MÍR A ŠTĚSTÍ

Stres z duchovního úhlu pohledu

Vybráno ze Satsangů 14.2. a 15.2.2002

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: *„Co je stres z duchovního úhlu pohledu? Je nějaký rozdíl mezi tím, když si stres působíme sami a tím, když nám ho činí druzí?“*

Odpovím na otázku z duchovního úhlu pohledu, tak jak je položena. Považování se za tělo, mysl a intelekt je tím jediným stresem z duchovního úhlu pohledu. Pokud se ztotožňujeme s hmotnými věcmi, s Přírodou, s proměnlivými jevy jako je tělo, mysl a intelekt, připravujeme se o klid. Psychologové stres definují jinak: prožíváme-li něco jako překážku, bereme si za něco příliš zodpovědnosti a podobně. Toto téma mají podrobně rozpracováno.

Z duchovního pohledu je stresem považování se za součást materiální Přírody místo uvědomování si sebe sama jako neměnné Pravdy či Vědomí. Pokud se chce někdo dostat navždy mimo dosah stresu, nechť se zbaví ztotožňování se s tělem. Z duchovního pohledu vytváří stres právě tohle.

Život je plný stresu, protože se stále něco neděje podle našich přání. Některé věci nám vyhovují a jiné zase prožíváme jako protivenství. I když jsou všechny okolnosti příznivé, dokud se identifikujeme s tělem, nezmizí strach ze smrti. Strach z toho, že zemřeme, přetrvává. Z duchovního úhlu je za příčinu stresu jednoznačně považována identifikace svého bytí s tělem – sem patří i smysly, mysl, intelekt a ego.

Můžete tedy říci, že osvobodit se nastálo od stresu je velmi obtížné. Ano, je. Co naplat? Je to ten jediný lék. Ostatní věci jsou přechodné. Za tímto účelem se zabýváte duchovní cestou.

V druhé části otázky se tazatel ptá, zda je nějaký rozdíl mezi tím, když se stresujeme sami nebo když nás stresuje někdo jiný. Navždy si zapamatujte, že stres vám nikdo druhý nezpůsobuje. Váš stres způsobuje vaše nevědomost. Myslíte-li si, že vás někdo dostává do napětí, je to vaše nevědomost. Vy sami jste stoprocentně odpovědni za svá trápení, za všechny své problémy. Pouze vy sami nesete odpovědnost.

Nikdo, kromě vás samých, vám nemůže vytvořit problém. Jste odborníky na produkování problémů. Je to vaše specializace. Současná věda vytváří v každém oboru další a další specializace. Každá epocha má své zvláštnosti - žijeme v době specializace. Jsou doktoři zaměření na oblast uší, zubaři, ortopedi, rehabilitační lékaři, kožní lékaři… Jedna ze specializací, v níž většina lidí vyniká, je odbornost na vytváření si problémů. Na tomto poli jsme experty. Vzdáme-li se své specializace, přestaneme mít problémy. Za tímto účelem se lidé zúčastňují satsangů.

Hledat příčinu vlastních problémů v druhých lidech jsou výmluvy vaší mysli: „Jsem ve stresu kvůli tomuhle člověku.“ „Moje dcera je tou příčinou…“ „…Můj manžel, partner za to může. Bratr, sestra…“ „Tahle osoba mě stresuje a kdyby se jen trochu změnila, byl bych šťastnější.“ Ale oni se změnit nechystají. Vy ale vnitřní změnu dokázat můžete. Změníte-li se doopravdy, pak nebude nikdo na světě schopen vás připravit o klid.

Nerad mluvím o sobě, ale někdy mi přijde inspirace říci něco i ze svého života. Nevzpomínám si ani na jediný okamžik svého života, kdy bych byl pod vlivem stresu. Nevzpomínám si ani na jedinou událost, kdy by mi někdo způsobil problém. Nevím nic o zítřku, kdoví, co bude za hodinu. Bůh ví. Ale do této chvíle ani jednou. Jak to? Žiji zcela obyčejným životem. Jak víte, nepatřím mezi ty, kdo mají ášram v izolaci od světa a žijí na nějakém klidném svatém místě. Celý život jsem byl činný ve světě a vykonával jsem mnoho různých profesí. Bůh mi dal příležitost mít profese zcela různého zaměření.

Vždy jsem přijímal jakoukoli situaci tak, jak ke mně přicházela. Určitá situace se může zvenku jevit jako obtížná, ale pro mě ve skutečnosti náročná není. Jakmile si má mysl uvědomí, že něco je náročné, cítím vděčnost Bohu. Bůh čistí všechny moje hříchy z minulosti prostřednictvím prohlubování mé kázně. Bůh mi tím udílí Milost. Jde jen o změnu úhlu pohledu.

Problémy vytváří naše mysl, a proto jde především o trénink mysli. Žádný stres není nikdy vytvářen nikým jiným. Až dosáhneme vnitřního probuzení, všechen stres z nás opadne. Stane se to, až se probudíme do Reality a zjistíme, že nejsme tělem, ale součástí nikdy nezrozené, věčné a nekonečné Pravdy. Ta bývá nazývána různými jmény – Bůh nebo například Božská Síla – jak kdo chce. Jsme její částečkou. Čím více se v mysli zabydlí toto chápání a potom i osobní prožitek, tím jsme svobodnější ode všech problémů. Dokud jsme při hledání štěstí závislí na jakýchkoli vnějších věcech, lidech nebo určitých okolnostech, nikdy nebudeme šťastní. To vám zaručuji.

Otroci nemohou být nikdy šťastní. Skutečné štěstí nemůže nastat, pokud jsme otroky vábení smyslů a podpory či útěchy od druhých. Otroctvím může být i lpění na tělesném zdraví. Jde o úplné vzdání se Pravdě, jež se nikdy nezrodila, a proto nikdy nezemře. On se o nás stará. Někdo může říci, že pak jsme Jeho otrokem. Ne. Protože v lásce nejde o otroctví. Jde o vztah lásky s Bohem. Jsme v otroctví a podřízenosti jen vůči našim touhám, nutkání a tlaku. Ve vztahu plném lásky jsme připraveni obětovat sebe sama.

Měli bychom být plni vděčnosti k této Všemohoucí Síle. Nemá valný význam s touto Sílou smlouvat a přát si, aby učinila to či ono. Nejlepší je děkovat této Síle za cokoli. Dostali jsme tělo, díky Jeho Milosti zde sedíme. Jsme relativně zdraví. Jídlo jsme včera dostali, dokonce i ráno byla výtečná snídaně. Vidíte? Nestalo se nám nic, co by nás upoutalo na lůžko. Nedošlo k žádné nehodě. Tolik věcí! Dostalo se nám i vzdělání a práce. Několikrát se stalo, že jsme měli někoho rádi – byť to byl vztah neoproštěný od připoutanosti.

Otázka: *„Hledající má v práci obtíže s některými lidmi a dostává se do velkého stresu. Jak se s tím vyrovnat? Jak problém vyřešit?“*

Má odpověď i na tuto otázku je stejná. Všechny problémy jsou zapříčiněny neznalostí naší pravé přirozenosti. Dokud si neuvědomíte a osobním prožitkem neobsáhnete, čím skutečně jste – čistým Vědomím – stres přetrvává. Nikdo se tomu

nevyhne. Můžete si myslet, že změnou situace se budete cítit lépe. Po nějaké době však přijde stres i tam. Zpočátku, na tři až pět dní, se vám uleví a myslíte si, že jste se stresu natrvalo zbavili. Už na vás ale čeká další situace. Často dokonce shledáte, že jste změnou původní situace udělali chybu a nové okolnosti jsou pro vás ještě náročnější.

Trvalým řešením je pouze duchovní cesta. Vypěstujte si víru: „Jsem částí Boha, jsem Jeho dítětem a Bůh se o mě stará. Proto mě Bůh uchrání i od stresu.“ Tuto důvěru byste v sobě měli rozvíjet.

Problém je stále stejný. Naše touhy. Všichni chceme jen dobré podmínky – dům, dost peněz, auto, aby se o nás všichni starali, připravovali nám chutná jídla ve vhodný čas, aby nás všichni uctívali, usmívali se na nás, vyprali nám prádlo, ptali se, jak se nám daří… Večer či dokonce i v noci se znovu přišli zeptat, zda jsme v pořádku, jestli nepotřebujeme nějaký lék nebo cokoli, co by pro nás mohli udělat… Pokud by to bylo možné, přáli bychom si takové ujišťování od druhých: „Život by byl krásný – jako v nebi. Svět by se stal rájem. Všichni by se o mě starali a já bych neměl žádnou zodpovědnost ani stres. Potřeboval bych třeba dva tisíce dolarů a vtom by někdo přišel a nabídl mi je: ‚Jen si je vezmi, jsi mým tolik milovaným dítětem. Proč se trápíš v této práci? Dávají ti jen padesát tisíc dolarů ročně, vezmi si těchto sto dolarů. Převedu je na tvé jméno, jsi tak sympatický.‘“

Takhle se věci neodehrávají. Je mi líto, ale v životě nikoho z nás. Nemyslete si, že někdo druhý má lepší podmínky než vy. Bez problémů si žije jen osvícený člověk, protože se netrápí tím, do jakých situací se dostane. S tímto postojem se nemůžete dostat do žádného stresu.

Lidé často vypadají šťastní, ale je to jen vnější pohled. Vidíte jejich úsměv na obličeji, ale kdybyste se mohli seznámit s jejich skutečným vnitřním životem, shledali byste často, že jste na tom daleko lépe.

Lidé vám při setkání obvykle na otázku, jak se mají, odpoví, že nádherně. Přitom se jim třeba vůbec dobře nedaří. Před hodinou ještě naříkali a nyní mluví o tom, jak je jejich život skvělý. A večer budou zase plakat. Při běžném setkávání s lidmi se toho moc nedozvíme. Vnitřní oheň pálí každého z nás.

Z psychologického hlediska je důležité, aby si toto uvědomili lidé, kteří si myslí, že jsou jejich problémy nejzávažnější a že právě oni jsou v té nejhorší situaci. Nechci tím říci, že byste neměli o podmínkách svého života přemýšlet a měnit je, pokud můžete. Ale pochopte, že daleko důležitější je víra v Boha a důvěra, že se o vás v každé situaci postará. Všechnu práci potom chápete jako Jeho práci a snažíte se ji co nejupřímněji vykonat.

Když vás druzí kritizují, zdá se vám, že požadují příliš mnoho nebo jste v jejich přítomnosti ve stresu, pak se snažte změnit svůj vnitřní postoj k nim. Tentýž Bůh je i v nich. Pokud něco nejste schopni snášet a už to překračuje vaše meze, pak zdvořile vyjádřete, že je to pro vás příliš těžké. Zdvořile, slušně a s respektem. Ne v rozrušení a zlobě – to je váš trénink. Ve stresu býváme většinou rozrušeni. Impulsivně řekneme: „Ne, ne, to tak není.“ Než začnete mluvit, měl by se ve vás rozhostit klid a uvážení, že i druhý člověk může mít určité problémy.

Mnohým lidem se často stává, že nemohou někoho vystát, sotva ho uvidí. Často bez nějakého závažnějšího důvodu nejsou schopni přijmout energii určitého člověka. Stejně tak o někom jiném tvrdí, že je naprosto skvělý, aniž by měli možnost se s ním blíže seznámit. Energie tohoto člověka se jeví být v harmonii s jejich osobností. Mé doporučení zní: „Snažte se překročit dualitu sympatií a nesympatií.“

Tím se velmi zásadním způsobem posune mnoho vašich problémů. Ať jste postaveni kamkoli, postavil vás tam Bůh. Nikde není nic jiného než Božská Energie.

Pokud cítíte, že energie určitého člověka jde proti vašemu založení a necítíte se dobře v jeho přítomnosti, opakujte si uvnitř Óm. Může to být pro vás velmi nápomocná metoda. Vaší mantrou může být i jméno Krista, Krišny, Rámy nebo jméno kohokoli, k němuž máte víru. Nebo se upomínejte na Božskou Sílu. Toto opakování uvnitř vám okamžitě pomůže. Opakování božího jména vytváří nejsilnější energii na světě. Ostatní energie se tím vyruší. Budou mantrou přemoženy. Je to metoda jak se vyrovnat s mnoha různými situacemi. Věříte-li v nějakého světce, vzpomínejte na něj.

V životě každého z nás přicházejí situace, v nichž cítíme, že je něco nad naše síly. Člověk už není schopen nějaký problém dále snášet. Pokud jste se ze všech svých sil snažili a už nemůžete, potom práci změňte. Bůh vám otevře jiné dveře. Nemusí to tak být, jak jsem řekl předtím, že ty jiné dveře vedou do horšího. Mohou vést i k lepšímu. Snažili jste se, jak jste mohli nejlépe, ale nakonec jste shledali, že to je nad vaše síly. Pak pro vás bude další vývoj zařízen jiným způsobem.

Některých věcí bychom se ale měli vyvarovat. Neměli bychom například nikoho zranit. To je velmi důležité. Nikoho bychom neměli poškodit. Není tak špatné, když někdo ublíží nám. Horší je, když ublížíme my. Zraní-li nás někdo, prožíváme to. Často v nás zůstává i nějaká jizva a špatné vzpomínky, ale pomocí prosby se od nich můžeme osvobodit, protože jde o náš vnitřní problém. Způsobili-li jsme zranění druhému člověku, nevíme jak dlouho bude proti nám. Proto bychom se měli snažit nezraňovat.

I tak mohou nastat situace, v nichž nad sebou ztratíme vládu. Člověk se může za určitých okolností stát neschopným kontrolovat své emoce, vášně, zlobu… Dojde-li k tomu, a stává se to často, existuje další cesta pro duchovní postup. Přijde moment, kdy si po události uvědomíte, že to od vás nebylo správné. Neměli jste se rozčílit a vyslovit určitá slova. Pak seberte odvahu, jděte za tou osobou a omluvte se. Upřímně: „Je mi to líto. Udělal jsem to a nyní cítím, že to nebylo v pořádku. Prosím, odpusť mi.“ To je správná cesta.

Další důležitou věcí, která vám může se stresem pomoci, je meditace. Snažte se meditovat pravidelně. Pomáhá to. Stresuje-li vás určitý člověk tím, jaký je, nesnažte se mu ve svých meditacích vyhýbat. Spíš si můžete záměrně vyvolávat vzpomínku na něj a meditovat o něm. Vzpomínejte na osobu, v jejíž přítomnosti ve vás vzniká napětí. Nechť je přítomna ve vaší mysli a meditace je o ní. Po určité době se stres zmenší. Lidé ale většinou dělají pravý opak – snaží se myšlenkám na takového člověka vyhnout. Pokud se budete snažit konfrontaci vyhnout, budou vzpomínky na osobu pro vás obtížnou přicházet znovu a znovu. Nechť je ten člověk s vámi ve vaší meditaci. Po určité době dojde ke smíru. Váš postoj k tomuto člověku se změní. Jakmile je mezi vámi a někým napětí, není to jen jeho, ale i váš problém. Je to vždy oboustranné.

Existují různé nápomocné techniky pro situace nouze, například když se dostaneme do napětí v práci. Může vám pomoci i prodlužování dechu. Vydechování a nadechování probíhá automaticky a každý má svůj vlastní rytmus. V této metodě jde o záměrné zpomalování. Záměrně začnete vydechovat a nadechovat pomaleji.

Předložil jsem vám určité návrhy, jak se vyrovnávat se stresem. Stres a všechny podobné problémy však natrvalo skončí až duchovně seberealizujete.