, zbavit se všech mentálních nečistot a po skončení půstu se naplnit pozitivními myšlenkami, protože ten prostor se tam na ně uvolní.
Boží milost, to je, když bůh prochází naším srdce, za předpokladu, že srdce je v bdělosti, trpělivosti, bez vášní a touhy po svodech světských požitků, tedy bez naslouchání lomozů ďábla. Žijme tak, abychom mohli kdykoliv přijímat boží milost. Tady se ukazuje paralela boží milosti s osvícením. Základem radosti je vždy přítomnost boha. Tedy jak to uvádí jak buddhismus, tak ájurvéda, být v kontaktu s vesmírným vědomím, které je mimo naši mysl.
Bůh není náš, láska není naše, nic není naše, vše je v rukou božích, říkali lidoví kazatelé.
Když všechno opustíš, najdeš Krista (všechno, myslí se tím všechny vnější závislosti, do kterých se denně zamotáváme.)

Citát papeže Františka.
Modleme se „mluv pane neboť tvůj služebník slyší“ a dále „**Největším hříchem je, neodpustit sám sobě, pak se Bůh od nás odvrátí“,** (to je též tématem psychospirituálních transformací) tedy odpojíme-li se od vesmírného vědomí a necháme se destruovat našimi smysly.

Další křesťanský výrok společný i buddhismu je
„**na věčných hodinách času je napsáno slovo dnes**“ a jiný „ **Více se sluší poslouchat Boha než lidi**“ Kristus též pravil a **pokoj vám** což znamená harmonie těla i ducha dosažená zbavením se všech duševních nečistot, jako je např. žádostivostí, připoutanost, lenost neschopnost odpouštění a pokory, nesobecké lásky, což je též v základních pravidlech filosofie buddhismu i ájurvédy.
Jedna z mnohých modliteb, usilujících o podobné, jako mnohé buddhistické sútry zní. **Nauč mě bože, abych sebe netrýznil a dusivým přemítáním nedělal ze sebe mučedníka, zato však abych se zhluboka nadechl ve víře.“**

Co může znamenat úryvek z modlitby Otčenáše **„chléb náš vezdejší dej nám dnes“**?
Cituji výklad z katechismu:
"Prosbou o každodenní chléb vyjadřujeme důvěru, s níž spoléháme na dobrotu nebeského Otce, od něhož očekáváme vše, hmotné i duchovní, co nutně potřebujeme k životu. (Z pohledu ájurvédy správnou Artu a Dharmu**.**)
Žádný křesťan nemůže vyslovit tuto prosbu, kdyby opomíjel svou zodpovědnost za ty, kterým se nedostává ani toho nejzákladnějšího k životu". Pozornost k sobě a druhým, soucítění s druhými, pomoc druhým je-li to zapotřebí, láska pramenící z pokory, to patří mezi základní kameny Buddhismu. V ájurvédě nazýváme tyto vlastnosti čistoty těla i duše- **sattva**.
Já bych řekl, že do jaké pozice se fyzicky i psychicky stavíme, takový “chléb vezdejší“ dostáváme.
Cituji některé z výroků mého indického učitele ájurvédy
“**Všechno, co se člověku děje, je dle toho, jaký ten člověk je, protože bez důvodu nic**

nevzniká. Má-li být výsledek, musí se vytvořit důvod a správný důvod znamená správný výsledek. Někdy plýtváme naprosto zbytečně přítomný čas na minulý smutek.“
Buddhismus podobně jako ájurvéda, není ve své podstatě náboženstvím ale návod jak se oprostit od připoutanosti, která nám způsobuje tolik zbytečného utrpení, jehož součástí je také strach.
A na tom všem, je třeba denně pracovat, denně to trénovat a rozvíjet, vytvořit ty správné důvody. Proto i naši dávní předkové vedli své potomky k tomu, aby si cvičili nervy, učili se práci, pravdu hledali u sebe, né ve světě, netoužily po světském bohatství, byli spokojení s tím co mají a měli úctu ke stáří, protože nějak vnitřně cítili tyto souvislosti, jako ty skutečné životní hodnoty.
Již **dávní Izraelité věděli, že Bůh je omezující pojem,** který může vést **k sobeckému přivlastnění**, chtění, proto tvrdili že bůh má tisíce jmen a že je ve své podstatě nepojmenovatelný a pro nás ne ve všem uchopitelný, že záleží na stupni našeho poznání a tudíž, že by jsme si měli dávat pozor, jak s tímto pojmem zacházet, abychom jej nezneužili pro navýšení našeho ega.(**Kromě smysluplné pracovní činnosti se proto snažili dennodenním tréninkem a to ve svém veškerém volném čase, se i duchovně rozvíjet)**
Proto i v přikázáních se pravilo, aby člověk nezneužíval slovo boží nadarmo. Současní myslitelé z oblasti teologie i filosofie se přiklání k tomu, že výstižnější místo pojem Bůh je používat slovo **bytí** ve smyslu celostním, tedy nejen fyzickém, lidském ale universálním z pohledu vesmírných sil, což si neodporuje s indickým pojmem Brahma.
Dle ájurvédy, **Bůh- to je systém mocnější než my, kosmická všude přítomná energie, vesmírného řádu.**

I když buddhismus a křesťanství se odlišují ve vnímání lidské bytosti a mají svůj vlastní systém, společně ale hlásají zodpovědnost člověka za své skutky a svobodu morální volby. Oba učí, že existuje odplata za všechny činy a věří v nápravu jednotlivce. Upozorňují též na nebezpečí **přerušení spojení s duší**, což naše moderní doba nazývá **stres.**

Citát z ájurvédy 6. století př. n. l. původně v jazyce sánskrtu jako úplná definice zdraví, přeložená do našeho jazykového chápání.
Člověk je zdravý teprve tehdy, probíhají-li jeho bioenergetické regulační síly, trávení a výměna látková, vylučovací funkce a jeho tělesné, duševní a společenské projevy v přirozené rovnováze, a nad to, se cítí šťastným ve svém JÁ, se svým duchem a všemi svými smysly.
Počátkem všeho je ticho v nekonečném prostoru a prostor, to je základní prvek z pěti prvků života, na kterých staví ájurvéda.
Ájurvéda podobně jako buddhismus praví, že cílem všech bytostí je vrátit se z duality do jednoty, z nevědomosti ke světlu.

Buddhismus a citáty o vztahu k vegetariánství.
” Lehčí je změnit své stravovací návyky, než změnit své srdce.”
Je nemožné žít bez toho, aniž by jsme nějakým způsobem byli nepřímo zodpovědní za smrt druhých bytostí.
Proto součástí každého života je utrpení, takže se můžeme vyhýbat jen přímému zabíjení živých bytostí.

Paralely s lidovou moudrostí.
Je rozdíl mezi samotou a osamělostí, stejně jako je rozdíl mezi **ducha plným a plným ducha. Konečně se mu rozsvítilo.** Dá se vysvětlit tak, že dosáhl okamžitého poznání, osvícení,

nirvány, které ale nemusí být trvalé.
Člověče přičiň se, Bůh ti pomůže. Tedy děláme-li vše co má smysl a je ku prospěchu druhých s plným nasazením, vždy nás to posune kvalitativně někam dál, ať si o tom myslíme co chceme.
Chtění, lpění.
Podsvětí (tam kde není světlo, není vesmírná moudrost)
Vesmír (harmonie všeho veškerenstva, což je smír se vším)
Co tam dám, to tam mám.(myslí se, jaké myšlenky pustím do své hlavy)
Na návsi za kostelem, hádala se duše s tělem (problém duality, vedoucí k utrpení.)
Buď varován ten, kdo do temné hlubiny zírá, neb temnota v tu chvíli do něj též se dívá.
Jak nahoře tak dole- tedy i dle ájurvédy, jemnohmotné vyvolá hrubohmotné, jaké jsou naše myšlenky, takoví jsme.

Paralela s kvantovou fyzikou.
Kvantová fyzika jasně dokazuje, že atomy jsou jen energie, které se na okamžik kondenzují do hmotných částic, jen aby se znova staly čirou energií. Buddhismus říká, že vše, tedy i naše energie pochází z naší mysli. Naše těla jsou tvořena zhuštěnou energií a naše myšlenky tvoří jemnější energii. Abychom zůstali zdraví, musíme tedy respektovat energetické zákony. Tímto tématem se zabývala i dávná alchymie, i když jako vše, i na ní se nabalovalo mnoho podvodů, které ji degradovalo.

Několik paralel se západní terminologií.

Paralela s biochemií.
Mezi kanabinoidy se řadí nejen přírodní látky obsažené v konopí, ale i ty, které si vyrábí náš organismus (endokanabinoidy). Tyto látky udržují rovnováhu našeho metabolického systému. Kanabnoidový systém ovlivňuje prakticky všechny funkce našeho organismu a **otevírá naše vědomí novým způsobům myšlení**. Osvobozuje nás od jednostranně zaměřeného způsobu přemýšlení, což je velkým přínosem, protože budoucnost se obvykle skládá z věcí nám neznámých.
Kanabinoidní systém nám pomáhá radostně a mírumilovně přijímat změny a přizpůsobovat se jim, být jim prostě otevřený.
Současná věda též potvrzuje, že pravidelným prováděním meditačních technik se zvětšuje i šedá kůra mozková a lze tím ovlivňovat i naše DNA. Díky hektickému životu (stále za něčím a před něčím utíkáme) otupujeme postupně všechny naše smysly, které potřebujeme pro přežití. Hrozí pak až v akutních případech, totální se odstřihnutí od vnějšího světu, obrácení se do svých fyziologických životních procesů, které normálně pracují automaticky a pokud nepřijde rychlá smrt z totálního ochromení organismu, přijde úplná demence, neschopnost čehokoliv a dožívání v ústavu.

Psychospirituální transformace.
Většina z nás předstírá nějakou roli, která ve skutečnosti není v souladu s tím, co nám bylo dáno před a po narození. Život nám denně připravuje zkoušky, kterými nás nepřímo upozorňuje, aby jsme se snažili najít sami sebe, ztracené kontakty sami se sebou. I nemoc může být takovým ukazatelem. Vytvoříme-li svět svobody pro sebe, můžeme pak pomáhat vytvořit tento svět i druhým. V důsledku si může pak pomoci celé lidstvo, objevit skutečné nekonečné možnosti duchovních zákonů v lásce a v pravdě bez utrpení a bez strachu, protože kde je nesobecká láska, tam není strach. A o tom jsou psychospirituální transformace - o cestě do nového života pro každého i pro tuto zemi.

Koučing a marketing.
Tato uměle vykonstruovaná západní terminologie a mnohé jí podobné, často vytrhávají z kontexu něco, co tu bylo již dávno řečeno.
Seriozní koučing má vést k tomu, jak nestát sám sobě v cestě, jak nepoužívat v mluvě i myšlení záporky, jak si určit cíl, který skutečně chceme, tj., bude nám k užitku. Vychází tedy též z poznatků buddhismu. Přivádí nás k tomu, jak změnit své škodlivé návyky. Ve smyslu, chceš-li něco změnit, z těch svých návyků, začni to vědomě pozorovat ale bez hodnocení. Příkladem může být, že **hádat se s někým a být si vědom svého jednání, je téměř nemožné.** Vědomé prožívání návyku, časem probudí moudrost těla a to si samo řekne, kdy má dost. Takže tento systém je v podstatě podobný principům meditace, **protože meditace, je též pozorování bez hodnocení a pravidelným nácvikem, časem mizí i ten pozorovatel a přijde čisté bytí.** Dobrý kouč se snaží spolu s námi najít zasutá traumata z dětství, vložit určitou afirmaci, která podobně jako **koan** (v čínštině doslovně znamená kauza), past na ego, výrok který nemá logiku, pomáhá oživit záludně ukrytý primární zájem ega o své vlastní vědomí a pak toto probuzení udržet a kultivovat, aby nedošlo k oslabení nebo zcela vymizení. Takovýto náhled do skutečnosti je pak lepší než jakékoliv výroky druhých je to naše pravda.
Koan v buddhismu učí poznat intuici a **zapomenout na logiku a pomocí toho vytěsnit negativní myšlenky, čehož používá i dobrý kouč.** V lamaismu se proto, abychom tak zvaně ošálili mozek, učíme odříkávat mantry, které nám individuálně přidělil mistr i více než 1 000 krát denně.
V marketingu se též uvádí mimo jiné mnoho hesel, připomínajících praktikování v buddhismu a to např.:
- soustředit se na přítomnost
- někdy dává smysl vzdát se nápadů, projektů, firmy, ale nikdy nedává smysl vzdát se sám sebe
- jen kdo dojde do konce, je vítězem, i když na cestě byli ostatní před ním
- pokud děláte věci jen pro sebe, za čas budete sami
- než se rozhodnete dosáhnout toho, co chcete, rozmyslete si, zda to skutečně chcete a co vám to v důsledku přinese.

A ještě na konec.

Mnozí z nás si neuvědomují, že kromě vnějšího světa tzv. materiálního, který nás fyzicky obklopuje je stejně plnohodnotný i vnitřní svět. Ten ale nemůžeme pochopit logickým myšlením ale pouze intuicí. Pak poznáme i skutečné své já, které nás pak vede k plnohodnotnému životu, který nám byl předurčen jako lidské harmonické bytosti. Na to vše máme smyslové orgány a výkonové. **Smyslové organy reagují jak na vnější svět tak na vnitřní. Bohužel výkonové orgány jsou převážně ovlivněny dojmy z vnějšího světa a tak se vytvářejí iluze, které nás ničí**. Intuici můžeme rozvíjet láskou a meditačními technikami, ale nesmí tam být chtění. Meditační techniky, jsou tedy prostředek, **né cíl. Současní přední vědci ze všech oborů, od psychologie, filosofie, kvantové fyziky, přes obory medicíny i astrologie a astronomie, objevují, že vše již bylo zadefinováno v dávné ájurvédě.**

Odpověď konzumentovi z tzv. civilizovaného vyspělého světa který si klade otázku, jak dál, co s životem ve stáří?

A tu lze nalézt např. **v** poezii, která mne zaujala, buddhistického korejského mnicha někdy kolem roku 1470.

Až jednou zestárnu, pro co budu žít?
Má mysl bude svobodná jak otevřený prázdný dům.
Nenechám se znova zotročit hmotou,
jedinou prací bude být sám sebou.

A dodal bych závěrem **- tak už dál nečtěte a konečně začněte.**

Nejzajímavější ohlasy z kurzů, pocity a první zkušenosti:

I.P. napsala.
Po návratu z kurzu provozuji denně meditaci a začínám pozorovat jisté změny : klid, rozvahu, přestávám zapomínat na to či ono, nehledám zběsile běžné věci, najednou jsou mobil, klíče, peněženka atd….. snadněji dosažitelné, nerozčilují mě malichernosti, nehádám se kvůli blbostem, lépe spím, zkrátka život se začíná jevit nějak jednodušeji.
O.K. napsala
Mysl hledá a hledá, nachytat do jedné nádoby se nedá.
Srdce sténá a bolí, proč rozum nepovolí?
Ptám-li se rozumu, nevím.
Obrátím se k duši, bulím.
Najednou nebe otevře se jako dveře tomu, který o kameny křese.
Není potřeba utrpení, aby konec bylo zápolení.
Ustoupím-li hlavě, zvládám život hravě.
Hravost věčnost mládí přinese,
z krásy okamžiku těšte se.
Okamžik pohlazení právě přišel,
čas niterného ráje v pravosti mysli **nadešel.**

Autor článku:
Vladimír Mazal
www.ajurveda.top