



OČISTA EMOCÍ A MYSLI

Všechny duchovní techniky, ať už pocházejí z jakéhokoli směru, jsou ve své podstatě určeny k tomu, aby nám pomohly vymazat důsledky našich předchozích činů. Když se narodíme na planetu Zemi, přinášíme si sebou dědictví ze svých minulých životů. Naše historie je zapsána v jemnohmotném těle, slovy moderního jazyka v našem podvědomí. Duchovní seberealizace a vědomí Boha nemůžeme dosáhnout, dokud se vtisky z minulých životů nepročistí.



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 svou čistotu a libujeme si v potěšeních hmotného světa.



Proces očišťování spočívá v proměně vášně v lásku, chtivosti v dobročinnost, vyžadování od druhých ve službu druhým... Takto se ve vás postupně začne zrcadlit skutečné Božství.



Podstatou duchovní cesty je proces vnitřního očišťování. Nejde tolik o změnu života navenek, ale o kvalitu vašeho vnitřního bytí. K tomuto cíli je určeno mnoho různých technik a cest.



Neseme si v sobě zvířecí vtisky sexuální touhy, hněvu, pýchy, chtivosti a žárlivosti, ale zároveň i potenciál vymanit se z těchto nižších tendencí a stát se božskými. Můžeme se prostřednictvím duchovní cesty očistit, aby tyto prvky animálního světa – jinými slovy naše nižší já – prošly proměnou a mohlo se projevit naše vyšší Já, dřímající v nás přemožené nižším já.



Když se začne odehrávat proces vnitřní přeměny, mohou nastat různé těžkosti. Hledající musí například čelit velkému množství vtisků nashromážděných z minulosti v jeho mysli. Jóga rozlišuje tři těla: fyzické, jemnohmotné a kauzální. Jemnohmotné tělo, které bychom mohli zjednodušeně vysvětlit jako mysl, obsahuje mnoho vtisků z potěšení ve světě, ať už z tohoto či z minulých životů. V procesu vnitřního pročišťování začínají tyto vtisky vycházet na povrch. Neměli byste podléhat pocitům viny a sebeznehodnocení, pokud ve vás vyvstávají různé nečisté myšlenky. Pochopte, že jde o proces očisty. Nejprve se musíte na své myšlenky podívat, aby vás mohly opustit.



Cesty boží zůstávají navždy zahaleny tajemstvím. Pochopení, jakými způsoby nekonečný, bezbřehý Oceán lásky a soucitu pročišťuje lidské bytosti, přesahuje

možnosti lidské mysli. Pročišťování probíhá nejrůznějšími způsoby. Každému z nás se odehrávají různé události určené k vnitřnímu očištění. Měli bychom se snažit učit z každé situace a být všem vděční. Čím více se nám to bude dařit, tím blíže jsme svému Bohu.



Za účelem duchovního pročištění je k dispozici mnoho různých metod. Podvědomí se postupně vyprázdňuje od té vši změní nahromaděných vtisků z tohoto i z mnoha předchozích životů. Díky tomu vás naplní vnitřní mír a láska a začnete být energičtější a aktivnější. Potom se vám z nitra vaší bytosti spontánně odhalí hlubší tajemství života a existence, aniž byste museli číst nějaké knihy.



Závěrečná část posvátné Gajátrí mantry zní: *'Dhijo jo nah prachodaját'- 'Nechť On očistí náš vyšší intelekt, aby se rozzářil.'* Vyšší intelekt neboli rozlišovací schopnost je nejdůležitějším faktorem lidského života, a proto je prosba k Bohu v této modlitbě určena právě k pročištění naší rozlišovací schopnosti, abychom mohli naplnit smysl svého života.



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 odpoutávání se neboli očišťování se v našem životě odehrává neustále. Neustále nás něco opouští. Všichni bychom si například přáli zůstat mladí, ale přesto nás mládí opouští. Podobně se nám někdy daří finančně a někdy zase o peníze přicházíme. Někdy se cítíme ve výborné fyzické kondici a jindy se zase věnujeme svým zdravotním problémům. I kdybychom o své zdraví pečovali sebevíc, nemáme žádnou záruku, že neonemocníme. Podobně je tomu i v oblasti vztahů. Rozpadnout se může i to nejlepší přátelství. Naši blízcí také jednoho dne odejdou. Smrt, která nás odděluje od našich blízkých, je tím nejmocnějším očištným prostředkem. 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 osvobozeni vnitřně.



Lidstvo jako celek je očištným způsobem ovlivňováno příklady těch, kteří dosáhli plné čistoty. Například, když byl Ježíš Kristus, jeden z nejvýznamnějších velikánů, kteří se kdy na planetu Zemi zrodili, ukřižován, dostalo se touto hlubokou událostí celému lidstvu příkladu nejvyšší duchovnosti.



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 mezi vnitřním očišťováním a pouhým ulpíváním na něčem.



Pokud se trápíte nějakým svým nedostatkem, začne se zmenšovat. Jste si například vědomi, že hněv je špatný a neměli byste se rozčilovat, ale přesto se často rozhněváte. Pokud vás to ale trápí, pak vás začne hněv opouštět. Bolest předznamenává změnu. Mnoho hledajících zápasí dlouhodobě s různými negativy. Snaží se jich zbavit, ale ony je neopouštějí. Až začne být bolest palčivá, problémy se postupně vytráří.



Naši pravou přirozenost překrývá pět vrstev (v sanskrtu „koša“). Vytvářejí jakýsi oblak obklopující Átmana neboli Ducha. Proces očisty se začíná odehrávat ve všech těchto vzájemně spojených aspektech naší existence. První vrstvou je naše fyzické tělo. Druhou vrstvou je vitální energie, prána, dech. Třetí vrstvou jsou naše myšlenky a čtvrtou rozlišovací schopnost. Poslední vrstvou je štěstí.



K osvícení může dojít, aniž by bylo dokončeno pročištění mysli. Osvícení nastává i v ne zcela čisté mysli, protože k němu nakonec dochází díky Boží Milosti. Pouze ego se holedbá, že až dokončí očistu mysli, zaslouží si osvícení. Nikdo se nemůže dožadovat osvícení pouze na základě svého vlastního úsilí, které vyvinul pro pročištění. Pro osvícení neplatí žádná pravidla.



Všechny metody na duchovní cestě jsou určeny k výcviku a pročištění mysli. Postupně pochopíte, že Bůh je všude a ve všem. Jeho Energie prostupuje vším. Pokud používáte techniku mantry, zvolené slovo je také formou Jeho Energie. Zaměřujete-li se na dech, i dech je Energií. Takto postupně dochází k pročištění mysli.



Óm je původní zvuk vibrující v celém vesmíru. Když na Óm napojíte svoji mysl, začnou se pročišťovat myšlenky a postoje nižší vývojové úrovně.



Vytrváte-li v následování duchovní cesty, oprostíte se ode všech negativních emocí jako je podrážděnost, frustrace či například strach. Velmi efektivní cestou k tomuto očištění je meditace. Pozorujte při meditaci emoce žárlivosti, touhy či zlosti, jak ve vás vyvstávají, a zůstávejte nezaujatým pozorovatelem. Vy jste jen pozorovatelem a vaše emoce jsou objekty vašeho pozorování. Neměli byste se s nimi ztotožňovat. Nijak zvlášť se jim nevěnujte, ani k nim nebuďte kritičtí, ale stále setrvávejte ve své nezúčastněné roli. Emoce se začnou postupně zeslabovat a odcházet. Hněv a podrážděnost nahradí soucit a sympatie. Touha se promění v lásku.



Všechno, co se odehrává při meditaci, patří k procesu vnitřního očišťování. Přirozenou tendencí Přírody je zbavovat se nečistot, které vycházejí z našeho nitra. Co je vlastně očišťováno? Očista se týká mysli, protože naše duše už čistá je. Není potřeba mít z procesu očisty obavy. Je velmi pozitivní, že se začal odehrávat. Pozorování všeho, co se v nás při meditaci děje, nás postupně očistí, protože ten, kdo pozoruje, je silnější než pozorované. Mysl je také jen objektem pozorování, není subjektem. Subjekt je pouze jeden jediný – naše čistá Existence – Átman – božský prvek v nás.



Je důležité porozumět tomu, že ať vám při meditaci vyvstávají jakékoli myšlenky, jde o proces vašeho vnitřního pročišťování a myšlenky vyvstávají proto, abyste se od

nich osvobodili. Takto proces vnitřní očisty při meditaci probíhá, a proto se tím nenechejte vyvést z míry.



Při meditaci dochází k vašemu vnitřnímu očišťování. Všechny negativní charakteristiky se postupně pročišťují. Problémy se liší u jednotlivých lidí. Někteří lidé mají tendenci k hněvu, jiní zase v sobě mají hodně chtivosti nebo žárlivosti. Postupně začnete vnímat, jak se celá vaše osobnost vyvíjí pozitivním směrem.



Dech a myšlení jsou vzájemně propojené. Tím, že začnete například pomocí cvičení anuloma-viloma ovládat více svoji pránu, budete postupně měnit zaběhaný způsob dýchání a myšlení spojený s psychologickými problémy. Proces vnitřního očišťování začne probíhat automaticky.



Měli byste se věnovat nějakým dobročinným aktivitám, jak jen vám to vaše životní situace dovoluje. Nesobecká práce vykonávaná bez jakéhokoli zjištěného motivu a očekávání výsledků velmi prospívá čistícímu procesu.



Pokud se místo užívání si potěšení stane hlavním cílem vašeho života vykonávání povinnosti, potom si přestanete zanašet své vnitřní já dalšími vtisky potěšení a dokonce i vtisky potěšení z minulosti mohou být tímto způsobem vymazány. Podstatou pokání či dobrovolného zříkání se je právě odhodlanost snášet všechny těžkosti spojené s vykonáním povinnosti. Když se snažíte konat svoji povinnost, často přicházejí obtíže a těžké časy a pokud se jim postavíte, bývá to nazýváno upřímným pokáním. Právě touto dobrovolnou askézí se pročišťuje vaše vnitřní já. Musíte projít testem ohně. Projdete-li ohněm, začnete se vnitřně očišťovat.



Pro odstranění vnitřních problémů a zátěží daleko více než nějaké mentální úvahy pomáhá služba světu. K vnitřnímu pročištění dochází službou pro druhé, a ne rozjímáním o pročištění nebo o Bohu tak, jak k tomu většina lidí přistupuje.



Hledající na duchovní cestě by se měl snažit minimalizovat činnosti, jejichž cílem je pouze nějaký osobní prospěch ve světě. Nakonec dospěje k vývojovému stupni, kdy v jeho životě zůstanou pouze aktivity vztahující se k nesobecké službě a vedoucí k vnitřnímu pročištění.



Pro většinu lidí je nejvíce přijatelná cesta karma jógy – vykonávání práce s postojem služby pro druhé. Je to velmi silná cesta s potenciálem pročistit hledajícího. Vaše vnitřní pročištění se začne odehrávat velmi rychle, když se dáte druhým k dispozici.



Čím více se vaše mysl zabývá povinnostmi, tím více dochází k vašemu vnitřnímu pročištění. Člověk, který je vláčen svými touhami a nemá žádnou motivaci pro plnění povinností, nemůže dosáhnout realizace Boha, protože proces očištění vnitřního já - očištění jemnomotného těla - je založen na odstraňování tužeb.



Měli bychom být pokornější. Měli bychom mít lásku k druhým lidem a být odhodláni jim posloužit bez jakéhokoli očekávání za to něco získat. Jen tak může dojít k vnitřnímu pročištění a začneme žít opravdový život plný míru, harmonie a skutečné lásky.



Lidé, kteří nás kritizují, jsou velmi užiteční pro naše vnitřní pročištění. Kabír, jeden z indických duchovních velikánů, jednou řekl, že bychom se měli držet poblíž těch, kteří jsou proti nám a kritizují nás: „Pokud je to možné, měli byste jim dovolit, aby se usídlili u vás na dvoře.“ Proč? Aby se vaše vnitřní nečistoty vypraly tak, že nebude ani zapotřebí mýdla. Podobní lidé vám pomohou, abyste se rychleji vnitřně očistili.



Měli bychom být všem nápomocní a zvláště pak těm, na nichž nejvíce lpíme. Pokud přijmete za svůj postoj služby k těm, k nimž jste připoutáni, potom vás připoutanost časem opustí a dojde k vašemu vnitřnímu pročištění. Vykonáváním povinnosti splatíte své dluhy vůči těmto lidem. S vnitřním očištěním vás opustí i vaše připoutanost.



Manželky, manželé a partneři bývají v našem pročišťování velmi nápomocní. Dokáží naši očistu výborně urychlit. Často nás přimějí k tomu, co by se nepodařilo ani nějakému jogínovi. Kdykoli mohou učinit nějakou poznámku, která nás rozpálí: „Tři roky pro něj toho tolik dělám a on mi to takhle oplácí!“



I pouhý pohled na světce pročišťuje. V Indii má tradici „daršan“, při němž lidé dostávají šanci dívat se na nějakého světce. Daršan znamená dívat se, což může být i důležitější než naslouchání, protože při zabývání se slovy světce vstupuje do hry mysl a její komentář narušuje vnímání světce. Při pohledu na světce dochází k záblesku pochopení, kým on je. Říká se, že tento vtisk, získaný pohledem na někoho, v jehož čistotu věříme, má na nás očišťující vliv.



Čistota světceva úsměvu nás často pročistí a povznese více než slova. Nic se nemůže vyrovnat úsměvu na jeho tváři!



Kdykoli ve vás vyvstanou silné emoce, zavřete se ve svém pokoji a modlete se k Bohu. Nemusíte se obracet k Bohu přímo, můžete se také modlit prostřednictvím někoho, v koho věříte. Nikdo nemůže být očištěn jinak než díky Bohu. Pokud si lidé přivlastňují zásluhy za své pokroky v procesu duchovního pročišťování, jde jen o záležitost ega. Vnitřní pročištění může být velmi urychleno, pokud se hledajícímu dostává pomoci od člověka, který už byl díky Boží Milosti a laskavosti pročištěn. Je třeba jasně nahlížet na to, že pročištěný člověk pracuje jen jako prostředník a veškerá velikost a čistota pochází od Boha.



Hněv, podrážděnost, žárlivost, chtivost a sexuální přitažlivost jsou příčinami všech našich problémů a je třeba od nich upustit. Patří sem například i strach, že se v budoucnosti něco špatného přihodí. Měli byste odhalit, jaké jsou vaše osobní příčiny

problémů a začít je postupně odstraňovat. Většina technik jógy a ostatních duchovních metod se zaměřuje právě na odstraňování těchto negativních emocí. Jde o neustálý proces zbavování se vnitřních negativ, až už jednou nezbude nic k odstranění a vy shledáte, že jste sami sebou. Odehraje se to najednou a vy v okamžiku spatříte své skutečné Já. Já, které bylo přítomno neustále. Bůh existoval a existuje vždy.



Jak to dopadne, když neanalyzujeme dostatečně hněv, který v nás vzniká? Co se stane, když nerozvíjíme schopnost sebepozorování a uhýbáme před pravdou o svém charakteru? Zvyk rozzlobit se a být podrážděný zesílí a stane se natolik součástí naší existence, že se rozšíří do celého našeho života. Setkáváme se s lidmi, kteří jsou neustále podrážděni. Stále hledají někoho, s kým by se mohli pustit do křížku. Čekají na nějakou záminku, aby mohli svůj hněv projevit. Najdou se i lidé, kteří o sobě tvrdí, že by nestrávili dobře jídlo, kdyby během dne nenašli někoho, s kým by se mohli pohádat. Myslí si, že jim to udělá dobře. Proč? Je to proto, že když ze sebe dostanou trochu nahromaděného hněvu, uleví se jim.



Kořenem hněvu a podrážděnosti jsou naše touhy. Čím více má v sobě člověk přání, tím je větší pravděpodobnost, že se rozhněvá. Je to velmi prosté pravidlo. Některá přání se vyplnit mohou, ale nikdy ne všechna. Když se naše přání nesplní, zlobíme se. V našem podvědomí se hromadí vtisky podráždění a hněvu. Nashromážděný hněv může nabýt takové intensity, že člověk začne zažívat hněv i bez příčiny.



Pokud budete žít duchovním způsobem života, začnete více rozumět povaze svého vztahu se světem. Pravdou je, že pokud jste rozrušení nebo rozzlobení a myslíte si, že to způsobili druzí, není tomu tak. Ve skutečnosti už ve vás semeno hněvu bylo a člověk, na kterého se hněváte, se stal pouze prostředkem pro jeho vzklíčení. Léčbou je zbavit se těchto semen neboli vtisků ve vašem vnitřním bytí.



Prožitky zlosti a podrážděnosti se hromadí a vtiskávají do naší mysli. Zasévají semena do našeho podvědomí. Může se jich nahromadit tolik, že se člověk dostane do stavu, kdy se zlobí i zcela bez příčiny. Někdo může tvrdit, že ho rozčiluje například jak jistý člověk mluví nebo že ho neposlouchá syn či vidí příčinu své zlosti v manželce či v manželovi. Takhle lidé o svém hněvu a jiných negativních emocích uvažují. Jsou to všechno pouhé výmluvy. Příčina všech těchto nemocí je ve vás a ne v nikom jiném. Dokud někdo tvrdí, že je smutný kvůli někomu jinému, není na duchovní cestě. Původci všech těchto nemocí jsou v nás.



Emoce, jako například strach, přetrvávají až do duchovní seberealizace. Čeho se většinou obáváme? Strachujeme se o své tělo, o svou prestiž, o své peníze, o zdraví apod. Naše obavy se týkají přechodných záležitostí – ať už jsou to věci, vztahy nebo události. Ve skutečnosti jsme věčnou Pravdou, nesmrtelným Vědomím, Duchem. Strach je součástí mysli a my nejsme mysl – jsme tím, kdo si mysl uvědomuje.



Strach vzniká proto, že jsme přesvědčeni, že nám někdo patří nebo že je někdo proti nám. Začneme-li považovat všechny ostatní za totéž, čím jsme i my, pocity strachu se vytratí.



Pokud se v životě zaměřujeme pouze na své tělo, nezbavíme se emocí jako například smutku a jiných frustrujících emocí. Jakmile se ztotožňujeme se svým tělem, zákonitě prožíváme občas smutek. Čím více se vyvíjíme směrem ke konečné Pravdě, tím víc nás začíná opouštět jakýkoli smutek. Když si uvědomíme, kým skutečně jsme a Pravda je odhalena, potom se smutek zcela vytratí.



Myslete na Boha a netrapte se svými slabostmi, ať už jsou jakékoli. On vás pročistí. Jeho láska je obrovská. Je jen zapotřebí mít v sobě víru: „Patřím Mu a On patří mně. Když jsem Jeho, potom je to Jeho zodpovědnost, aby mě pročistil.“ Když budete mít k Bohu tento vztah, všechno je možné.



K vnitřnímu pročištění dochází v okamžicích, kdy se odevzdáváme Bohu a modlíme se z hloubi svého srdce: „Ó, Bože, snažím se už tolik let, ale bezvýsledně. Prosím Tě, slituj se nade mnou.“ Potom k očištění dochází Boží Milostí.

