



TOUHY

Vědomí osvobozuje od touhy
Vybráno ze Satsangu 19.2.2007

.....

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: „Mluvil jste o tom, jak duše hledá zrození, kde by mohly být splněny její touhy. Řekl jste také, že se lze osvobodit od tužeb tím, že procházíme jejich uspokojováním s plným vědomím. Jak to ale udělat? Uvědomuji si plně, co dělám, i důsledky svého jednání, ale touha mě přemůže a já se jí snažím uspokojit.“

Tato velmi pěkná, praktická otázka může být prospěšná pro všechny.

Nejprve je třeba si ujasnit, že uspokojení touhy a osvobození se od touhy jsou dvě zcela rozdílné věci. Skoncování s touhou je něco jiného než její naplnění. Naše touhy nás nikdy nemohou dovést k plné spokojenosti. I když se nám podaří svou tendenci realizovat a prožijeme na chvíli určité uspokojení, touha nás zanedlouho žene do opakování téhož. V okamžiku smrti zůstávají vtisky z tužeb vepsány v našem jemnomotném těle.

Naprosto zásadní tedy je, zda jste skutečně rozhodnutí se od touhy oprostít a nepouštíte se do experimentu spíše proto, abyste ji uspokojili. Každý, kdo se chce osvobodit od svých přání, musí být pevně ukotvený ve svém záměru.

Uspokojováním tužeb nemůžeme nikdy dosáhnout úplného naplnění. Možná se na chvíli můžeme cítit spokojeni, ale naše tzv. štěstí nepotrvá dlouho. Když si opakovaně plníme určitá přání, může se touha po opakování této činnosti naopak zvyšovat a člověk se stává závislým.

Hledající by měl nejprve jasně nahlédnout na to, že už je určité touhy přesycený a je pevně rozhodnut se od ní osvobodit. S takto vytýčeným cílem v mysli se potom může hledající pustit do experimentování. Záměr vyprostít se ze spárů určité tendence musí být silnější než snaha o uspokojení touhy. Jde tedy o zcela odlišný postoj, než když si něčeho prostě užíváme.

Vždyť už jste si své přání tolikrát splnili a nakonec jste stejně litovali. Touha vás však znovu a znovu zachvacuje a vy se opět pouštíte do jejího uspokojování. Nakonec se dostáváte do bodu, kdy už máte svých starých návyků a tužeb dost a chcete se od nich osvobodit. S cílem zbavit se své touhy potom můžete začít se svou myslí a tělem experimentovat.

Dokud však nedosáhnete uvedeného náhledu na situaci, experiment vás nemůže skutečně posunout. Dokud nedospějete do určitého stupně vývoje, touha vás převálčuje. Nejprve se musíte postupným vývojem dostat do stádia, kdy se chcete touhy opravdu zbavit. Musíte už být opakováním určité věci natolik frustrováni, že už s ní nechcete nic mít. Prahnete po tom, abyste se od určitého návyku osvobodili.

S jasným záměrem osvobodit se začnete znovu vykonávat určitou činnost, ale všechno si plně uvědomujete. Bedlivě pozorujete, co se ve vašem těle a v mysli

v průběhu uspokojování touhy děje. Místo abyste se těšili z předmětu své touhy, obracíte svůj pohled dovnitř a pozorně si všímáte, co se děje, když se své touze oddáváte. Pozorujete, jak potěšení narůstá, jak chutná a na čem je vlastně založeno. Vaše uvědomování si celého procesu musí být silnější než hnací síla touhy.

Pokud se vám podaří udržet bdělou pozornost, touha, která obvykle zastírala vaše vědomí, se zeslabí. Vaše vědomí převáží nad touhou. Nakonec dospějete do bodu, kdy ve vás touha sice vznikne, vy si ji uvědomujete, ale už ji nepotřebujete realizovat. Nebo pokud ano, stačí vám jen velmi málo. Po chvilce od potěšení upustíte, protože vám stačilo jen málo a není zapotřebí pokračovat.

Na dalším stupni již není potřeba žádných experimentů. Vyvstane ve vás touha, vy si ji uvědomíte, ale necháte ji klidně odejít. Oceán vaší mysli rozčeřila vlnka, ale s vámi to nijak nesmýká. Prostě se díváte na to, jak se vlna vzedmula a po chvíli zase opadla. Touha vás postupně opustí.

Dokud nedosáhneme osvícení, má každý z nás nespočetně tužeb a návyků. U mě to byla v mládí závislost na sladkostech. Už od dětství jsem měl rád sladké a moc jsem v tom neznal míru. Dokonce jsem si v dětství zkazil zuby. Přibližně od jedenácti let jsem pobýval na koleji a v tomto věku jsme se bez rozmyslu pouštěli do všeho, co nás napadlo. Bylo mi asi tak dvacet dva let, když jsem začal být s touto svojí slabostí velmi nespokojený. Silně jsem toužil se od všeho osvobodit a obliba sladkostí byla jednou z mých překážek. Jednoho dne jsem se proto rozhodl, že s touto závislostí navždy skončuji.

Vypravil jsem se do jedné z nejvyhlášenějších cukráren ve městě. Zeptal jsem se, zda se mohu na delší dobu posadit a nikdo mě nebude vyrušovat. „Když si něco objednáte, můžete tu sedět, jak dlouho budete chtít,“ ujistili mě. Vybral jsem si stůl v rohu a objednal si cukroví, které jsem měl nejraději. Jedno po druhém jsem je začal vychutnávat a pozorovat se přitom. Nezaměřoval jsem se na delikatesy, ale na to, co se při jejich konzumaci děje ve mně. Jak vypadá chuť na sladké, která mě už tolikrát strhla k přejídání? Sním například nějakou dobrotu a za chvíli už někde zase něco ochutnávám, přestože vůbec nemám hlad. Co mě vlastně vede k takovému nesmyslnému počínání?

Po nějaké době posezení v cukrárně jsem už začal být dobrotami přesycený. Moje rozlišovací schopnost, která mě vedla k rozhodnutí osvobodit se od závislosti na sladkém, však zavelela: „Dej si ještě!“ Po dalších zákuscích už jsem opravdu nemohl. Přesto jsem si záměrně objednal další. „Kde je tvoje záliba ve sladkostech? Kam se ztratil požitek z jídla? Jen si ještě přidej!“, říkal jsem si. Objednal jsem si nejlepší cukroví, které jsem znal. Přinesli mi je a já už jsem do sebe nemohl skoro nic vpravit. „Jen si ještě dej, abys viděl, kam se poděla tvá touha“, nakázal jsem si. Chtivost se změnila v naprostý odpor. Z každého dalšího sousta se mi dělalo nevolno.

Do hloubky jsem tehdy pochopil, jak se z touhy stává nechůť. V jedné řadě nepřátel stojí přitažlivost a nenávisť, libost vedle nelibosti. Od té doby jsem už nebyl na sladkostech závislý. Nemohu samozřejmě zaručit, že by se osvobození od touhy mohlo u každého podařit stejným způsobem. Každý jsme jiný. Chtěl jsem svým příběhem z minulosti poukázat na význam uvědomování si. Vědomí je božským prvkem v nás. Pokud dosáhne vědomí určitého stupně, pak i když se v mysli objeví touha, rozlišovací schopnost ji odmítne následovat.