

## Co je to meditace?

Dr. Veronika Nevolová

Cílem meditace, tak, jak ji již před více než dva a půl tisíce lety začal učit historický Buddha, je vhléd do reality. Za pomoci meditační praxe se snažíme porozumět tomu, že věci neustále plynou a také přijmout skutečnost, že necháme-li je být a nebudeme-li se je snažit k sobě připoutávat či je od sebe odstrkovat, přinese nám to opravdový klid a vyrovnanost myslí.

V buddhistických textech často slyšíme pojem „realita“ a jsme vedeni k tomu ji poznat. Touto realitou však nemyslíme onu konvenční realitu, ve které jsme se naučili existovat, ale realitu vnitřní. Chceme-li se dobrat porozumění této vnitřní realitě, tak to ještě neznamena, že se musíme vzdát všeho, co nás doposud obklopovalo: přenechat svůj majetek, ukončit všechny blízké vztahy, zanechat práce či se dokonce stát mnichem. Pouhé odříznutí se od světa venku moudrost a svobodu nepřinese. Cílem meditace není odstříhnout se od toho, co se ve světě kolem nás i v nás odehrává. V meditaci se snažíme všemu tomu, co se kolem nás i v nás odehrává **porozumět**. Snažíme se porozumět našemu tělu, prožívání, myšlení, snažíme se porozumět naší myslí.

Toto poznání se uskutečňuje v naší myslí. Není za ním nutno jezdit do Asie, schovávat se do pustého lesa či za sebou spálit všechny mosty. Je samozřejmě nápomocné, když si pro jeho dosažení jsme schopni vytvořit příhodné podmínky jako je například chráněné místo, dobrý meditační učitel, atd., ale tyto vnější atributy samotné nám žádnou moudrost a poznání nepřinesou.

V dnešní době je již v Česku i na Slovensku dostupná celá řada meditačních skupin, knih či jiných textů, které poskytují zájemcům o meditační praxi návod jak začít. Liší se samozřejmě svými názvy, lidmi, které v nich potkáte, každá skupina se často hlásí k jiným meditačním učitelům či tradicím. Název či způsob rituálu však není rozhodující. Podle čeho si tedy vybrat?

Každý z nás v určité životní etapě inklinuje k jistému typu lidí či meditačních technik. Někdo má rád více struktury, jiný potřebuje prostor, někdo vyhledává autoritativnější typ meditačního učitele, jiný tíhne k volnějšímu vedení, někdo vidí „spásu“ pouze v původní asijské kultuře, jiný nemá důvod opustit mírné české podnebí.

Je nemožné doporučit „tu jednu nejlepší“ meditační instrukci či okruh lidí. Tyto prameny mají samozřejmě různou kvalitu, to samé pak platí pro způsob výuky a předávání meditační praxe. Je však nemožné „naordinovat“ tu jednu nejlepší. Každý si musí vybrat sám. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že i proces tohoto hledání a výběr konkrétních metod a meditačních učitelů je procesem, který koresponduje s mentalitou i temperamentem každého z nás, naší osobnostní strukturou i vlastní moudrostí. A není možné, se tomuto procesu vyhnout či jej obejít.