



OČISTA EMOCÍ A MYSLI

Hněv

Vybráno ze Satsangu 10.2.2004

Óm ŠrÍ Paramátmane Namaha

V běžném životě nás neustále potkávají nějaké situace. Na světě nenajdete člověka, kterému by se nikdy nic nepříhodilo. Důležitá je reakce na tyto situace, naše odpověď na ně. Někdo například udělá něco, co nám nesedí. Zpočátku nás to podráždí. Pokud se začneme i chovat podrážděně, ještě víc se do toho zaplétáme. Ukládáme tím do sebe další vtisky podráždění a hněvu. Pokud však v momentu, kdy v nás hněv vznikne, jasně nahlížíme na to, co se v nás děje, můžeme dospět k jinému postoji: „Vždyť on či ona jsou mi vlastně nápomocní k tomu, aby se projevil hněv ve mně dřímající. Kdyby ve mně žádná podrážděnost nebyla, nemohla by vyjít nyní na povrch. Ten člověk mi vlastně tím, že se zachoval jinak, než jsem chtěl, pomohl.“

Pozorujte podrážděnost v sobě, aniž byste reagovali. Není to snadné. Žádný trénink není jednoduchý. Musíte to ale podstoupit.

Pozorujte vše, co ve vás vyvstane, a nereagujte. Nahlédnete potom na celý proces: Nejdříve nebylo po hněvu ani stopy. Potom se hněv objevil a začal kulminovat až do bodu vrcholu, kdy jste byli silně puzeni nějak navenek zareagovat. Pokud jste nereagovali a stáhli se do role pozorovatele, hněv začal ustupovat.

Povede-li se vám to dvakrát, po třetí už to nebude tak těžké a na počtvrté už to bude snadné. Po nějaké době, když se objeví podrážděnost, tak si jenom řeknete: „Hele, podrážděnost. Dobře, tak pojď. Teď jsi nejsilnější, ok. Už ustupuješ, děkuji.“ Cílem je stát se pozorovateli.

Zpočátku ještě hledající není dost pokročilý a často se stává obětí štvanou silnými emocemi, například hněvem či chtivostí. Určité věci mohou pomoci. Například jakmile ve vás něco negativního vyvstane a cítíte, že nejste schopni se ovládat, začnete si opakovat mantru. To vám okamžitě pomůže. Můžete použít zároveň oba přístupy – sledovat věci, které ve vás vyvstávají, a opakovat si přitom mantru. Óm je silnější než hněv ve vás. Lze použít i jiné mantry. Můžete si v duchu opakovat například mantru “*Óm Namó Bhagavaté Vásudévája*“ nebo “*Óm Namé Šiváje*“... Opakování mantry vzplanutí hněvu přemůže.

Existují i jiné techniky. Například pozorování výdechu a nádechu. Techniky pránájámy jsou prospěšné.

Všechny techniky jsou určeny k odstranění věcí, které mít v životě nechceme. Jde o neustále probíhající proces sebevýchvy a pročištění.
