



## OČISTA EMOCÍ A MYSLI

### Strach

Vybráno ze Satsangu 4.2.2005

---

*Óm Šrí Paramátmane Namaha*

**Otázka:** „*Jak žít život plný lásky, a ne strachu?*“

Jak naplnit svůj život láskou a zbavit se strachu? Když jste se svým Já, ničeho se nebojíte. Strachu se můžete zbavit jen tím, že se stanete sami sebou. Stejně je to jenom Já, co skutečně existuje. Existuje jenom Já, Božství neboli Pravda. Dokud existují dva, je tu strach, protože oddělenost přináší strach. Potom je tu někdo, kdo má strach, a ten druhý, kterého se obává. Být naprosto beze strachu je možné jen tehdy, když je místo dvou jen jeden. Což je vlastně skutečný stav věcí, protože nic jiného než Bůh neexistuje.

Dokud se člověk ztotožňuje se svým tělem, přetrvává i strach. Rozvine-li se v nás porozumění, že jsme součástí věčného, nekonečného Vědomí, a ne tímto tělem, strach se stává bezpředmětným. Existuje jen jedno Vědomí. Vědomí, jedno a stále stejné, existuje v nepřeborném množství nejrozmanitějších těl.

Moudrost, které se snažíte porozumět, vás jednou zcela určitě od veškerého strachu osvobodí. Jak se zbavujete strachu, objevujete více lásky. Lásky a strach se vzájemně vylučují. Čím více je strachu, tím méně je lásky a naopak. Strachu se nelze zbavit na úrovni mysli. Strach odchází jenom díky lásce. Proto pokračujte na duchovní cestě tak jako dosud. Nevzdávejte se. Stejně i kdybyste s duchovní cestou chtěli přestat, už nemůžete. Jakmile se něco o cestě k Pravdě dozvíte, pochopíte, že když chcete, aby váš život k něčemu vedl, nemáte jinou volbu. Jak byste potom mohli duchovní cesty zanechat?

Strachu se nezbavíte, když s ním budete bojovat. Nesnažte se strach ze svého života vypudit, jenom by se zvětšoval. Raději postupně prohlubujte svou lásku k lidem kolem sebe – k rodinným příslušníkům, přátelům a jiným lidem i živým bytostem. Otevírejte pro ně čím dál víc své srdce. Strach začne ještě více narůstat, když se s ním přetahujete. Začnete-li více milovat lidi kolem sebe, strach vás opustí.

Stalo se, že nějací lidé debatovali o noci. Probírali, jak vzniká, jak dlouho v různých oblastech trvá a k jakým změnám při ní v přírodě dochází. Jeden z nich, o trochu moudřejší než ostatní, navrhl zeptat se někoho osvíceného. Podařilo se jim setkat se s bohem slunce. Předložili mu svoji otázku: „Díky tobě vzniklo všechno stvořené. Nikdo proto nemůže vědět více o tom, co je to noc.“ Bůh slunce odpověděl, že neví: „Nevím, co je to noc. Nikdy jsem ji neviděl. Můžete mi ji ukázat?“

Lidé byli v rozpacích. Bůh slunce se ptal opravdu upřímně, protože se s nocí nikdy nesetkal. Slunce neumělo lidem odpovědět, přestože právě díky němu rozlišujeme den a noc. Slunce odpovědělo, že není v jeho moci noc spatřit. K něčemu podobnému dojde, až ve vás vyvstane Lásky. Jak by mohla v přítomnosti slunce existovat tma?

Stejně tak nemůže v přítomnosti Lásky existovat strach. Tak jako pro slunce neexistuje noc, ve vašem skutečném bytí, v pravém Já, které je zároveň Láskou, žádný strach neexistuje.

Až se strach objeví, můžete zkusit zjistit, kdo z vás dvou opravdu existuje. Nesnažte se strachu zbavit. Pokud se objeví, podívejte se mu přímo do tváře. Ať je věc jednou provždy vyřízena. Proč se ho stále obávat! Všechno se změní v momentu, kdy se odhodláte se se strachem přímo setkat a jste připraveni na jakýkoli jeho úder. Strach existuje vždycky jen ve vašich představách. Nemůže vás skutečně zasáhnout, tak jako se tma nemůže dotknout slunce.

Čeho se to bojíte? Za nejsilnější strach bývá považovaný strach ze smrti. Fyzická smrt přitom probíhá neustále. Ukažte mi člověka, který každým okamžikem neumírá. Proces umírání začíná už momentem, kdy se narodíme. Jde o nepřetržitě se odehrávající děj. Do svého věku jsme přece nedospěli ze dne na den? Stárneme postupně.

Vědomí, které proces stárnutí a umírání pozoruje, zemřít nemůže. Vy jste tímto Vědomím. Je třeba si uvědomit, že jde o umírání těla, a ne Vědomí, které si tělo uvědomuje. Vědomí je neustále neměnné a věčné. Vědomí už tu bylo, když došlo v lůně vaší matky k oplození. Vědomí tu bylo dokonce ještě předtím, v předchozím životě.

Vědomí je tu stále, je to Pravda, Átman, věčný božský prvek. Jsme tímto Vědomím, živoucím prvkem. To, co mylně nazýváme smrtí, je jen proces přeměny.

Strach je tedy jen mentální záležitostí existující v našich představách. Jednou vás opustí a už se to děje. Ve skutečnosti ani přetrvávat nemůže.

Strach ve skutečnosti neexistuje. Čtete si často Bhagavadgítu a snažte si jí do hloubky porozumět. Modlete se k Bohu: „Ó, Bože, odhal mi hlubší význam Tvých slov.“ Odehraje se to, tak jako u mnohých jiných.

Ve třinácté kapitole Bhagavadgíty Pán říká: „Naše existence je složena ze dvou prvků – z těla a Toho, kdo si tělo uvědomuje. Vezměte si tělo jako pole a od tohoto pole oddělte Toho, kdo si ho uvědomuje.“ Pole či tělo se mění, ale my se neměníme, protože jsme Vědomím. Dále Pán v Bhagavadgítě říká, že ten, kdo si pole uvědomuje, je jen jeden, Božství samo. Jsme částí nekonečného Božství.

Přijde čas, kdy i kdybyste si přáli strach na chvíli zažít, nepůjde to. Pozvete strach: „Pojď na chvíli ke mně. Alespoň na pět minut.“ Odpoví vám: „Ne, to nejde.“ Stejně jako noc nemůže navštívit slunce, protože v jeho přítomnosti přestává existovat. Na naší duchovní cestě se zabýváme jen tím nejvyšším.

Proto, místo abyste se strachem bojovali, pozvěte ho dál: „Pojď, rád bych tě spatřil.“ Strach se s vámi rychle rozloučí.

Připomíná mi to příběh o muži, který utíkal před opicemi. Jakmile muž utíkal, opice se k němu rozeběhly. Zrovna šel kolem Svámí Vivékánanda. Viděl, co se děje, a bylo mu muže líto. Zavolal na něj, aby se zastavil. Jakmile se muž zastavil, zastavily se i opice. Opice pronásledují jen toho, kdo se jich bojí a utíká. Vivékánanda mu dále řekl, aby udělal směrem k opicím krok. Muž poslechl a opice utekly. Tak to v životě chodí.

Je tu ještě jedna metoda. Existuje nepřeborné množství technik. Občas nějakou zmíním. Metodu lze použít nejenom vůči strachu, ale i na chtivost, silnou vášeň, žárlivost, hněv či cokoli jiného. Je to velmi dobrá metoda. Nebojujte, ale řekněte si: „Dobře, uvědomuji si svoji žárlivost, ale ve skutečnosti ve mně není, tak co. Když

nejsi ve mně, tak proč bych se o tebe staral.“ Pravda je, že žárlivost sice může být ve vaší mysli, ale vy nejste mysl. Technika funguje. Problém je totiž v tom, že se se svou myslí mylně ztotožňujete. S ničím, co vám vyvstane, nebojujte: „Dobře, je tu zase silná touha. Tak pojd', stejně nejsi mojí součástí.“

Jak se lidstvo vyvíjelo, bylo vymyšleno mnoho nápomocných metod a je individuální, co komu vyhovuje. I pránájáma může pomoci zbavit se negativních prvků v mysli. Pránájáma je jednou z částí Pataňdžaliho osmidílného systému jógy (*jama, nijama, ásana, pránájáma, prátjahára, dhárana, dhjána, samádhi*). Dech je jedním z projevů pránické energie, která se ale neomezuje jen na něj. Prána je nekonečná vše prostupující energie. Prostřednictvím ovládní dechu můžeme vyléčit mnoho psychických i fyzických nemocí, aniž bychom užívali nějaké léky.

Některé speciální metody pránájámy jsou zaměřeny přímo na určitá onemocnění a je lepší se je učit pod vedením odborníka. Jiné techniky jsou všeobecně prospěšné a při jejich praktikování nepodstupujeme rizika. Praktikování dvou, tří technik, což zabere deset až patnáct minut denně, je z mnoha důvodů velmi prospěšná záležitost. Mám na mysli například techniku “*bhastrika*“, “*kapálabhāti*“, “*analoma – viloma*“ nebo “*bumble bee* (“*bhrámarí*“).

I pránájáma může přispět k odstranění strachu a je velmi prospěšné ji zařadit do svého života. Je však třeba se seznámit s přesnými pravidly. Zvláště “*bhastrika*“ a “*kapálabhāti*“ velmi účinně působí na naše psychické problémy – na hněv, žárlivost apod. Při cvičení můžete mít zároveň v mysli představu, jak z vás s každým výdechem odcházejí všechny negativní pocity. Velmi to pomůže.

Nakonec přestane hrát strach ve vašem životě jakoukoli roli.

.....