



Tři typy duševního klidu
Bhagavadgíta, XIV.5-9
Proces očišťování a odpoutávání se
Jóga s dětmi

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Tři typy duševního klidu

Otázka: „Mohl byste, prosím, objasnit rozdíl mezi procesem duchovního očišťování a pouhým libováním si v různých impresích, představách a prožitcích?“

Odpověď: Ve své podstatě již duše každého člověka čistá je. Duch nemůže být jiný než čistý. Pouze z nevědomosti se ztotožňujeme s tělem, s myslí, s emocemi, s věcmi, se vztahy, s penězi a s rolemi tak, že zapomínáme na čistotu a proces očišťování a libujeme si v potěšeních hmotného světa.

Ptáte se na rozdíl. Duchovní pročišťování s sebou do života přináší klid. Naopak pokud vás namísto vnitřního míru naplňuje požitek, potom jde o užívání si nějakého typu potěšení. Může jít o potěšení z nějaké hmotné záležitosti i potěšení v souvislosti s nějakou myšlenkou, fantazií či emocí. Takto můžete rozpoznat rozdíl.

Pro dosažení trvalého, plného míru není potřeba nic odnikud získávat, protože klid je součástí naší vlastní přirozenosti. Mír a Duch nejsou od sebe odlišné. Než však nakonec dospějeme k tomuto nejvyššímu stavu, zažíváme tzv. sattvický klid.

I člověk, u nějž převládá kvalita tamasu, zažívá určitý klid. Jeho klid má však podobu lhostejnosti, lenosti a ospalosti. Jde spíše o iluzi klidu než o skutečný klid. Nikdy nemůže přinést naplnění.

Také člověk s převahou kvality radžas, když se oddává nějakému požitku, zažívá určité uvolnění. Tento klid je však narušován různými dalšími faktory a není skutečný – je iluzí vznikající ze sebezapomenutí. V pití, sexu či jiných požitcích zapomínáme na své bolestivé vzpomínky, ale i na svou pravou přirozenost. Na okamžik přichází určitá úleva, která brzy odezní.

Postupně začíná v životě hledajícího převažovat kvalita sattvy a s ní přicházejí i záblesky míru. Duchovní hledající by však měl směřovat k tomu, aby přesáhl i sattvický mír. Protože i tento druh vnitřního míru hledajícího vnitřně svazuje a vytváří blok na cestě. Je však velmi obtížné dostat se až za kvalitu sattvického klidu. Daleko snadnější je osvobodit se z ocelových pout než zpřetrhat pouta zlatá. Je těžké se jich vzdát. Hledající, u něhož převládá kvalita sattvy, čerpá potěšení z jemnějších forem sattvické radosti a má tendenci si jich užívat.

Podívejme se k tomuto tématu do Bhagavadgíty.

Bhagavadgíta, kapitola 14, verš 5:

„Sattva, radžas a tamas - tyto tři guny zrozené z Přírody připoutávají nepomíjející duši k tělu, Ardžuno.“

Bhagavadgíta, kapitola 14, verš 6:

„Z nich sattva, která je neposkvrněná, je osvěcující a bezchybná, Ardžuno; spoutává ztotožněním se s radostí a moudrostí.“

Když vstoupí do života duchovního hledající více sattvy a dostává se mu určitého štěstí a vzhledu do duchovní moudrosti, stávají se i kvality sattvy překážkou k dalšímu vývoji a je těžké se z tohoto vnitřního pouta osvobodit.

Bhagavadgíta, kapitola 14, verš 7:

„Ardžuno, poznej vlastnosti kvality radžas, která je vášnivě povahy, zrozená z touhy a připoutanosti. Svazuje duši ulpěním na činnostech a jejich ovoci.“

Takový člověk je neustále zaneprázdněný nějakou činností. Stále se také zabývá tím, čeho svojí aktivitou dosáhne. Připoutanost k vlastním činům a jejich ovoci svazuje duši.

Bhagavadgíta, kapitola 14, verš 8:

„A poznej tamas, klamající všechny ty, kdo pohlížejí na své tělo jako na své vlastní já, jakožto zrozený z nevědomosti. Spoutává duši skrze pomýlenost, netečnost a spánek.“

Takový člověk by nejraději celý den pospával. Pokud ho vyzvete k meditaci, nevrle vás pošle pryč. Proč by vylézal z postele, když je mu tam dobře? Takový postoj má ke všemu. Nezaujme ho ani možnost projít se po pěkné zahradě. „Nechápu, proč bych měl dobrovolně opustit teplo vyhřáté postele,“ reaguje tamasický orientovaný člověk na vaše výzvy.

Kvality uvedených tří gun přecházejí jedna v druhou. Někdy máme více kvality tamas a někdy zase převládne radžas...

Bhagavadgíta, kapitola 14, verš 9:

„Sattva vede člověka k radosti a radžas k aktivitě, zatím co tamas, který zakaluje moudrost, směřuje člověka k chybnému jednání, ke spánku a lenosti.“

V každém případě je lepší posunout se od kvality radžas ke kvalitě sattvy. Radžasicky orientovaný člověk je plný aktivity a rád si užívá potěšení. Jeho radosti jsou ale vždy jen přechodné a následuje je bolest, lítost a výčitky. Tímto způsobem je člověk přirozeně ponoukán k postupu od radžasu k sattvě. Člověk se znovu a znovu oddává potěšení z věcí, které mají jeho smysly rády, až postupně začíná být s těmito požitky nespokojený.

Vezměme si jako příklad tendenci pochutnávat si na dobrém jídle, které bývá často těžké a způsobuje zácpu. Takovému člověku je po jídle opakovaně špatně. Znovu a znovu dochází k závěru, že mu přejídání se určitými jídly nic dobrého nepřináší, znovu a znovu je ale svojí tendencí přemožený a potom lituje. Až jednoho dne se svým zvykem opravdu skoncuje. Lítost a výčitky napomáhají procesu pročišťování. Z donucení je člověk postupně očišťován.

Podobným příkladem je připoutanost k lidem, zvláště přitažlivost opačného pohlaví. Takový člověk se těší iluzi, že si konečně našel ideální partnerku. Je potom v šoku, když mu ona nebo on za několik měsíců uteče za někým jiným. Zkouší tedy hledat ideální vztah ještě dvakrát, třikrát nebo i víckrát, znovu je zklamaný a frustrovaný, až konečně nahlíží na pošetilost upínání se na vztahy a obrací se k sobě. Takto získává člověk zkušenosti se světem.

Rozhodně je lepší být radžasicky aktivní, než být ve vleku tamasu, netečnosti a pasivity, povalovat se v posteli a vyhýbat se práci. V porovnání s radžasickým užíváním si potěšení je lepší rozvíjet kvality sattvy. Přejde čas, kdy začínají přicházet okamžiky vnímání zdroje veškeré radosti. I tamasická a radžasická radost pochází ze stejného zdroje, ale paprsek čisté radosti je zakalený prvkem tamasu a radžasu. Všechna radost vyvěrá ze stejného zdroje – z Ducha, z Božství. Čím jsme sattvičtější, tím blíže jsme zdroji radosti. Štěstí, které potom zažíváme, je trvalejší, a naše vnitřní konflikty ustupují do pozadí.

Jak tedy rozlišovat mezi skutečným očišťováním a pouhým mentálním potěšením? Děje se to pomocí rozvíjení rozlišovací schopnosti. Právě rozlišovací schopnost ve vás vám napoví, zda jen setrváváte ve svých emocích, myšlenkách a fantaziích nebo směřujete k prohlubování vnitřního míru. Často je ale třeba experimentovat, protože právě poučení z chyb bývá pro duchovní vývoj velmi přínosné. Nikdo nechce dělat chyby. Přesto ale chyby často děláme – je to přirozené.

Jak už jsem o tom mluvil, duchovní pokrok většinou neprobíhá přímo rovnou vzhůru. Vývoj se odehrává skrze pády a zvedání se, chvíli jsme nahoře a chvíli zase dole. Když začnete být se sebou spokojeni a zdá se, že jste už dva dny pevně zakotvení v józe, počkejte si na večer. Velmi brzy přijde chvíle, která vám vytře zrak a umožní vám zase se něco naučit. Tak probíhá duchovní vývoj.

Proces očišťování a odpoutávání se

V určitém smyslu jde v procesu vnitřního očišťování o dosažení odpoutanosti. Považovat něco za své vlastnictví a lpět na vztazích – to jsou ty nečistoty, ze kterých se na duchovní cestě uvolňujeme. Proces očišťování a odpoutávání se vlastně spontánně probíhá neustále po celý život. Jak to myslím? Stále nás něco opouští. Všichni si například přejeme být věčně mladí, ale přirozeně každým rokem stárneme. Nemyslete si, že jsem měl vždycky bílé vlasy, jako mám dnes. A nemyslete si, že jednou na tom budete jinak. Stárnutí je přirozený proces. Všichni procházíme různými životními obdobími. Nenarodil jsem se takhle staře vypadající. Všechno podléhá změně.

Stejně tak se nám někdy finančně daří a někdy zase nedaří. Někdy se cítíme ve výborné fyzické kondici a jindy se zase věnujeme svým zdravotním problémům. I kdybychom se sebevíc věnovali péči o své zdraví, nemáme žádnou záruku, že neonemocníme.

Podobně je tomu i v oblasti vztahů. Rozpadnout se může i to nejlepší přátelství. Naši blízcí také jednoho dne odejdou, například naši rodiče nebo jiní starší příbuzní. Smrt, která nás odděluje od našich blízkých, je tím nejmocnějším očištným prostředkem.

Je ale velký rozdíl, zda dochází k pročišťování na základě dobrovolného rozhodnutí nebo pod tlakem. Osvobození budou nakonec ti, kteří jsou moudří a vnitřně se rozhodli věci přijmout tak, jak jsou. Pokud jen událostmi nedobrovolně procházíte, nemůžete být osvobození vnitřně. Samotná smrt problém nevyřeší, protože to by potom dosáhli konečného osvobození všichni zemřelí. Lidé se rodí znovu a znovu umírají, a tak stále dokola. Pouze během života může dojít moudrým přístupem ke skutečnému odpoutání se.

Činnosti ve světě bude takový člověk vykonávat stejně jako ostatní. Zatímco dříve bylo jednání motivováno připoutaností a touhami, postupně se vnitřní motivací stává soucítění, láska a přání dobrého pro ostatní. Ani po duchovní seberealizaci byste neměli přestat pracovat.

Proto ti, kteří jsou moudřejší a následují duchovní cestu, dosáhnou natrvalo stavu svého skutečného bytí a naprostého osvobození snadněji a rychleji.

Jóga s dětmi

Otázka: „Rád bych znal váš názor na to, kdy je vhodné začít praktikovat jógu s dětmi.“

Odpověď: Kdykoli, nevidím v tom žádný problém. Fyzická cvičení jógy jsou všeobecně prospěšná, protože účinek jednotlivých ásan je vědecky podložený. Cvičení podporuje také zdravý růst organismu a harmonii mezi tělem a myslí. V mládí je ještě tělo dostatečně pružné a pokud začneme se cvičením brzy, pozitivní zdravotní efekt ovlivní celý život. Hathajóga následuje, na rozdíl od silových a švihových pohybů v jiných fyzických cvičeních, přirozený rytmus a provádí se pomalu. Je třeba učit se věci postupně a přizpůsobit cvičení schopnostem dítěte. Vždycky je vhodné, aby se člověk naučil jógové ásany od někoho, kdo tomu opravdu rozumí.

Důležité také je, aby se dětem nic nevnucovalo. Vysvětlujte jim věci, ale nechte je, aby sami projevíli zájem a mohli se cítit svobodně. Děti nemají rády nátlak. Ku prospěchu věci bývá přátelské přesvědčování. Proti mocenskému přístupu ale děti revoltují. Pokud násilně děti k něčemu nutíte, budou dělat pravý opak. Zcela jiný efekt bude mít, když dítě vybědnete: „Tohle je zajímavé cvičení, pojď, zkusíme si ho společně.“ Děti potřebují citlivý přístup. Vychovávat děti správně je velmi delikátní a obtížný úkol.

*Bože, očisti naši mysl,
Dej, nechť toužíme sloužit světu
a netoužíme po službě od druhých,
S myšlenkou na Tebe
nechť jsme schopni plnit dobře své povinnosti ve světě,
Dej, nechť nalezneme útočiště u Tvých nohou.*