



## OČISTA EMOCÍ A MYSLI

### Čistící proces - otázky

Vybráno ze Satsangů 11.2.2006, 19.2. a 23.3.2009

---

*Óm Šrí Paramátmane Namaha*

**Otázka:** „Často celou meditaci propláču, zvláště při společných satsanzích zde. Po meditaci bývám v napětí a jsem plná emocí. Rozumím tomu tak, že se cítím vinna za své touhy, které nejsem schopná ovládnout. Jak se mám vyrovnávat se svými problémy?“

Nejprve bych se vyjádřil k první části otázky, kde píše hledající o své tendenci při společných meditacích plakat. Podobně reaguje i mnoho jiných hledajících. Jde o proces pročišťování. Společná meditace s druhými lidmi i meditace o samotě mají své přednosti. Oběma způsoby můžete být obohaceni trochu jinak. Při společné meditaci vzniká velké množství energie, na kterou mohou někteří lidé reagovat pláčem. Není na tom nic špatného. Naopak jde o známku toho, že se odehrává proces vnitřního očišťování.

Pokud tedy některým hledajícím přirozeně začnou téct slzy, jde o pozitivní projev. Neznamená to ale, že byste se měli snažit plakat. Nechte všechno probíhat spontánně, tak jak vám věci přirozeně vyvstávají. V meditaci ponechte všemu volný průběh.

V meditaci jde o proces vyprazdňování vašeho já ode všech vtisků nahromaděných díky vašim činům v minulosti. Cílem je, aby byly věci z minulosti ukončeny. Energie vznikající při meditaci tomu napomáhá.

Hledající dále píše o svých touhách. Ano, cílem je osvobodit se ode všech svých tužeb. To nelze uskutečnit najednou. Tím, že jste se začala věnovat duchovní cestě, započal proces osvobození se od touhy.

Člověk, zabývající se duchovní cestou, si bývá více než ostatní vědom svých vlastních chyb a slabších stránek. Jak o tom hledající píše, často dochází k pocitům viny. Nenechejte se tím odradit. Uvědomte si, čím ve skutečnosti pocity viny a všechny vaše slabosti jsou. Nejsou součástí čistého Ducha, kterým jste. Existují jen na úrovni vašeho jemnohmotného těla, v mysli. Vaše mysl se začala postupně pročišťovat. Vaše mysl nejste vy samotní. Jste něčím od mysli odděleným. Kdo si uvědomuje vinu? Jak byste mohli být svými slabými stránkami, když jste schopni se na ně podívat?

Ducha bychom mohli přirovnat ke světlu. Duch je Vědomím. Všechny vaše nedostatky se dostávají do světla Ducha. Jakmile jsme schopni si něco uvědomit, začne se to oslabovat. Děje se to proto, že v uvědomování si je obsažena věčná Energie Božství. Nejpodstatnější je právě postupné rozšiřování vědomí. Jde o to, abychom si byli schopni stále více věci uvědomovat.

**Otázka:** *Jiný hledající píše o zvláštní touze objevující se u něj již od dětství.*

Všichni jsme plní nespočetného množství přání. Máme ve svém podvědomí z minulých životů nastřádáno nesmírné množství vtisků a dojmů. Pročištění proto vyžaduje dostatek času. Občas vyvstávají neuvěřitelné věci, které mohou působit až bláznivě. Muž se například touží oblékat jako žena a žena zase v sobě skrývá představy o tom stát se mužem. Aniž bych zacházel příliš do detailů, pro hledajícího je důležité uvědomit si, že může být rád, že v něm věci vyplouvají na povrch a on si je uvědomuje. Děje se to proto, aby se od nich zcela osvobodil. Je to pro něj pozitivní proces.

I já jsem v dětství a dospívání procházel podobnými záležitostmi. Všechno je jen součástí probíhajícího vývojového procesu.

Různé sexuální touhy, zvláštnosti a odchylky v této oblasti, o nichž se hledající zmiňuje, jsou častou záležitostí. Nemusíte z nich mít strach. Všechno se pomalu pročistí.

Pokud se vám přihodí, že vás opanují nějaké silné vnitřní impulsy, vzpomeňte si na Boha, na svého Gurua nebo si v duchu opakujte Óm.

Vhodná by také byla pránájáma, zvláště technika anuloma-viloma. Velmi efektivně působí na různé psychologické záležitosti a pročistí vám mysl od všemožných vtisků a představ. Při tomto dechovém cvičení není potřeba dodržovat žádná zvláštní pravidla, není například nutné ho provádět nalačno. Cvičení anuloma-viloma lze provádět kdykoli. Může být velmi nápomocné pro odstranění deprese, různých problémů pocházejících z dětství nebo i potíží v sexuální oblasti, popisovaných v dopise hledajícího. Do mozku se při tomto způsobu dýchání dostává více kyslíku. Prostřednictvím změny rytmu dechu se mění kvalita mozkových buněk, z nichž všechna mentální činnost pochází. Dýchání a myšlení je propojeno. Začnete-li ovládat prostřednictvím cvičení anuloma-viloma svoji pránu, změní se váš zaběhaný způsob dýchání, který souvisí i s určitými mentálními stavy a představami. Ty se začnou automaticky pročišťovat.

Doporučuji proto cvičení anuloma-viloma nebo opakování Óm. Óm je označení pro Boha, pro nejvyšší Sílu. Nejde o jméno pro nějakou určitou skutečnost. Óm je původní zvuk rozdechující vesmír. O Realitě uvažovat ve dvou stupních – jako o projeveném a o neprojeveném. Z neprojevené Reality jako první povstal zvuk Óm. Tento zvuk přetrvává neustále. Pokud se na něj vaše mysl napojí, začnou se všechny nižší věci, například myšlenky, pročišťovat.

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

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 o potěšení v souvislosti s nějakou myšlenkou, fantazií či emocí. Takto můžete rozpoznat rozdíl.

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

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.

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

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. 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.

.....