

Upokojenie našich myslí je prvým krokom

Z prednášky [Šamar Rinpočeho](#) vo Washingtone DC z roku 2004

Dnes vám odovzdám náuky o podstate mysle, ktoré budú užitočné pre vašu meditáciu. Vysvetlím vám takisto dôvody, prečo robiť šinā (skt. *śamatha*), inak povedané meditačnú prax upokojenia mysle. Naše bežné predstavy o mysli nie sú presné a môžu byť prekážkou vo vašej meditácii. Je teda veľmi dôležité správne porozumieť podstate mysle.

Vo všeobecnosti, ľudia dnes nazerajú na myseľ z vedeckého pohľadu. Prirovnávajú myseľ k procesu, k mozgu ako orgánu tela. V takomto prípade je jednoduché vidieť myseľ iba ako sústavu nervov vysielajúcich a spracúvajúcich elektrické signály, niečo ako počítač z mäsa.

Ak by myseľ fungovala týmto spôsobom, nemali by sme žiadnu potrebu meditovať. Myseľ znamená pre buddhistov niečo iné. V buddhizme hovoríme, že myseľ je jasná. Jasnosťou rozumieme, že myseľ môže porozumieť sama sebe. Môžeme rozumieť veciam, pretože skutočná podstata mysle je samopoznávajúca. Inak by sme sa nemohli nič naučiť. Naučiť sa znamená v buddhistickom zmysle dosiahnuť seba porozumenie.

Všetky konceptuálne vedomosti prichádzajú do našej mysle ako obrázky. Fyzické objekty, ktorým rozumieme, nie sú z rovnakého materiálu ako myseľ. Fyzické objekty pozostávajú z atómov, myseľ nie. Fyzické objekty sú teda iné ako myseľ.

Samotná myseľ nepozostáva z atómov. Myseľ je teda prirodzene oddelená od fyzických objektov. Ak z tohto vyvodíme záver, znamená to v skutočnosti, že nie je žiaden kontakt medzi myslou a hmotou. *Keď porozumíte tomu, že objekty sú iba odrazy v mysli, uvedomíte si, že to, čo myseľ chápe, nie sú objekty samotné ale iba predstavy alebo obrázky.* Prostredníctvom tohto chápania mysle sa potom môžete priblížiť zložitejšiemu vysvetleniu, že prirodzenosť mysle je definovaná seba porozumením a seba pochopením.

Myseľ v každom momente pracuje, hýbe sa. Myseľ nie je pevnou alebo stálou vecou, ale procesom – skutočným prúdom mysle. Myšlienky prechádzajú myslou a zaisťujú tak jej kontinuitu. Ak by myseľ zostala vždy na jednej myšlienke, uviazla by. Zamrzla by. Ale pretože sa myseľ neustále hýbe, pretože je dynamická, môžete vnímať vonkajší svet prostredníctvom neustále sa meniacich zmyslových údajov. Môžete vidieť, počuť a cítiť.

Prúd mysle by sme mohli prirovnať napríklad k sledu rýchleho čítania slov. Každé slovo je spojené s myšlienkou. Je to jediný spôsob ako porozumieť sledu myšlienok, pretože vaša myseľ nie je pevná nemenná entita. Ak by vaša myseľ nebola dynamická, stuhla by na "A" a nikdy by nebola schopná dostať sa k "B". Takže v každom momente je myseľ v pohybe, neostáva na rovnakom mieste. Keď sme plne prebudení, myseľ je oslobodená od objektov s ktorými sa prepája prostredníctvom myšlienok, vnemov a pocitov. Myseľ už nemá prekážky. Nemáte ani jedinú myšlienku ani mnoho myšlienok. Myseľ v podstate nejestvuje. Myseľ už nie je nevedomá alebo hlúpa v najhlbšom zmysle slova.

Mali by sme ale porozumieť tomu, že sebauskutočnenie neznamená byť ako v kóme. Namiesto toho to znamená jasnosť a silu. Sebauskutočnená myseľ je oslobodená od vplyvu javov. Je to myseľ oslobodená od každej potreby zaoberať sa sama sebou – je to už nezávislá myseľ. Môžeme povedať, že dobrá myseľ je nedualistická myseľ. Ale takýto stav mysle nie je jednoduché dosiahnuť. Naše návyky sú silné a nerealizovaná myseľ je jednoduchšie unášaná tokom myšlienok. Ak preskúmate

vašu vlastnú myseľ, porozumiete tomu. *Myseľ nejestvuje ako niečo hmatateľné, nie je to fyzicky jestvujúca vec. Myseľ nie je obmedzená veľkosťou, tvarom alebo farbou. Je bezhraničná a priestorná.*

Ak ste schopní dosiahnuť otvorený stav mysle a udržať ho, môžete rozvinúť tento stav bez akýchkoľvek obmedzení. Môžete nazvať tento stav osvietenou myšliou, ale osvietenie je obtiažne dosiahnuť. Tento stav mysle ste schopní dosiahnuť prostredníctvom skúmania a analýzy. Vaša myseľ ale v tomto stave nezostane dlho. Tento stav sa rýchlo vytratí kvôli vašim mentálnym návykom. Hovorím hlavne o mentálnych návykoch ako zmätok a rozrušenie. Návyk rozrušenia je veľmi, veľmi silný. Naše mysle a mysle všetkých živých bytostí sú hlavne nepokojné.

Kým základná prirodzenosť mysle je jasná a neobmedzená, naša prítomná myseľ je nepokojná, pretože rozrušenie je mentálnym návykom. Meditácia je teda prirodzenou protilátkou. Na to aby sme vyriešili problém mentálneho rozrušenia, máme k dispozícii systematicky zostavené meditačné techniky.

Inými slovami, musíme trénovať naše mysle. Naše mysle sú teraz divoké a rozrušené ako zmätený hurikán. Na to, aby sme zrealizovali náš plný potenciál, musíme skrotiť naše mysle. A dobrá správa je, že môžeme použiť myseľ na krotenie mysle samotnej.

Potrebujeme získať nové mentálne návyky. Z množstva rôznych metód používaných na krotenie mysle, je jedna z najmocnejších vyučovaná v centrách Bodhi Path – je to praktikovanie meditácie šinā. Mali by ste sa výrazne koncentrovať na praktikovanie šinā.

Šinā je najlepším nástrojom na upokojenie mysle. Pomôže vám rozvinúť zvyk mentálnej koncentrácie a pomôže udržať vašu myseľ bez toho, aby sa potulovala. A ak si môžete z času na čas pripomenúť spôsob chápania mysle, ktorý sme tu vysvetlili, budete schopní lepšie meditovať. Ak zabudnete, že skutočná prirodzenosť vašej mysle je pokojná, nerušená a žiarivá, môže sa stať, že budete vo vašej meditácii vytvárať zbytočné napätie. Môže sa stať, že budete nútiť vašu myseľ koncentrovať sa. To ale vytvorí napätie a bude vám to prekážať v rozvoji. Uvoľnite sa a dokážete to lepšie.

Ako som už vysvetlil, myseľ je veľmi priestorná. Keď sa koncentrujete, potrebujete byť uvoľnení. Je oveľa jednoduchšie sa koncentrovať, ak nie ste napätí. Keď meditujete, mali by ste byť uvoľnení. Ak máte správne chápanie mysle a následne to aplikujete v meditácii šinā, budete vo vašej praxi úspešní.

Spočiatku je meditácia šinā veľmi užitočná. Ale netlačte na seba príliš, potrebujete trpezlivosť, aby ste si na túto prax zvykli. *Zapamätajte si, že meditácia je niečo, čo môžete robiť práve teraz a dosiahnuť tak pokoj mysle. Každý hľadá pokoj mysle a meditácia je spôsob, ako to dosiahnuť.* Prečo potrebujete trpezlivosť? Ak nie ste trpezliví, nepokračujete v praxi tak, ako ste začali a nikam sa nedostanete. Získate toľko, koľko do toho vložíte. Ak nemeditujete, nezískate nič. Buďte teda trpezliví.

Vo všeobecnosti, ľudia dnes trávajú veľa času prácou a nemôžu si iba tak sadnúť a meditovať, kdekoľvek na to majú chuť. Najmä na začiatku, zvyčajne pomáha naplánovať si v priebehu dňa čas na vašu meditačnú prax, buď skoro ráno, večer, alebo po práci, kedy môžete byť sami na pokojnom a tichom mieste.

Keď sa naučíte dobre meditovať, môžete meditovať kdekoľvek. Môžete si naplánovať konkrétny čas na meditáciu, ale ak meditujete kedykoľvek na to máte voľný čas, rýchlo si zvyknete. Keď ste v práci a máte trochu voľného času na meditáciu, azda po čase na obed, prečo neskúsiť trochu

meditovať? Kdekoľvek ste, robte nejakú meditáciu. Meditační majstri často radia svojim študentom chovať sa ako krava pasúca sa na tráve. Tak ako krava neustále prežíva bez toho aby o tom premýšľala, tak by sme aj my mali vyvinúť návyk nepretržite, takmer automaticky sa zdokonaľovať. Kedykoľvek môžete, meditujte týmto spôsobom. Potom sa to stane skutočne súčasťou vášho každodenného života.

Keď začínate meditovať, môžete sa sústrediť na nejaký druh vonkajšieho objektu koncentrácie mysle. Nemusí to byť fyzický objekt, najbežnejším meditačným "objektom" je dych, malo by to byť ale niečo jednoduché a nepohyblivé. Ak je to pohyblivé malo by to byť niečo opakujúce sa, ako dych. Dobrou praxou je počítať dvadsaťjeden nádychov a výdychov a potom nechať odpočinúť myseľ tým, že ponecháte vašu pozornosť trochu sa potulovať. Potom jemne preneste vašu pozornosť späť k vášmu dychu, rátajúc opäť dvadsaťjeden nádychov a výdychov. Znovu si odpočinite a potom opakujte tento cyklus po dobu vášho meditačného sedenia. Ak sa týmto spôsobom sústredíte na počítanie vášho dychu, budete sa rýchlo rozvíjať.

Po chvíli, keď si navyknete na koncentráciu, môžete prestať používať vonkajší objekt sústredenia. Namiesto toho sa môžete začať sústrediť na myseľ samotnú. V tomto bode sa môžete takisto sústrediť na prechádzajúce momenty mysle. Predtým než začnete s týmito pokročilými praxami, mali by ste najprv prejsť tréningom koncentrácie, šinä. Neskôr, keď je vaša koncentrácia stabilná, môžete začať meditovať na myseľ samotnú.

Čo je ešte potrebné povedať o meditácii šinä? Väčšina z vás počula o dôležitosti meditačnej pozície. Chcete sa cítiť pohodlne, ale buďte pozorní – nech sa tak deje na poduške, podlahe alebo na stoličke. Taktiež sledujte čo jete. Jedenie sýtych jedál môže spôsobiť únavu, čo sa v priebehu meditácie prejaví ospalosťou. Ak ale nebudete jesť, stanete sa príliš slabými, čo tiež nie je dobré. Ak je vaše telo slabé, nebudete mať dostatok energie na zameranie vašej pozornosti a na to, aby ste ostali pozorní. *V meditácii, ako aj vo všetkom inom, hľadajte strednú cestu.*