



## SITUACE ZE ŽIVOTA

### Postoj k negativním lidem Vybráno ze Satsangu 2.9.1993

.....

*Óm Šrí Paramátmane Namaha*

**Otázka:** „Rád bych svoji práci prováděl co nejlépe, ale vyskytují se tam lidé, kteří moji snahu narušují. Jak tyto tlaky lépe zvládat?“

Jak dokázat být uvolnění, klidní, nenechat se druhými vyvést z míry a přitom pracovat ve světě? Podobné kvality se ve vás mohou rozvinout pouze díky následováním duchovního způsobu života. Nastoupíte-li duchovní cestu, začnete lépe rozumět svým vztahům s okolím. Lidé jsou většinou mylně přesvědčeni, že je rozčlilil nebo vyvedl z míry nějaký jiný člověk. Ve skutečnosti je příčinou jejich reakce semeno hněvu v nich samých a druhý člověk se stal jen nástrojem k jeho vzklíčení. Vyléčit vás může jen to, že se zbavíte zárodků a vtisků v sobě.

Nikdo nemůže ovládat chování druhých. Možná vám několik lidí vyhoví, požádáte-li je, aby s vámi mluvili laskavěji, ale celý svět se vám jistě nepřizpůsobí. Pokud se naopak budete vnitřně vyvíjet a zbavíte se zmíněného zárodku zloby, ničí jednání vás nemůže vyvést z míry. Jedinou cestou k tomuto cíli je provádění duchovních cvičení: Meditace, nesobecké služby, analýzy svých dobrých a špatných stránek a modlitby k Bohu, aby vás učinil lepšími. Existuje mnoho různých cest a technik, jakým způsobem na sobě lze pracovat.

Mohu pro vás uvést jeden příklad ze svého života. Asi před dvaceti lety jsem učil na jedné z universit v Jammu a Kašmíru. Jednou došlo k demonstraci a studenti zablokovali celou budovu tak, aby žádný z učitelů ani úředníků katedry nemohl odejít. Studenti protestovali proti tomu, že jsem nedovolil při zkouškách opisování, které se tam obecně rozšířilo. Prohlásil jsem, že zkoušky budou buď řádné nebo žádné. Řekl jsem jim, že je mou povinností profesora dohlédnout na to, aby se neopisovalo. Do té doby bylo opisování jinými učiteli tolerováno, někteří byli snad i nápomocní. Všichni chlapci byli rozhněváni. Když jsem se tomu postavil, reagovali velmi prudce a nadávali mi.

Nakonec se po několika dnech situace uklidnila. Vedení univerzity zasáhlo a pokusilo se věci uspořádat. Vedoucí katedry rozhodl, že se mi musí studenti veřejně omluvit. Požádali mě, abych jmenoval studenty, kteří mě urazili.

Má odpověď zněla: „K žádné urážce nedošlo. Nikdo mě nemůže urazit.“ Když jsem řekl, že mě nikdo nemohl urazit, všichni byli překvapeni. Moji kolegové se tomu podívovali, protože byli sami svědky, že zazněla velmi hrubá slova. Vysvětlil jsem jim, že to, zda jsem uražen, závisí na mém pocitu:

„Nejsem tak egoistický, aby mě podobné věci mohly vyvést z míry. Studenti nemají tu moc mě urazit. Zda se cítím uražený nebo ne, závisí na mě. Chlapci jsou na univerzitě právě proto, aby se vyvíjeli. Přirozeně nemají ještě vybrané chování a je na

nás, abychom je vhodným způsobem naučili. Kdyby byli již ve všech směrech dokonalí, nebylo by zapotřebí, aby na universitu nastoupili. Co bychom také měli na práci, kdyby studenti již byli vzdělaní a vychovaní? Ve skutečnosti, když měli poznámky, které jste označili jako urážky, měl jsem radost, že mi tím dávají příležitost se podílet na jejich zdokonalení. Proto jsem na univerzitě zaměstnán.“

Mé vysvětlení bylo upřímné a pravdivé, od srdce. Skutečně jsem měl studenty rád, každého z nich, a z mé strany nešlo o nějakou politickou hru, ale o výraz vztahu k nim. Tímto okamžikem se vše změnilo a ti studenti, kteří dosud nebyli připraveni připustit své chyby, se otevřeně omluvili. Povzbudil jsem je:

„Není nic špatného na tom, že si různé věci zkoušíte, ale já dohlédnu, abyste s tím nakonec přestali.“

Snad je vám nyní zřejmější, jakým směrem je třeba se vnitřně vyvíjet. Neměli bychom usilovat o zlepšení světa, ale měli bychom se pokoušet učinit lepšími sami sebe.

**Otázka:** „*Jak to ale udělat?*“

Nejvíce nápomocná vám mohou být podobná setkání s diskusemi nad duchovními tématy. V Indii se těmto setkáním říká satsangy. Doslovný překlad slova satsang zní: Být ve společnosti Pravdy - ve spojení se svatými lidmi. Satsang znamená, když jste v blízkosti někoho, v jehož pravdivost věříte, a tématem jsou duchovní pravdy. Ne vždy však můžete mít takovou příležitost, a proto v pořadí dalším, pro duchovní cestu prospěšným, faktorem je četba kvalitních knih. Každý den byste měli věnovat alespoň patnáct minut četbě duchovní literatury.

Dále je důležitá meditace. Pokuste se meditovat alespoň dvacet minut denně, lepší by samozřejmě bylo třicet minut. Dále se snažte být nápomocní druhým, kdykoliv se vám naskytne příležitost. Zaměřte se spíše na štěstí druhých než na své vlastní. Štěstí se automaticky rozvine v těch, kteří se snaží druhým posloužit a přispívat k jejich radosti.

Ještě jedna zásada: Snažte se u sebe vypěstovat zvyk naslouchat stanoviskům druhých, i když jsou v protikladu k vašim. Tato kvalita bývá nazývána tolerancí, a ta je jednou z nejdůležitějších vlastností. Manžel nebo manželka možná vyjadřují nebo dělají něco, co se vám nelíbí. Proč se na ně kvůli tomu zlobit? Dejte jim svobodu být odlišní.

Nápomocné mohou být také týdenní nebo víkendové intenzivní kurzy jógy.

Shrnu pro vás uvedené zásady:

- ⌘ satsang (společnost duchovně probuzených lidí)
- ⌘ kvalitní duchovní literatura
- ⌘ meditace
- ⌘ sebeanalýza
- ⌘ tolerance
- ⌘ kurzy jógy

Ještě bych zmínil jedno doporučení. Před usnutím krátce meditujte nebo čtěte dobrou knihu. Před tím, než jdete spát, byste se neměli zabývat ničím týkajícím se života ve světě. Je velmi prospěšné, pokud usnete s myšlenkou na Boha. Poslední vaše bdělá myšlenka vstupuje do podvědomí a je velmi účinná. Stejně tak, jakmile se ráno probudíte, znovu si připomeňte Božství.

**Otázka:** „Mluvil jste o pozitivních a negativních lidech. Měli bychom k nim přistupovat odlišným způsobem? Co to vlastně znamená pozitivní a negativní?“

Za pozitivně nastavené lidi můžeme považovat ty, kteří jsou vždy připraveni pomoci druhým. Dokonce, i když nemohou udělat nic fyzicky, alespoň mentálně smýšlejí pozitivním způsobem. Kdyby byl svět plný pouze takových lidí, nevznikaly by problémy. Existují jiní lidé, kteří se ani nesnaží druhým pomoci, ale ani nechtějí nikomu ubližovat. Setkáte se však i s lidmi, kteří vás například bezdůvodně podtrhnou. Těší se z pádů druhých, jsou plní závidi a s pomocí druhým u nich nemůžete počítat, protože oni se radují z cizího neštěstí. Podobně smýšlející osoby bychom mohli nazvat negativními a většinou je poznáme instinktivně.

Jaký by měl být náš postoj? Snažte se přátelit a být ve společnosti pozitivních lidí, kdykoliv je to přirozeným způsobem možné. Co míním tím přirozeným způsobem? Měli byste se věnovat své práci a povinnostem. Zanedbávání povinností na úkor styku s lidmi, s nimiž být chcete, není přirozené a správné. Přirozeným způsobem znamená sdružovat se s lidmi, které vnímáte jako pozitivní, až po práci, když máte čas.

Pokud jde o negativní lidi, snažte se být ve vztahu k nim neutrální, nestavte se proti nim. Nemějte vůči nim žádné záporné emoce, protože by to uškodilo vám samotným. Nezaujatost je něco jiného než zášť.

Představte si to na následující situaci. Sedím na lavičce a čekám na autobus. K lidem, kteří mě míjejí, nemám žádné vyhraněné postoje. Neříkám si, že ten člověk v modrém oblečení je dobrý a ten v černém špatný. Vůči negativním osobám zůstávejte lhostejní, ale ne nepřátelští. Přistupujte k nim s neutrálním postojem. Nechtě jsou, jací jsou, vy vyhledávejte blízkost lidí pozitivních. Tento přístup vám pomůže.

.....