



Mantra a pránájáma
Působení duchovní energie
Cílem je duchovní seberealizace
Význam obtíží v našem životě
Hledající a guru
Duchovní cesta

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Mantra a pránájáma

***Otázka:** „Už mnoho let se snažím praktikovat mantru Óm. Během pránájámy nádí šodhana a bhrámari se Óm objevuje v pozadí mé mysli. Před několika lety jsem se o to záměrně snažila. Je možné kombinovat cvičení pránájámy a opakování si mantry najednou? Nebo je důležitější se při pránájámě plně soustředit na dech.“*

Obojí je možné. Je možné si v mysli opakovat Óm a zároveň cvičit dechová cvičení pránájámy. Při některých technikách pránájámy není proveditelné recitovat Óm nahlas - například při bhastrice. Vnitřně si ho ale můžete opakovat vždycky.

Obecně však platí, že ať už děláme cokoli, je lepší se tomu věnovat plně a co nejméně svoji pozornost rozdělovat. Při cvičení pránájámy je lepší soustředit se pouze na dýchání. Je možné cvičit obojí zároveň, jak se na to tazatelka ptá, ale lepší je soustředit se jen na dech. Není nic špatného mít na pozadí mysli Óm. Pokud se Óm objeví samo od sebe, nechte to tak, jak to je. Nechte Óm přijít a zase odejít, nijak zvlášť se tím nezabývejte. Nesnažte se, aby Óm přetrvávalo dál. Věnujte se cvičení pránájámy a cokoliv vám při ní vyvstane, nechte proběhnout. Při provádění pránájámy bychom se měli soustředit na všechno, co s ní souvisí. Nejdůležitější je dech, což vyplývá už ze samotného názvu pránájáma – ovládání dechu.

Kombinovat pránájámu s Óm tedy je možné, ale vhodnější je soustředit se jen na práci s dechem. Pokud se představa Óm rozvine spontánně, nemyslete si, že je něco špatně. Nebraňte se ničemu, co vám uvnitř vyvstane. Nechce vše volně přicházet i odcházet. Nehodnoťte nic z toho, co se vám vynoří. Svou pozornost zaměřujte na provádění pránájámy.

Neměli byste být přehnaně úzkostliví v obavách, abyste něco neudělali špatně. Nechte vše v pohodě plynout tak, jak to přichází. Mějte stále na paměti, že všude kolem i ve vás je neustále přítomen Bůh, aby vás ochraňoval a vedl. Svěřte se do Jeho rukou, které jsou vám v podobě věčné univerzální Energie a Vědomí všude k dispozici.

Působení duchovní energie

Mám tady další dopisy hledajících.

U některých hledajících jsou vrstvy tamasu a radžasu velmi silné. Proto občas v kontaktu s duchovní energií dochází k různým potížím. Už jsem mnohokrát vysvětloval, jaký je princip všech těchto rozmanitých projevů: pláč, pocity úzkosti, stísněnosti, vnitřní třes, různé obavy, že se odehrává něco, čemu hledající nerozumí... Nenechte se ničím z toho vyvést z míry. Všechno je jen součástí procesu duchovní přeměny.

Tyto projevy prozrazují, že ve vás začala pracovat duchovní energie. Je to tedy dobré znamení. Obavy se dostávají proto, že nejsme s podobnými jevy obeznámeni. U jednotlivých hledajících se mohou zmíněné projevy objevovat po různě dlouhou dobu. Čistící proces neprobíhá u všech stejně. Nemůžete uklízet všechny pokoje najednou.

Může se stát, že hledající není schopen působení duchovní energie zpracovat. Možná si vzpomínáte na jednu hledající z Evropy, která musela z Indie předčasně odletět. Už to nemohla vydržet. Myslím, že už potom nikdy nepřijela. Zážitky, kterými tady procházela, ji vyděsily. Vysvětloval jsem jí, že se nemá čeho bát. Pokud by ta žena zvládla zde setrvat, věci se mohly odehrát jinak. Snažil jsem se ji přesvědčit, ale bylo to nad její síly.

Někteří lidé začnou mít dokonce strach, jestli je neuchvátila nějaká zlá síla. V mé přítomnosti se žádný zlý duch vyskytovat nemůže. I kdybychom temné síly přímo vybízeli, nepřijdou. To, co se nám jeví jako zlo, jsou jen vtisky z minulosti – z tohoto i předchozích životů. Bůh ví, co jsme všechno napáchali a jakým věcem jsme se v minulosti věnovali. Když se mají věci z minula vyčistit, může na úrovni jemnohmotného těla docházet k podobným jevům.

Je to jako byste si stěžovali na bolest v zádech a žádali o masáž. Chtěli byste namasírovat, ale s podmínkou, že se masér vašeho těla ani nedotkne. Požadovali byste: „Namasírujte mě, prosím. Zbavte mě mých bolestí, ale ne abyste se mě přitom dotkl!“ To není možné.

Věci se musejí odehrát tímto způsobem, a tak se tím nenechte vyvést z míry.

Cílem je duchovní seberealizace

V této souvislosti bych rád uvedl ještě další věci. V mém domě vše probíhá na určité duchovní rovině a nehodlám z ní slevovat. Nemám ani do budoucna v úmyslu ve své práci snižovat laťku. Protože ale s hledajícími soucítím, sestupuji někdy vědomě na jejich úroveň. Vždy se tak děje v rámci jediného cíle – duchovní seberealizace a zážitku Boha.

Mluvím o tom proto, aby za mnou nejezdili lidé, kteří jsou zaměřeni na cíle ve světě. Prosím vás, nechoďte za mnou s otázkami typu: „Rád bych si našel lepší zaměstnání.“ „Přála bych si dostat dobrého manžela.“ „Toužím po tom nebýt sám.“ „Budu schopen se postavit na vlastní nohy a mít svůj vlastní dům?“ O podobná témata se nezajímám. Vstupte do manželství nebo zůstaňte svobodní, pusťte se v životě do čehokoli. Jde o to, abyste dosáhli duchovního naplnění.

Neměli by za mnou jezdit lidé, kteří se orientují na přání ve světě. Každý má samozřejmě nějaká světská přání. Důležité ale je, abyste si nepředstavovali, že tím, že za mnou přijedete, vám bude pomoheno v realizaci vašich přání ve světě.

Pomoc přichází, ale ne podle toho, jak by si to hledající naplánoval. Hledající přichází s prosbou vyřešit nějaký problém, ale sám už má představu, jakým způsobem by k tomu mělo dojít. Zaměřuji se na trvalé, a ne jen přechodné řešení potíží. Mám svůj vlastní způsob. Všichni by si měli v těchto otázkách udělat jasno.

Pokud za mnou někdo přijde, aby si postěžoval, že nemá práci, zeptám se ho: „A máte v těchto dnech co jíst?“

„No, to mám.“

„Tak to vám plně stačí. Pro duchovní seberealizaci nepotřebujete nic jiného než tělo a to už máte. Jinak se vše odehrává, jak má.“

„Jak si ale vydělám na obživu v budoucnosti, když neseženu žádné peníze?“

„Počkejte si, až ta situace nastane.“

Věřte Bohu a zabývejte se tím, co vám přináší přítomnost. Zaměřte se na své povinnosti.

Význam obtíží v našem životě

Mnohokrát už jsem vám vysvětloval fakt, že je třeba mít neustále na paměti: Nikdo na světě nemůže změnit svůj osud. Kdybych měl schopnost změnit osud, proč bych nevyhléčil svoji ženu? Osm let už tráví na lůžku. Pusťte z hlavy podobné představy. Nemají nic společného se

skutečnou duchovností. Věci se odehrávají podle vašeho osudu neboli důsledků vašich předchozích činů.

Duchovní seberealizace, nebo jinými slovy zážitek Boha, může nastat u kohokoli v kterékoli situaci. Za nepříznivých okolností se většinou pravděpodobnost rychlého duchovního pokroku zvyšuje - právě když jste zmateni, vnitřně zmítáni a musíte něčemu čelit. V dobách prosperity, dobrého zdraví, přebytku peněz a oceňování od druhých se vaše mysl začíná odklánět od duchovního směřování: „Na Boha budu myslet později, teď se chci vypravit na návštěvu za přítelem.“ Když se cítíme fyzicky v dobré kondici, daří se nám v zaměstnání a nemusíme šetřit, začne se mysl více než o duchovní seberealizaci zajímat například o kontakty s opačným pohlavím.

Naopak, když onemocníte a v peněžence máte jen peníze na týden, začnete volat Boha o pomoc. Je to sice pod tlakem okolností, ale alespoň něco: „Ó, Bože, jak to se mnou bude dál? Jak uhradím všechny pravidelné platby? Pane můj, budu schopen si udržet tento dům, který jsem si v potu tváře postavil? Měl bych ho prodat, když je situace taková neutěšená? Bože, prosím Tě!“ Potom jste nuceni obracet se k Bohu.

Zatímco když se vám daří, nemáte na Boha ani pomyšlení. Z ničeho nic se rozhodnete zajet si do Paříže: „Vyrázím si tam trochu se potěšit. Chci se mít dobře.“ Všichni víme, co se myslí tím “mít se dobře“. Já považuji za “mít se dobře“, když se vám nedaří a obracíte se proto s prosbami k Bohu. “Mít se dobře“ definuji zcela jinak – nemyslím tím výlet do Paříže nebo do Řecka. To považuji za “nemít se dobře“. Naopak, když naříkáte, jste zmítáni nejistotou, jak se uживíte, a voláte Boha o pomoc, pak bych řekl, že se máte dobře. Protože myslíte na Boha, byť pod tlakem okolností.

Netrapte se tedy tím, jak věci probíhají. Vše se odehrává dobře, nenechte se odradit. Nemáte k tomu žádný důvod.

Všichni velcí svatí prošli nekonečnými protivensstvími. My bychom to nezvládli. Kdo podstoupil větší úklady, strádání a nepřátelství než Ježíš Kristus? Všichni víme, co v životě zkusil. Kdo by to vydržel? Přitom měl plnou náruč božského nektaru a lásky pro všechny na světě. A oni ho ukřižovali. Podívejme se správným způsobem na historii, abychom lépe chápali, o co v duchovnosti jde. Protože byl Ježíš skutečnou duchovní osobností, žádal Boha, aby odpustil těm, kteří ho mučili. Neprosil, aby ho sundali z kříže, ale prosil za jejich odpuštění. Přitom pro něj nebylo nic nemožného. Pomocí podobných příkladů se můžeme inspirovat a posunout dál.

Co se týká slabostí, které hledající v dopise popisuje, vězte, že každý má nějaké nedostatky. Díky Boží Milosti vás už začaly opouštět a jednou

odejdou docela. Ať už jde o slabost pro muže či pro ženy, na pití nebo masitá jídla, potřebu být druhými oceňován, žárlivost, hněv, nenávislost... Slabostí je nekonečná řada.

Nezapomeňte, že i každý světec má nějakou minulost za sebou a každý hříšník zase budoucnost před sebou. Tento věčný zákon funguje bez výjimek.

Hledající a guru

Rád bych vyjasnil některé nejasnosti ohledně vztahu hledajících k duchovnímu učiteli. V práci skutečné duchovní osoby nehraje osobní náklonnost žádnou roli. Skutečně duchovní osoba miluje všechny stejně, a to zcela nezaujatě. Na pravého duchovního učitele nemůže zapůsobit žádný vnější faktor. On nebo ona nemohou být ničím ovlivněni – ani penězi, ani postavením, ani fyzickou krásou, ani ničím podobným. Duchovně realizovaný člověk se hledajícími nenechává ovlivňovat, o všem rozhoduje sám, a to s cílem prospět co největšímu množství lidí. Ničím jiným se neřídí.

Jak už jsem o tom mluvil v jednom z předchozích dnů, s každým jednotlivým hledajícím mám přímý vztah. Nikdo nepotřebuje žádného prostředníka. Může se stát, že s nějakým hledajícím vůbec nemluví a nevšímám si ho. Právě to je ale v té době pro něj to nejlepší. Zrovna takový přístup mu může pomoci. Díky Boží Milosti zná učitel všechno, co se v hledajícím odehrává. Jeden den může guru s hledajícím velmi důvěrně rozmlouvat a vyjadřovat mu lásku a za tři dny pošle s nehybnou tváří stejného člověka pryč. Všechno, co duchovní učitel dělá, je v zájmu pročišťování žáka. Ve vztahu ke guruovi je nejdůležitější důvěra a víra, že duchovní učitel jedná podle toho, co je pro hledajícího i pro všechny nejlepší.

Už jsem několikrát mluvil o příběhu, který se odehrál v ášramu Svámí Muktánandy, když byl Svámí ještě naživu. Nyní v ášramu pracuje známá Muktánandova následovnice Gurumayi Chidvilasananda, která pobývá většinou v USA. Měl jsem příležitost s oběma učiteli mluvit. Svámí Muktánandži byl bezesporu veliký jógi, předkládající cestu meditace, tzv. kundaliní jógu.

K události došlo v průběhu satsangu. Hledající seděli shromážděni kolem Svámího Muktánandy a on k nim promlouval. V zadní části prostoru seděly dvě přítelkyně. Jedna druhé pošeptala: „Chtěla bych být Mistrovi blíže.“ Postavila se a odešla. Druhá žena si myslela, že se její přítelkyně zvedla, aby se posadila někde blíže k učiteli. Později se dívala, kde její přítelkyně sedí, ale nikde v místnosti ji nespatriła.

Když se večer setkaly, zeptala se jí: „Kam jsi se ztratila? Řekla jsi, že chceš být blíže Mistrovi, ale já jsem tě nikde neviděla.“

Přítelkyně odpověděla: „Ano, chtěla jsem mu být blíže.“

„Ale vždyť jsem tě nikde v místnosti neviděla?“

„Nechápeš, co to znamená být blíže? Šla jsem do svého pokoje, meditovala a cítila jsem jeho blízkost daleko více.“

Nešlo o zkrácení vzdálenosti na fyzické rovině, ale o vnitřní blízkost. Věci se často odehrávají právě takhle.

Proto se nezapomínejte tím, jestli se někomu věnuji více než někomu jinému. Neříkejte si: „S těmito osobami mluvím guruji daleko více než se mnou...“ Nepouštějte se do podobných úvah. Soustřeďte se na svoji vlastní duchovní cestu namísto posuzování toho, co dělají ostatní.

To máte tolik času hodnotit ostatní? Pokud se budete zabývat svými nedostatky a snahou se vyvíjet, žádný čas navíc už vám nezbude. Nikdy se nesrovnávejte s ostatními hledajícími. Srovnávat se můžete jedině sami se sebou – jací jste dnes a jací jste byli včera nebo před týdnem. Takové srovnávání může být pro hledajícího užitečné.

Duchovní cesta

Rád bych ještě zdůraznil jednu významnou zásadu. Podstatné změny ve vás začnou nastávat teprve tehdy, když všechno to, co jste v duchovní oblasti slyšeli a naučili se, začnete opravdu vnášet do svého každodenního života. Jak bych mohl někomu na duchovní cestě pomoci, když už mu mnoho let říkám, aby přestal holdovat alkoholu a on stále pije? Jak pomoci lidem, kteří se v běžném životě stejně duchovními pravdami neřídí?

Existují hledající, které mám velmi rád a oceňuji mnoho jejich dobrých vlastností, ale oni ještě na duchovní cestě nebyli schopni změnit ani ty nejzákladnější věci. Například neomezili alkohol a nestali se vegetariány. Potom si stěžují, že se nevyvíjejí.

Ve skutečné duchovnosti stačí jen trochu naslouchat a číst, ale o to více vše vnášet do běžného života. Nikdo by ale na druhou stranu neměl očekávat, že cíle dosáhne svou aktivitou. Završení duchovní cesty se odehrává díky Boží Milosti. Než však k tomu dojde, je třeba učinit kroky v praktickém životě a postupně vnášet duchovní zásady do praxe.

Přeji si jen jednu jedinou věc: Abyste co nejrychleji dospěli k realizaci Toho, co už s vámi dávno je. Není to vůbec obtížné. Těžké je, když usilujete o něco, co nemáte. Bůh je ale s vámi neustále, tak v čem je potíže? Když si chcete pořídit nové auto, může být obtížné zvolenou

značku sehnat. Objednáte si na zakázku nějaký výrobek, ale musíte si počkat, než vám ho vyhotoví. Zatímco Bůh existuje všude a pořád, a proto i ve vás právě teď.

Čím to, že si Ho nejste schopni uvědomovat? Přiblížit se Bohu není obtížné. Obtížné je odpoutat se od lákadel světa kolem. Odklonit své smysly a myšlenky od potěšení světa je to, co je obtížné. To je ten klíč. Bůh už na vás na všechny čeká.

Někdo by si mohl pomyslet: „Když nás Bůh očekává a je tak mocný, proč mi duchovní seberealizaci nenavodí?“ Podobná otázka vyvěrá z nepochopení toho, kým Bůh i vy samotní jste. V cestě vám stojí vaše mysl navyklá zaměřovat se na potěšení. Čím více se od potěšení světa obrátíte dovnitř, tím blíže budete Pravdě.

Stáhnout se ze světa ale neznamená zanedbávat základní životní potřeby a říkat si: „Když Mistr řekl stáhnout se ze světa, ode dneška nevezmu nic do úst.“ Nemluvím o hladovění. Mluvím o rozlišování mezi potřebami a touhami. Potřeby je třeba respektovat. K jejich uspokojení stačí málo, zatímco touhy neznají hranic.

*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.*