OSHO

Cesta
k upokojeniu mysle

OSHO

Cesta k upokojeniu mysle

Copyright © 2007 OSHO International Foundation, Switzerland, www.osho.com
2011 Alexander Giertli – EUGENIKA Pbl.
Všetky práva vyhradené.

Názov anglického originálu:
Learning To Silence the Mind

Materiál tejto knihy pochádza z rôznych Oshových prednášok a príhovorov, ktoré mal pred živým obecenstvom v priebehu viac ako 30 rokov. Všetky Oshove prejavy boli knižne publikované v plnom znení a sú dostupné aj ako audionahrávky. Audionahrávky a kompletný textový archív sú dostupné na internete v Oshovej knižnici na adrese www.osho.com.

OSHO je registrovaná ochranná známka spoločnosti Osho International Foundation a môže sa používať iba po udelení licencie.

Slovak edition by
© Alexander Giertli – Eugenika Pbl.
P. O. Box 187, 850 00 Bratislava 5
Tel./fax: +421 2 6381 0659
E-mail: eugenika@eugenika.sk
Internet: www.eugenika.sk
Zodpovedná redaktorka: Jana Hajduová
Grafická úprava: Miroslav Nemec
Návrh obálky: Miroslav Nemec
Tlač: ARIMES
Prvé vydanie
Bratislava 2011
ISBN: 978-80-8100-221-2

Pre viac informácií:

www.OSHO.com

Na viacjazyčnej internetovej stránke nájdete časopis, Oshove knihy, audio a videonahrávky Oshových prejavov a prednášok, Oshovu knižnicu – textový archív v anglickom a hindskom jazyku, rozsiahle informácie o Oshových meditáciách a tiež program/rozvrh Oshovej „multiverzity" a informácie o Oshovom medzinárodnom meditačnom stredisku.

Ak chcete kontaktovať OSHO International Foundation, navštívete stránku www.osho.com/oshointernational.

1.

Čo je meditácia?

Z pojmového hľadiska predstavuje rozprávanie o meditácii protiklad. Meditáciu môžete mať, môžete ňou byť, ale nemôžete slovami vyjadriť jej podstatu. Napriek tomu sa ju ľudia vždy pokúšali opísať. Ak z týchto pokusov vzíde čo i len čiastočné pochopenie, je to viac, ako môžeme očakávať. Aj neúplné chápanie meditácie sa dokáže premeniť na semienko. Záleží na tom, ako načúvate. Pokiaľ iba počúvate, nikto vám nemôže odovzdať ani malý úlomok porozumenia, ale keď načúvate... Snažte sa pochopiť rozdiel.

Počúvame mechanicky. Máme uši, a preto počujeme. Pri náprave zhoršeného sluchu pomôže mechanický zásah. Ucho je len nástroj na prijímanie zvukov. Počúvanie nie je vôbec zložité: zvieratá počujú; každý, kto má uši, počuje. Načúvanie sa však nachádza na oveľa vyššom stupni.

Keď načúvate, tak *iba* počúvate a nerobíte nič iné – myseľ nepohlcujú žiadne myšlienky, na vnútornej oblohe neplávajú nijaké mraky. Všetko povedané k vám dorazí presne tak, ako to bolo vyslovené. Vaša myseľ vôbec nezasahuje. Nejde o váš výklad ani o va-

še predsudky. Vypovedané nezastiera nič, čo práve v tú chvíľu prechádza vaším vnútrom, žiadne rušivé vplyvy.

Väčšinou to poľahky zvládnete. Jednoducho počúvate, pretože ide o bežné záležitosti – dom, dvere, strom, vták. Pri obyčajných veciach nepotrebujeme načúvať. Načúvať treba, ak hovoríme o niečom ako meditácia, ktorá nepredstavuje objekt, ale subjektívny stav. Ten môžeme iba naznačiť. Musíte byť veľmi pozorní a vnímaví – potom k vám možno niečo prenikne.

Pochopiť aspoň niečo znamená viac ako dosť, pretože chápanie rastie osobitým spôsobom. Ak dopadne malý kúsok pochopenia na správne miesto, do srdca, začne sám od seba rásť.

Najskôr sa snažte porozumieť slovu „meditácia". Neoznačuje dokonale stav, o ktorý by sa mal zaujímať duchovne založený človek, preto by som vám o ňom chcel povedať čosi viac. V sanskrte máme pre meditáciu zvláštne slovo – *dhjána*. V iných jazykoch neexistuje výraz, ktorý by mu zodpovedal, takže sa nedá preložiť. Toto slovo zostáva nepreložiteľné už dvetisíc rokov, lebo v žiadnom inom jazyku sa ľudia nesnažili spoznať alebo zažiť stav, ktorý označuje.

Slovo potrebujeme iba vtedy, keď máme čo povedať, označiť. V angličtine existujú tri slová. Po prvé, koncentrácia. Videl som veľa kníh od autorov, ktorí to mysleli dobre, ale nikdy nezažili meditáciu. Pre označenie dhjány používajú výraz koncentrácia, ale to dhjána nie je. Koncentrácia znamená sústredenie

mysle na jeden bod, ide o stav mysle. Tá sa väčšinou pohybuje, preto ju nemožno využiť pri práci na určitej veci.

Koncentráciu potrebuje napríklad veda, bez nej nemôže existovať. Vôbec ma neprekvapuje, že na Východe sa veda nijako nerozvinula, pretože koncentrácia tu nemá veľkú váhu – vidím v tom hlbšie vnútorné súvislosti. Náboženstvo potrebuje niečo iné ako sústredenie.

Koncentrácia je myseľ zameraná na jeden bod. Jej význam spočíva v tom, že nám umožní prenikať hlbšie do určitej veci. Týmto spôsobom postupuje veda, keď skúma subjektívny svet. Človek, ktorého myseľ sa neustále pohybuje, nemôže pracovať ako vedec.

Umenie byť vedcom spočíva jednoducho v schopnosti človeka zabudnúť na svet a sústrediť celé vedomie na jednu vec. Vedomie zamerané na určitý bod sa podobá spojeným slnečným lúčom, ktoré prechádzajú šošovkou – dokáže zapáliť oheň. Lúče samé o sebe na vznik ohňa nestačia, pretože sú rozptýlené a veľmi ďaleko od seba. Ich pohyb predstavuje protiklad ku koncentrácii. Pri koncentrácii sa lúče spoja a stretnú v jednom bode. Vtedy majú dosť energie na zapálenie ohňa.

Vedomie vyniká tou istou schopnosťou. Sústreďte ho a dokážete preniknúť hlbšie do tajomstiev vecí.

Pripomenulo mi to príbeh o Thomasovi Alvovi Edisonovi, jednom z najvýznamnejších vedcov Severnej Ameriky. Edison veľmi sústredene na niečom pracoval. Manželka mu priniesla raňajky a všimla si,

že vôbec nepostrehol jej príchod. Ani sa na ňu nepozrel. Pochopila, že ho nemá rušiť a povedala si: „Samozrejme mu raňajky vychladnú, ale istotne by sa veľmi nahneval, keby som ho vytrhla zo zamyslenia – človek nikdy netuší, kde sa práve nachádza." Jednoducho položila raňajky vedľa manžela, aby ich po návrate zo sveta koncentrácie zbadal a zjedol.

Čo sa ale stalo ďalej? Objavil sa istý priateľ, ktorý uvidel sústredeného Edisona aj raňajky a povedal si: „Radšej ho nechám pracovať a zjem raňajky, kým vychladnú." Najedol sa a vedec si ho vôbec nevšimol.

Keď sa Edison vymanil zo zajatia koncentrácie, zbadal návštevníka a prázdny tanier. „Nehnevaj sa, prosím. Trocha meškám, lebo som raňajkoval," ospravedlňoval sa priateľovi. Prázdny tanier naznačoval, že raňajky niekto zjedol, preto Edison predpokladal, že to bol on sám. Chudák priateľ nevedel, ako sa zachovať. Myslel si, že Edisona prekvapí, ale ten ho prekvapil ešte viac, keď povedal: „Trocha meškám..."

Edisonova manželka celú situáciu zobďaleč sledovala. Keď vošla do miestnosti, vyhlásila: „Tvoj priateľ ti zhltol raňajky. Videla som ho, ale bolo mi jasné, že inak by vychladli. Dobre, že si na nich niekto pochutnal. Ty si teda vedec! Vôbec nechápem, ako tú svoju vedu zvládaš." Potom dodala: „Ani netušíš, kto ti zjedol raňajky, ale už sa ospravedlňuješ – ‚Trochu meškám, prepáč...'"

Koncentrácia znamená tiež zúženie vedomia – čím užšie, tým silnejšie. Pripomína meč zatínajúci sa do všetkých tajomstiev prírody: na nič iné nedbáte.

Nejde však o duchovný stav. Mnohí ľudia to chápu nesprávne, nielen na Západe, ale aj na Východe. Koncentrácia vám dodáva obrovskú silu, ktorá však vychádza z mysle.

Uvediem príklad. V roku 1920 podstúpil kráľ z indického Váránasí operáciu. Správa o nej obletela celý svet, pretože kráľ odmietol anestetikum. Vyhlásil: „Sľúbil som, že nikdy neprijmem nič, čo by ma uviedlo do nevedomého stavu, preto mi nemôžete dať chloroform. Ale vôbec si s tým nelámte hlavu..."

Išlo o väčšiu operáciu, pri ktorej mali mužovi odstrániť slepé črevo. Bez anestetika predstavuje takýto úkon nebezpečenstvo, dokonca môže človeka zabiť. Obrovskú bolesť pacient zrejme ani neznesie. Najprv treba rozrezať brucho, potom vyrezať slepé črevo. Celá procedúra trvá hodinu alebo dve, pričom lekár nikdy nevie, v akom stave slepé črevo nájde.

Obyčajnému človeku by takéto správanie nepovolili, ale kráľ Váránasí mohol povedať: „Nelámte si hlavu..." Najlepší lekári z Indie aj odborník z Anglicka sa spoločne radili, nikto sa však nehrnul do operácie. Zákroku sa nedalo vyhnúť, slepé črevo mohlo kedykoľvek prasknúť a panovníka usmrtiť. Situácia bola veľmi vážna: ak nebudú operovať, muž zrejme zomrie; ak sa operácia vykoná a on nebude v bezvedomí... Také čosi tu ešte nebolo.

Ale kráľ povedal: „Nerozumiete mi. Žiadny podobný prípad ani nemôže existovať, pretože ste doposiaľ nikdy neoperovali takého človeka, ako som ja. Jednoducho mi podajte posvätnú knihu *Šrímad Bha-*

gavadgíta. Budem si čítať a o päť minút môžete začať pracovať. Keď sa ponorím do *Gíty*, pokojne režte akúkoľvek časť môjho tela – nebudem to vnímať, nie je to otázka bolesti."

Kráľ trval na svojom. Bez operácie by pravdepodobne zomrel, nebolo vlastne čo stratiť. Okrem toho, zrejme hovoril pravdu, preslávil sa predsa svojou duchovnou praxou. A tak sa stalo. Panovník päť minút čítal *Gítu*, potom zatvoril oči. Kniha mu vypadla z rúk a lekári začali operovať. Zákrok trval hodinu a pol. Išlo o veľmi vážny prípad, stačilo zopár hodín navyše, slepé črevo by prasklo a kráľ by zomrel. Lekári črevo odstránili, zatiaľ čo muž bol úplne pri vedomí a pokojný, ani okom nežmurkol. Nachádzal sa úplne inde.

V tom spočívala jeho celoživotná prax: stačilo mu päť minút si čítať a vydal sa na cestu. Poznal *Gítu* doslova, mohol ju odriekať spamäti. Keď sa začal ponárať do textu, skutočne doň vstúpil, jeho myseľ tam prešla a úplne opustila telo.

Správy o výnimočnej operácii sa šírili svetom, ale všetky noviny mylne písali, že panovník z Váránasí výborne ovláda meditáciu. Tento muž však skvele ovládal *koncentráciu*, nie meditáciu.

Kráľ žil v rovnakom omyle, keď sa domnieval, že dosiahol stav meditácie. Myseľ sa skrátka natoľko sústredí na jednu vec, že všetko ostatné zmizne z jej zorného uhla a človek si to neuvedomuje. Nejde o uvedomenie, ale zúžené vedomie – také zúžené, že vidí iba jedno jediné a zvyšok existencie úplne mizne.

Preto skôr, ako začnem vysvetľovať, čo je meditácia, musíte pochopiť, čo meditácia nie je. Po prvé, nie je to koncentrácia.

Po druhé, nie je to kontemplácia.

Koncentrácia znamená jednostranné zameranie; kontemplácia, rozjímanie, má širšie pole. Rozjímate o kráse... Existujú tisícky krásnych vecí, vnímanie krásy prináša veľa zážitkov. Všetky vymedzuje spoločný základ. Kontemplácia je rozšírená koncentrácia, ktorá sa nezameriava na jedinú vec, ale obmedzuje sa na jeden základ. Vy sa pohybujete, vaša myseľ sa pohybuje, ale zostávate v rámci jedného predmetu.

Veda využíva koncentráciu ako svoju metódu, filozofia sa zas zakladá na kontemplácii. Pri rozjímaní tiež zabúdate na všetko okrem onej základnej veci, tá je však širšia a poskytuje väčší priestor pre pohyb. V koncentrácii tento priestor neexistuje. Umožní vám prenikať stále hlbšie, zužovať uhol pohľadu a viac sa zamerať na jeden bod, ale neponúka priestor pre pohyb. Preto sú vedci veľmi obmedzení. Možno vás prekvapí, že to hovorím.

Človek by povedal, že vedci sa vyznačujú otvorenou mysľou, ale opak je pravdou. Vo svojej oblasti sú veľmi otvorení a ochotní úprimne si vypočuť protichodné teórie, ale v iných otázkach trpia mnohými predsudkami a sú strnulejší ako bežný človek, pretože sa nikdy nezaujímali o nič mimo svojho odboru, iba prijali všeobecnú spoločenskú mienku.

Mnohí zbožní ľudia sa vystatujú: „Pozrite nášho, skutočne veľký vedec, získal Nobelovu cenu a napriek

tomu chodí každý deň do kostola." Úplne zabúdajú, že do kostola nechodí držiteľ Nobelovej ceny ani vedec, ale človek zbavený jeho vedeckej časti. Tento človek koná a uvažuje oveľa naivnejšie ako ktokoľvek iný, pretože ostatní sú otvorení, prístupní, uvažujú o rôznych veciach, porovnávajú náboženstvá, občas čítajú o iných vierach a na rozdiel od vedca si zachovávajú do istej miery zdravý rozum.

Ak chcete byť vedcom, musíte čosi obetovať – napríklad zdravý rozum, ktorý predstavuje normálnu ľudskú vlastnosť. Vedec však nepatrí k obyčajným ľuďom, preto nemá bežný rozum. Bežný rozum neobjaví teóriu relativity alebo zákon gravitácie, dokážete ho však využiť pri mnohých iných činnostiach.

Slávny fyzik Albert Einstein sa zaoberal výpočtami, pri ktorých jedno jediné číslo dokázalo pokryť celú stránku a končilo sa stovkami núl. Bol do veľkých čísiel neobyčajne hlboko ponorený, až úplne zabúdal na každodenné drobnosti.

> Raz Einstein nastúpil do autobusu a podal sprievodcovi drobné. Sprievodca mu vydal, Einstein si vrátené peniaze prerátal a vyhlásil: „Nie je to v poriadku, vy ste ma oklamali. Vráťte mi správne drobné." Sprievodca vzal peniaze, znova ich prepočítal a odvetil: „Pane, vy zrejme neviete rátať." Einstein na príhodu neskôr spomínal: „Keď mi povedal ‚Pane, vy neviete rátať', jednoducho som zobral drobné a v duchu si povedal, že budem radšej ticho. Keby niekto začul, že neviem rátať, to by bolo. A tie slová vyriekol sprievodca v autobuse... Čím som sa zaoberal celý život? Iba číslami, o ničom inom som nesníval. Žiadne ženy, žiadni muži, iba čísla. Dokonca sa mi sníva o číslach a ten hlupák tvrdí, že neviem rátať." Keď sa fyzik vrátil domov, poprosil manželku, aby prepočítala drobné: „Koľko to je?" Prerátala peniaze a vyhlásila: „Je to v poriadku." Einstein vykríkol: „Preboha! Takže sprievodca mal pravdu, asi skutočne neviem rátať. Zrejme dokážem používať iba obrovské cifry a malé čísla mi úplne vyšumeli z hlavy."

Vedec musí nutne prísť o zdravý rozum. Rovnaký osud čaká filozofa. Kontemplácia má širší záber ako koncentrácia, ale obmedzuje sa tiež na jeden subjekt.

> Sokrates raz v noci o niečom premýšľal – nikto už nevie o čom – stojac vedľa stromu. Natoľko sa ponoril do rozjímania, že vôbec nevnímal sneženie a do rána takmer zamrzol. Sneh mu siahal po kolená a on v ňom stál so zatvorenými očami. Ocitol sa na pokraji smrti, začala mu mrznúť krv v žilách.
> Ľudia ho odviedli domov, poriadne vymasírovali, napojili trochou alkoholu a podarilo sa im priviesť ho znova k vedomiu. Potom sa opýtali: „Čo si tam robil, prečo si stál vonku v mraze?" Sokrates odvetil: „Vôbec som netušil, či stojím, alebo sedím, ani kde som. Vec zamestnávajúca moju myseľ ma natoľko zaujala, až ma úplne pohltila. Neviem, kedy začalo snežiť a ako uplynula noc. Hrozila mi smrť, vôbec som nebol pri zmysloch. Išlo však o skutočne zaujímavú záležitosť, ktorú som stále nedomyslel. Bola to celá teória a vy ste ma zobudili niekde uprostred. Neviem, či sa k nej dokážem znova vrátiť."

Podobá sa to náhlemu prebudeniu zo sna. Veríte, že v ňom dokážete pokračovať iba tým, že zatvoríte oči a budete sa snažiť zaspať? Ide to ťažko.

Pri rozjímaní sa stretávame s istým druhom logického snívania, veľmi výnimočným javom. Filozofi sú od kontemplácie závislí. Koncentráciu využívajú, aby im pomáhala pri rozjímaní. Ak drobné časti skúmaného predmetu vyžadujú väčšie sústredenie, na rad prichádza koncentrácia. Filozofia je v podstate kontemplácia, ale z času na čas používa koncentráciu ako pomôcku, nástroj.

V duchovnej oblasti sa však koncentrácia využívať nedá. Duchovno nepoužíva ani kontempláciu, pretože sa nezaoberá žiadnym predmetom. Nezáleží na tom, či ide o predmet z vonkajšieho sveta, alebo o predmet v mysli, myšlienku, teóriu či filozofiu, stále je to predmet.

Duchovno tvorí jednotu s tým, kto sa sústredí, kto rozjíma.

Kto je to?

Nemôžete sa na to sústrediť.

Kto sa sústredí? Vy.

Nemôžete o tom ani rozjímať.

Nemôžete sa rozdeliť na dve časti, aby ste jednu predložili svojej mysli a druhú ponechali rozjímaniu. Svoje vedomie nemôžete rozdeliť napoly. Keby to azda bolo možné – nie je, ale pre prípadné námietky vravím „keby to bolo možné" –, potom časť, ktorá rozjíma o druhej časti, ste vy. Druhá časť, o ktorej sa rozjíma, ste opäť len vy.

Ale takto to nemôže byť, tým predmetom nie ste nikdy vy.

Nemôžete sa zredukovať na predmet.

Pripomína to zrkadlo, ktoré všetko odráža. Dokážete si predstaviť, že by zrkadlo odrážalo seba? Nemôžete ho postaviť pred neho samotné. Ak by ste to urobili, už by proti sebe jednoducho nestálo. Zrkadlo nemôže odrážať seba. Vedomie sa správa ako zrkadlo. Môžete ho využiť pri koncentrácii na nejaký predmet. Môžete ho využiť pri kontemplácii o určitej záležitosti.

Slovo „meditácia" nie je správne, ale žiadne iné zatiaľ nemáme naporúdzi, musíme ho teda používať, kým náš jazyk neprijme výraz dhjána, ktorý už za svoj prijali Číňania aj Japonci. Situácia v týchto ázijských krajinách pripomínala našu dnešnú situáciu. Keď pred dvoma tisícročiami prišli do Číny budhistickí mnísi, s ťažkosťami hľadali slovo, ktoré by vystihovalo ich dhjánu.

Gautama Budha sa nikdy nevyjadroval v sanskrte, používal jazyk obyčajných ľudí – *pálí*. Sanskrt patril kňazom, brahmom. Jedna zo základných myšlienok Budhovej vzbury spočívala vo zvrhnutí kňazov, ktorí nemajú žiadne opodstatnenie. Človek sa môže spojiť s *Existenciou* priamo a žiadneho prostredníka na to nepotrebuje, sprostredkovateľ mu iba prekáža.

Veľmi ľahko to pochopíte na nasledujúcom príklade. Nemôžete milovať svoju priateľku či svojho priateľa prostredníctvom tretej osoby. Nemôžete povedať: „Dám vám desať dolárov a vy choďte a ľúbte moju

ženu miesto mňa." Nikto vás nemôže zastúpiť, iba vy ste na to súci.

Lásku za vás nemôže rozdávať žiadny sluha, inak by sa tým boháči nikdy neotravovali. Majú zástupy sluhov, množstvo peňazí, stačí niekoho poveriť. Môžu si nájsť špičkových služobníkov, prečo by sa obťažovali? Existuje však zopár vecí, ktoré môžete urobiť iba vy sami. Sluha miesto vás nemôže spať ani jesť.

Ako môže byť kňaz, v podstate sluha, prostredník medzi vami a *Existenciou, Bohom, Podstatou, Pravdou*? Istý pápež dokonca vyhlásil, že snaha o nadviazanie priameho kontaktu s Bohom sa chápe ako hriech! S Bohom sa musíte spojiť prostredníctvom riadne vysväteného katolíckeho kňaza, všetko musí prechádzať správnymi kanálmi. Treba dodržať istú hierarchiu, byrokraciu. Nemôžete svojvoľne obísť pápeža, biskupa, kňaza, inak vstúpite priamo do Božieho domu. A to sa nepovoľuje, to je hriech!

Vážne ma prekvapilo, akú drzosť mal ten poľský pápež nazvať to hriechom a tvrdiť, že človek nemá prirodzené právo byť v spojení s Existenciou alebo Pravdou, že potrebuje sprostredkovateľa. Kto rozhoduje o prostredníkovi? Existuje tristo náboženstiev a všetky majú svoje úrady, príslušné kanály. Všetky hlásajú, že ostatných dvestodeväťdesiatdeväť náboženstiev ľudí klame a podvádza!

Kňazi musia urobiť sami zo seba nenahraditeľných služobníkov, aby mohli existovať. Áno, pre nich to je nevyhnutnosť, ale vám sa iba vnucujú.

Keď som sa dozvedel, že akákoľvek snaha o nadviazanie priameho spojenia s Bohom sa pokladá za hriech, rozmýšľal som o Mojžišovi. V jeho prípade išlo o priamy kontakt, medzi ním a Bohom nepracoval prostredník. Žiadny očitý svedok nevidel, ako Mojžiš stretol Boha v horiacom kríku. Podľa poľského pápeža šlo o veľký hriech.

Kto slúžil Ježišovi ako sprostredkovateľ? On žiadneho nepotreboval. Ježiš sa snažil o priame spojenie s Bohom a modlil sa. Nikomu neplatil, aby sa modlil miesto neho. Robil to sám. Ježiš ani Mojžiš neboli biskupi, kardináli či pápeži. Podľa toho Poliaka obaja hrešili.

Človek má prirodzené právo skúmať *Existenciu*, život a pýtať sa, o čo tu vlastne ide.

Kontemplácia je teoretická a tiež vás zbavuje zdravého rozumu. Immanuel Kant patril medzi najväčších filozofov tohto sveta a celý život prežil v jednom meste. Rušila ho totiž akákoľvek zmena – nový dom, noví ľudia... Všetko muselo byť stále rovnaké, aby mohol slobodne rozjímať.

Kant sa nikdy neoženil. Jedna žena sa mu síce ponúkla, ale on vyhlásil: „Musím o tom porozmýšľať." Dotyčná dáma čakala dosť dlho, kým zistila, že Kant so žiadnym návrhom nepríde, preto vzala záležitosť do vlastných rúk. A čo on nato? „Musím o tom porozmýšľať." Tri roky rozjímal o kladných a záporných stránkach manželstva, ale všetky sa vyvažovali a navzájom rušili.

Po troch rokoch zaklopal na dvere ženy, aby jej povedal: „Nedarí sa mi túto záležitosť nijako uzatvoriť, pretože obe strany sú vyvážené a ja nemôžem urobiť nič, kým nezistím, ktorá z dvoch možností je logickejšia, vedeckejšia a filozofickejšia. Prosím, odpustite mi a pokojne sa vydajte za niekoho iného."

Kantovi otvoril dvere ženin otec a vysmial sa mu: „Prišli ste príliš neskoro. Vydala sa a porodila dieťa. Vy ste mi ale filozof – meškáte s odpoveďou celé tri roky!"

Kant preto vyhlásil: „Pokojne dcére odkážte, že som chcel povedať áno, ale nevedel som sa rozhodnúť. Usilovne som sa snažil, ale musím konať férovo. Nemôžem podvádzať sám seba tým, že budem vnímať iba príjemné stránky a nepriaznivé prehliadnem. Nedokážem podvádzať sám seba."

Kant chodieval denne v rovnakom čase prednášať na univerzitu. Ľudia si zvykli podľa neho nastavovať hodinky. Bol na sekundu presný a pohyboval sa ako ručičky hodín. Jeho sluha mu nehovorieval: „Pane, raňajky sú hotové." Miesto toho len povedal: „Pane, je sedem tridsať." Alebo: „Pane, je dvanásť tridsať." Nemusel mu pripomínať, že obed čaká na stole, stačilo iba udať čas.

Všetko bolo presne dané. Kant sa do filozofovania tak pohrúžil, že bol od svojho sluhu závislý, takmer úplne sa mu podriadil. Sluha sa každú chvíľu vyhrážal: „Ja môžem odísť." Pritom vedel, že Kant mu to nedovolí. Raz, po niekoľkých dňoch vyhrážok, Kant vyhlásil: „Dobre, choď. Považuješ sa za veľmi dôležitého. Myslíš, že bez teba nemôžem žiť, že si nedokážem nájsť niekoho iného?"

Sluha odpovedal: „Len to skúste."

Iní sluhovia netušili, že musia hlásiť čas. Vraveli: „Pane, obed je pripravený." Tým Kanta úplne vyviedli z miery. Vyžadoval tiež, aby ho nemilosrdne budili vždy skoro ráno: „Nesmieš odísť, ani keby som ťa mlátil a kričal, nech zmizneš, že chcem spať. Pokojne ma udri, musíš ma však vytiahnuť z postele. O piatej znamená o piatej. Ak vyleziem z postele neskoro, bude to len tvoja vina. Môžeš robiť čokoľvek, nemôžem ti na to povedať nič. Občas býva zima a mne sa chce ešte spať, ale ide o prechodný stav, ty si s tým nelám hlavu. Riaď sa hodinami a mojimi pokynmi. Nestaraj sa o to, čo hovorím, keď spím, hoci by som volal: ‚Bež preč, ja vstanem.' Nesmieš odísť, musíš ma vytiahnuť z postele presne o piatej."

Často spolu bojovali, starý sluha Kanta mlátil a nútil vyliezť z postele. Ale nový sluha sa zdráhal biť pána, príkaz považoval za nezmysel. „Ak chcete spať, spite, ak chcete vstať, vstaňte. Pokojne vás zobudím o piatej, ale pripadá mi čudné, že musíme bojovať." Žiadny sluha dlho nevydržal. Kant musel zájsť za starým sluhom a prosiť ho: „Vráť sa! A nezomieraj skôr ako ja, inak spácham samovraždu." Po tejto príhode ho sluha požiadal o vyšší plat. A situácia sa neraz opakovala.

Jedného dňa šiel Kant na univerzitu. Vonku pršalo a topánka mu uviazla v blate. Nechal ju tam, aby pri jej vyťahovaní nestratil ani sekundu. Oneskoriť

sa bolo preňho nemysliteľné. Do triedy vstúpil polobosý. Študenti sa začudovane pýtali, čo sa stalo. Kant im odpovedal: „Jedna topánka mi uviazla v blate, ale nemohol som prísť neskoro, toľko ľudí si podľa mňa napráva hodinky a hodiny. Na topánke nezáleží. Po ceste domov si ju vyzdvihnem, kto by už kradol jednu topánku?“

Títo ľudia prišli o zdravý rozum. V teoretickej rovine je Kant vrcholný logik, nenájdete uňho jediný kaz. Bežne sa však správal úplne šialene. Keď ktosi kúpil vedľajší dom, Kant veľmi vážne ochorel. Doktori nedokázali zistiť, v čom tkvie problém. Žiadnu chorobu nenašli, ale Kant bol bez zjavného dôvodu takmer na pokraji smrti.

Záhadu rozlúštil filozofov priateľ: „Ako vidím, do vedľajšieho domu sa nasťahoval niekto nový a necháva narásť kríky, ktoré zakrývajú Kantovo okno. On však podľa presného časového rozvrhu stojí každý večer pri tomto okne a pozerá sa na západ slnka. Vysoké kríky mu teraz zakrývajú výhľad. Preto ochorel, nič iné v tom nehľadajte. Niekto mu narušil časový rozvrh, a tým zasiahol celý jeho život.“

Vtedy sa Kantovi vyjasnilo: „Tiež sa mi čosi nezdalo. Doktori tvrdili, že nejde o chorobu, no napriek tomu som sa ocitol na pokraji smrti. Máš pravdu, na vine sú kríky. Keď príliš vyrástli, nevidel som západ slnka. Niečo mi chýbalo, ale nedokázal som zistiť čo.“ Požiadal teda susedov, aby ker zastrihli. Súhlasili, nechceli predsa, aby taký významný filozof zomrel pre kríky... Kant sa hneď na druhý deň cítil celkom fit.

Jeho časový plán opäť fungoval a filozof mohol slobodne rozjímať. Kant chcel, aby jeho život plynul mechanicky. Potom sa jeho myseľ mohla úplne oprostiť od bežných svetských záležitostí.

Duchovno ale nie je kontemplácia.

Nie je to ani koncentrácia.

Je to meditácia.

Meditáciu musíme nutne chápať v zmysle dhjány, pretože výraz „meditácia“ ponúka nesprávnu predstavu. Najskôr sa snažte pochopiť význam tohto slova vo vašom jazyku. Keď poviete „meditujem“, nasleduje otázka: „O čom medituješ?“ Hľadáme predmet, pretože samotné slovo sa vzťahuje na nejaký objekt. Meditujeme o kráse, o pravde, o Bohu. Nemôžeme len tak povedať: „Meditujem.“ V angličtine je táto veta bez predmetu neúplná. V tom tkvie ten problém.

Dhjána znamená „som v meditácii“, nie „meditujem“. Bližší pohľad nám ponúkne ešte presnejšiu interpretáciu – „ja som meditácia“. To je pravý význam dhány. Keď Číňania nemohli nájsť vhodný výraz, zapožičali si budhistickú dhjánu. Budha používal slovo *džňána*, teda podobu slova dhjána v jazyku pálí.

Budha hovoril v rámci svojej revolúcie jazykom ľudu: „Duchovná oblasť musí používať obyčajný, bežný jazyk, aby z nej mohli zmiznúť všetci kňazi. Netreba nám ich. Ľudia rozumejú svojim textom, ľudia rozumejú tomu, čo robia. Kňazov nepotrebujú.“

Kňaz používa iný jazyk ako bežný človek a vnucuje nám predstavu, že sanskrt patrí Bohu a čítať ním môžu iba vyvolení. Ide o zvláštny jazyk, asi ako reč

lekárov. Rozmýšľali ste niekedy, prečo doktori píšu na recepty latinské a grécke slová? Aká pochabosť! Nevedia po grécky ani po latinsky, ale liekom dávajú cudzojazyčné názvy. Rovnaký trik používajú kňazi. Keby písali obyčajným jazykom, nemohli by si účtovať toľko peňazí, pretože ľudia by sa búrili: „Vy chcete dvadsať dolárov za takýto predpis?" Lekárnik si nepýta toľko peňazí, lebo vie, že to isté kúpite v obyčajnom obchode za facku. A oni by chceli päťdesiat dolárov... Názvu v latinčine alebo v gréčtine nerozumiete. Keď sa v recepte píše „cibuľa", čudujete sa: „To myslí vážne?" Ak je to napísané iným jazykom, vy tomu nerozumiete, iba lekárnik.

Nezabúdajme ani na ich spôsob písania. Všetko treba naškrabať tak, aby ste to nedokázali prečítať. Inak by ste sa pozreli do slovníka a zistili, čo to znamená. Treba zachovať nečitateľnosť slov, aby ste ich nedokázali rozlúštiť.

Budha sa postavil proti sanskrtu a používal jazyk pálí. V pálí sa dhjána povie džňána. Tento výraz sa dostal do Číny a stal sa z neho *čchan*. Keď sa dhjána dostala do Japonska, stal sa z nej *zen*. Stále hovoríme o rovnakom slove, dhjáne. My používame v tomto zmysle slovo meditácia, ktoré však neznamená niečo, o čom máme meditovať.

V angličtine to znamená niečo medzi koncentráciou a kontempláciou. Koncentrácia má jednostranné zameranie, kontemplácia zahŕňa širokú oblasť. Meditácia je zlomkom tejto oblasti. Keď rozjímate o nejakej záležitosti a zopár vecí vyžaduje väčšiu pozornosť,

potom meditujete. Práve to znamená meditácia: koncentrácia a kontemplácia predstavujú dva póly a presne uprostred sa nachádza meditácia. My toto slovo nepoužívame v zmysle bežnej angličtiny, dávame mu úplne nový význam. Nasledujúci príbeh, ktorý som mal vždy veľmi rád, vám objasní, čo je meditácia.

Traja muži sa vydali na rannú prechádzku. Zbadali budhistického mnícha stojaceho na kopci, a pretože nemali inú prácu, začali sa dohadovať, čo ten chlapík asi robí.

Prvý povedal: „Podľa toho, čo vidím, niekoho čaká a vyzerá ho. Možno má niekde blízko priateľa, čaká a vyzerá ho."

Druhý muž namietal: „Ako sa tak pozerám, nemôžem s tebou súhlasiť, pretože keď niekto čaká na priateľa, ktorý sa oneskoril, obzerá sa, aby videl, či už ide a asi ako dlho mu to bude trvať. Tento muž sa neobzerá, iba tam stojí. Nepovedal by som, že niekoho čaká. Mám pocit, že patrí k tým budhistickým mníchom, čo majú kravy." V Indii majú mnísi kravy na mlieko do ranného čaju, aby ráno nemuseli chodiť žobrať. Druhý muž pokračoval: „Mám pocit, že sa mu stratila krava, asi sa šla niekam napásť. On tú kravu hľadá."

Tretí muž protestoval: „S tým nemôžem súhlasiť. Keď niekto hľadá kravu, nestojí ako socha. Pohybuje sa, chodí sem a tam, rozhliada sa okolo. Tento ani neotočil hlavu. Pozrite na jeho tvár, veď má privreté oči."

Trojica sa vydala bližšie k mníchovi, aby ho videla zreteľnejšie. Potom tretí muž dodal: „Podľa mňa sa mýlite. Myslím, že medituje. Ako sa však dozvieme, kto z nás má pravdu?“

„Žiaden problém. Jednoducho pôjdeme až k nemu a opýtame sa,“ rozhodli sa.

Prvý muž sa mnícha spýtal: „Očakávaš priateľa, ktorý sa oneskoril?“

Budhistický mních otvoril oči a vyhlásil: „Očakávať? Nikdy nič neočakávam, prieči sa to môjmu náboženstvu.“

Muž len vzdychol: „Bože môj, nechajme očakávanie očakávaním. Povedz mi, čakáš tu?“

Mních odpovedal: „Moje náboženstvo učí, že si nemôžeš byť istý jedinou sekundou. Ako by som mohol čakať? Ako by som mal čas čakať? Ja tu nečakám.“

Muž vyhlásil: „Tak nechajme očakávanie aj čakanie – ja nepoznám tvoj jazyk. Iba mi povedz, je tu nejaký tvoj priateľ, ktorý sa oneskoril?“

Mních odvetil: „Hovoríš stále o tom istom. V tomto svete nemám žiadneho priateľa ani nepriateľa, pretože oboje sa spojilo v jedno. Nemôžeš si vybrať jedno a opustiť druhé. Vari nevidíš, že som budhistický mních? Nemám žiadneho nepriateľa ani priateľa. Prosím, odíď a neruš ma.“

Druhý muž si pomyslel: „Nadišla moja chvíľa.“ Povedal: „Jasne som mu vravel, že tára. Vedel som, že nič neočakávaš ani nečakáš, že si budhistický mních. Nemáš priateľov ani nepriateľov. Podľa mňa sa ti stratila krava.“

Mních odvetil: „Si ešte hlúpejší ako ten prvý muž. Moja krava? Budhistický mních nič nevlastní. A prečo by som mal hľadať kravu niekoho druhého? Mne žiadna krava nepatrí.“

Muž vyzeral veľmi zarazene. Čo má robiť?

Tretí muž sa potešil: „Takže pravdu som mal ja.“ Vyhlásil: „Vidím, že tu medituješ.“

Mních odvrkol: „Nezmysel! Meditovanie nie je činnosť. Človek nemedituje, človek je meditácia. Poviem vám pravdu, aby som zahnal váš zmätok. Jednoducho nerobím vôbec nič. Stojím tu a nič nerobím – máte nejaké námietky?“ Muži sa zhodli: „Nie, nič proti tomu nemáme, iba nerozumieme – stáť a nič nerobiť.“

Mních vyhlásil: „Ale to je meditácia. Sedieť a nič nerobiť – ani s telom, ani s mysľou.“

Keď začnete niečo robiť, buď vás pohltí kontemplácia, alebo koncentrácia, alebo nejaká akcia. Vzďaľujete sa tým od svojho stredu. Pokiaľ nerobíte vôbec nič, ani telesne, ani duševne, na žiadnej úrovni, keď ustane všetka činnosť a vy jednoducho ste, to je meditácia – prosté bytie. Nemôžete to robiť, nemôžete to vykonávať, musíte to iba pochopiť.

Kedykoľvek sa vám podarí nájsť si čas na jednoduché bytie, zanechajte všetku činnosť. Myslenie, koncentrácia aj kontemplácia sú činnosti. Keď na jediný okamih nerobíte vôbec nič, iba ste vo svojom strede, úplne uvoľnení, to je meditácia. Ak to zvládnete, môžete v tomto stave ostať ľubovoľne dlho. Napokon sa v tomto stave nachádzate dvadsaťštyri hodín denne.

Keď pochopíte, ako sa dostať do ničím nerušeného stavu bytia, môžete pomaly začať niečo robiť a neustále si uvedomovať, že vaše bytie to nijako nenaruší. To je druhá časť meditácie. Najskôr sa naučíte jednoducho byť a potom sa naučíte v úplnom sústredení vykonávať bežné činnosti: umývať dlážku, sprchovať sa. Neskôr môžete vykonávať zložitejšie veci.

Teraz sa s vami rozprávam, ale moju meditáciu to nijako nenarušilo. Môžem pokračovať ďalej, na hladine môjho stredu sa neobjaví jediná vlnka. Je tam len ticho, úplné ticho.

Meditácia nebráni činnosti.

Neznamená útek zo života.

Jednoducho vás učí nový spôsob života.

Stanete sa okom cyklónu.

Váš život pokračuje ďalej a oveľa intenzívnejšie – s omnoho väčšou radosťou, jasnosťou, víziou, tvorivosťou. Ste obďaleč, ste iba pozorovateľ na kopci a pozeráte sa na všetko, čo sa deje okolo vás.

Vy nie ste ten, kto robí, ale ten, kto pozoruje.

V tom spočíva tajomstvo meditácie – stanete sa pozorovateľom. Činnosť prebieha ďalej na svojej úrovni: štiepite drevo, ťaháte vodu zo studne. Môžete robiť jednoduché aj zložitejšie úkony. Iba jedno nesmiete – opustiť vnímanie stredu svojho vnútra.

Táto bdelosť musí ostať úplne nezahmlená, nenarušená.

Meditácia je veľmi jednoduchá.

Koncentrácia je zložitá, pretože sa do nej musíte donútiť, čo vás vyčerpáva. Kontemplácia je trochu

ľahšia, pretože poskytuje viac priestoru na pohyb. Netvorí úzku dieru, ktorá sa neustále zužuje.

Koncentrácia nie je prirodzený stav mysle. Myseľ sa túla. Rada sa prechádza od jednej veci k druhej. Nové veci ju vždy nadchýnajú. Koncentrácia myseľ takmer väzní.

Počas druhej svetovej vojny, neviem prečo, sa miesta, kde bývali väzni, začali nazývať „koncentračné tábory". Istý význam v tom vidím – privážali tam rôznych väzňov a sústredili ich na jedno miesto. Ale koncentrácia v skutočnosti znamená únavné sústredenie všetkej energie mysle a tela, jej nasmerovanie do zužujúcej sa diery. Kontemplácia ponúka väčší, ale stále iba obmedzený priestor na hru alebo beh.

Podľa mňa meditácia zahŕňa všetok priestor, celú dostupnú *Existenciu*. Vy ste pozorovatelia, môžete sledovať celú scénu. Netreba sa na niečo usilovne sústrediť ani o čomsi tuho rozjímať. Vy nič nerobíte, všetko iba pozorujete, uvedomujete si to. Nie je to veda, umenie či remeslo, je to schopnosť.

Stačí sa s tou predstavou trochu pohrať. Sedíte na záchode a zahrávate sa s myšlienkou, že nič nerobíte. Jedného dňa vás prekvapí, že sa predstava stane skutočnosťou – lebo ide o vašu prirodzenú podstatu. Stačí počkať na tú správnu chvíľu. Nikdy netušíte, kedy sa naskytne pravá príležitosť, preto sa ďalej pohrávate.

Henry Ford vyhlásil: „Svoj úspech som dosiahol tým, že som sa v správnej chvíli chopil tej pravej príležitosti. Ľudia premýšľajú alebo o budúcich príležitos-

tiach, ktoré nemôžu nikdy dohnať, alebo o minulých, po ktorých zostal iba prach na ceste."

Ktosi sa Forda opýtal: „Ak si myslíte, že príležitosť nečaká v budúcnosti a neuvažujete o príležitostiach, ktoré už pominuli, ako sa dokážete chopiť šance, keď sa objaví? Musíte byť v strehu."

Ford odvetil: „Nejde o to, byť v strehu. Príležitosti sa musíte ihneď chopiť. Človek nikdy nevie, kedy sa objaví. Keď sa tak stane, jednoducho skočte!"

Slová Henryho Forda majú nesmierne hlboký zmysel. Povedal: „Musíte ihneď skočiť. Nečakajte, nedumajte, či je príležitosť taká, či onaká, jednoducho sa jej chopte. Človek nikdy nevie, kedy sa naskytne. Keď príde, skočte a hotovo! Ak budete pozerať do budúcnosti a pýtať sa, kedy sa tá príležitosť objaví..." Budúcnosť nemožno predvídať. Ak čakáte a zastrájate sa, že sa šance chopíte, len čo sa objaví, potom zmizne skôr, než si stačíte uvedomiť, že už je tu. Čas letí ohromne rýchlo a ostáva iba prach.

Preto nehĺbajte o príležitosti a radšej sa naučte chopiť sa jej; takže keď príde...

Práve to sa vám snažím vysvetliť: iba sa s tou predstavou pohrávajte. Používam slovo hrať sa, pretože nepatrím k vážnym ľuďom a môj prístup k duchovnu nie je vážny. Iba sa zahrávajte, máte veľa času.

Kedykoľvek, napríklad keď ležíte v posteli a nemôžete zaspať, sa s tou predstavou pohrávajte. Načo sa trápiť pre spánok? Príde, keď príde. Nemôžete ho nijako privolať, prečo sa tým zaoberať? Zabudnite naň, nie je vo vašej moci. Vládnete však svojmu času,

využite ho! Ležíte v posteli, vonku zúri chladná noc a vy ste pod perinou, cítite sa príjemne – zahrávajte sa s tou predstavou. Nemusíte sedieť v pozícii lotosu, môj prístup k meditácii nevyžaduje, aby ste sa akokoľvek trápili.

Pokiaľ obľubujete pozíciu lotosu, pokojne si v nej seďte. Ľudia zo Západu odídu do Indie a trvá im šesť mesiacov, kým sa s vynaložením veľkej námahy naučia sedieť v pozícii lotosu. Myslia si, že tým niečo získali. Celá India sedí v pozícii lotosu a nikto tým nič nezískal. Ide len o prirodzený spôsob sedenia. V chladnej krajine musíte použiť stoličku, na zemi by ste prechladli. Kto však potrebuje stoličku v krajine, kde je horúco? Môže si predsa sadnúť kamkoľvek.

Nepotrebujete zvláštnu pozíciu ani špeciálny čas. V prípade meditácie si nemusíte vyhradiť čas, každá chvíľa je tá správna, stačí byť uvoľnený a hravý. Ak sa to nepodarí, vôbec nič sa nedeje, nesmúťte. Netvrdím, že sa to stane dnes, zajtra, o tri mesiace alebo o pol roka. Nevytváram vo vás žiadne očakávania, zbytočne by vo vašej mysli vzniklo napätie. Môže sa to stať kedykoľvek alebo aj nikdy, všetko záleží na vašej hravosti.

Skrátka sa začnite hrať. Napríklad vo vani, keď nič nerobíte. Alebo pod sprchou – sprcha robí svoju prácu, vy tam iba tak stojíte. V týchto chvíľach buďte hraví. Idete po ulici, telo sa stará o vašu chôdzu. Kedykoľvek sa cítite uvoľnení, bez napätia, hrajte sa s predstavou meditácie, o akej som hovoril. Buďte ti-

chí, sústreďte sa do vnútra a jedného dňa... A dní je iba sedem, takže žiadny strach!

V pondelok, utorok, stredu, štvrtok, piatok, sobotu alebo možno v nedeľu – jedného dňa sa to stane. Vychutnávajte si tú predstavu a pohrávajte sa s ňou čo najčastejšie. Vôbec nič vám nesľubujem. Ak sa nič nestane, nevadí, radujte sa sami zo seba. Hrali ste sa s tou predstavou a dali ste jej šancu.

Stále jej dávajte šancu. Henry Ford povedal: „Jednoducho ďalej skáčte, a keď sa objaví nejaká príležitosť, skočte na ňu." Tvrdím čosi podobné. Neustále dávajte šancu meditácii. Keď nastane pravá chvíľa a vy budete úplne uvoľnení a otvorení, skočte na ňu.

Vo chvíli, keď meditácia skočí na vás, už nikdy nezmizne.

Cesty späť niet.

Dobre si to rozmyslite, kým sa začnete hrať!

2.

Meditácia je vaša podstata

Čo je meditácia? Možno túto metódu vykonávať v praxi? Ide o vyvíjanie istého úsilia? Dá sa dosiahnuť mysľou? Nie.

Myseľ nedokáže zvládnuť meditáciu, tá sa nachádza mimo nej. Myseľ je pri meditácii úplne bezmocná, nemôže do nej preniknúť. Kde končí myseľ, tam sa začína meditácia. Treba si to uvedomiť, pretože všetko v živote robíme a dosahujeme prostredníctvom mysle. Keď sa zameriame dovnútra, začneme znova uvažovať z hľadiska techník, metód a konania, lebo skúsenosti z doterajšieho života nám ukazujú, že všetko dokážeme robiť pomocou mysle. Áno. Čokoľvek okrem meditácie zvládneme prostredníctvom mysle. Meditáciu totiž nedosahujeme, ona už jednoducho je, existuje ako vaša prirodzená podstata. Čaká na vás, stačí sa zamerať dovnútra a nájdete ju tam. Stále a natrvalo vás sprevádza.

Meditácia je vaša vrodená podstata – vy, vaše bytie. Nemá nič spoločné s tým, čo robíte. Nemôžete ju mať alebo nemať, nemôžete ju vlastniť. Nie je to vec. Ste to vy. Je to vaše bytie.

Keď pochopíte meditáciu, všetko zrazu vyzerá úplne jasne. Inak len tápete v temnote.

Meditácia je stav priezračnosti, nie stav mysle. Myseľ znamená zmätok, nikdy nie je číra. Nemôže byť. Myšlienky okolo vás vytvárajú ľahké oblaky. Tie zas tvoria hmlu, ktorá zakrýva priezračnosť. Keď myšlienky zmiznú a vás neobklopujú oblaky, vtedy ste vo stave jednoduchého bytia a prejaví sa čírosť. Potom vidíte veľmi ďaleko, až na samotný koniec existencie. Váš zrak je vtedy prenikavý a vidí až do samotnej podstaty bytia.

Meditácia je úplná priezračnosť videnia. Nemôžete o nej rozmýšľať. Musíte sa zbaviť myslenia. Ak hovorím „musíte sa zbaviť myslenia", nerobte rýchle závery, pretože sa musím vyjadrovať pomocou slov. Preto hovorím „zbavte sa myslenia", ale ak sa ho zbavíte, opäť sa ocitnete vedľa, pretože všetko zredukujete na konanie.

„Zbaviť sa myslenia" znamená, že nemáte nič robiť. Seďte. Nechajte myšlienky usadiť sa. Nechajte myseľ, nech sama zmizne. Vy iba seďte a pozerajte na stenu niekde v tichom kúte a nerobte vôbec nič. Relaxujte. Uvoľnite sa. Nevyvíjajte žiadne úsilie. Nikam sa neponáhľajte. V bdelom stave začnete zaspávať – vy ste bdelí a uvoľnení, ale celé vaše telo zaspáva. Ste bdelí vo vnútri, ale celé telo prechádza do hlbokej relaxácie.

Myšlienky sa samé upokoja, nemusíte medzi ne vstupovať, nemusíte sa ich snažiť opravovať. Podobá sa to blatu v riečke... Čo s ním urobíte? Skočíte do vody a začnete potoku pomáhať s čistením? Tým blato iba rozvírite. Jednoducho iba sedíte na brehu. Čakáte. Neexistuje nič, čo by ste mali robiť. Potok bude blatistejší, nech spravíte čokoľvek. Ak niekto prešiel cez tento potok, na hladinu vyplávalo zvädnuté lístie a rozvírilo sa blato. Nevadí, chce to len trpezlivosť. Jednoducho sedíte na brehu. Nezúčastnene pozorujete. Voda tečie ďalej, prúd odnáša lístie a blato sa usadzuje, pretože tam nemôže zostať navždy.

Po chvíľke si zrazu uvedomíte, že potok je zas krištáľovo čistý.

Kedykoľvek skríži vašu myseľ túžba, prúd sa zakalí. Preto len seďte. Nesnažte sa nerobiť vôbec nič. V Japonsku sa „iba sedenie" nazýva *zazen*. Sedíte a nič nerobíte. Jedného dňa sa objaví meditácia. Neprivediete ju k sebe, ona príde za vami a vy ju okamžite spoznáte. Bola tu vždy, len ste sa nepozerali správnym smerom. Ten poklad vám vždy patril, ale vás príliš zamestnávali iné záležitosti: myšlienky, túžby, tisíc a jedna vecí. Nezaujímali ste sa iba o jedno jediné – vaše vlastné bytie.

Čírosť sa prejaví, keď energiu zameriavame dovnútra. Budha to nazýva *paravrtti:* návrat energie ku zdroju. Vtedy vidíte oblaky vzdialené tisícky míľ a počujete starobylú hudbu zaznievajúcu v boroviciach. Všetko máte na dosah.

Musíte pochopiť zopár vecí týkajúcich sa mysle. Čím lepšie pochopíte jej mechanizmus, tým skôr do mysle nebudete vstupovať. Rastie šanca, že dokážete sedieť v zazene, jednoducho sedieť a nič nerobiť. Otvoríte dvere meditácii, ktorá sa proste objaví.

Pochopenie mysle vám pomôže upustiť od činností, ktoré s ňou ustavične spolupracujú, zabezpečujú jej fungovanie.

Po prvé, myseľ neustále klebetí. Či hovoríte, alebo nie, nepretržite prebieha vnútorný hovor. Podobá sa spodnému prúdu. Keď spíte, ste prebudení, pracujete, šoférujete, kopete jamu na záhrade, vnútorný hovor bez prestania pokračuje.

Myseľ neustále rozpráva. Ak sa na jediný okamih dokážete zbaviť vnútorného hovoru, zbadáte záblesk stavu bez mysle. Presne to je meditácia. Stav bez mysle je správny stav, váš stav.

Ako dosiahnete okamih, v ktorom myseľ prestane klebetiť? Keď sa o to budete pokúšať, miniete ho. Nemusíte sa snažiť. Tento okamih nikdy neprestáva – stačí trochu bdelosti. Medzi dvoma myšlienkami existuje malá prestávka, dokonca aj medzi dve slová vkladáme pauzu. Inak by sa slová zmiešali dokopy, myšlienky by sa navzájom prekrývali.

Nech poviete čokoľvek, neprekrývajú sa. Povedzte napríklad: „Ruža je ruža je ruža." Medzi dvoma slovami nájdete prestávku. Medzi „je" a „ruža" urobíte pauzu, hoci veľmi malú, takmer neviditeľnú, nepostrehnuteľnú. Ale musí tam byť, inak by „je" narazilo do „ruže". S trochu pozornosti zbadáte medzi slovami

pomlčku: ruža – je – ruža – je – ruža. Táto pomlčka sa objavuje po každom slove.

Stačí zmeniť celkový prístup. Bežne sa zameriavate iba na slová. Sústredíte sa na „je" a „ruža", ale nezbadáte pomlčku medzi týmito slovami. Zmeňte svoju pozornosť. Existujú obrázky, na ktoré sa môžete pozerať dvoma spôsobmi. Vidíte na nich starú ženu, ale keď sa dívate dlhšie, zrazu sa obrázok zmení a vy zbadáte krásnu mladú ženu. Rovnaké čiary vytvárajú dve tváre. Keď sa potom pozeráte na mladú tvár, tiež sa zmení, pretože myseľ nedokáže byť nemenná, je to prúd.

Všimnite si, že pri pohľade na starú tvár nevidíte tú mladú, hoci viete, že sa tam niekde ukrýva, lebo ste ju už predtým zbadali. Keď sa pozeráte na mladú tvár, nemôžete vidieť starú. Stratí sa, aj keď viete, že sa tam nachádza.

Nemôžete vidieť obe tváre naraz. Navzájom predstavujú protiklady. Keď vidíte postavu, pozadie zmizne. Keď pozeráte na pozadie, stratí sa postava. Myseľ má obmedzenú schopnosť vnímania, nedokáže postihnúť protiklady. Nemôže spoznať Boha, lebo je protikladný. Nemôže spoznať najvnútornejšiu podstatu vášho bytia, ktorá je tiež protikladná.

Myseľ dokáže vidieť v istej chvíli iba jednu vec, vtedy nevidí jej protipól. Stále sa sústredí na slová, preto nemôže vnímať ticho, ktoré nastane po každom slove. Zmeňte uhol pohľadu. Ticho seďte a zamerajte sa na pomlčky. Nevyžaduje to žiadnu snahu ani napätie. Uvoľnite sa – buďte pokojní – zostaňte v hravej

nálade – bavte sa. Nevnímajte to ako duchovno, inak by ste to brali veľmi vážne. Keď zvážniete, ťažko sa presuniete z oblasti slov do oblasti bez slov. Poľahky to zvládnete, keď ste uvoľnení, plyniete, nie ste vážni, hráte sa. Chápte to jednoducho ako zábavu.

Milióny ľudí nepochopia meditáciu, lebo časom získala nesprávny jazykový význam. Vyzerá veľmi vážne, zachmúrene, priam kostolne. Tvári sa, akoby bola iba pre mŕtvych alebo takmer mŕtvych ľudí, ktorí sú zachmúrení, vážni, majú pretiahnuté tváre, nevedia sa radovať, zabávať, hrať sa a oslavovať. Skutočne meditatívny človek sa vyznačuje hravosťou: život berie ako zábavu, *lílu* – božskú hru, v ktorej sa prejavuje prirodzená hravosť Najvyššieho. Nesmierne sa zo života raduje. Nepozná vážnosť, je uvoľnený.

Tíško sedí, relaxuje, zostáva uvoľnený a necháva pozornosť prúdiť smerom k pomlčkám. Kĺže z okraja slov do pomlčiek, ktoré začínajú prevládať. Slová pomaly miznú. Pripomína to pohľad na čiernu tabuľu s malými bielymi bodkami: buď vidíte bodky a tabuľa mizne, alebo vidíte tabuľu a bodky zostávajú druhoradé, tvoria len akýsi tieň. Vy môžete meniť uhol pohľadu a sústrediť sa buď na body, alebo na pozadie.

Slová predstavujú body, ticho znamená pozadie. Slová prichádzajú a odchádzajú, ticho ostáva. Narodili ste sa do ticha, medzi pomlčky a pauzy. Do života ste si priniesli nekonečnú, neobmedzenú prázdnotu. Potom ste začali zbierať slová. Keď sa vraciate späť v spomienkach, nedostanete sa ďalej ako do obdobia svojich štyroch rokov, pretože dovtedy ste boli takmer

prázdni. Slová sa vám začali hromadiť v pamäti, keď ste mali štyri roky. Pamäť pracuje, len keď fungujú slová. Prázdnota na vás nezanechá žiadne stopy. Ak ste veľmi inteligentní, spomeniete si na čas, keď ste mali tri roky. Tiež však narazíte na bod, od ktorého si nič nepamätáte. Kedysi ste boli prázdnota – číra, nepoškvrnená, nenarušená slovami. Boli ste čistá obloha. V deň vašej smrti sa slová znova rozptýlia, zmiznú a vy sa so svojou prázdnotou presuniete do iného sveta alebo do ďalšieho života.

Prázdnota je vaše bytie.

Indický filozof Šankara často rozprával o žiakovi, ktorý sa majstra neustále vypytoval na podstatu najvyššieho bytia. Pri každej takejto otázke sa majster tváril, akoby bol hluchý. Jedného dňa na žiaka pozrel a vyhlásil: „Ja ťa učím, ale ty ma nepočúvaš. Bytie je ticho."

Myseľ zahŕňa slová, bytie znamená ticho. Myseľ, to sú všetky vami nazhromaždené slová. Ticho je s vami vždy, nehromadíte ho. To je význam bytia. Ide o vrodenú schopnosť. Na pozadí ticha vŕšite slová, ktoré nazývame myseľ. Ticho je meditácia. Musíte zmeniť celkový postoj, presunúť pozornosť od slov k tichu, ktoré zostáva stále s vami.

Každé slovo chápte ako zráz: môžete z neho skočiť do údolia ticha, vkĺznuť do ticha. Hovorím o mantre, teda o opakovaní jedného slova stále dokola. Keď niečo opakujete dokola a dokola a dokola, začne vás to nudiť, už to pre vás nie je nové. Máte toho po krk a chcete sa toho zbaviť. Nuda zaberá. Pomáha vám

zbaviť sa slova. Potom môžete oveľa ľahšie vkĺznuť do ticha.

Ticho čaká tamto za rohom. Ako dlho vydržíte opakovať „ram, ram, ram...“? Časom vás to prestane baviť, začnete sa nudiť. Mantra ako prostriedok na navodenie zúfalej nudy je skvelá, pretože nedáva šancu inej možnosti než vkĺznutiu do ticha. Opustite slovo a presuňte sa do pomlčky. Využite slovo ako odrazový mostík a skočte do priepasti.

Ak sa slová menia, čo väčšinou robia, nikdy vás neprestanú baviť. Čerstvé slovo nás vždy priťahuje, nová predstava láka, svieži sen, nepreskúmaná túžba nás stále vábia. Ak myseľ jednoducho opakuje to isté stále dokola, buď zaspíte, alebo skočíte do ticha. Inej možnosti niet. Väčšina ľudí pri odriekaní mantry zaspí. Vieme o tom celé stáročia. Matky odriekavajú deťom mantru, keď nechcú zaspať – nazývajú to uspávanka. Dokola ju opakujú, až to dieťa prestane baviť. Kam unikne? Nemôže nikam utiecť, jediné východisko predstavuje spánok. Povie si: „Pokojne to ďalej opakuj, ja už budem spať!“ A zaspí.

Transcendentálna meditácia sa používa u ľudí trpiacich nespavosťou, preto ju Američania tak obľubujú. S rozšírením nespavosti vzrástla obľúbenosť jogy Maharišu Mahéšu, pretože ľudia potrebujú nejaký upokojujúci prostriedok. Mantra funguje ako dokonalé sedatívum, ale jej pravý účel spočíva v niečom inom. Ak vám prináša pokojný spánok, výborne, no jej pravý zámer ste nepochopili. Podobá sa to lietadlu zapriahnutému do povozu miesto volov. Nič vám nebráni použiť ho, istý cieľ to splní, ale nebude to ten pravý účel. S lietadlom predsa môžete vzlietnuť poriadne vysoko.

Mantru používajte s plným vedomím, že má vyvolať pocit nudy, ale zároveň pamätajte, že nesmiete zaspať. Inak účel miniete. Nezaspite. Opakujte mantru a nedovoľte sami sebe zaspať. Radšej ju opakujete postojačky alebo pri chôdzi.

Ruský filozof P. D. Ouspensky, slávny žiak mystika a spirituálneho učiteľa Gurdjieffa, zomieral. Lekári mu nariadili oddych, ale on celú noc prechodil. Mysleli si, že sa zbláznil. Zomiera, jeho energia slabne, čo teda vyvádza? Prišiel predsa čas oddychovať, chôdza ho iba privedie bližšie k smrti. Ale Ouspensky sa nedal zastaviť.

Ktosi sa zaujímal: „Prečo to robíte?“

Filozof odpovedal: „Chcem zomrieť bdelý, vnímajúci. Nechcem zomrieť v spánku, zmeškal by som krásu smrti.“ A zomrel na nohách. Takto sa má vykonávať mantra. V chôdzi.

V Bódhgaji, kde Gautama Buddha dosiahol pod stromom bódhi osvietenie, nájdete úzku cestu. Prechádzal sa po nej Budha. Hodinu meditoval pod stromom, ďalšie štyri hodiny chodil.

Žiaci sa ho pýtali na dôvod a on im povedal: „Keby som sedel dlho pod stromom, začali by ma zmáhať driemoty.“

Keď človeka začne zmáhať spánok, musí chodiť. Inak by sa poddal spánku a mantra by vyšla nazmar. Mantra má vyvolať pocit nudy, ba až takej otrávenos-

ti, že radšej skočíte do priepasti. Ak sa oddáte spánku, priepasť miniete. Všetky budhistické meditácie sa striedajú. Vykonávajte ich v sede, a keď pocítite ospanlivosť, vstanete a začnite chodiť, pokračujte však v mantre. Keď ospanlivosť pominie, znovu si sadnete a ďalej meditujete. Držte sa tohto postupu a zrazu sa objaví okamih, kedy vykĺznete zo slov ako had zo starej kože. Stane sa to úplne prirodzene, bez snahy.

Prvá vec týkajúca sa mysle, ktorú si treba zapamätať, znie: myseľ neustále klebetí. Rozprávanie ju udržiava nažive ako potrava, bez ktorej nemôže existovať. Vymaňte sa zo zovretia mysle – zbavte sa vnútorného klebetenia.

Môžete to skúsiť tak, že sa prinútite, ale potom miniete cieľ. Dokážete prestať hovoriť rovnako navonok aj vo vnútri – môžete udržiavať vynútené ticho. Spočiatku to pôjde ťažko, ale keď na tom budete trvať, dokážete myseľ donútiť, aby zmĺkla. Dá sa to. V Himálajach nájdete mnoho ľudí, ktorí to dosiahli. Ich tváre však odzrkadľujú tuposť, nie inteligenciu. Neprekonali myseľ, iba ju otupili. Nevstúpili do živého ticha, myseľ k tomu donútili a ovládli ju. Podobá sa to dieťaťu, ktoré musí sedieť v kúte a nehýbať sa. Pozorujte ho. Vyzerá nepokojne, ale ovláda sa, pretože má strach. Potláča svoju energiu, aby ho nepotrestali.

Ak sa to opakuje a trvá to pridlho, človek postupne otupie, inteligencia zmizne. V škole takto deti sedia päť alebo šesť hodín. Každý z nás sa narodil inteligentný, ale takmer deväťdesiatdeväť percent ľudí

zomiera ako hlupáci. Proces vzdelávania im otupuje myseľ. Toto môžete urobiť aj sami so sebou.

V Himalájach nájdete duchovných ľudí tohto typu, takmer hlupákov. Vy to však nevidíte, lebo ste si o nich utvorili istú predstavu. Keď otvoríte oči a poriadne sa pozriete na svojich *sannjásinov* (tí, ktorí všetko odhodili – pozn. red.), zistíte, že sú to obmedzení hlupáci. Nenájdete u nich jedinú známku inteligencie alebo tvorivosti. India kvôli takým ľuďom nesmierne trpela. Urobili z nej netvorivý štát, žila z úplného minima. Paralýza nerovná sa meditácia.

> Raz v kostole kazateľ k zhromaždeným vykríkol: „Všetci manželia, ktorí máte myseľ plnú starostí, povstaňte!“ Okamžite vstali všetci muži v kostole okrem jedného.
> „Pozrime sa,“ zvolal kazateľ, „ty si jeden z milióna!“
> „Tak to teda nie. Ja nemôžem vstať,“ odvetil sediaci muž, „som ochrnutý.“

Paralýza nie je meditácia, nie je ani zdravá. Môžete umŕtviť myseľ, na to poznáme milióny rôznych trikov. Ľudia si líhajú na lôžko z tŕnia tak dlho, až telo znecitlivie. Žiaden zázrak, iba strata citlivosti. Keď telo príde o živosť, nevníma tŕne na lôžku. Postupne sa na ňom dokonca začne cítiť dobre. Na obyčajnej pohodlnej posteli už nedokáže spať. Takto prebieha paralýza tela.

Existujú podobné metódy na umŕtvenie mysle. Pri pôste vám myseľ neprestajne pripomína, že telo potrebuje jedlo, ale vy ju nepočúvate a hladujete. My-

seľ postupne otupie. Stále ste hladní, ale ona to viac nehlási. Načo aj? Nikto ju nepočúva, nikto nereaguje. Nastáva paralýza. Mnohí ľudia, ktorí sa dlho postia, si myslia, že dosiahli meditáciu. Klamú sami seba, ide len o nedostatok energie, necitlivosť. Pohybujú sa ako mŕtvoly. Nežijú. Pamätajte, že meditácia prináša väčšiu živosť a citlivosť, obohacuje život.

Zoberme si napríklad askétov. Ich život vyzerá, akoby vôbec nežili. Títo ľudia nemeditujú. Sú to zrejme masochisti, mučia sa a nachádzajú v tom potešenie. Nesmierne premúdrená myseľ neprestáva robiť isté veci a odôvodňuje si ich. Väčšinou sa správate násilne k niekomu inému, ale prešibaná myseľ vás dokáže naučiť nenásiliu. Potom pácha násilie sama na sebe. Toto násilie ľudia obdivujú, pretože askétu považujú za duchovného človeka. Úplný nezmysel.

Boh nie je askéta, inak by nestvoril kvetiny či zelené stromy, iba púšte. Neboli by žiadne piesne ani tance, len samé cintoríny. Boh si užíva život. Je väčší pôžitkár, ako si dokážete predstaviť. Rozmýšľajte o Bohu z hľadiska pokoja, pohody a slasti. Boh predstavuje neustále hľadanie väčšieho a väčšieho šťastia, radosti, extázy. Pamätajte na to.

Prešibaná myseľ dokáže zameniť paralýzu za meditáciu, otupenosť prezentuje ako nadzmyslovosť, umŕtvenie vydáva za odriekanie. Buďte v strehu a pamätajte: ak idete správnym smerom, budete prekvitať, krásne voňať, získate tvorivosť, precítite život, lásku, všetko, čo Boh ponúka.

Prenikajte do svojej mysle bdelým zrakom, poznajte jej pohnútky. Pri každej činnosti hľadajte jej motiváciu. Ak ju nenájdete vy, myseľ vás bude klamať a vydávať za motiváciu to alebo ono. Nahneváte sa, udriete dieťa a myseľ povie: „Chcem len jeho dobro, musí sa naučiť správať." Hovorím o racionalizácii. Choďte hlbšie. Nahnevali ste sa a potrebovali sa na niekom vyvŕšiť. Šéf v práci je pre vás prisilný, k nemu hnev nenasmerujete. Okrem toho, ohrozili by ste tým vašu ekonomickú situáciu. Kdeže, hľadali ste niekoho bezmocného. Dieťa nemá žiadnu moc, závisí od vás, nedokáže sa vzoprieť, nemôže vám bitku oplatiť rovnakou mincou. Ťažko nájdete dokonalejšiu obeť. Priznajte si, hneváte sa na dieťa? Ak áno, potom vás klame myseľ.

Balamutí vás dvadsaťštyri hodín denne a vy jej v tom pomáhate. Napokon vás pohltí zúfalstvo a pristanete v pekle. Vždy hľadajte pravú motiváciu. Ak to dokážete, myseľ postupne stratí schopnosť podvádzať vás. Čím ďalej od klamstiev sa dostanete, tým viac sa budete presúvať mimo mysle a začnete ju ovládať.

Istý vedec hovorí priateľovi: „Vôbec nechápem, prečo si trval na tom, aby si tvoja manželka obliekla pás cudnosti, keď si odišiel na konferenciu. Len tak medzi nami, veď sme priatelia, s Emminou tvárou a postavou, čo myslíš, že by sa mohlo stať?"
„Veď viem," odpovedal muž, „ale pri návrate domov môžem pokojne povedať, že som stratil kľúč."

Pozerajte sa, pátrajte po podvedomej motivácii. Myseľ vás šikanuje, šéfuje vám, pretože nie ste schopní vidieť jej skutočné pohnútky. Ak to dokážete, ocitáte sa veľmi blízko meditácie, myseľ vás viac nedrží v zovretí.

Myseľ je mechanizmus, biopočítač. Nemá rozum, len isté schopnosti. Vyznačuje sa funkčným využitím, ale chýba jej vedomie. Je to robot. Pracuje dobre, ale príliš ju nepočúvajte, inak stratíte vlastný rozum. Chcete, aby vás viedol stroj, v ktorom nie je a nemôže byť nič originálne? Myseľ iba stále opakuje, neexistuje v nej žiadna jedinečná myšlienka. Všimnite a uvedomte si to. Kedykoľvek myseľ prehovorí, navádza vás do zabehnutých koľají. Pokúste sa urobiť niečo inak a ona nad vami stratí moc.

Tvoriví ľudia dokážu oveľa ľahšie meditovať, zatiaľ čo ostatným to spôsobuje ťažkosti. Ak žijete rutinne, ponechávate mysli priveľkú nadvládu, nemôžete sa od nej odpútať, bojíte sa. Urobte každý deň niečo nové. Nepočúvajte staré zvyky. Ak myseľ namieta, odpovedzte: „Takto sme to robili vždy. Teraz skúsime čosi iné."

Stačí drobná zmena v tom, ako sa správate k manželke, ako chodíte či hovoríte. Zistíte, že myseľ vás už tak veľmi neovláda, ste o trochu slobodnejší.

Tvoriví ľudia vedia oveľa ľahšie vstúpiť do meditácie a ponoriť sa hlbšie. Básnici, maliari, hudobníci, tanečníci dokážu vstúpiť do meditácie s menším úsilím ako obchodníci, ktorí žijú rutinne, úplne netvorivo.

Istý otec radil synovi pred blížiacim sa manželstvom. „Chlapče," vyhlásil muž, v mladosti vychýrený plejboj, „chcel by som ti poradiť len dve veci: vyhraď si právo, aby si mohol jeden večer v týždni stráviť s kamarátmi." Potom sa odmlčal. Syn sa teda spýtal, ako znie druhá rada.
Otec odvetil: „Nemárni ten čas s kamarátmi!"

Starší muž odporučil synovi vlastnú rutinu. Rokmi skúsená myseľ ďalej odovzdáva rady prítomnému vedomiu, z otca na syna.

V každom okamihu ste noví, znovuzrodení. Vedomie predstavuje syna, myseľ zastupuje otca. Myseľ nie je nikdy nová, vedomie nie je nikdy staré. Otec vytvorí rovnaký vzorec správania v synovi a ten opakuje stále to isté.

Doteraz ste žili istým spôsobom. Nechcete ho zmeniť? Do tejto chvíle ste používali určitý spôsob uvažovania. Nechcete vo svojom bytí vidieť nové záblesky? Buďte bdelí a nepočúvajte myseľ.

Myseľ, vaša minulosť, sa neustále snaží ovládnuť vašu prítomnosť a budúcnosť. Hovorím o mŕtvej minulosti, ktorá ovláda živú prítomnosť. Jednoducho si to začnite uvedomovať.

Ako to myseľ vlastne robí? Hovorí: „Keď ma nebudeš počúvať, nebudeš taký výkonný ako ja. Keď zachováš staré zvyky, zvýšiš svoju výkonnosť. Pokiaľ to urobíš inak, nemôžeš byť výkonný." Myseľ rozpráva ako ekonóm, odborník na výkonnosť: „Týmto spôso-

bom to ide ľahšie. Prečo skúšať zložité postupy? Táto cesta prináša najmenší odpor."

Keď stojíte pred dvoma možnosťami, vždy si zvoľte tú novú, ťažšiu, ktorá vyžaduje väčšiu pozornosť. Aj za cenu výkonnosti si zakaždým zvoľte ťažšiu cestu a vytvoríte prostredie priaznivé pre meditáciu. Ide len o situácie. Meditácia sa objaví. Netvrdím, že len vytvorením istej situácie sa dostanete do meditácie, ale pomôže to. Vo vašom vnútri vzniknú okolnosti, bez ktorých sa meditácia nemôže dostaviť.

Buďte menej výkonní, ale tvorivejší. To by vás malo hnať vpred. Nestarajte sa príliš o praktické ciele. Radšej si neustále pripomínajte, že na tomto svete nie ste preto, aby ste sa stali tovarom alebo službou, to je pod vašu úroveň. Nežijete, aby ste boli výkonnejší, ale živší; nie inteligentnejší, ale šťastnejší, ba až extaticky šťastní. Myseľ však pracuje úplne odlišne.

> Jedna pani si prezerala školské vysvedčenie.
> „Váš syn je veľmi inteligentný," písalo sa v poznámke, ktorú učiteľ pripojil k vysvedčeniu, „ale trávi priveľa času hraním sa s dievčatami. Už pracujem na metóde, ktorá ho tohto zlozvyku zbaví."
> Matka vysvedčenie podpísala a poslala ho späť s poznámkou: „Dajte mi vedieť, či váš spôsob zaberá. Vyskúšam ho na chlapcovom otcovi."

Ľudia neustále hľadajú cestu na ovládnutie druhých, chodníčky vedúce k väčšiemu zisku. Ak konáte rovnako, bude vám navždy šéfovať myseľ. Prestaňte s tým. Keď sa zbavíte myšlienky na ovládanie druhých, nebude vás myseľ držať vo svojej moci, pretože jej to už neprinesie nijaký úžitok.

Prospech z toho plynie pri ovládaní sveta alebo spoločnosti. Politik nemôže meditovať. Nedá sa to! Nedokáže to ani obchodník. Občas za mnou chodia politici. Zaujímajú sa o meditáciu, ale nie priamo o ňu – sú veľmi napätí a chcú sa trochu uvoľniť. Prichádzajú a pýtajú sa, či im pomôžem. Ich práca je raz taká – večné konflikty, podrazy a honba za kariérou. Žiadajú ma o radu, ako dosiahnu trochu pokoja. Vravievam im, že to proste nejde. Nemôžu meditovať. Ambiciózna myseľ nevie meditovať, pretože základ meditácie spočíva v zbavení sa ambícií – úsilia o ovládanie druhých. Politika sa snaží o moc nad celým svetom. Pokiaľ chcete ovládať ostatných, musíte počúvať myseľ, ona obľubuje násilie.

Tiež nemôžete skúšať nič nové, predstavuje to veľké riziko. Musíte stále dokola opakovať staré zvyky. Pri počúvaní prednášok o dejinách žasnete.

V roku 1917 došlo v Rusku k veľkej revolúcii, jednej z najväčších v dejinách. Revolúcia však zlyhala. Komunisti sa dostali k moci a správali sa ako cári, boli dokonca ešte horší. Stalin nechal zabiť milióny ľudí. Prečo? Keď komunisti získali moc, zavádzanie nových postupov pre nich znamenalo veľké riziko. Niečo sa mohlo pokaziť, ešte nikdy sa také niečo nepodarilo. Radšej zostali verní starým metódam, ktoré už preukázali svoju užitočnosť. Preto sa učili od cárov.

Všetky revolúcie zlyhali, pretože každá nová vláda bola vždy nútená používať rovnaké metódy. Myseľ sa bráni novinkám, bezpečne sa cíti len pri starom. Ak chcete ovládať druhých, nebudete schopní meditovať. Tým si môžete byť úplne istí.

Myseľ žije v akomsi spánku, v istom nevedomom stave. Iba výnimočne sa z neho oslobodí. Skutočne pri vedomí ste vo chvíli, keď čosi ohrozuje váš život, inak nie. Myseľ sa neustále pohybuje a zároveň spí. Postavte sa na okraj chodníka a pozorujte ľudí. Zbadáte na ich tvárach tiene snov. Niekto rozpráva a gestikuluje. Pri pohľade na neho však vidíte, že v skutočnosti sa nachádza úplne inde, nie na ulici. Akoby sa ľudia pohybovali v hlbokom spánku.

Námesačnosť je bežný stav mysle. Ak chcete meditovať, musíte sa zbaviť zvyku vykonávať veci akoby v spánku. Kráčajte, ale buďte pritom bdelí. Kopte jamu, ale bdejte. Jedzte a nerobte pritom nič iné, iba jedzte. Každé zahryznutie musíte skutočne precítiť, žujte uvedomelo. Nedovoľte sami sebe rozletieť sa do celého sveta. Buďte tu a teraz. Kedykoľvek pristihnete myseľ, že sa vydala na cestu, zastavte ju. Ona neustále odchádza preč, odmieta byť tu. Ak je myseľ tu, už ju nepotrebujeme. V prítomnom okamihu sa myseľ neuplatní, postačí vedomie. Myseľ potrebujeme kdesi v budúcnosti, v minulosti, ale nikdy nie tu. Kedykoľvek si uvedomíte, že sa myseľ vydala niekam inam, okamžite buďte v strehu. Preberte sa. Vráťte sa späť domov. Vráťte sa tam, kde sa práve nachádzate.

Ak jete, jedzte. Keď kráčate, kráčajte. Nedovoľte mysli, aby poletovala po svete.

Tento postoj sa nezmení priamo na meditáciu, ale navodí tú pravú situáciu.

> Večierok bol v plnom prúde a hostiteľ sa rozhodol, že zavolá priateľovi a pozve ho, aby sa tiež prišiel zabaviť. Vytočil však zlé číslo, preto sa ospanlivému hlasu na druhej strane linky začal ospravedlňovať. Skúsil to ešte raz, ale ozval sa ten istý hlas.
> „Veľmi ma to mrzí," povedal muž, „vytáčam veľmi starostlivo. Vôbec nechápem, prečo sa stále dovolám na nesprávne číslo."
> „Ani ja tomu nerozumiem," vyhlásil ospanlivý hlas, „najmä preto, že žiaden telefón nemám."

Ľudia žijú, akoby takmer spali. Zvládli trik konať bez toho, aby sa zobudili. V bdelom stave sa často pristihnete, že robíte veci, ktoré ste nikdy nechceli robiť; ktoré budete ľutovať; ktoré ste sa minule rozhodli nikdy viac neopakovať. Vravíte si: „Urobil som to, ale netuším ako. Stalo sa to proti mojej vôli." Môže sa niečo stať proti vašej vôli?

Dá sa to, len keď spíte. Hoci naďalej tvrdíte, že toto ste nemali v úmysle, kdesi hlboko ste to vlastne chceli. Môžete popierať...

Pred niekoľkými dňami za mnou prišla istá žena. Ktosi ju v Kábule znásilnil. Svoj príbeh opisovala s takým potešením, že som jej povedal: „Vy ste pri tom zjavne spolupracovali!" Ohradila sa: „Čo to hovoríte?" Cítila sa dotknutá! Vysvetlil som jej, že na to

nemá dôvod. „Vy si celú udalosť vychutnávate," povedal som, „zatvorte oči a buďte úprimná. Aspoň raz ku mne buďte úprimná. Páčilo sa vám to?"

Vyhlásila: „Čo to hovoríte? Znásilnenie by sa mi malo páčiť? Som katolíčka, kresťanka!"

Odvetil som: „Napriek tomu zatvorte oči. Nezáleží na tom, či ste katolíčka, hinduistka alebo budhistka – iba zatvorte oči a meditujte."

Uvoľnila sa. Bola to skutočne úprimná žena. Jej tvár sa začala meniť, otvorila oči a povedala: „Myslím, že máte pravdu, páčilo sa mi to. Ale nikomu to nehovorte, prosím! Môj manžel vás čoskoro navštívi, nezmieňujte sa o tom!"

Jednoducho pozorujte svoju myseľ: na povrchu niečo tvrdí, ale kdesi hlboko už plánuje čosi iné. Buďte ostražitejší a snažte sa nezaspať.

Jedna nepríjemná stará pani ležala na príkaz lekára už týždeň v posteli. S ničím nebola spokojná. Sťažovala sa na počasie, lieky a predovšetkým na jedlá, ktoré jej varil manžel.
Raz po raňajkách odniesol starý pán podnos a upratal kuchyňu. Potom usadol v pracovni a chorá žena začula škrípanie písacieho pera.
„Čo tam robíš?" vyzvedala.
„Píšem list," odpovedal.
„Komu píšeš?"
„Sesternici Ann."
„Čo jej píšeš?"
„Píšem, že si chorá, ale podľa lekárov čoskoro vyzdravieš, vraj nejde o nič vážne."

Po chvíli sa ženy opýtal: „Ako presne znie názov toho cintorína, kde leží celá vaša rodina?"

Na povrchu sa ukazuje jedna vec, kdesi hlboko čaká jej úplný opak. Starý muž dúfal, hoci mal malú nádej, veril napriek slovám lekárov. Navonok bude ďalej opakovať, že manželka sa uzdraví, hlboko vnútri však dúfa v jej smrť. Nechce to priznať, dokonca ani sám pred sebou.

Neustále sa schovávate sami pred sebou. Prestaňte s týmito trikmi. Buďte úprimní k svojej mysli a ona vás pustí zo svojho zajatia.

3.

Meditácia a neúspech

Prečo na Západe rastie záujem o meditáciu? Na Východe to zas vyzerá, akoby ľudia strácali záujem o svoje duchovné poklady.

Právnik pristúpil k okraju jamy, kde pracovala skupina robotníkov. Vykríkol meno: „Timothy O'Toole!"
„Kto ma hľadá?" ozval sa hlboký hlas.
„Pán O'Toole," povedal právnik, „pochádzate z Castlebaru v kniežatstve Mayo?"
„Presne tak."
„Volali sa vaša matka Bridget a váš otec Michael?"
„To sú oni."
„Potom je mojou povinnosťou," vyhlásil právnik, „pán O'Toole, vám oznámiť, že v štáte Iowa zomrela vaša teta Mary a odkázala vám majetok v hodnote šesťdesiattisíc dolárov."
Na chvíľu sa v jame rozhostilo ticho, potom sa rozpútal živý hovor.
„Pôjdete hore, pán O'Toole?" zavolal právnik.
„O minútku," znela odpoveď, „len čo sa poriadne rozlúčim s majstrom."
O'Toolovi stačilo šesť mesiacov divokého života, aby minul všetky peniaze. Staral sa hlavne o uspokojenie svojho obrovského smädu. Potom sa vrátil k svojej práci, kde ho opäť raz vyhľadal právnik.

„Tentoraz je to ujo Patrick, pán O'Toole," vysvetlil mu. „Zomrel v Texase a zanechal vám štyridsaťtisíc dolárov."
O'Toole sa oprel o krompáč a ustarane zakrútil hlavou: „Myslím, že tie peniaze nevezmem. Už nemám silu. Navyše pochybujem, že by som tie doláre minul a prežil to."

Presne to sa stalo na Západe. Ľudia získali vplyv, po ktorom celé roky túžili. Podarilo sa im materiálne zbohatnúť, ale teraz sa cítia veľmi vyčerpaní, unavení. Cesta za mocou pripravila Západ o dušu, zničila človeka. Navonok má západný svet všetko naporúdzi, ale stratil kontakt s vnútrom. Vlastní všetko potrebné, ale chýba mu samotný človek. Nazhromaždil majetok, jeho pán sa však stratil. Zrodila sa veľká nevyváženosť. Človek má bohatstvo, ale cíti sa biedny, nesmierne chudobný.

Uvažujte o tomto paradoxe: keď ste navonok bohatí, uvedomíte si svoju vnútornú chudobu. Ak ste navonok chudobní, nemôžete si nedostatok nikdy všimnúť, pretože chýba kontrast. Píšeme bielou kriedou na čiernu, nie na bielu tabuľu. Prečo? Iba na čiernom podklade vidno bielu kriedu. Potrebujeme kontrast.

Ak navonok oplývate bohatstvom, zrazu sa dostaví úžasné poznanie: „Vnútorne som žobrák." Zároveň sa ako tieň objaví beznádej: „Dosiahli sme všetko, splnili sme si každú predstavu a fantáziu, ale nič nám to neprinieslo, žiadne uspokojenie ani blaženosť."

Západ je zmätený. Z toho pramení veľká túžba znova nadviazať spojenie so sebou samotným.

Meditácia neznamená nič iné ako opätovné zapúšťanie koreňov vo vnútornom svete. Preto sa Západ zrazu zaujíma o meditáciu a východné poklady.

Východ sa tiež zaujímal o meditáciu, keď bol bohatý. Treba si to uvedomiť. Preto nie som proti bohatstvu a nemyslím si, že chudoba obsahuje duchovnosť. Staviam sa úplne proti biede, pretože nemajetná krajina stráca kontakt s meditáciou, s duchovnými snahami. Keď krajina schudobnie navonok, prestane si uvedomovať vnútorný nedostatok.

Preto vidíte na indických tvárach uspokojenie, aké na Západe nenájdete. Nezračí sa v nich skutočná spokojnosť, iba neuvedomovanie si vnútornej chudoby. Indovia si myslia: „Pozrite na tú úzkosť, skľúčenosť a napätie na tvárach ľudí zo Západu. My sme chudobní, ale vnútorne veľmi spokojní." Úplný nezmysel. Pozoroval som tisícky ľudí, oni nie sú spokojní. Potvrdzuje to mnoho dôkazov.

Všetky *avatáry* (vtelenie boha do podoby človeka alebo iného tvora – pozn. red.) Hindov boli králi alebo synovia kráľov, princovia. Všetci džinistickí *tírthankarovia* (človek, ktorý dosiahne osvietenie prostredníctvom askézy – pozn. red.) a proroci boli králi. Rovnako aj Budha. Všetky tri veľké tradície Indie sú toho jasným dôkazom.

Prečo Budha cítil nespokojnosť, prečo sa vydal na cestu k meditácii? Lebo bol bohatý. Žil v hojnosti, mal všetko: komfort, hmotné pôžitky. Zrazu si uvedo-

mil vlastnú chudobu. Ešte nemal veľa rokov, iba dvadsaťdeväť, keď zbadal vo svojom vnútri temnú dieru. Vonkajšie svetlo odhaľuje vnútornú temnotu. Stačí trocha špiny na bielej košeli a hneď ju vidno. Presne to sa stalo.

Budha utiekol z paláca. Aj Mahávíri utiekol z paláca. Nestalo sa to žiadnemu žobrákovi. Za Budhových čias ľudia tiež žobrali. Hovorí sa, že Budha sa vzdal tohto sveta, keď prvý raz zbadal žobráka, starca, mŕtvolu a sannjásina hľadajúceho poznanie.

Budha sa mal zúčastniť na oslavách mladosti, mali ho tam zasvätiť. Viezol sa na zlatom koči, keď prvýkrát zbadal žobráka. Otec chlapcovi zabezpečil taký život, aby nikdy nevidel žobráka, chorého človeka, starca alebo mŕtvolu. Po Budhovom narodení astrológovia otcovi povedali, vraj pohľad na čosi také zapríčiní, že sa zriekne tohto sveta. Preto ho otec chránil. Kamkoľvek Budha išiel, museli všetci žobráci a starci zmiznúť alebo ostať doma. V jeho záhrade nesmel ležať zvädnutý list. Cez noc opadané lístie pohrabali, aby ráno prišiel medzi mladé svieže listy a čerstvé kvety. Nikdy nevidel kvetinu vädnúť.

Legenda o Budhovi je nádherná. Hovorí o tom, ako sa bohovia stále viac trápili: „Jeho otec sa veľmi snaží. Uplynulo už dvadsaťdeväť rokov. Budha sa môže stať jedným z najosvietenejších ľudí sveta, opatrenia jeho otca sú však príliš dokonalé. Nikdy nezbadá žobráka ani starca, vždy ich minie." Preto bohovia nastražili pascu – jeden vzal na seba podobu žobráka, druhý

kráčal ako starec, ďalší predstavoval mŕtvolu a štvrtý vystupoval v úlohe sannjásina.

Žobráci v tom čase žili, ale ničoho sa nezriekli, nemali sa čoho vzdať, boli spokojní. Budha nebol spokojný.

V bohatej Indii sa zaujímalo o meditáciu oveľa viac ľudí. V skutočnosti sa o ňu zaujímali všetci. Skôr alebo neskôr začali snívať, rozmýšľať o veciach mimo tohto sveta, o vnútri. Dnes krajina trie biedu, neexistuje tam kontrast medzi vnútorným a vonkajším. Všade sa usídlila chudoba. Vnútro a vonkajšok sa ocitli vo vzácnej harmónii – obe prekypujú chudobou. Na indických tvárach vidíte istú spokojnosť, ktorá však neodzrkadľuje skutočný vnútorný stav. Ľudia si skrátka zvykli na predstavu, že núdza v sebe obsahuje niečo duchovné.

Chudobu v Indii uctievajú. Aj preto ju odsudzujem. Nie som priaznivcom žiadneho druhu biedy. Chudoba nemá nič spoločné s duchovnom, zapríčiňuje vymiznutie duchovnosti.

Prajem celému svetu najväčšie možné bohatstvo. Čím bohatší človek, tým duchovnejší. Nedá sa tomu vyhnúť. Iba to prináša skutočnú spokojnosť.

Vytvorte vnútorné bohatstvo a časom nadíde chvíľa, keď nastane rovnováha, vonkajšie bohatstvo sa spojí s vnútorným. Potom pocítite skutočnú spokojnosť. Spojenie vonkajšej a vnútornej chudoby vytvára falošnú spokojnosť. Harmónia nastane iba v týchto dvoch prípadoch. India vyzerá spokojne, pretože chudoba tam číha na oboch stranách plota. Táto do-

konalá harmónia v skutočnosti zakrýva nedostatok života, vitality. Považujem to za hlúpy druh otupenej a bezvýraznej spokojnosti.

Západ sa musí zaujímať o meditáciu, nemôže sa tomu nijako vyhnúť. Kresťanstvo stráca moc nad západnou mysľou, pretože žiadnym spôsobom nerozvinulo umenie meditácie. Ide o veľmi priemerné náboženstvo, podobne ako judaizmus.

Západ žil až donedávna v chudobe. Kým sa Východ tešil z bohatstva, Západ trel biedu. Tri neindické náboženstvá – judaizmus, kresťanstvo a mohamedánstvo – sa zrodili v chudobe. Nemohli rozvíjať meditačné techniky, nepotrebovali to. Ostali náboženstvami chudobných.

Dnes sa na bohatom Západe prejavuje nerovnováha. Západné náboženstvá sa zrodili v chudobe, majetnému človeku nemajú čo ponúknuť. Pripadajú mu detinské a neuspokojujú ho. Východné náboženstvá sa zrodili v bohatstve, preto sa o ne západná myseľ stále viac zaujíma. Budhovo náboženstvo má veľký ohlas, zen sa šíri ako oheň. Prečo? Zrodil sa v bohatstve.

Existuje úžasná podobnosť medzi západnou psychológiou súčasného človeka a budhizmom. Západ sa nachádza v rovnakom stave ako Budha, keď sa začal zaujímať o meditáciu. Bolo to hľadanie bohatého človeka. Presne o to isté ide v hinduizme a džinizme. Tieto tri veľké indické náboženstvá sa zrodili z hojnosti, preto sa Západ nemôže vyhnúť príklonu k východným náboženstvám.

India stráca spojenie s vlastnými náboženstvami. Nechápe Budhu, lebo je chudobná. Zrejme vás prekvapí, že Indovia konvertujú na kresťanstvo. Bohatí Američania zas prijímajú budhizmus, hinduizmus, *védántu* (smer staroindickej filozofie – pozn. red.). Nedotknuteľní, nemajetní *páriovia*, najchudobnejší z biednych v Indii, sa stávajú kresťanmi. Toto náboženstvo sa chudobným veľmi páči, ale nemá žiadnu budúcnosť. Skôr alebo neskôr bude celý svet aj tak bohatý.

Ja si chudobu necením, nevážim si ju. Človek dostal do daru oba druhy bohatstva. Prečo teda nemať? Veda vynašla technológie, ktoré nás obohacujú navonok. Náboženstvá vyvinuli techniky, ktoré nás obohacujú vo vnútri: joga, tantra, taoizmus, sufizmus, chasidizmus – toto sú technológie vnútra.

Počúvajte príbeh. Jeho hrdina patrí medzi tých, ktorí prijímajú všetko ako prejav nejakej božskej sily. Tento muž hovorieval, že mu neprislúcha skúmať spôsob, akým funguje božia prozreteľnosť.
V živote ho stretli všetky možné nešťastia, ale nikdy sa nesťažoval. Oženil sa, manželka mu utiekla s podvodníkom. Jeho dcéru oklamal nejaký zločinec. Mal syna, ktorého zlynčovali. Pri požiari prišiel o stodolu, cyklón mu odniesol dom, krúpy zničili úrodu a banka zabavila za neplatenie hypotéky farmu. Napriek tomu vždy pri zásahu nepriazne osudu pokľakol a vzdal vďaku „všemocnému Bohu za jeho nekonečnú milosť".
Po čase skončil úplne bez peňazí, ale s pokorou voči Všemohúcemu v miestnom chudobinci. Raz ho

správca poslal poorať pole, na ktorom sa mali sadiť zemiaky. Rozpútala sa búrka, a keď už pomaly prechádzala, z ničoho nič udrel z neba blesk. Roztavil radlicu, muža takmer vyvliekol zo šiat, oholil mu fúzy, do holého chrbta vypálil značku majiteľa susediaceho ranča a hnal ho z poľa cez plot z ostnatého drôtu.
Keď muž prišiel aspoň trochu k vedomiu, pomaly klesol na kolená, zopäl ruky a zdvihol oči k nebu. Vtedy prvýkrát v duchu odhodlane prehovoril: „Pane, prestáva mi to dávať zmysel!"

V podobnej situácii sa ocitol Východ. „Prestáva to dávať zmysel!" Východ však naďalej ďakuje Bohu, hoci nemá žiadny dôvod cítiť vďačnosť! Trápi ho chudoba, choroby, hlad. Zabudol, ako by sa mal presadiť, že by mohol svoju situáciu zmeniť.

Východ žije v akomsi stave nevedomia. Pre veľký hlad nedokáže meditovať, chudoba mu bráni modliť sa. Zaujíma sa iba o chlieb, prístrešok a ošatenie. Keď teda prídu kresťanskí misionári a otvoria nemocnice alebo školy, urobia na Indov veľký dojem – toto je to duchovno. Hovoril som im o meditácii, ale nezaujímala ich, dokonca sa stavali proti nej: „Aké duchovno?" Chápem ich – potrebujú jedlo, príbytok, odev.

Indovia trpia pre svoju myseľ. Hoci potrebujú lepšie domy aj cesty, stále uctievajú chudobu. Väznia ich dva páry pút. Východ potrebuje vyspelú technológiu, ktorá trochu zlepší jeho hmotné podmienky. Potom môže meditovať. Západ potrebuje duchovno, Východ zas moderné technológie.

Som zástancom jednotného sveta, v ktorom Západ naplní potreby Východu a naopak. Tieto dve časti sveta žili veľmi dlho oddelene, ale dnes už nemusia. Dospeli sme ku kritickému bodu, v ktorom sa svet môže – mal by sa – zjednotiť. Iba tak dokáže prežiť.

Dni rôznych národov sa skončili, čas rozdelenia pominul, politikov nám viac netreba. Pohybujeme sa v úžasnom novom svete, v novej fáze ľudstva. Nastal čas jednoty, doba jediného ľudstva. Keď sa tak stane, uvoľní sa nesmierna energia.

Ak Východ a Západ spoja svoje poklady, Zem sa zmení na raj. Netreba túžiť po inom svete. Sami sme prvý raz schopní stvoriť nebo na tejto Zemi. Pokiaľ ho nevytvoríme, ponesieme za to zodpovednosť.

Zastávam ideu jedného sveta, ľudstva a tiež vedy, ktorá zabezpečí spojenie duchovna s vedou, postará sa o vnútorný i vonkajší svet. To sa snažím dosiahnuť v rámci mojej komunity. Ide o miesto stretnutia Východu a Západu, lono, v ktorom môže byť počaté a zrodiť sa nové ľudstvo.

4.

Liečenie nesúladu medzi telom a dušou

Nerozdeľujem existenciu na hmotnú a duchovnú podľa starých zvykov. Je iba jedna skutočnosť: hmota predstavuje jej viditeľnú a duch zas neviditeľnú podobu. To isté platí pri vašom tele a vašej duši – telo nemôže byť bez duše a duša bez tela.

Nesúlad medzi dušou a telom, ktorý vznikol v minulosti, sa stal ťažkým bremenom na srdci človeka. Stvoril schizofrénne ľudstvo. Podľa mňa schizofrénia nie je choroba, ktorá občas postihuje nejakého človeka. Celé ľudstvo ňou dodnes trpí. Iba výnimoční ľudia ako Ježiš, Budha, Mahávíra, Sokrates či Pytagoras sa dokážu vymaniť z tohto spôsobu života.

Delenie skutočnosti na nepriateľské, protichodné časti predstavuje nebezpečenstvo, pretože rozdeľuje človeka. Človek je miniatúrny vesmír. Ak rozdelíte vesmír, rozdelíte človeka a naopak. Ja verím v organickú jednotu existencie.

Žiadny rozdiel medzi duchovnou a hmotnou sférou nevidím. Duchovní ľudia môžu fungovať v hmotnej rovine a ich činy sú oveľa radostnejšie, estetickejšie a citlivejšie. Ich konanie nebude plné napätia, úzkosti a strachu.

Jeden muž prišiel k Budhovi a opýtal sa ho: „Tento svet prináša samé utrpenie, ľudia žijú úboho. Ako dokážeš pokojne a v pohode sedieť?"

Budha odvetil: „Ak pacienta trápi horúčka, mal by si doktor ľahnúť vedľa neho a tiež trpieť? Mal by zo súcitu dostať infekciu, zaľahnúť a trápiť sa horúčkou? Pomôže mu tým? Výsledkom by boli dvaja chorí miesto jedného – svet by bol dvojnásobne nemocný. Lekár nesmie ochorieť, ak má pomôcť pacientovi. Musí prekypovať zdravím. Čím je zdravší, tým viac môže pomáhať."

Nebránim vytváraniu lepšieho sveta v materiálnej rovine. Akokoľvek pracujete, bojujete tým proti hladu, chudobe, vykorisťovaniu, útlaku, za slobodu a ekonomickú vyváženosť. Hocijaká práca v materiálnej sfére znamená ohromný prínos, pokiaľ ste duchovne zakorenení, sústredení, pokojní, tichí a schopní premýšľať oveľa uvážlivejšie, ak dokážete konať omnoho vznešenejšie. Vaše pochopenie vlastného vnútorného bytia nesmierne pomôže ostatným ľuďom.

Nie som spiritualista ani materialista v starom zmysle týchto slov. Čárváka z Indie, Grék Epikuros, Karl Marx, to sú materialisti. Tvrdia, že iba hmota je ozajstná a vedomie predstavuje vedľajší výtvor bez

vlastnej skutočnosti. Ľudia ako Šankara a Nágárdžuna však hovoria pravý opak. Podľa nich patrí duša skutočnosti, telo je neskutočné, je to *mája*, ilúzia, vedľajší výtvor bez vlastnej skutočnosti.

Podľa mňa majú obe tieto skupiny sčasti pravdu. Ale polovičná pravda znamená väčšie nebezpečenstvo ako celá lož, ktorá sa vyznačuje istou krásou. Polopravda je škaredšia a nebezpečná. Podobá sa človeku rozťatému na dve časti. Práve to sa dialo dlhé veky a dnes sa to stalo takmer rutinným spôsobom myslenia, zabehnutým zvykom.

Nepatrím k žiadnej škole, nevyznávam materializmus ani takzvaný spiritualizmus. Môj prístup je celkový, holistický. Verím, že v človeku sa spája oboje: duchovno a hmota. Práve to „a" vytvára dualitu. Slová „duchovný" a „hmotný" používam len zo zvyku. Medzi hmotným a duchovným svetom žiadne „a" neexistuje, ani len pomlčka. Človeka chápem ako psychosomatickú bytosť. Človek je hmotno-duchovný.

Duchovno označuje stred bytia, hmota zas vymedzenie bytia. Vymedzenie nemôže existovať bez stredu a naopak.

Považujem za svoju úlohu pomôcť vášmu stredu, aby bol čírý, čistý. Jeho čírosť sa totiž odráža na jeho vymedzení. Ak máte nádherný stred, aj vaše vonkajšie vymedzenie krásne žiari. Táto krása zas pôsobí na stred a ten potom nevyhnutne tiež svieti nádherou.

Raz sa rozprávali dvaja mystici. Prvý vyhlásil: „Mal som žiaka. Napriek veľkej snahe sa mi nepodarilo, aby dosiahol osvietenie."
„A čo si robil?" opýtal sa druhý mystik.
„Viedol som ho k tomu, aby opakoval mantry, ctil si symboly, nosil zvláštny odev, skákal hore a dole, dýchal vôňu tyčiniek, odriekaval invokácie a dlho postojačky bdel."
„Ani slovom nenaznačil, prečo mu toto všetko nepomohlo dosiahnuť stav vyššieho vedomia?"
„Vôbec nič. Jednoducho si ľahol a zomrel. Povedal iba čosi nepodstatné. Kedy vraj dostane trochu jedla."

Pre duchovného človeka sú reči o jedle samozrejme úplne zanedbateľné, čo už majú spoločné s dušou?

Nepatrím k takémuto typu duchovných ľudí. Som rovnako hedonistický ako Čárváka, materialistický ako Epikuros, duchovný ako Budha, Mahávíra. Predstavujem začiatok úplne novej vízie.

5.

Meditácia je život, nie obživa

Každý človek musí v živote niečo robiť. Vyrábať truhly, kraľovať, obchodovať, bojovať. Ide o rôzne spôsoby obživy, cesty ku chlebu, maslu a príbytku. Tie nemôžu zmeniť vaše vnútorné bytie. Nezáleží na tom, či ste bojovník, alebo obchodník. Človek si volí spôsob, ako si zarába na živobytie. Každý si vyberie niečo iné.

Meditácia je život, nie obživa. Vôbec nesúvisí s tým, čo robíte. Týka sa však toho, kým ste. Podnikanie by nemalo zasahovať do vášho bytia. Ak sa vaše bytie stane obchodnou záležitosťou, potom budete ťažko meditovať a nemôžete sa stať sannjásinom, človekom hľadajúcim duchovné poznanie. Bytie zamerané na obchod o vás prezrádza, že ste vypočítavý, a teda zbabelý človek: priveľmi uvažujete a nemôžete robiť žiadne skoky.

Meditácia znamená skok z hlavy do srdca a nakoniec zo srdca do bytia. Budete sa ponárať stále hlbšie, až sa nevyhnutne zbavíte všetkej vypočítavosti. Tam neplatí žiadna logika. Svoju chytrosť si na to miesto nezoberiete.

Chytrosť vlastne vôbec nesúvisí so skutočnou inteligenciou, ide o jej úbohú náhradu. Ľudia, ktorým život nenadelil inteligenciu, často zistia, ako byť chytrí. Inteligentní ľudia zas nemusia byť chytrí. Sú nevinní, nie prešibaní. Konajú v stave nevedomosti.

Práca obchodníka neškodí. Ježiš sa stal meditujúcim človekom, sánnjásinom a potom aj Kristom, Budhom. Bol synom tesára, pomáhal otcovi, nosil drevo, štiepal ho. Ak sa môže syn tesára stať Budhom, prečo nie vy?

Kabír pracoval ako tkáč. Celý život robil to isté, dokonca aj po osvietení. Tkanie miloval! Veľakrát ho žiaci prosili, žiadali so slzami v očiach: „Už nemusíš pracovať – my sme tu a postaráme sa o teba! Máš toľko žiakov, prečo na staré kolená stále pradieš a tkáš?"

Kabír im hovoril: „Viete, pre koho tkám, pre koho pradiem? Pre Boha! Lebo pre mňa už každý predstavuje Boha. Takýmto spôsobom sa modlím."

Ak sa Kabír mohol stať Budhom a zostať tkáčom, prečo nie vy?

Podnikanie by však nemalo vstupovať do vášho bytia. Malo by ostať vonkajšou záležitosťou, istým spôsobom obživy. Keď zatvoríte obchod, zabudnite naň. Po príchode domov ho pustite z hlavy. Pri manželke a deťoch nebuďte podnikateľ, je to úbohé. Znamená to, že vaše konanie vládne nad vaším bytím. Malo by to byť presne naopak a vy by ste mali dokázať kedykoľvek odložiť konanie bokom a vstúpiť do sveta svojho bytia. Práve v tom spočíva meditácia.

Sprostredkovateľ sobášov sa pokúšal dať dokopy istého obchodníka a krásnu mladú dievčinu. Obchodník k celej veci pristupoval veľmi opatrne. „Kým kúpim nejaký tovar, prezriem si vzorky. Skôr než sa ožením, chcem tiež vidieť nejakú vzorku," vyhlásil.
„Preboha, pane, od slušného dievčaťa predsa nemôžete žiadať niečo také!" zhrozil sa sprostredkovateľ.
„Je mi ľúto," trval muž na svojom, „som zodpovedný obchodník. Buď sa stane podľa mojej vôle, alebo z toho nič nebude."
Sprostredkovateľ sa celý zúfalý obrátil na dievča: „Mám pre vás výborného nápadníka, bohatého. Ako zodpovedný obchodník však nechce nič robiť naslepo. Žiada vzorku."
„Som v podnikaní rovnako chytrá ako on," odvetilo dievča, „vzorky mu neposkytnem, ale referencie áno!"

Ak patríte k tomuto typu podnikateľa, ťažko sa vám podarí meditovať. Takýto ľudia žijú v úplne inom, veľmi svetskom svete.

Do nóbl baru v najlepšej štvrti mesta prišiel nový hosť a objednal si fľašu piva. Zaplatil dolárovou bankovou a prekvapilo ho, keď mu barman vrátil deväťdesiat centov. Zaúčtoval si iba desať centov.
Hosť bol veľmi hladný a zapáčili sa mu očividne nízke ceny v podniku. Objednal si teda šunku a syrový sendvič.

„Päťdesiat centov," zapýtal si barman.
Návštevník sa nestačil čudovať: „Nechápem, ako môžete všetko predávať tak lacno."

„Pozri, priateľu," odpovedal barman, „ja tu iba pracujem, tento podnik mi nepatrí. Jeho majiteľ sa zabáva hore s mojou manželkou. Ja mu to tu dole oplácam rovnakou kartou!"

Určitý typ mysle sa v každej oblasti života neustále správa ako podnikateľ. Ak do tejto skupiny patríte aj vy, potom tu nie ste na správnom mieste.

Ponúkam priestor pre hazardných hráčov, pre ľudí, ktorí vedia riskovať: všetko alebo nič. Meditácia vám prinesie iba prázdnotu. Kto sa dostane k prázdnote meditácie, okamžite si uvedomí, že sa tým priblížil k plnosti Boha. Vaša prázdnota je plnosť Boha, jej druhá strana. Stanete sa prázdnotou a zrazu vás prestúpi nesmierna plnosť – prekypujete Bohom. Keď sa stanete prázdnotou, zároveň sa stanete priestorom, prijmete úžasného hosťa.

Ak neustále kalkulujete, nemôžete sa stať prázdnotou. Ako by ste mohli vymeniť všetko za nič? Vždy budete prepočítavať, neustále sa budete pohybovať.

Je toto váš prípad? Potom sa vráťte k tradičným pseudoučiteľom, ktorí vám poskytnú útechu. Povedia, že môžete zostať podnikateľom a otvoriť si bankové konto v raji. Čiňte dobro, venujte sa trochu charite, darujte niečo chudobným, chrámu, kostolu alebo synagóge, nemocnici, škole. Vyslúžite si odmenu v posmrtnom živote. Jednoducho robte cnostné veci, ktoré si môžete dovoliť. Ak vydierate ľudí, môžete im vrátiť malú časť. Trochu prispejte na kostol, dajte niečo charitatívnej organizácii alebo chudobným. Týmito prejavmi útechy si rezervujete miesto v nebi.

Nebuďte pochabí! Nebo nie je také lacné. V skutočnosti žiadne miesto zvané nebo neexistuje, nachádza sa vo vašom vnútri. Tam vás žiadna charita nedovedie. Pokiaľ tam vstúpite, premeníte celý svoj život na charitu a súcit.

Podnikajte, ale na niekoľko hodín to vypustite z hlavy. Neradím vám utekať z bežného života. Ukazujem vám spôsoby a prostriedky ako premeniť obyčajné na neobyčajné. Buďte podnikateľom v obchode, ale nie doma. A občas na niekoľko hodín zabudnite aj na domov, rodinu, manželku, deti. Buďte skrátka sami sebou. Ponárajte sa stále hlbšie do svojho bytia. užívajte si sami seba, milujte sa.

Pomaly si začnite uvedomovať, že vo vás tryská radosť bez zjavného podnetu z vonkajšieho sveta, bez akejkoľvek vonkajšej príčiny. Ide o vašu vlastnú príchuť, rozkvitanie. Toto je meditácia.

Tíško seďte, nič nerobte a čakajte. Príde jar a tráva sama vyrastie. Ona vždy príde, podobá sa radosti, ktorá vo vás prúdi bez akejkoľvek príčiny. Podeľte sa o ňu, rozdávajte ju ľuďom! Potom bude vaša charita vnútorná. Stane sa nielen prostriedkom na dosiahnutie cieľa, získa tú pravú hodnotu.

Kto začne meditovať, nie je ďaleko od sannjásina! Moja sannjása je iba žitie v bežnom svete. Žijete v ňom však tak, že vás nevlastní. Ste stále mimo, hoci ostávate vo svete. To je moja sannjása.

Líši sa od starého spôsobu sannjásy. Vtedy ste museli odísť od manželky, detí, podnikania a vydať sa do Himalájí. Vôbec to však nefungovalo. Mnohí ľudia odišli, ale vzali si so sebou svoju hlúpu myseľ. Himaláje im nepomohli, práve naopak. Iba zničili krásu hôr. Ako vám môžu Himaláje pomôcť? Keď opustíte tento svet, nezanecháte v ňom svoju myseľ. Tá pôjde s vami, ostáva vo vašom vnútri. Nech ste kdekoľvek, myseľ okolo vás vytvára rovnaký svet.

Jeden veľký mystik zomieral. Dal si zavolať svojho hlavného žiaka a nesmierne ho tým potešil. Z obrovského davu si zavolal iba jeho. Istotne mu chcel odovzdať tajomstvo, aké doposiaľ nikomu neodhalil. Žiak pristúpil bližšie a myslel si: „Vybral si ma za svojho nasledovníka?"
Majster začal: „Chcem ti povedať jedinú vec. Ja som svojho majstra nepočúval. Hovoril mi to, aj keď zomieral, ale ja hlupák som ho nepočúval. Dokonca som ani nepochopil, čo tým myslel. Ale z vlastnej skúsenosti ti vravím, že mal pravdu, hoci to znelo veľmi absurdne."
Žiak sa opýtal: „O čo ide? Prosím, povedz mi. Budem sa tým riadiť slovo za slovom."
Majster odvetil: „Je to veľmi jednoduché. Nikdy nechovaj v dome mačku!" Než chlapec stihol zistiť prečo, majster zomrel.
Žiak zostal v rozpakoch – taká hlúposť! Ale koho sa mal opýtať? Vyzvedal u starých ľudí z dediny. „Má majstrova správa nejaké posolstvo? Istotne ukrýva nejaké tajomstvo!"

Ozval sa jeden starec: „Majster tvojho majstra mu tiež povedal, aby nikdy vo svojom dome nechoval mačku, ale on ho nepočúval. Celý ten príbeh poznám."
Žiak ho žiadal: „Vysvetli mi to, prosím. Chcem rozumieť. Aké tajomstvo sa v tom ukrýva? Chcem ho rozlúštiť, aby som sa ním mohol riadiť."
Starček sa zasmial: „Je to veľmi jednoduché, vôbec nie absurdné. Tvoj majster odovzdané posolstvo nikdy neskúmal. Aspoň ty si dosť inteligentný a zaoberáš sa ním. On naň jednoducho zabudol. V čase, keď ho získal, bol mladý a žil v lese. Mal iba dvoje šiat, nič viac nevlastnil. V jeho dome vyvádzali obrovské krysy a tie mu odev vždy zožrali. Preto stále znova prosil dedinčanov o nové oblečenie.
Ľudia mu poradili, nech si nezabezpečí mačku. Tá by krysy zožrala a problém vyriešila. Dedinčania treli biedu, nemohli mu každý mesiac dávať nové oblečenie.
Majster ich preto hneď požiadal o mačku. Ale až vtedy sa objavili skutočné problémy. Mačka mu síce zachránila šaty, ale potrebovala mlieko. Ten úbohý muž nemohol ani meditovať, pretože mačka stále niekde nablízku kňučala, mrnčala a chodila okolo neho.
Zašiel teda za dedinčanmi a tí mu povedali: ‚Máš to veru ťažké. Teraz jej musíš zaobstarať mlieko. Dáme ti kravu a všetko bude v poriadku. Sám sa napiješ a ani tvoja mačka nebude hladná. Nebudeš musieť chodiť každý deň pre jedlo.'

Považoval to za veľmi dobrý nápad. Vzal si teda kravu, ale až teraz sa všetko začalo! Krava potrebovala trávu a ľudia povedali: ‚Keď budeme mať chvíľu voľno, vyčistíme les a pripravíme pôdu. Začneš pestovať obilie a ďalšie plodiny, necháš si aj kus pastviny.'

Dedinčania sľub dodržali. Vyrúbali les, prečistili pôdu a zasiali obilie. Potom sa objavili problémy so zavlažovaním. Chudák sa musel celý deň starať o pole. Nemal čas na meditáciu ani čítanie posvätných textov!

Vydal sa opäť za dedinčanmi: ‚Dostávam sa do stále väčších ťažkostí. Kedy mám meditovať? Neostáva mi na to čas.'

Ľudia však povedali: ‚Práve ovdovela jedna mladá žena. Bojíme sa, že bude zvádzať mladíkov z mesta. Odveď si ju so sebou. Je zbožná a zdravá, postará sa ti o pole, kravu, mačku, ba aj navarí. Neboj sa, nebude ťa nijako rušiť.'

Kam sa ten muž dostal od jednej mačky!

Žena sa o neho starala, zopár dní sa radoval. Masírovala mu nohy a časom vystrojili svadbu. Keď sa v Indii oženíte, narodí sa vám tucet detí. Prinajmenšom!

Takto skončila mužova meditácia, všetka sannjása.

Až na smrteľnej posteli si spomenul, ako ho vlastný zomierajúci majster vystríhal. Preto ťa varoval, aby si sa mal a pozore pred mačkami! Stačí jeden krok nesprávnym smerom a vydáš sa na nesprávnu cestu. Tvoja myseľ ťa sprevádza, nech ideš kamkoľvek."

Strávil som istý čas v Himalájach. Raz som s dvoma priateľmi zablúdil do zapadnutej časti hôr. Vstúpili sme do prázdnej jaskyne. Bola taká krásna, že sme v nej strávili noc. Ráno k nám podišiel mních a hneval sa: „Zmiznite! Toto je moja jaskyňa!"

Odvetil som: „Ako ti môže patriť? Nechápem, veď je to prírodná jaskyňa. Nerob si na ňu nárok, nemáš

ho, nestvoril si ju. Zriekol si sa sveta, svojho domu, manželky, detí, peňazí, všetkého. Prečo teraz vyhlasuješ, že tá jaskyňa je tvoja a žiadaš nás, aby sme zmizli? Jaskyňa nepatrí nikomu!"

Mních sa rozzúril: „Nepoznáte ma, som veľmi nebezpečný muž! Nemôžem vám jaskyňu prenechať, žijem v nej už trinásť rokov!"

Provokovali sme ho, ako sa dalo. Očervenel a chystal sa na boj, zabíjanie. Potom som mu povedal: „Tak dosť, odídeme. Iba sme ti chceli ukázať, že aj po trinástich rokoch máš stále rovnakú myseľ. Teraz ti tá jaskyňa patrí. Nepriniesol si ju so sebou na svet pri pôrode a nevezmeš si ju, ani keď zomrieš. My traja tu neostaneme naveky, iba sme potrebovali niekde prespať. Sme pútnici, nie mnísi. Prišli sme sa len pozrieť, koľko hlúpych ľudí žije v tejto oblasti. Ty medzi nimi skutočne žiariš!"

Môžete všetko opustiť a nezmeniť sa, pretože si znovu vytvoríte rovnaký svet prostredníctvom jeho odtlačku, ktorý si uchovávate v mysli. Nie je to otázka zanechania sveta, ale zmeny mysle, zrieknutia sa mysle. O tom je meditácia.

6.

Blaženosť je cieľ, meditácia je prostriedok

Blaženosť predstavuje váš cieľ, meditácia zas prostriedok, cestu vedúcu k blaženosti. Blaženosť znamená koniec, meditácia slúži ako most, čln, ktorý vás prevezie na druhý breh. Bez meditácie nikdy nikto nespoznal blaženosť.

Nehovorím o potešení, o tom fyziologickom, chemickom procese. Nemá žiadnu hĺbku, ľahko pominie. Vezmime si za príklad orgazmus. Na okamih dosiahnete vrchol sveta, ale naozaj iba na chvíľu. V precitnutí z tohto okamihu sa ukrýva hlboký smútok a tieseň. Preto ľudia po milovaní hneď zaspia. Takýmto spôsobom sa vyhnú smútku, ktorý sa nutne objaví.

Pozorujte zvieratá. Po milovaní v ich výraze veľmi zreteľne zbadáte smútok. Nevyzerajú vôbec nadšene. Keď sa na ne zapozeráte pozornejšie, všimnete si ich rozčarovanie. Majú pocit, akoby ich niekto podviedol. Skutočne ide o trik prírody, účelové podvádzanie. Príroda chce reprodukovať tvory a vytvorila si na to dôvtipné prostriedky – potešenie, ktoré trvá iba okamih. Pre ten chvíľkový pocit ste ochotní množiť sa. Keby nebolo potešenia, vyzeral by celý ľúbostný

akt hlúpo, smiešne. Pripomínal by gymnastiku alebo cvičenie jogy.

S vidinou pôžitku človek ochotne pristúpi na akúkoľvek hlúposť. Ide však iba o chemický jav, hormonálny, psychologický proces. Nemôžeme v ňom hľadať hĺbku, pretože fyziológia hĺbku nepozná.

Blaženosť neznamená ani pocit šťastia, tento psychologický jav. Kedykoľvek nastane radostná chvíľa, ktorá uspokojuje vaše ego, cítite sa šťastní. Stanete sa prezidentom krajiny a na okamih ste šťastní, pretože máte nasýtené ego. Porazili ste ostatných súperov, dosiahli vysnívaný cieľ. Alebo máte veľa peňazí, moc, prestíž, slávu. To všetko však začne človeka čoskoro unavovať.

Iba úspešní ľudia poznajú únavnosť úspechu. Len bohatí rozumejú svojmu sklamaniu. Nemôžu o ňom ani hovoriť, pretože ľudia by sa im smiali. Premárnili celý život hromadením majetku a teraz tvrdia, že nemá zmysel?

Mahávíra a Budha, ktorí sa zriekli svojich kráľovstiev, mali nesmiernu odvahu. Uvedomiť si, že všetko bolo márne a my sme až do tejto chvíle žili úplne nezmyselne, vyžaduje guráž. Ego to odmieta, chce naďalej udržiavať ilúziu. Navonok sa usmievate, ale v hĺbke skrývate iba slzy, skľúčenosť.

Nasýtené ego vytvára pocit šťastia. Blaženosť nie je šťastie, ale úplne iný jav. Nie je to ani fyzické potešenie. Znamená rozplynutie ega, splynutie oddelených častí do jednoty. Meditácia spočíva v spojení sa do celku,

úplnom zabudnutí na oddelenie, v rozpomenutí sa na jednotu s celkom. Preto Gurdjieff nazýval svoj meditačný proces „rozpomenutie sa na seba". Budha svoju meditáciu označoval ako „správne rozjímanie sa".

Zostávame v jednote s celkom, aj keď si myslíme, že sme oddelení. Potrebujeme sa iba rozpamätať na to, že sme neoddeliteľní. Musíme sa zbaviť falošnej predstavy oddelenia. Vo vzácnych okamihoch, kedy dokážete odložiť svoje ego, osobnosť, telo aj myseľ a stávate sa iba pozorovateľom, svedkom, vedomím, spoznáte prvý raz chuť meditácie. Okamžite pocítite veľkú blaženosť, ktorá sa k vám ponáhľa zo všetkých smerov a dimenzií. Vaša prázdnota sa v tej chvíli naplní, stane sa jazerom blaženosti. Potom nastáva koniec. Meditácia predstavuje metódu a prostriedok. Žiadnej inej cesty niet.

Človek sa musí naučiť vstrebávať ducha meditácie. Musíte byť odhodlaní bez ohľadu na trvanie a cenu, akú za to zaplatíte. Ak ste ochotní dosiahnuť svoj cieľ za akúkoľvek cenu, ide to ľahko. Už samotné odhodlanie dokazuje, že si to zaslúžite. Potom ide všetko veľmi jednoducho.

7.

Každý sa rodí ako mystik

Jeden priateľ mi povedal: „Meditácia patrí mystikom. Prečo ju ponúkaš obyčajným ľuďom a ich deťom?“

Po prvé, nikdy som sa nestretol s obyčajným človekom, taký neexistuje. Vytvorili ho egoistickí ľudia. Sebec tvorí obyčajnosť, iba týmto spôsobom môže jeho ego pretrvávať. Žiaden človek nie je bežný, pretože každá ľudská bytosť sa vyznačuje výnimočnosťou. Všetci sme dielom Boha a ten nič všedné netvorí. Všetko, čo z neho pochádza, je jedinečné. Žiaden človek sa nedá nikdy zopakovať. Neboli ste nikdy predtým a nikdy potom už nebudete. Nenájdete nikoho presne takého, ako ste vy.

Netýka sa to iba ľudí. Dokonca ani zvieratá, stromy či dva kamienky na morskej pláži nie sú rovnaké. Kdekoľvek objavíte podpis Boha, vždy ide o originál.

Boh neplní úlohu výrobcu, je to stvoriteľ. Nevyrába ľudí ako autá na bežiacom páse. Stroj sa dá skopírovať, človek nie. Keď začnete napodobňovať, stane sa z vás akýsi stroj, už viac nemáte ohľad voči ľudstvu. Týmto spôsobom vzniká robopatológia.

Hovoríte: „Meditácia predsa patrí mystikom." Samozrejme, ale každý človek sa rodí ako mystik, pretože má v sebe uložené veľké tajomstvo, ktoré musí spoznať. Všetci v sebe nesieme ohromný potenciál, ktorý treba osviežiť. Rodíme sa s nejakou budúcnosťou, máme nádej. Ako chápete slovo „mystik"? Je to človek, ktorý sa snaží pochopiť tajomstvo života, kráča do neznáma, do nepreskúmaných oblastí, pre neho život znamená dobrodružstvo, skúmanie.

Každé dieťa je mystik. Do života vstupuje s úžasom, údivom, veľkou zvedavosťou v srdci. Počas takzvaného dospievania stratí kontakt so svojou vnútornou schopnosťou byť mystikom a stane sa z neho obchodník, úradník, mýtnik alebo minister. Zmení sa na niekoho iného a uverí, že je týmto novým človekom.

Kladiem si za úlohu zničiť vaše nesprávne predstavy o sebe a oslobodiť váš mysticizmus. Meditácia predstavuje istý spôsob oslobodzovania mysticizmu a je určená bez výnimky pre každého.

„Meditácia predsa patrí mystikom. Prečo ju ponúkaš obyčajným ľuďom a ich deťom?" Nikto nie je obyčajný a deti sú nesmierne chápavé. Sú to prirodzení mystici. Kým ich zničí spoločnosť, ďalší znetvorení ľudia, treba im pomôcť, aby sa dozvedeli niečo o meditácii.

Nehovorím o formovaní, pretože meditácia neznamená vštepovanie názoru, nevnucuje deťom žiadne vyznanie. Pokiaľ vediete dieťa ku kresťanstvu, dávate mu nejakú náuku. Treba ho donútiť, aby verilo veciam, ktoré vyzerajú veľmi absurdne. Musíte mu

najmä hovoriť, že Ježiš sa narodil panne. Tým ničíte prirodzenú inteligenciu dieťaťa. Hnevá te sa, keď vám neverí, ale ako silnejší človek ho môžete potrestať, rôznymi spôsobmi mučiť. Keď napokon uverí, ide proti svojej vrodenej inteligencii. Pripadá mu to ako nezmysel, ale hľadá kompromis. Keď začne ustupovať, stráca svoju inteligenciu a hlúpne.

Ak dieťaťu vštepujete moslimskú vieru, musíte mu vnútiť tisíc a jednu absurditu. To isté platí o hinduizme a všetkých typoch vierovyznaní. Keď učíte dieťa meditácii, nič mu nevštepujete. Netvrdíte, že musí niečomu veriť. Jednoducho ho vyzvete, aby zažilo stav bez myslenia. Ide o zážitok, nie náuku. Deti to zvládajú veľmi dobre, pretože sú blízko zdroja, práve prišli od Boha! Stále si pamätajú kúsok tajomstva. Sotva prišli z iného sveta a ešte im úplne nevyšumel z hlavy. Skôr alebo neskôr zabudnú, ale tá vôňa sa stále drží okolo nich. Preto deti vyzerajú tak nádherne a vznešene. Videli ste niekedy škaredé dieťa?

Čo sa s tými nádhernými deťmi deje? Kam miznú? Len vzácne nájdeme nádherného dospelého človeka. Kam sa podeli všetky krásne deti? Prečo sa z nich stali škaredí ľudia? Aká nehoda či nešťastie im vstúpili do cesty?

Vznešenosť začnú strácať v deň, keď začne miznúť ich inteligencia. Prichádzajú o prirodzený rytmus, eleganciu a prijímajú vyumelkované správanie. Viac sa spontánne nesmejú, neplačú, netancujú. Násilne ste ich vložili do klietky, obliekli im zvieraciu kazajku. Uväznili ste ich.

Tie reťaze sú veľmi tenké, takmer neviditeľné. Tvorí ich myslenie kresťanské, hinduistické alebo moslimské. Spútali ste dieťa reťazami a ono ich nevidí, preto si neuvedomuje svoju neslobodu. Celý život tým bude trpieť. Nepodobá sa to človeku uvrhnutému do žalára, ide o vytváranie väzenia okolo človeka. Kamkoľvek sa pohne, jeho väzenie ide vždy s ním. Odíde do Himalájí, sedí v jaskyni, ale zostáva hinduistom či kresťanom a neustále vytvára nejaké myšlienky.

Meditácia predstavuje cestu do vášho vnútra, do hlbín, o ktorých ste nemali ani tušenie. Preto neznamená vštepovanie názoru, nič neučí, iba upozorňuje na vašu vnútornú schopnosť zbaviť sa myšlienok, mysle. Najúčinnejšie je to v neskazenom detskom veku.

8.

Myseľ tára

Myseľ je len biopočítač. Keď sa dieťa narodí, žiadnu myseľ nemá, nijaký hovor v ňom neprebieha. Trvá takmer tri až štyri roky, kým začne tento mechanizmus fungovať. Dievčatá sa rozhovoria skôr ako chlapci, sú to väčšie klebetnice!

Každý počítač potrebuje informácie, preto sa pri spomienkach na svoju minulosť zaseknete kdesi v období vašich štyroch rokov, ak ste muž. Ak ste žena, pamätáte si o dvanásť mesiacov viac. Za týmto bodom vidíte už len prázdno. Existovali ste, istotne sa stalo veľa vecí, ale akoby neboli zaznamenané, takže si na ne neviete spomenúť.

Myseľ zbiera dáta od rodičov, susedov, príbuzných, ostatných detí, ale aj zo školy, cirkví a celej spoločnosti. Zdroje informácií nás všade obklopujú. Poznáte to, keď dieťa začne rozprávať, dokola opakuje rovnaké slovo. Toľká radosť! Začal v nich fungovať nový mechanizmus.

Deti, ktoré sa naučili tvoriť vety, ich skladajú s veľkou radosťou a stále dookola. Keď začnú klásť otázky, pýtajú sa úplne na všetko. Pozorujte takéto dieťa.

Uvedomte si, že vaša odpoveď ho nezaujíma, preto sa nesprávajte ako encyklopédia. Dieťa si len užíva fakt, že vie klásť otázky. V jeho bytí sa objavila nová schopnosť.

Týmto spôsobom zbiera ďalšie schopnosti a skúsenosti, až začne čítať. Objavujú sa nové výrazy. V našej spoločnosti sa neplatí za ticho, ale za slová. Čím viac ich vyslovíme, tým lepšiu výplatu dostaneme. Akí sú vaši vodcovia, politici, profesori? Akí sú vaši kňazi, teológovia, filozofovia? Jedným slovom: výreční. Vedia zmysluplne a účinne používať slová, aby na ľudí urobili dojem.

Málokedy venujeme pozornosť faktu, že našu spoločnosť ovládajú verbálne zdatní ľudia. Nepotrebujú nič vedieť, nemusia byť múdri, dokonca ani inteligentní. Istotne sa však vedia hrať so slovami. Ide o hru, v ktorej vynikajú. Prostredníctvom nej získali skvelé postavenie, peniaze, moc. Preto sa všetci snažia naplniť si myseľ mnohými slovami a myšlienkami.

Počítač môžete zapnúť aj vypnúť, ale myseľ nie. Boh pri stvorení sveta nedal človeku tlačidlo, ktorým by si mohol zapnúť alebo vypnúť myseľ.

Asi vás prekvapí čudná predstava ľudí, ktorí rozumejú počítačom a ľudskému mozgu. Uvažujú o tom, že mozog vybratý z lebky a umelo udržiavaný nažive, by mohol stále fungovať. Mozgu by nezáležalo na tom, či je napojený na chudáka, ktorého predtým sužoval. Pokojne by si sníval ďalej, hoci napojený na prístroje. Predstavoval by si, bál sa, vymýšľal si, dúfal, snažil sa byť tým alebo oným. Vôbec by si neuvedomil, že už

nemôže nič robiť, lebo osoba, na ktorú bol napojený, viac neexistuje.

Pripojený na mechanické prístroje by vydržal celé tisícročia, hovoril by a hovoril dookola to isté, pretože sme ho nedokázali naučiť nič nové. Bude opakovať to, čo mu vštepíme.

Vedci vo všeobecnosti veľmi ľutujú, že človek ako Albert Einstein zomrel a jeho mozog odišiel spolu s ním. Keby sme ho dokázali zachrániť a vložiť do iného tela, mohol by stále pracovať. Rozmýšľal by o teórii relativity, o hviezdach a iných teóriách bez ohľadu na to, či Einstein žije, alebo nie. Podľa vedcov by mohlo rovnako ako darovanie krvi alebo orgánov po smrti fungovať aj darovanie mozgu, aby sa ďalej uchoval. Obzvlášť múdre a kvalifikované mozgy, ktorých smrť by znamenala priveľké plytvanie, by sa jednoducho transplantovali. Úplného idiota by sme pretvorili na Alberta Einsteina a ani by o tom nevedel, pretože v lebke takého človeka sa nenachádza žiadna citlivosť. Môžete zmeniť hocičo, on nič netuší. Jednoducho ho uspíte a vymeníte trebárs aj celý mozog. Zobudí sa s novým orgánom, s iným klebetením a bez najmenšieho podozrenia, že sa niečo stalo!

Klebetenie je naše vzdelanie. V zásade nám škodí, pretože nás učí iba polovicu procesu – ako používať myseľ. Neprezradí nám, ako ju zastaviť, aby sa uvoľnila. Myseľ tak funguje dokonca aj počas spánku, nedokáže zaspať. Celých sedemdesiat či osemdesiat rokov nášho života neustále pracuje.

Snažím sa vám ukázať, že ak dokážeme ľudí vzdelávať, dáme im tlačidlo na vypnutie mysle. Nazývame to meditácia. Môžeme myseľ odstaviť na vedľajšiu koľaj, ak treba. Prinesie to dvojnásobný úžitok: získate pokoj, ticho, aké ste nikdy predtým neokúsili a priestor na spoznanie samého seba. Klebetiaca myseľ vám v tom bráni, neustále vás zamestnáva. Zároveň si oddýchne aj vypnutá myseľ. Ak ju necháme odpočívať, bude fungovať oveľa účinnejšie.

Obe strany – myseľ aj bytie – získajú. Vy sa iba musíte naučiť, ako zastaviť aktivity mysle a povedať jej: „Stačí, teraz choď spať. Žiadny strach, ja bdiem." Využívajte myseľ, len keď musíte. Bude vždy svieža, mladá, plná energie a síl. Vaše slová nadobudnú tú správnu šťavu, budú plné života, sily, pravdy, úprimnosti a získajú neobyčajný význam. Môžete používať stále rovnaké slová, ale myseľ vďaka oddychu nabrala toľko síl, že sa každé jej slovo stane ohňom, silou.

Charizma je myseľ, ktorá vie oddychovať a nabrať dostatok energie. Jej reč pripomína poéziu, evanjelium. Nemusí predkladať žiadne dôkazy ani používať logiku, jej energia stačí na to, aby zapôsobila na ľudí. Pretože ľudia nedokážu presne vystihnúť, čo na nich vplýva, nazývajú to charizmou.

Pravdepodobne sa prvý raz dozvedáte pravdu o charizme. Myseľ zabratá do práce vo dne aj v noci zoslabne, otupie, stane sa nevýraznou a ťažkopádnou. Dá sa využívať iba na bežné veci. Môžete si ísť kúpiť zeleninu, to zvláda. Na viac však nemá silu. Ľudia, ktorí by mohli mať charizmu, zostávajú úbohí, bezvýrazní, bez prirodzenej autority a sily.

Keď dokážeme upokojiť myseľ a využívať ju len v nutných prípadoch, prebudíme v nej obrovskú silu. Zhromaždí toľko energie, že každé jej slovo zamieri priamo k srdcu. Ľudia považujú myseľ charizmatického človeka za hypnotickú, ale mýlia sa. V skutočnosti je mocná a svieža, je to neustála jar.

V tej chvíli ticho otvorí nový vesmír večnosti, nesmrteľnosti všetkého, čo považujete za požehnanie. Preto tak zdôrazňujem, že meditácia predstavuje základné a jediné náboženstvo. Nič iné nepotrebujeme. Všetko ostatné môžeme zanechať ako nepodstatný rituál.

Meditácia je pravá, skutočná podstata. Nemôžete z nej nič vybrať. Ponúka oba svety: tento aj ten druhý, božský. Ak ich máte, netrpíte chudobou. Oplývate bohatstvom, ale nie vo forme peňazí.

Existuje veľa druhov bohatstva a človek, ktorý má peniaze, patrí do tej najnižšej kategórie. Miliardár je najchudobnejší zo všetkých bohatých ľudí. Inak povedané, je najbohatším chudákom. Z pohľadu tvorivého umelca, tanečníka, hudobníka či vedca je najchudobnejší zo všetkých boháčov. Z hľadiska úplného precitnutia sa o ňom ani nedá povedať, že je bohatý.

Meditácia človeka nesmierne obohatí tým, že mu poskytne svet jeho najvnútornejšieho bytia, uvoľní schopnosti mysle a umožní ukrytému talentu, aby sa prejavil. Z vlastnej skúsenosti viem, že každý sa rodí

s istým talentom. Kým ho nerozvinie naplno, stále mu niečo chýba.

Nechajte myseľ oddychovať, potrebuje to! Je to také ľahké, jednoducho ju pozorujte. Myseľ sa pomaličky naučí upokojovať, a keď pochopí, že tým získava silu, jej slová už nebudú iba slová. Nadobudnú účinnosť, bohatosť a kvalitu, akú nikdy predtým nemali. Poletia priamo vpred ako šípy. Obídu prekážky logiky a trafia rovno do srdca.

Potom sa myseľ správa ako dobrý sluha s nekonečnou silou v rukách ticha. Bytie je pánom, ktorý dokáže podľa potreby využívať alebo vypnúť myseľ.

9.

Myseľ je spoločenský jav

Myseľ môže existovať iba v spoločnosti. Ide o spoločenský jav, ktorý vyžaduje existenciu iných ľudí. Osamote sa nemôžete hnevať, inak budete vyzerať dosť smiešne. Keď ste sami, neviete byť smutní, nemáte na to dôvod. Sami sa nedokážete správať násilne, na to potrebujete ešte niekoho. Nemôžete ani hovoriť. Vôbec nemôžete využívať myseľ a tá je preto skľúčená, ustaraná. Potrebuje aktivitu, niekoho, s kým by komunikovala.

Myseľ je vedľajší produkt spoločnosti. Nejde iba o dnešok, aj za dávnych čias, keď sa duchovný človek odobral do lesa, cítil spočiatku úzkosť, starosť, skľúčenosť. Rozdiel nespočíva v mysli, ale v trpezlivosti. Myseľ ostáva rovnaká. V minulosti však boli ľudia oveľa trpezlivejší, vedeli čakať. Vy nie ste trpezliví, v tom tkvie ten problém. Oni na rozdiel od vás nevnímali čas.

V starobylom svete, predovšetkým na Východe, si ľudia neuvedomovali čas, preto nemali hodinky. Čína mala oveľa lepšie podmienky na vynájdenie hodín ako India. Starí Číňania boli veľmi aktívni a mohli ich

vyrobiť, ale o meranie času neprejavili záujem. Súčasná myseľ sa príliš zaoberá časom. Prečo? Na vine sú kresťanstvo a islam, oni nám nanútili vnímanie času. Mali pre to jasné dôvody.

Kresťanstvo pozná iba jeden život – tento je prvý a posledný. Po smrti už nemáte iný čas, dostali ste iba jeden život trvajúci nanajvýš sedemdesiat rokov. Musíte toho toľko urobiť a máte na to tak málo času. Na Západe sa všetci ponáhľajú, pretože život plynie rýchlo. S každým okamihom strácate kúsok života. Čas plynie, vy zomierate a nestíhate plniť svoje želania. Tak sa rodí pocit úzkosti.

Východ zmýšľal úplne inak. V jednom z tibetských posvätných textov sa píše, že ponáhľať sa treba pomaly. Tiež sa hovorí, že v behu nikdy nič nedostihnete. Musíte si sadnúť, lebo pri behu váš cieľ miniete. Večný sprievod, milióny životov, dostatok času – ľudia na Východe mohli byť trpezliví. Západný človek má iba jeden život, ktorý sa každým okamihom mení na smrť. Nič sa neplní, túžby ostávajú neuspokojené, všetko je neúplné. Ako môžete byť trpezliví? Ako dokážete čakať? Nedá sa to. S predstavou jedného života a lineárneho času vytvorilo kresťanstvo v mysli úzkosť. A teraz získalo globálny vplyv.

Kresťanstvo tvrdí, že čas sa nepohybuje v kruhu, ale po priamke. Nič sa neopakuje, preto je všetko jedinečné. Nejde o otáčajúce sa koleso voza, ktorého lúče sa znova objavujú.

Na Východe znamená čas cyklický pojem. Pohybuje sa v kruhu ako ročné obdobia. Po lete znova nastane leto. Vždy to tak bolo a tak to aj ostane. Východné poňatie sa viac blíži pravde ako západné, pretože každý pohyb prebieha v kruhu. Zem i hviezdy sa otáčajú dookola, všetko sa pohybuje v kruhu. Čas nie je výnimka. Ak sa pohybuje, robí to v kruhu. Lineárne poňatie času je úplne nesprávne.

Na Východe sme sa nikdy nezaujímali o históriu. Všímali sme si mýty, ale nie dejiny. Dejepis predložil svetu Západ. Z Ježiša urobil stred dejín, začiatok kalendára. Meriame čas označením „pred Kristom“ a „po Kristovi“. Ježiš sa stal stredom všetkých dejín, prvou historickou postavou.

Budha nie je historická postava a Krišna už vôbec nie. Nedá sa s určitosťou povedať, či sa Krišna skutočne narodil, alebo ide len o príbeh či dejiny. Východ si s tým nikdy hlavu nelámal. Bral to ako príbeh, ktorý sa rozprával už veľakrát a ešte mnoho ráz sa bude opakovať. Netreba sa zaoberať faktami, ktoré sa stále opakujú. Radšej sa sústreďte na tému, inak nedokážete pochopiť veľa vecí.

Hovorí sa, že Válmiki spísal príbeh jednej z veľkých indických avatár, Rámu, ešte pred jeho narodením. Ako môžete napísať príbeh človeka, ktorý sa ešte nenarodil? Ráma sa vraj celý život riadil príbehom, ktorý napísal Válmiki, nech v ňom bolo povedané čokoľvek. Ako sa to mohlo stať? Záhada prestáva byť záhadou, ak sa pozriete na východné poňatie času.

Válmiki hovorí: „Poznám Rámu, pretože sa narodil v mnohých predchádzajúcich obdobiach. Poznám

túto tému. Spísal som príbeh, pretože poznám jeho základ. Do príbehu potom pridám všetko ostatné."

Ráma si zrejme pomyslel: „Prečo odporovať starcovi Válmikimu? Budem sa ním riadiť." Presne to aj urobil.

Východ žije v mýtoch, ktoré sú opakovaním istej témy, vždy obsahujú podstatu. Na Západe chýba mýtom zmysel. Ak preukážete, že je niečo mýtus, stáva sa to nezmyselným.

Lineárne poňatie neopakujúceho sa života vyvoláva pocit úzkosti, preto sa pri ponorení do ticha a v samote začnete strachovať. Niekto to pokladá za plytvanie časom, veď nerobíte vôbec nič, iba sedíte. Prečo márnite svoj život? Stratený čas vám nikto nevráti. Západ neustále opakuje: „Čas sú peniaze." Bohatstvo však vychádza z nedostatku a času máme dosť! Ekonomika stavia na nedostatku: nedostatkový tovar získava hodnotu. Ale čas máte vždy. Nemôžete ho ukončiť, stále tu zostáva, preto nemôže prinášať zisk. Máte ho dosť, nemôže sa stať bohatstvom.

My však naďalej opakujeme: „Čas sú peniaze, nemrhajte ním. Keď ho premárnite, viac sa nevráti." Keď sa uchýlite do samoty, nemôžete v nej sedieť tri roky ani tri mesiace. Dokonca aj tri dni sú veľa – premárnili ste tri dni.

Potom sa objaví druhý problém, pretože Západ si neváži bytie, iba konanie. Ľudia sa pýtajú: „Čo si urobil?" Čas sa predsa musí využiť na nejaký čin. Západní ľudia vravia, že prázdna myseľ je dielňou diabla. Vy to viete, vaša myseľ to vie, preto cítite strach, keď

sedíte sami. Márnite čas, nič nerobíte a sami seba sa pýtate: „Čo to robíš? Iba tak sedíš? Plytváš časom?" Akoby bytie bolo mrhaním času! Musíte niečo urobiť, aby ste dokázali, že ste svoj čas využili. V tom spočíva ten rozdiel.

Za dávnych čias, predovšetkým na Východe, stačilo jednoducho byť. Ľudia nemuseli nič dokazovať. Nikto sa nepýtal: „Čo si urobil?" Bytie úplne stačilo a ostatní to prijímali. Pokiaľ ste boli tichí, pokojní, blažení, bolo všetko v poriadku. Preto sme na východe nikdy od sannjásinov nevyžadovali, aby pracovali. Ľudí, ktorí sa vzdali konania, sme považovali za lepších ako tých, čo stále niečo robili.

Niečo také sa na Západe nemôže stať. Kto nepracuje, nazýva sa povaľačom, flákačom. Ako príklad z nedávnej minulosti si zoberme hnutie hippies. My na Východe sme však vytvorili najslávnejšie hippies na celom svete! Spomeňte si na Budhu a Mahávíru, ktorí nič nerobili, iba sedeli a meditovali, vychutnávali si svoje bytie, boli blažení takí, akí boli, nič nerobili. Napriek tomu si ich ctíme ako najvznešenejších, najvyšších, najuznávanejších. Budha žobral, ale k jeho nohám sa prichádzali pokloniť aj králi.

Raz Budha prechádzal nejakou dedinou a najvyšší kráľovský minister tej oblasti panovníkovi poradil: „Ide sem Budha. Mal by si ho prijať, dotknúť sa jeho nôh a vyjadriť mu svoju úctu."
Král sa ohradil: „Vari to nejaký žobrák potrebuje? Je to iba bedár a ja som slávny kráľ. Prečo by som mu

mal vyjadrovať úctu a klaňať sa mu? Ak ma chce vidieť, môže prísť a stretnúť sa so mnou."
Starý minister bol veľmi múdry muž a okamžite sa svojho miesta vzdal. Povedal: „V tom prípade tu nemôžem ostať už ani sekundu."
Král sa vydesil, pretože si svojho ministra veľmi cenil. Vyhlásil teda: „Prečo nie?"
Starý minister však odvetil: „Nerozumieš tomu, slávny kráľ. Možno sa staneš vládcom celej krajiny, ale nemôžeš byť lepší ako Budha. On sa vzdal všetkých kráľovstiev, zatiaľ čo ty stále bažíš po bohatstve, majetku, sláve a moci. On sa vzdal všetkého, nemá nič. Iba človek, ktorý nič nevlastní, je najvznešenejší, pretože po ničom netúži. Musíš mu vyjadriť úctu, inak prijmi moju rezignáciu. Nemohol by som na tomto strašnom mieste zotrvať už ani sekundu." A kráľ tak urobil.

Východ bol úplne iný. Ľudia si vážili bytie. Nikto sa nepýtal: „Čo si urobil?" Všetci chceli vedieť: „Aký si?" Ak ste boli tichí, pokojní, milujúci, pokiaľ u vás našli súcit, stačilo to. Spoločnosť vám musela povinne pomáhať a starať sa o vás. Nikto nehovoril, že máte pracovať alebo niečo vytvárať. Na Východe byť sám sebou znamenalo najvyšší stupeň tvorivosti a ľudia si prítomnosť takého človeka vážili. Mohol zotrvať v tichu celé roky.

Mahávíra zotrval v tichu dvanásť rokov. Nehovoril, nechodil do dedín, s nikým sa nestýkal. Keď začal opäť rozprávať, ktosi sa ho opýtal: „Prečo si predtým mlčal?"

Odpovedal: „Rozprávanie má cenu iba vtedy, keď si našiel ticho, inak je zbytočné. Ba nielen zbytočné, ale aj nebezpečné, pretože hádžeš špinu do hlavy druhým ľuďom. Mojím zámerom bolo rozprávať, len keď hovor vo vnútri úplne zmĺkne. Keď zmizne vnútorná vrava, iba potom môžem hovoriť. Potom už to nie je choroba."

Títo ľudia mohli čakať, pretože na Východe sa verilo v reinkarnáciu, znovuzrodenie. Poznáme príbehy o tom, ako žiak prišiel za majstrom a čakal tridsať rokov, na nič sa nepýtal, iba čakal, kým mu majster položí otázku: „Prečo si prišiel?" Tridsať rokov je veľmi dlho, jeden premárnený život. Tridsaťročné čakanie však s človekom niečo urobí.

Prichádzajú za mnou ľudia zo Západu a hovoria: „Odchádzame už dnes večer, daj nám nejakú radu. Ako sa máme upokojiť? Nemáme čas tu zostať, musíme odísť." Uvažujú v pojmoch, ktoré poznajú. Myslia si, že tak ako instantná káva existuje aj nejaká instantná meditácia, rada, ktorú im odovzdám, a tým to bude vybavené. Nie, žiadna taká rada nejestvuje. Vyžaduje to veľkú snahu a trpezlivosť. Čím viac sa ponáhľate, tým dlhšie to trvá. Zapamätajte si: ak sa neponáhľate, môže sa to stať v tomto okamihu. Keď sa neponáhľate, prejaví sa pravá kvalita mysle a nastane ticho.

Rozpoviem vám jeden príbeh. Kedysi putovali krajinou dvaja mnísi. Preplávali v člne rieku a prievozník im povedal: „Kam idete? Ak smerujete do mesta za údolím, choďte pomaly." Starý mních vyhlásil: „Po-

kiaľ pôjdeme pomaly, nikdy sa tam nedostaneme. Dopočul som sa, že mestské brány po západe slnka zatvárajú. Zostávajú nám nanajvýš dve hodiny a máme pred sebou ešte dlhú cestu. Pomalým krokom sa tam nedostaneme včas a budeme musieť stráviť noc mimo mesta, kde číha nebezpečenstvo, divá zver a podobne. Preto sa musíme poponáhľať."

Prievozník odvetil: „Ako chcete, ale z vlastnej skúsenosti viem, že kto ide pomaly, dostane sa tam."

Počúval to druhý mních. Bol mladý a pomyslel si: „Túto časť krajiny nepoznám a prievozník má možno pravdu. Budem sa riadiť jeho radou." Šiel teda pomaly, pokojne, akoby vôbec nikam nemieril. Neponáhľal sa, iba sa tak prechádzal.

Starý mních mal naponáhlo a dal sa do behu. Na chrbte niesol veľa posvätných spisov, časom sa unavil a spadol. Mladý mních pokojne kráčal, až došiel do mesta.

Prievozník sa vydal za nimi a prišiel ku starcovi. Ten ležal vedľa cesty so zlomenou nohou, z rán mu tiekla krv. Prievozník povedal: „Vravel som ti, že takto sa to končí vždy. Kto ide pomaly, príde tam včas, ale náhliaci sa človek zakaždým niekde spadne. Tieto oblasti sú nebezpečné. Cesta je nerovná a ty si už veľmi starý. Radil som ti, ale ty si ma nepočúvol."

Tento kórejský zenový príbeh opisuje skutočný život. Kráčajte pomaly, trpezlivo, pretože cieľ máte v sebe. Ak sa neponáhľate, pocítite ho. Keď sa náhlite, nemôžete ho cítiť, pretože ste vo veľkom napätí. Pokiaľ vôbec nikam nejdete, môžete ho zacítiť okamžite.

V Japonsku sa meditácia nazýva zazen. Znamená to jednoducho iba sedieť a nič nerobiť. Zenoví kňazi a mnísi sedia denne šesť i viac hodín a majster im nedáva žiadnu prácu, musia iba sedieť. Vďaka výcviku dokážu iba sedieť. Nikto nechce, aby niečo robili, dokonca ani neodriekavajú mantru. Proste sedia.

Vyzerá to jednoducho, ale je to veľmi náročné, pretože myseľ si žiada nejakú prácu, chce niečo robiť. Stále vám opakuje: „Prečo? Prečo márniš čas? Prečo iba tak sedíš? Čo máš z takého posedávania?" Kto hľadá poznanie, dokáže sedieť tri roky, niekedy aj dlhšie. Myseľ sa pomaly prestáva pýtať, nemá to zmysel, lebo ju nepočúvate. Postupne, bez zbytočných otázok mysle, začnete vnímať vo svojom vnútri novú životnú silu. Vždy tam čakala, ale vy ste boli takí zaneprázdnení, že ste ju nepočúvali, necítili. Keď nič nerobíte, začnete ju cítiť.

Myseľ vytvára iba problémy a pocit osamelosti. Zostaňte sami najmenej tri mesiace a vopred sa rozhodnite, že myseľ nebudete počúvať za žiadnych okolností. Povedzte si, že ochotne premrháte tri mesiace, aby ste potom nemuseli stále myslieť na to, že plytváte časom. Rozhodli ste sa, že premárnite tri mesiace a vôbec nič nebudete robiť, iba sedieť a čakať. Môže sa stať zázrak.

Počas tých troch mesiacov ničnerobenia si jedného dňa zrazu uvedomíte svoje bytie. Keď stále niečo robíte, zabúdate na bytie, ktoré sa za všetkým ukrýva.

10.

Myseľ myslí, meditácia vie

Myseľ a meditácia nemôžu existovať spoločne. Je vylúčené, aby ste mali oboje, pretože myseľ znamená myslenie a meditácia zas ticho. Myseľ sa podobá na tápanie v temnote, hľadanie dvier. Meditácia je sedenie, nemusí blúdiť, vie, kde nájde dvere.

V tom spočíva základný dôvod, prečo sa človek nemôže dostať do meditatívneho stavu, prečo sa iba málo ľudí odváži vstúpiť do meditácie. Celý život nás vedú k precvičovaniu mysle. Naše vzdelanie sa zameriava na myseľ. Naše ambície a túžby môže splniť iba myseľ. Prezidentom krajiny či premiérom sa nestanete pomocou meditovania, ale vďaka cvičeniu nesmierne prešibanej mysle. Vzdelávanie riadia vaši rodičia, spoločnosť. Iba prostredníctvom neho si môžete plniť túžby a ambície. Chcete sa stať niekým? Meditácia z vás urobí niekoho. Všetci sa šplhajú vyššie po rebríčku ambícií. Ľudia obetujú celý život, len aby sa stali niekým.

Alexander, neskôr nazývaný Veľký, sa vydal do Indie. Myseľ mu ovládlo šialenstvo, chcel dobyť celý

svet. Každý dostal do vienka istú dávku šialenstva, ale jemu pripadla poriadne veľká porcia. Keď na svojej ceste prechádzal cez hranice Grécka, niekto mu povedal: „Často si sa vypytoval na mystika Diogena, veľmi zvláštneho muža. Žije blízko, len zopár minút chôdze odtiaľto. Ak sa s ním chceš stretnúť, choď k rieke."

Diogenes bol jeden z najúžasnejších ľudí na svete, rozhodne zvláštny. Ak ste človek, vlastne musíte byť zvláštny, pretože každý má v sebe niečo výnimočné. Diogenes nenosil žiadny odev a v ruke neustále držal horiacu lampu. Dokonca aj za plného slnečného svetla si ju niesol, keď kráčal ulicami. Ľudia si ho doberali: „Prečo nosíš tú lampu? Plytváš zbytočne olejom a ešte si aj na smiech."

Mystik im vravel: „Musím ju nosiť, pretože hľadám skutočného človeka. Zatiaľ som ho nestretol. Poznávam mnoho ľudí, ale tí nosia masky, všetci sú pokrytci."

Diogenes mal ohromný zmysel pre humor. Ten podľa mňa patrí k najdôležitejším vlastnostiam naozaj duchovného človeka. Diogenes sa ani na prahu smrti nevzdal svojej lampy. Ktosi sa naňho obrátil: „Zomieraš. Povedz nám o človeku, ktorého si hľadal. Tvoj život sa končí. Podarilo sa ti nájsť skutočného človeka?"

Mystik s námahou otvoril oči a odvetil: „Nie, nenašiel som naozajstného človeka. Som však šťastný, že mi zatiaľ nikto neukradol lampu. Všade naokolo sa potulujú zlodeji, zločinci, rôzni lupiči a ja som nahý bezbranný muž. Celý život som ju nosil so sebou a doteraz mi ju nikto neukradol. Dáva mi to nádej, že raz sa narodí človek, ktorého hľadám. Možno sa tak stane už čoskoro." A zomrel.

Alexander počul veľa príbehov o Diogenovi a všetky sa mu páčili. Na hranici Grécka sa teda rozhodol: „Chcem sa s ním stretnúť." Bolo skoré ráno, slnko práve vychádzalo. Diogenes ležal na piesočnom brehu rieky a vyhrieval sa. Alexandra zarazila mystikova nahota a tiež fakt, že ho niekto videl a pokojne ďalej ležal. Stalo sa mu to prvý raz. „Možno ten muž nevie, kto som."

Preto povedal: „Zrejeme si neuvedomuješ, kto ťa prišiel navštíviť." Diogenes sa zasmial a obrátil sa na psa, svojho jediného spoločníka. Na otázku, prečo si zvolil za priateľa štvornohého chlpáča, vravieval: „Nemôžem nájsť človeka, ktorý by stál za to, aby bol mojím priateľom." Pozrel sa teda na psa a prihovoril sa mu: „Počúvaj, čo vraví ten hlupák. Vraj neviem, kto je. V skutočnosti on sám nevie, kto je. Čo s takými hlupákmi? To mi povedz."

Šokovaný Alexander musel uznať, že mystik má pravdu a pokúsil sa nadviazať konverzáciu. Prehltol urážku a vyhlásil: „Som Alexander Veľký."

Diogenes vzdychol: „Preboha." Pozrel sa ako zvyčajne na psa a spýtal sa: „Počul si to? Ten muž si o sebe myslí, že je najväčší na celom svete. Ide nepochybne o prejav komplexu menejcennosti. Len ľudia trpiaci menejcennosťou predstierajú, že sú veľkí. Čím menší človek, tým vyšší, väčší a významnejší by chcel byť."

Alexandrovi však povedal: „Prečo si za mnou prišiel? Som chudobný, som nikto. Vlastním iba lampu, spoločnosť mi robí len pes, chodím nahý. Prečo si sem prišiel?“

Alexander odvetil: „Počul som o tebe veľa príbehov a teraz vidím, že všetky sa zakladajú na pravde. Si skutočne zvláštny, ale svojím spôsobom nesmierne nádherný. Vydal som sa dobyť svet, a keď mi prezradili, že žiješ práve tu, neodolal som pokušeniu a prišiel za tebou.“

Diogenes riekol: „Už si ma videl. Nemárni čas, pretože život je krátky a svet veľký – možno zomrieš, kým ho celý ovládneš. Zvážil si vôbec, čo budeš robiť, keď sa ti to podarí? Nemáme iný svet ako tento. Budeš vyzerať dosť smiešne. Prečo podstupuješ toľké strasti iba pre dobytie sveta? Nazval si čudákom mňa, ktorý sa spokojne vyhrieva na slnku. Nepovažuješ za hlúpeho čudáka seba, keď si na ceste dobyť svet? Načo? Čo potom, až si ho podmaníš?“

Alexander povedal: „Úprimne, o tom som nikdy nepremýšľal. Možno budem oddychovať.“

Diogenes sa obrátil ku psovi: „Počul si toho blázna? Vidí ma pokojne oddychovať bez toho, aby som čokoľvek dobyl! A on chce oddychovať, až keď ovládne celý svet!“

Alexander sa cítil zahanbený. Bola to jasná, krištáľovo číra pravda. Oddychovať a relaxovať môžete hneď teraz. Prečo to odkladať na zajtra? Vy s tým otáľate donekonečna. Chcete dobyť celý svet, akoby to

bol nevyhnutný krok na dosiahnutie stavu relaxácie a nájdenie pokojného života.

Alexander odvetil: „Chápem, vyzerám pred tebou hlúpo. Môžem pre teba niečo urobiť? Nesmierne si na mňa zapôsobil. Poznal som veľa slávnych kráľov aj generálov, ale nikdy som nestretol takého odvážneho človeka. Ani si sa nepohol, dokonca si mi ani nezaželal dobré ráno, nevenoval mi žiadnu pozornosť. Práve naopak, pokojne si pokračoval v rozhovore so svojím psom! Môžem urobiť čokoľvek, mám v rukách moc. Stačí povedať.“

Diogenes nadvihol obočie: „Vážne? Urob teda jedinú vec: ustúp o kúsok ďalej, stojíš mi v slnku. Vyhrievam sa tu a ty nemáš ani to základné vychovanie.“

Alexander na mystika neustále spomínal. Celú cestu do Indie a späť ho ten muž prenasledoval. Vôbec nič od neho nechcel. Mohol dostať celý svet, stačilo povedať, ale on si len rozkázal, aby Alexander ustúpil zo slnka, ktoré zahrievalo Diogenovo telo.

Mystik poctil Alexandra pri odchode radou: „Pamätaj na dve veci, je to dar od Diogena. Po prvé, svet nikdy nikto neovládol, kúsok vždy ostane nedobytý. Svet tvorí veľa dimenzií. Nemôžeš ho za taký krátky život dobyť celý, vo všetkých jeho dimenziách. Preto každý, kto sa vydal ovládnuť svet, zomrel s pocitom nespokojnosti.

Po druhé, nikdy sa nevrátiš domov. Tvoje ambície ťa povedú stále ďalej a budú ti hovoriť: ‚Ešte jednu míľu. Ešte zopár míľ a dosiahneš to, po čom tvoje srdce túži.‘ Ľudia sa naháňajú za preludmi a život im uni-

ká medzi prstami. Pamätaj, tieto dve veci sú darom od chudáka, od nikoho."

Alexander poďakoval a napriek sviežemu vánku ho zalial pot. Čokoľvek ten muž povedal, vždy presne zasiahol tie bolestivé miesta, ktoré sa snažíme ukrývať.

Alexander sa nikdy nestal dobyvateľom celého sveta. Nedostal sa až na koniec Indie, do Japonska ani Číny. O Amerike v tom čase ešte nik nechyroval. Vrátil sa späť do Pandžábu. Mal len tridsaťtri rokov, ale ambície a neustála snaha z neho spravili unaveného a vyčerpaného muža, podobal sa prázdnej nábojnici. Jeho mladosť sa práve začínala, ale vnútri bol už starý a pripravený zomrieť. Možno mu smrť prinesie pokoj.

Diogenov tieň ho neustále sprevádzal: „Ty nedokážeš dobyť svet." Vracal sa do Atén, hlavného mesta svojej krajiny. Pred sebou mal už len dvadsaťštyri hodín cesty, keď ho stretla smrť.

Niekedy bývajú isté udalosti veľmi symbolické a zmysluplné. Stačilo dvadsaťštyri hodín a dostal by sa späť domov. Nie do skutočného domova, o ktorom hovoril Diogenes, ale aspoň do domu, z ktorého sa všetci snažíme urobiť domov.

Domov máme vo vnútri. Vonku stoja iba domy. Alexander sa nedostal ani k tomu vonkajšiemu domu.

Zvláštna zhoda okolností: Alexander aj Diogenes zomreli v rovnaký deň. Grécka mytológia a mnohé ďalšie, napríklad indická, tvrdia, že pred vstupom do

ďalšieho sveta sa musíte dostať cez rieku, ktorá predstavuje hranicu medzi týmto a oným svetom.

Do tejto chvíle som vám predostieral historické fakty. Po smrti Diogena a Alexandra sa rozšíril po celom Grécku nasledujúci príbeh. Nie je historický, ale veľmi sa blíži pravde. Nezakladá sa však na faktoch.

Medzi pravdou a faktami vidím rozdiel. Istá vec môže vychádzať z faktov, ale nemá v sebe ani štipku pravdy. Iná vec nemá nič spoločné s faktami, ale nesie v sebe pravdu. Príbeh môže byť iba mýtom, nie dejinnou udalosťou, ale má nesmierny význam, pretože ukazuje smerom k pravde.

Hovorí sa, že Diogenes zomrel pár minút po Alexandrovi. Stretli sa na rieke, Alexander sa plavil vpredu, Diogenes prišiel chvíľu po ňom. Alexander začul nejaký zvuk a obzrel sa. Stretnutie bolo ešte čudnejšie ako to prvé, pretože tentoraz boli obaja nahí.

Ľudia sa snažia uvažovať logicky a skrývať svoje rozpaky. Aby ukryl rozpaky, povedal: „Buď pozdravený, Diogenes. Zrejme prvýkrát v celých dejinách ľudstva plávajú spoločne touto riekou slávny cisár a nahý žobrák."

Diogenes odpovedal: „Máš pravdu, ale neuvedomuješ si, kto je ten cisár a kto žobrák. Cisár nasleduje žobráka. Premárnil si život a stále si tvrdohlavý! Kde máš svoje cisárstvo? Ja som o nič neprišiel, lebo som nič nemal, iba lampu. Aj tú som našiel pri ceste a tam som ju aj zanechal, nepoznám jej majiteľa. Prišiel som na svet nahý a nahý z neho odchádzam."

Práve o tom hovorí Kabír v jednom zo svojich spevov: „*Džíjom ki tjón dhari dinhin čhadaríja. Kabíra džatan se ódhi čhadaríja.*“ – „Nosil som šaty života s takou starostlivosťou a bdelosťou, že som Bohu tento dar vrátil presne taký, aký mi ho venoval.“

Celá spoločnosť, vaši rodičia, učitelia, vodcovia, kňazi, všetci chcú, aby ste sa stali niekým zvláštnym, Alexandrom. Keď však chcete meditovať, postavia sa spolu proti vám, lebo meditácia znamená, že ste sa prestali zaujímať o ambície.

Študoval som na univerzite. Vedúci našej katedry mal také obavy o môj úspech na skúškach, že mi povedal: „Učil som v mnohých krajinách na celom svete, mal som stovky študentov, ale nikdy ma nezaujímali ich skúšky. Vŕtalo mi v hlave, prečo sa tak zaujímam o teba. Musíš mi sľúbiť, že prídeš na skúšky načas.“

Odvetil som: „To nepatrí k vašim povinnostiam. Máte ma učiť. Ja rozhodnem, či si budem lámať hlavu skúškou, alebo nie. Ak to zvládnem, prídem.“

Vôbec mi nedôveroval. Ten starý pán stával každý deň pri svojom aute pred hostelom, kde som býval, aby ma vyzdvihol a dozrel, či som šiel na skúšky. Až potom odišiel. Povedal som: „Nemusíte sa tým zaťažovať. Váš dom stojí štyri míle odtiaľto. Kvôli mne sa ráno budíte, hoci nie ste žiadne ranné vtáča.“

Život je veľká záhada. Môj učiteľ poriadne pil. Poznáte ľudí, ktorí nevyznávajú vegetariánstvo, pijú, obľubujú hazardné hry a vám napriek tomu pripadajú prekvapivo láskyplní a ľudskí. Na opačnej strane stoja vegetariáni, ktorí... Adolf Hitler bol prísny vegetarián.

Nikdy nefajčil, nepil alkohol, chodil skoro spať, zavčas ráno vstával – bol to svätec! Životný štýl z neho robil mnícha. Pritom dal vyvraždiť šesť miliónov ľudí. Ľudstvu by skôr prospelo, keby pil, jedol mäso, náruživo fajčil, ale bol milým človekom.

Môj starý profesor vtedy niekoľko dní nepil. Musel skoro ráno vstávať, aby ma vyzdvihol a donútil ísť do školy. Celá univerzita to vedela. Všetci to považovali za čudné. Tvrdil som: „Nič čudné, má ma rád. Miluje ma ako vlastného syna a chce, aby som v živote niečo dokázal. Láska prináša problémy. Bojí sa, že ma nezaujíma, či v živote niečo dosiahnem.“

Hlavnému skúšajúcemu dával vždy pokyn: „Dozerajte na neho, aby neutiekol, keď odídem, nemôžem čakať vonku celé tri hodiny. Dávajte pozor a nenechajte ho odísť. Tiež sa pozrite, čo píše, aby zas nerobil niečo iné.“

Niekedy som bol hotový už o dve hodiny, ale skúšajúci mi nedovolil odísť. „Váš profesor by ma zabil. Jednoducho tu seďte a pokojne si robte, čo chcete. Alebo si skontrolujte odpovede. Možno k nim ešte niečo pripíšete.“

Vravel som mu: „Zvláštne, odpovede som už napísal, mali by ste ma nechať odísť. Všetci ostatní môžu ísť preč.“

Vyhlásil: „Ostatní môžu odísť, nikoho iného sem totiž každý deň neprivádzajú ako väzňa.“

Po skúške sa ma profesor vždy pýtal s testom v ruke: „Čo si napísal o tomto?“ Hovoril som veci, ktoré ma ani nenapadlo zahrnúť do odpovedí, len aby som

učiteľa upokojil. Vedel to a ja som vedel, že vie. Bol predsa dekanom fakulty, papiere s mojimi odpoveďami už videl. Odpovedal som mu podľa učebnice, aj keď som skúšku vyplnil podľa seba.

Neprezradil, že môj test videl, pretože to bolo nelegálne. Preto hovorieval: „Ty vieš, že ja viem."

Povedal som: „No a? Nemali by ste robiť nič protizákonné. Ak vás niekto pristihne, budem prvý, kto sa o tom bude musieť porozprávať s rektorom."

Bránil sa: „Ale tieto odpovede si nenapísal. Naozaj nechceš v živote nič dosiahnuť? Vážne ma to trápi. Máš nadanie, bystrý rozum, môžeš sa stať hocikým, treba len chcieť."

Odvetil som: „Nechcem využívať nadanie a rozum na to, aby som sa niekým stal. Chcem sa jednoducho uvoľniť a byť sám sebou, anonymom. Zvolil som si meditáciu, nie myseľ. Vy rozprávate iba o mysli. Tiež ju musím používať, ale jej časté používanie nás odvádza od nás samotných."

Človek nie je meditatívny, pretože celá spoločnosť ho núti byť v stave mysle.

Skúste si predstaviť svet, kde žijú iba meditatívni ľudia. Bude to jednoduchý, ale nesmierne nádherný svet, tichý, bez zločinov, súdov a politiky. Pôjde o láskyplné bratstvo, ohromnú komunitu ľudí, ktorí sú so sebou veľmi spokojní a vyrovnaní. Sám Alexander Veľký by im nemohol dať žiadny dar.

V honbe za niečím, čo sa nachádza mimo vás, musíte prenechať vládu mysli. Pokiaľ sa zbavíte všetkých ambícií a viac sa sústredíte na svoje vnútorné plynutie,

ak venujete pozornosť vnútornej energii, ktorá prúdi a pôsobí na ostatných, zaujímate sa tiež viac o lásku, súcit a mier. Vtedy sa ocitnete v meditatívnom stave.

11.

Psychológia budhov

Sigmund Freud priniesol svetu psychoanalýzu. Zakladá sa na analyzovaní mysle, je s ňou zviazaná. Mimo mysle sa nepohne ani o jediný krok. Preniká hlbšie do jej skrytých vrstiev, do nevedomia, chce objaviť spôsoby a prostriedky na to, aby z nej urobila morálnu myseľ. Freudovská psychoanalýza si nekladie vysoký cieľ.

Podľa Freuda sú ideálni ľudia normálni. Ale nestačí byť normálny. Snaha o rutinný život a schopnosť sa s ním vyrovnať v sebe neskrýva žiadny podstatný význam. Neposkytne vám náhľad do reality, neprenesie vás mimo času a smrti. Veľmi dobre slúži nenormálnym ľuďom, ktorí sa nedokážu vyrovnať s každodenným životom, nevedia spolunažívať s druhými, nemôžu pracovať, sú roztrieštení na kúsky. Psychoterapia im poskytuje isté zjednotenie. Nie jednotu, ale iba zjednotenie! Zviaže ich do uzlíka. Oni však zostávajú roztrieštení. Nič v nich nekryštalizuje, žiadna duša sa nerodí. Nedostanú sa do stavu blaženosti, sú iba menej nešťastní, menej zúfalí.

Psychológia im pomáha prijímať ich biedu. Presvedčí ich, že život dokáže ponúknuť iba biedu, a pre-

to nič viac nemôžu žiadať. Predstavuje to svojím spôsobom nebezpečenstvo pre vnútorný rast, lebo ten klíči vo veľmi veľkej nespokojnosti. Len ak vás neuspokojuje daný stav vecí, vydáte sa hľadať, začnete stúpať vyššie, iba vtedy vynaložíte úsilie, aby ste vytiahli samých seba z blata.

C. G. Jung prenikol trochu hlbšie do nevedomia, zaujímal sa o kolektívne nevedomie. Zachádzal stále ďalej do blatistých vôd, ale ľuďom tým nijako nepomohol. Assagioli sa dostal k druhému extrému. Vidiac neúspechy psychoanalýzy, vymyslel psychosyntézu, ktorá však vychádza z rovnakej predstavy. Líši sa len tým, že kladie dôraz na syntézu.

Psychológia budhov sa neprikláňa k analýze ani k syntéze. Je to transcendencia, posun mimo mysle. Nejde o prácu v rámci mysle, táto práca vás dostane mimo mysle. Presne to vystihuje slovo extáza – vytrhnutie.

Ak sa dokážete vytrhnúť z rámca svojej mysle, vytvoriť istý priestor medzi mysľou a svojím bytím, potom ste urobili prvý krok v psychológii budhov. Keď sa odtrhnete, stane sa zázrak, všetky problémy mysle pominú, pretože zmizne samotná myseľ. Stratí nad vami nadvládu.

Psychoanalýza sa podobá odrezávaniu listov zo stromu, po ktorom narastú ďalšie mladé lístky. Nie je to presekávanie koreňov. Psychosyntéza zas pripomína pripevňovanie spadnutých listov späť na strom. Nepomôže im to znova ožiť. Takéto listy vyzerajú škaredo, nie sú živé ani zelené, nepatria stromu, len sa na ňom umelo držia.

Psychológia budhov presekáva samotné korene stromu, ktorý plodí rôzne druhy neuróz a psychóz, vytvára roztrieštěného, mechanického človeka podobného robotu.

Psychoanalýza prebieha celé roky, ale človek ostáva stále rovnaký. Ponúka renováciu starej štruktúry, náhodnú opravu, natieranie starého domu na bielo. Nič zásadné sa však na dome nezmenilo, nepremenilo sa vedomie človeka.

Psychológia budhov nepracuje v rámci mysle, nezaujíma ju analýza ani syntéza. Jednoducho vám pomáha dostať sa mimo mysle, aby ste sa na ňu mohli pozerať zvonku.

Samotný ten pohľad je transformácia. Vo chvíli, keď dokážete vnímať svoju myseľ ako nejaký objekt, odpútate sa, prestanete sa s ňou stotožňovať a vyživovať ju. Ona potom sama zahynie.

Nasleduje nádherný príbeh, mám ho veľmi rád.

Starý Budha raz prechádzal lesom. Bol horúci deň a on veľmi vysmädol. Povedal svojmu hlavnému žiakovi Ánandovi: „Ánand, vráť sa späť. Pred troma alebo štyrmi míľami sme prešli okolo malého potôčika. Zober si moju misku na žobranie a prines mi trochu vody. Som veľmi smädný a unavený."
Keď Ánand dorazil k potoku, prešlo ním mnoho vozov s volskými záprahmi a tie vodu zakalili. Na hladine plávalo lístie, ktoré sa predtým usadilo na dne. Táto voda sa už nedala piť, bola príliš špinavá. Ánand

sa vrátil s prázdnymi rukami a povedal: „Musíš chvíľku počkať. Počul som, že dve či tri míle odtiaľ tečie veľká rieka. Prinesiem ti vodu z nej."
Budha však trval na svojom: „Vráť sa späť a prines mi vodu z toho potoka."
Ánand tomu nerozumel, ale ako žiak musel svojho majstra počúvnuť. Pripadalo mu to nezmyselné, ísť späť štyri míle po vodu, ktorá sa aj tak nebude dať piť. Napriek tomu šiel.
Keď odchádzal, Budha mu povedal: „Nevracaj sa sem so špinavou vodou. Keď nebude čistá, sadni si pokojne na breh. Nič nerob, nevstupuj do prúdu. Tíško seď na brehu a pozoruj. Skôr alebo neskôr sa voda znova prečistí. Potom naplň misku a vráť sa."
Ánand teda šiel k potoku. Budha mal pravdu. Voda bola takmer čistá, lístie odplávalo, kal sa usadil. Stále však nebola úplne čistá, preto si sadol na breh a pozoroval plynúci prúd, ktorý sa pomaličky menil na krištáľovo čiry. Vtedy začal Ánand tancovať, lebo pochopil, prečo Budha tvrdohlavo trval na svojom. Našiel v tom isté posolstvo, ktorému porozumel. Priniesol Budhovi vodu, poďakoval mu a dotkol sa jeho nôh.
Ánand povedal: „Teraz tomu rozumiem. Spočiatku som sa hneval. Nedával som to najavo, ale cítil som zlosť, pretože návrat mi pripadal veľmi nezmyselný. Teraz to posolstvo chápem. Presne to som v danej chvíli potreboval.
Sedel som na brehu potoka a uvedomil si, že pripomína moju myseľ. Keď skočím do prúdu, znova ho zakalím. Ak skočím do mysle, vyvolá to opäť nepokoj, začnú sa objavovať ďalšie problémy, vyplávajú na hladinu. Sediac pri potoku som pochopil celú metódu.

Budem sedieť na okraji svojej mysle a pozorovať ju so všetkými jej nečistotami, problémami, starým lístím, ranami, zraneniami, spomienkami a túžbami. Budem sedieť nezaujato na brehu a čakať na okamih, kedy bude všetko číre."

Stane sa to samo, pretože vo chvíli, keď sedíte na brehu mysle, nedodávate jej viac energiu. To je pravá meditácia. Ide o umenie transcendencie.

Freud hovorí o analýze, Assagioli o syntéze. Budhovia vždy hovorili o meditácii, uvedomení si.

V čom spočíva výnimočnosť tejto tretej psychológie? Meditácia, uvedomenie si, bdelosť, pozorovanie – to je výnimočné. Žiadneho psychoanalytika nepotrebujete. Zvládnete to vy sami. Vlastne to musíte urobiť vy sami. Nepotrebujete návody, ide o jednoduchý proces. Pripadá vám nenáročný, len ak ho vykonávate. Inak vyzerá veľmi zložito. Veľa ľudí desí samotné slovo „meditácia". Predstavujú si pod ním niečo ťažké, náročné. Rozhodne to je ťažké, kým to nerobíte. Zoberme si ako príklad plávanie. Keď sa neviete sami udržať nad vodou, zdá sa vám to náročné. Ak viete plávať, pripadá vám to veľmi jednoduché, spontánne a prirodzené. Nič nie je ľahšie ako plávanie. Nejde o žiadne umenie.

Viac si uvedomujte svoju myseľ. Vďaka tomu si začnete uvedomovať aj fakt, že nie ste myseľ. Tu sa začína zásadná premena. Keď nebudete pripútaní k mysli, začnete stúpať stále vyššie. Myseľ vás ako kameň drží v gravitačnom poli. Vo chvíli, keď človeka

nič nepúta, vstúpi do oblasti budhov, do sveta levitácie. Začnete sa vznášať. Myseľ vás bude ďalej sťahovať dole.

Nehovorím o analýze ani syntéze. Nabádam vás k uvedomovaniu si. Preto sme na Východe nerozvinuli žiadnu psychoterapiu podobnú Freudovej, Jungovej alebo Adlerovej. Nevytvorili sme jedinú psychoterapiu, lebo vieme, že nelieči. Môže vám pomôcť prijímať traumy, ale k uzdraveniu dochádza, až keď sa odpútate od svojej mysle. Viac sa s ňou nestotožňujete, ste v úplnom pokoji. Vtedy sa vyliečite.

Transcendencia je skutočná terapia, nie iba psychoterapia. Neobmedzuje sa na vašu psychologickú stránku, siaha oveľa ďalej. Vzťahuje sa na duchovno. Človeka lieči v jeho celkovom bytí.

12.

Sebauvedomenie, nie sebavedomie

Sebavedomie je choroba. Uvedomenie si samého seba je zdravie. Kde hľadať rozdiel, keď obe tieto slová zdanlivo označujú to isté? Možno vyzerajú podobne, ale používame ich v odlišných významoch.

Sebavedomie kladie dôraz na seba. Sebauvedomenie stavia do popredia uvedomenie. Pre oba javy sa dá použiť slovo sebavedomie. Dôraz na „seba" predstavuje chorobu. „Vedomie" znamená zdravie. Rozdiel je veľmi jemný, ale dôležitý.

Sebavedomie musím nazývať chorobou, pretože znamená neustále pripomínanie si seba. Ako ma ľudia vnímajú? Ako ma posudzujú? Aký na mňa majú názor? Majú ma radi, prijímajú ma alebo odmietajú, milujú ma či nie? Stále narážame na „ma" a „ja", zaujímame sa iba o ego. Ono je najväčšou chorobu zo všetkých.

Presuňte dôraz a zamerajte pozornosť na svoje vedomie. Nebudete si viac lámať hlavu tým, či vás ľudia odmietajú alebo prijímajú. Nezáleží vám na ich názore. Chcete si uvedomovať v každej situácii sami seba. Nedbáte na to, či vás milujú, alebo nenávidia, či

vás nazývajú svätcom, alebo hriešnikom. Všetky ich slová a názory patria k problémom, ktoré musia riešiť sami. Vy sa jednoducho snažíte uvedomovať si v každej situácii seba.

Niekto sa vám ukloní, lebo verí, že ste svätec. Vy sa však nestaráte o jeho reči ani vieru. Naďalej ostávate bdelí, vedomí, takže vás nemôže stiahnuť do stavu nevedomia. To je všetko. Príde ktosi druhý s plnými ústami urážok a hodí do vás starú topánku. Vás nezaujíma, čo robí. Jednoducho sa ďalej snažíte ostať bdelí, takže sa vás to nedotkne. Nemôže vás nikam stiahnuť.

Ste stále rovnakí, či ste prijímaní, alebo odmietaní, či máte úspech, alebo nie. Vďaka uvedomeniu dosiahnete pokoj, aký nemôže vôbec nič narušiť. Oprostíte sa od názorov ostatných ľudí.

V tom spočíva rozdiel medzi duchovným a politickým človekom. Politický človek sa vyznačuje sebavedomím, kladie dôraz na seba a neustále ho zaujímajú názory iných. Závisí od cudzích hlasov. Vládnu mu a rozhodujú o ňom. Duchovný človek je pánom vlastného bytia. Nikto za neho nemôže robiť rozhodnutia. Nezávisí od vašich hlasov ani názorov. Prídete za ním a je to v poriadku. Neprídete, stále je všetko v poriadku. Nezáleží mu na tom, zostáva sám sebou.

Poviem vám niečo, budete to považovať za paradox, hoci ide o jednoduchú pravdu. Ľudia s veľkým egom, ktorí kladú dôraz na seba – nemajú seba. Nie sú svojimi pánmi. Bytie si požičali od vás. Niekto sa usmeje a ich ego tým získa podporu. Iný ich urazí

a oni zas všetko strácajú, ich štruktúra sa otrasie v základoch. Ďalší sa hnevá a oni majú strach. Keby sa nazlostili všetci, kde by boli, kým by sa stali? Ich identita je narušená. Keď sa všetci usmievajú a hovoria im, že sú skvelí, potom sú skvelí.

Ľudia s veľkým egom, politickí ľudia. Výrazom „politickí" nemyslím iba politikov. Zahŕňa všetkých, ktorí sú istým spôsobom závislí od ostatných. Nemajú sami seba, v ich vnútri sa rozprestiera prázdno. Svojej ničoty sa neustále boja. Ktokoľvek ich môže uvrhnúť do ich prázdnoty – ktokoľvek! Dokonca aj brechajúci pes.

Autentický duchovný človek si je vedomý sám seba a zostáva sám sebou. To mu nemôže nik dať ani vziať. Získal sám seba. Hoci by proti nemu stál svet, jeho podstata zostáva s ním. Keby ho celé ľudstvo nasledovalo, podstatu mu to nezväčší, nič sa nestane. Žije úplne autentickú realitu, jeho stred sa nachádza vo vnútri.

Politický človek žiadny stred nemá. Preto sa snaží vytvárať falošný stred. Požičia si od každého niečo a takto funguje. Jeho totožnosť tvorí falošná identita, súbor názorov iných ľudí. Keď naňho ľudia zabudnú, stratí sa, stane sa z neho nikto.

Všimli ste si? Prezident, ktorý opustil svoj úrad, zmizne odrazu ako nikto. Tlač na neho zabudne, len pri príležitosti úmrtia mu venuje kúsok miesta. Pripomenú ho ako bývalého vládcu. Čo sa stalo? Ten človek sa jednoducho vytratil. Ľudia na prvých strán-

kach novín si musia uvedomiť jedno: oni nie sú dôležití, významné je to miesto.

Vnútorne chudobní hľadajú nejakú pozíciu, hlasy ľudí, ich názory. Tak získavajú dušu. Samozrejme, že falošnú.

Psychológovia sa prepracovali až k jadru tohto problému. Podľa nich ľudia, ktorí sa snažia o výnimočnosť, trpia komplexom menejcennosti. Naozaj výnimočný človek sa o niečo také vôbec nezaujíma. Menejcenný človek túži po pocite nadradenosti a je naň veľmi citlivý. Ani náznakom mu nesmiete povedať: „Ty nie si tak skvelý, ako si myslíš." Inak sa nahnevá. Iba mimoriadny človek dokáže stáť vzadu ako posledný z posledných. Všetci menejcenní sa ženú vpred. Keby stáli vzadu, nestanú sa nikým. Musia sa pretlačiť dopredu, potrebujú žiť v hlavnom meste, mať veľa peňazí či veľké auto. Menejcenní ľudia sa snažia dokázať svoju jedinečnosť prostredníctvom majetku.

Zhrniem to: Ľudia, ktorým chýba bytie, sa snažia získať ho prostredníctvom vecí, postavenia, titulu, slávy. Občas sa odohrá aj podobný príbeh: Istý Američan zabil sedem ľudí, ani jedného z nich osobne nepoznal. Na otázku, prečo vraždil, odpovedal: „Nevedel som sa inak preslávit'. Napadlo mi, že si vytvorím aspoň zlú povesť. Musím byť niekto. Som šťastný, že moja fotografia sa objavila na titulných stranách ako obraz vraha. Robte si so mnou, čo chcete. Teraz sa cítim ako niekto. Súd, vláda, ľudia aj noviny sa o mňa zaujímajú. Zrejme sa o mne bude hovoriť v každom

hoteli, reštaurácii, všade. Viete, aspoň jeden deň som slávny."

Politik rovná sa vrah. Neuvedomujete si to, lebo aj vy ste v hĺbke politici. Všetci politici sú vrahovia, pretože sa o vás vôbec nestarajú. Zaujíma ich len pocit, že by sa mali stať niekým. Pokiaľ im tento pocit prinesie vražda, neváhajú. Ak ho získajú prostredníctvom násilia, nemajú zábrany.

Čítal som knihu o Leninovi. Vladimira Iľjiča ktosi pozval vypočuť si Beethovenove symfónie. Na návrh reagoval veľmi dôrazne, ba až agresívne: „Nie." Jeho známy nerozumel, prečo sa Lenin hnevá. Opýtal sa teda: „Prečo nie? Beethovenove symfónie patria medzi najslávnejšie diela sveta." Vladimir Iľjič vyhlásil: „To je možné, ale dobrá hudba sa stavia proti revolúcii, pretože človeku poskytuje pocit hlbokého uspokojenia, upokojuje ho. Som proti každej hudbe."

Revolúcia vymizne, ak sa po svete bude šíriť dobrá hudba. Logické! Lenin hovorí do istej miery pravdu. Politici odmietajú krásnu hudbu, skvelú poéziu, výnimočných ľudí, ktorí meditujú, nechcú nadšených, euforických ľudí. Čo by sa potom stalo s revolúciou, s vojnami, so všetkými tými pomätenosťami, ktoré sa vo svete dejú?

Ľudia musia mať neustále horúčku, aby mohli pomáhať politikom. Koho zaujíma kapitál, ak sa každý cíti pokojný, spokojný, šťastný? Ľudia naň zabudnú. Tancujú, počúvajú hudbu a meditujú. Prečo by sa mali starať o prezidenta Forda alebo niekoho iného? Vôbec ich to netrápi. Na druhej strane nepokojní,

neuvoľnení ľudia, ktorí nemajú samých seba, musia podporovať ego ostatných. Len vtedy od nich získajú podporu pre ich vlastné ego.

Uvedomte si: sebavedomie – dôraz na seba – je závažná choroba zasahujúca do hĺbky. Človek by sa jej mal zbaviť. Uvedomovanie si seba – s dôrazom na vedomie – je jediná posvätná vec na svete, pretože patrí zdravým ľuďom, ktorí našli svoj stred. Sú vedomí, uvedomujúci si. Nie sú prázdni, ale naplnení.

13.

Osho a jeho aktívna meditácia pre súčasného človeka

Dynamické meditačné metódy, ktorých základ tvorí katarzia, vám umožňujú zbaviť sa vnútorného chaosu. V tom spočíva ich krása. Nemusíte iba tíško sedieť, môžete bez problémov vykonávať dynamickú alebo chaotickú meditáciu. Keď zmätok pominie, začne sa objavovať ticho. Potom dokážete potichu sedieť. Katarzné meditačné techniky odstránia vnútorný chaos, pokiaľ ich používate správne a pravidelne. Nemusíte na svojej ceste prechádzať štádiom pomätenosti, akú zažili mnohí ľudia v minulosti. V tom je krása týchto techník. S pomätenosťou sa už vyrovnali, priamo ju obsahujú.

Zakladateľ jogy Patandžáli nemal žiadnu katarznú metódu. Za jeho čias ju zrejme nik nepotreboval. Ľudia boli prirodzene veľmi tichí, pokojní, prírodní. Myseľ ešte nefungovala tak ako dnes. Všetci dobre spali, žili ako zvieratá. Veľmi nerozmýšľali, neuvažovali logicky, racionálne. Boli sústredenejší v srdci, asi

ako dnešní domorodci. Život umožňoval prirodzené dosahovanie katarzie.

Drevorubač sa nemusel snažiť o žiadnu katarziu, pretože iba rúbaním stromov sa odstraňovali všetky možné vražedné inštinkty. Rúbanie dreva je predsa zabíjanie stromov. Drvič kameňa tiež nepotreboval katarznú meditáciu, vykonával ju predsa celý deň. Ale dnešný človek žije v komforte, ktorý neponecháva priestor pre katarziu. Azda len pri šoférovaní sa môže očistiť, ak riadi auto ako šialenec.

Vodiči medzi vami si možno všimli, že nahnevaní jazdia oveľa rýchlejšie. Šliapete na plyn a zabúdate na brzdu. Keď cítite nenávisť, hnev, stane sa auto prostriedkom vyjadrenia týchto pocitov. Inak si hoviete v úplnom pohodlí, stále menej využívate svoje telo a žijete viac v mysli.

Tí, ktorí poznajú hlbšie centrá mozgu, hovoria, že ľudia pracujúci rukami menej trpia stavmi úzkosti, nie sú napätí a lepšie spia. Ruky sú totiž spojené s najhlbšími časťami mysle, najhlbším centrom mozgu. Pravá ruka sa spája s ľavou polovicou mozgu, ľavá ruka s jeho pravou časťou. Pri práci rukami prúdi energia z hlavy do končatín a uvoľňuje sa. Ľudia pracujúci rukami katarziu nepotrebujú. Kto však používa iba hlavu, katarziu potrebuje, pretože v sebe hromadí veľmi veľa energie, ktorá nemá žiadnu možnosť prúdiť cez telo von. Stále dokola sa pohybuje v mysli a tá sa časom pomätie.

Ľudí pracujúcich hlavou nazýva naša kultúra a spoločnosť – v kancelárii, v továrni, na trhovisku – hlavní

pracovníci, hlavní účtovníci alebo hlavní dozorcovia. Ľudia pracujúci rukami sú považovaní za niečo nižšie. Slovné spojenie „živiť sa rukami" má samo o sebe nádych akéhosi odsudzovania.

Za dávnych čias sa svet úplne líšil od toho dnešného. Ľudia boli veľmi zruční. Nepotrebovali žiadnu zvláštnu katarziu. Ich život bol katarziou. Všetci vedeli bez problémov ticho sedieť. Preto som vymyslel katarzné metódy. Len ak nimi prejdete, dokážete sedieť v pokoji, skôr nie.

Vždy som zdôrazňoval, že k meditácii patrí oslava. Vo svete vedomia zastáva nesmierne dôležité miesto. Oslavovanie sa podobá na polievanie rastliny. Starosti zas predstavujú presekávanie koreňov. Buďte šťastní! Tancujte s tichom. Ste v tomto okamihu, to stačí. Prečo chcete viac? Zajtrajšok sa o seba postará sám. Táto chvíľa úplne stačí. Prečo ju teda nepreživať, neoslavovať, neradovať sa z nej? Nech sa stane piesňou, tancom, básňou. Buďte tvorivejší. Aj vaše ticho musí byť tvorivé. Urobte pre to niečo.

V tvorivosti nič neprekoná ticho, ktoré umožňuje vznik miliónov vecí. Nemusíte byť svetovo uznávaný maliar či sochár, žiadny Picasso ani Henry Moore, nemusíte písať významné verše. Túžba po sláve vychádza z mysle, nie z ticha. Svojím vlastným spôsobom spievajte, tancujte, oslavujte a zistíte, že každý ďalší okamih prináša ešte väčšie ticho. Pochopíte, že čím viac oslavujete, tým viac dostávate a dokážete aj viac prijímať. Každým okamihom sa táto schopnosť rozvíja a každý nový okamih sa rodí z tohto predchádza-

júceho. Prečo sa teda trápiť? Ak práve teraz prežívate pokojnú chvíľu, ako by mohla byť tá nasledujúca chaotická? Z čoho by povstala? Ak som v tomto okamihu šťastný, ako môžem byť v druhom okamihu nešťastný?

Nešťastie sa rodí z nešťastia. Šťastie plodí šťastie. Semienka celej budúcej úrody zasievate práve teraz. Keď si začnete robiť starosti a trápite sa tým, že nastane chaos, on skutočne nastane. Sami ste ho vyvolali, musíte žať úrodu. Už dozrela. Netreba čakať na ďalší okamih, tá chvíľa práve prišla.

Uvedomte si jednu pomerne zvláštnu vec. Keď sa cítite smutní, ani vám nenapadne, že ide iba o predstavu. Nikdy som nestretol skľúčeného človeka, ktorý by povedal: „Je to iba výmysel." Musíte si uvedomiť, že pocity napätia a bezútešnosti sú imaginárne, ony sa potom vytratia. Považujete ticho a šťastie za neskutočné javy? Potom tiež zmiznú.

Skutočnosťou sa stane všetko, čo pokladáte za naozajstné. Vo vašich očiach nereálne veci sa nikdy skutočnosťou nestanú. Uvedomte si, že vy vytvárate okolitý svet. Okamihy šťastia a blaženosti prežívate len vzácne. Nemárnite ich uvažovaním. Obávajte sa, ak nič nerobíte – netancujete, nespievate, nič nerozdávate. Vtedy energia s tvorivým potenciálom začne vytvárať starosti a vnútorné napätie.

Energia musí niečo tvoriť. Pokiaľ ju nevyužívate pre pocit šťastia, míňate ju na nešťastie. A to má poriadne hlboko zapustené korene, energia ním prúdi ľahko. Pocit šťastia pripomína stúpanie do kopca.

Neustále pamätajte na moje slová, a keď nastane nejaký nádherný okamih, chopte sa ho a z jeho úplnosti sa radujte. Ako by mohla byť nasledujúca chvíľa iná? Kde by sa vzala tá odlišnosť, z čoho by pramenila?

Váš čas vzniká vo vás, nie je to môj čas. Každá myseľ si vytvára svoj vlastný čas. Neexistuje jediný čas. Inak by sa nikto nemohol stať Budhom, pretože by sme patrili do jedného času. Nie, nie je rovnaký. Môj čas vychádza zo mňa, vytvoril som ho. Nádhera tohto okamihu zrodí ešte krajší budúci okamih. Smútok vo vás vyvolá len ďalšiu a väčšiu skľúčenosť. Vedľa seba existujú milióny časových priamok. Len málo ľudí žije bez času. Do tejto skupiny patria iba tí, ktorí dosiahli stav bez mysle. Nevnímajú čas, lebo neuvažujú o minulosti. Odišla, je preč, preto o nej premýšľa iba pochabý.

Budhistická mantra znie: *„Gate, gate, paragate – sváhá."* Znamená: „Preč, preč, úplne preč, nech to zmizne v ohni." Minulosť sa viac nevráti, budúcnosť ešte nenastala. Prečo sa nimi trápiť? Čo pominulo, už pominulo, čo nenastalo, ešte nenastalo. Existuje iba tento okamih, čiry, plný energie. Prežívajte ho! Buďte vďační za ticho! Ďakujte Bohu za blaženosť a verte. Keď v niečo uveríte, začne to rásť. Ak tomu neveríte, už ste to otrávili jedom.

14.

Odpovede na otázky žiakov

Dá sa meditovať bez akejkoľvek techniky?

Položil si skutočne veľmi dôležitú otázku, pretože meditácia ako taká vôbec nepotrebuje techniku. Tú musíme použiť len pri odstraňovaní prekážok na ceste k meditácii. Vysvetlím vám to: meditácia je jednoduché pochopenie, bdelosť, uvedomenie. Ani jedno z troch menovaných nepatrí k žiadnym technikám.

Na ceste k uvedomeniu stojí mnoho prekážok. Zhromažďovali sa po stáročia a treba ich odstrániť. Meditácia samotná to nedokáže, preto si pomáha istými technikami. Tie pripravia pôdu, vyšliapu chodníček. Tvoria však len časť cesty, etapu, nie sú meditácia. Pokiaľ ustrniete pri technikách, nič ste nepochopili.

Jiddu Krishnamuri celý život tvrdil, že žiadna meditačná technika neexistuje. Jeho slová ovplyvnili davy. Milióny ľudí dosiahli meditačný stav a verili, že nepotrebujú žiadnu techniku. Určite nemysleli

na to, čo spravia s prekážkami, zátarasami. Z intelektuálneho hľadiska boli presvedčení, že techniky im vôbec netreba. Stretol som sa s blízkym nasledovníkom J. Krishnamuriho a opýtal sa: „Úplne súhlasím s tým, že nepotrebujeme nijakú techniku. Ale dosiahli ste vy alebo niekto z ľudí, ktorí počúvali J. Krishnamuriho, skutočnú meditáciu?“

Hovorí v podstate pravdu, ale má na mysli iba pozitívnu stránku tohto zážitku. Existuje však aj negatívna stránka, ktorá vyžaduje rôzne techniky. Považujem ich za nutné, pretože bez dobre pripravenej a vypletej pôdy nemôžete pestovať nádherné kvety. Ružiam nechýba burina ani staré korene. Vytrhanie planých rastlín musí predchádzať vzniku pôdy, na ktorej môžu ruže rozkvitnúť.

Pýtaš sa, či sa dá meditovať bez akejkoľvek techniky. Samozrejme, inak to nejde. Nepotrebuješ vôbec žiadne techniky, pokiaľ ide o meditáciu. Ale čo urobíš s mysľou, ktorá vytvára tisícky prekážok? Techniky potrebuješ na odstránenie mysle z cesty, na vytvorenie priestoru, v ktorom sa myseľ upokojí, stíši, takmer zmizne. Potom sa meditácia dostaví sama. Nemusíš robiť vôbec nič.

Meditácia sa vo vás prirodzene ukrýva a snaží sa nájsť cestu k otvorenej oblohe, slnku a vzduchu. Ale myseľ ich obklopuje z každej strany. Všetky dvere aj okná sú zatvorené. Techniky potrebujete na otvorenie okien a dverí. Okamžite sa vám ponúkne každá hviezda a celá obloha, v plnej kráse, so všetkými západmi a východmi slnka.

Bráni vám v tom iba malé okienko. Stačí kúsok stebla v oku a už nevidíte rozsiahle nebo, lebo neviete otvoriť oči. Napriek všetkej logike vám aj stebielko alebo zrnko piesku zabránia v pohľade na obrovské hviezdy či nekonečnú oblohu.

Techniky nutne potrebujete na odstránenie týchto cudzích teliesok. Meditácia tvorí vašu podstatu, váš základný potenciál. Inak povedané, ide o bdelosť.

Jeden mladý otec sa prechádzal v parku, tlačil pred sebou detský kočík a zrejme ho veľmi neznepokojoval plač dieťaťa. „Upokoj sa, Albert,“ hovoril ticho. „Len pokoj, všetko bude v poriadku.“
Plač však neustával. „No tak, Albert, ovládaj sa,“ zamumlal otec.
Išla okolo mladá mamička a obrátila sa na pána s kočíkom: „Musím vám zagratulovať, viete sa krásne rozprávať s bábätkom.“ Pohladkala chlapčeka po hlavičke a sladko sa mu prihovorila: „Čo ťa trápi, Albert?“
„Kdeže, volá sa Johnnie, ja som Albert,“ vykríkol otec.

Jednoducho sa snažil ostať bdelý: „Albert, musíš sa ovládať.“ Nechcel na to zabudnúť, inak by s chuťou hodil revúce dieťa do jazera!

Meditácia znamená jednoducho uvoľnenú bdelosť bez vyvíjania úsilia. Nevyžaduje žiadnu techniku. Myseľ preplnená myšlienkami, snami, minulosťou a budúcnosťou nedokáže prijať prítomný okamih. Bdelosť musí existovať v prítomnom okamihu. Techniky sa

zídu na pretrhnutie koreňov pútajúcich vás k minulosti, na odseknutie snov o budúcnosti a na to, aby vás udržali v prítomnosti, akoby existovala iba táto jedna chvíľa. Potom už žiadne techniky netreba.

Hymie Goldberg navštívil svojho zomierajúceho priateľa pána Cohena a požiadal ho: „Buď taký dobrý, keď sa dostaneš do neba, daj mi nejako vedieť, či tam hore hrajú bejzbal." Priateľ mu sľúbil, že sa s ním pokúsi nadviazať kontakt.
Niekoľko dní po smrti pána Cohena zazvonil u Goldberga telefón. „Ahoj, Hymie, tu je tvoj starý priateľ."
„Cohen? Si to vážne ty?" čudoval sa Hymie.
„Samozrejme," ubezpečil ho hlas z telefónu. „Mám pre teba dobrú aj zlú správu. Po prvé, bejzbal sa v nebi hrá a po druhé, budúcu nedeľu nadhadzuješ."

Zložitý život poskytuje dostatok priestoru pre dobré aj zlé správy. Medzi dobré patrí skutočnosť, že žiadnu techniku nepotrebujete. Zlá správa znie: Bez techniky sa nikam nedostanete!

Pri opisovaní svojej práce používaš kľúčové slovo „odprogramovanie". Medzi techniky, ktoré celé roky predkladáš, patrí chaotická a dynamická meditácia spolu s technikami súčasnej terapeutickej školy.

Prečo si vytvoril nové meditačné techniky ako kundalini meditáciu alebo dynamickú meditáciu, aj keď existuje tradícia obsahujúca stovky techník z jogy, sufizmu, budhizmu a tak ďalej? Vo vašej komunite sa používajú postupy ako gestalt terapia a iné západné terapie. Je to naozaj nutné? Niektorí ľudia tvrdia, že tvojím skrytým zámerom je vymývať ľudské mozgy.

Všetky starobylé meditačné metódy vznikli na Východe. Nikdy nebrali do úvahy západného človeka, ten zostával mimo hry. Ja vytváram techniky pre všetkých ľudí, nie iba východného alebo západného človeka.

Existuje rozdiel medzi východnou a západnou tradíciou a práve tradícia utvára myseľ. Napríklad východná myseľ sa vyznačuje veľkou trpezlivosťou, ktorej sa tamojší ľudia učili celé tisícročia bez ohľadu na ich životné podmienky.

Západná myseľ neoplýva trpezlivosťou. Preto sa v oboch prípadoch nedajú používať rovnaké metódy. Východná myseľ si zvykla udržiavať rovnováhu medzi úspechom a neúspechom, bohatstvom a chudobou, chorobou a zdravím, životom a smrťou. Západná myseľ nemá o rovnováhe najmenšiu predstavu, je veľmi

rozrušená. Nadchne ju úspech a ona získa pocit, že sa ocitla na vrchole sveta, ovládne ju istý pocit nadradenosti. Pri neúspechu podlieha opačnému extrému a upadá do najhlbšieho pekla. Skľúčená sa zmieta v zúfalstve a trpí obrovským komplexom menejcennosti. Je celá rozorvaná.

Život sa skladá z krásnych aj nepríjemných okamihov. Prežívate chvíle zamilovanosti, ale niekedy ste nahnevaní a cítite nenávisť. Západná myseľ týmito situáciami iba prechádza, neustále sa zmieta vo víre. Východná myseľ však pochopila, mala na to vhodné podmienky. Ide len o cvik a disciplínu, tajomstvo sa skrýva v praxi. Obe mysle sú v podstate rovnaké, ale výrazný vplyv okolností udržiava tú východnú v istej vyváženosti.

Východná myseľ pracuje veľmi pomaly, pretože nevidí zmysel v náhlení sa. Život plynie vlastným tempom a všetko je dané osudom. Nič ste nezískali pomocou rýchlosti. Všetko máte preto, že to bolo raz dané. Nedá sa to urýchliť. Ak sa má niečo stať, tak sa to stane – ani o sekundu skôr, ani o sekundu neskôr.

Preto všetko na Východe plynie tak pozvoľna. Rieka akoby vôbec netiekla, jej pomalý pohyb si takmer nevšimnete. Východ sa navyše riadi učením, že človek už prežil milióny životov. Jeden život tam netrvá iba sedemdesiat rokov, naopak, je dlhý a rozsiahly. Netreba sa ponáhľať, stále máme dosť času, načo sa hnať? Ak sa to nestane v tomto živote, možno to príde v niektorom ďalšom.

Západná myseľ je veľmi uponáhľaná, pretože pozná iba jeden sedemdesiatročný život, počas ktorého musí veľa stihnúť. Tretinu života strávite spánkom, tretinu vzdelávaním sa, výcvikom. Čo vám potom zostane?

Väčšinu zvyšného času sa snažíte zarobiť si na živobytie. Keď to všetko spočítate, budete veľmi prekvapení. Zo sedemdesiatich rokov vám neostane ani sedem na to, čo by ste naozaj chceli robiť. Úplne prirodzene sa všetci ponáhľajú, ženú sa ako šialenci tak zúrivo, že zabúdajú na cieľ svojej cesty. Všímajú si jedine to, či tam smerujú rýchlo alebo pomaly. Prostriedok sa stáva cieľom.

Východná myseľ sa vyvíjala inak ako západná. Meditačné metódy vytvorené na Východe nikdy nebrali do úvahy západného človeka, neboli mu určené, nepoznali ho. Uplynulo päť až desaťtisíc rokov, odkedy bola napísaná *Vidžňána Bhairava tantra* obsahujúca stodvadsať dokonalých techník. V tom čase neexistoval západný človek ani spoločnosť, nieto ešte kultúra. Západ patril barbarom, primitívom, nemalo cenu zaoberať sa ním. Celý svet sa rozprestieral iba na Východe, žiaril na vrchole rozkvetu, bohatstva, civilizovanosti.

Moje meditačné metódy vznikli z nutnosti. Chcel som, aby zmizol rozdiel medzi Západom a Východom. Od vzniku Šivovej *Vidžňána Bhairava tantry*, celé tisícročia nikto nevytvoril žiadnu novú metódu. Všímal som si rozdiely medzi Východom a Západom a zistil, že pre ne nemôžem použiť rovnakú metó-

du. Najskôr treba uviesť východnú a západnú myseľ do podobného stavu. Techniky dynamickej meditácie, kundalini meditácie a ďalšie sú katarzné, ich základ tvorí katarzia.

Musíte vyhádzať všetko haraburdie, ktorým ste si preplnili myseľ. Nemôžete tíško sedieť, kým vás zaťažuje tento balast. Podobá sa to pokusom donútiť dieťa, aby mlčky sedelo v rohu miestnosti. Sotva by sa to podarilo, pretože dieťa má plno energie. Potláčate výbuch sopky! Najskôr by ste mu mali povedať: „Bež von a dva razy obehni dom. Potom sa vráť a sadni si do kúta."

Vtedy sa vám podarí umlčať a upokojiť ho, lebo to umožníte. Dieťa samo si bude chcieť sadnúť do kúta a oddychovať. Unavené, vyčerpané, už nepotláča prebytočnú energiu. Zbavilo sa jej behom okolo domu. Cieľom katarzných metód je zbaviť vás netrpezlivosti, rýchlosti, náhlenia sa, potláčania.

Treba si uvedomiť, že západný človek nesmie hneď začať s takými technikami ako *vipassaná*. Najprv sa musí naučiť tíško sedieť, nič nerobiť a nechať trávu, nech si rastie. Skutočne musíte iba potichu sedieť a nič nerobiť – tak znie základná podmienka. Pokiaľ to nedokážete, budete trávu rušiť.

Vždy som miloval záhrady a kdekoľvek som žil, vytváral som tam nádherné záhrady a trávniky. Rozprával som sa s ľuďmi, sedel na tráve a všímal si, ako ju všetci vytrhávajú. Keď nemali čo robiť, jednoducho trhali trávu. Hovorieval som im: „Ak v tom budete pokračovať, budete čochvíľa sedieť v miestnosti. Nemôžem dovoliť, aby ste mi ničili trávnik."

Chvíľu sa kontrolovali, ale keď ma opäť začali počúvať, ich ruky zas nevedomky zablúdili do trávy. V skutočnosti pravé tiché sedenie a ničnerobenie nie je iba sedenie a ničnerobenie. Ide o preukazovanie veľkej láskavosti tráve. Kým niečo robíte, nemôže tráva rásť, lebo ju vytrhávate a vyrušujete.

Tieto metódy sú pre západnú myseľ nevyhnutné. V dnešnom svete ich potrebuje dokonca aj východný človek, lebo už neexistuje myseľ, pre ktorú Šiva stvoril dve stovky meditačných metód. Západ má nesmierne silný vplyv, veci sa zmenili.

Za čias Šivu žiadna západná civilizácia neexistovala a Východ zažíval vrchol slávy. Hovorilo sa mu „zlatý vták". Vlastnil všetok luxus a komfort, bol skutočne mocný. Teraz sa situácia obrátila: Východ dve tisícročia trpí v otroctve, vykorisťuje ho takmer celý svet, obsadili ho mnohé krajiny, neustále ho drancujú, znásilňujú, vypaľujú. Je to žobrák.

Tri storočia britskej nadvlády v Indii zničili tamojší výnimočný vzdelávací systém. Briti donútili východnú myseľ, aby sa vzdelávala podľa cudzích štandardov. Takmer sa im podarilo zmeniť východnú inteligenciu na podradnú západnú. Odovzdali Východu svoju chorobnú uponáhľanosť, náhlenie sa, netrpezlivosť, neustálu úzkosť, strach.

Chrámy v Khadžuráho a Konaraku nám ukazujú Východ v jeho pravých farbách. V Khadžuráho stála stovka chrámov, ale dochovalo sa ich iba tridsať, ostat-

né zničili moslimovia. Tisícky nádherných chrámov a sôch padlo za obeť vyčíňaniu moslimov, tridsať sa ich zachránilo iba náhodou, stáli totiž v pralese. Votrelci na ne zrejme zabudli.

Briti mali taký vplyv na indickú myseľ, že sám Mahátma Gándhí chcel, aby zvyšných tridsať chrámov zahádzali blatom a ukryli ich pred zrakom prišelcov. Predstavte si ľudí, ktorí tie stavby vybudovali. Na jednom chráme pracovali stáročia. Ide o také jemné, proporčne dokonalé a nádherné stavby, že sa s nimi nedá porovnávať nič na svete.

Viete si predstaviť, že tieto úchvatné budovy nestáli osamotene. Okolo nich sa muselo rozprestierať mesto s tisíckami obyvateľov, inak by chrámy nemali žiadny zmysel. Kam sa podeli tí ľudia? Vyvraždili ich pri ničení skvostných stavieb. Tieto chrámy som použil ako príklad, pretože ich sochy pripomínajú západnej mysli pornografiu. Aj Mahátma Gándhí ich považoval za pornografiu.

India vďačí za mnohé mužovi menom Rabíndranáth Thákur. Práve on zabránil Gándhímu a ďalším politikom, aby nechali zakryť chrámy blatom. Rabíndranáth Thákur nápad zavrhol: „Úplný nezmysel. Nejde o žiadnu pornografiu, ale o neuveriteľnú nádheru."

Pornografiu a krásu oddeľuje len tenká hranica. Nahá žena či muž nemusia znázorňovať pornografiu. Nádherní ľudia môžu byť vo svojej nahote príkladom krásy, zdravia a súladu. Ide o tie najúžasnejšie výtvory prírody. Srna tiež pobehuje nahá a pôvabná, pritom

ju nikto nepovažuje za nemravnú. Prečo by sme nemohli vnímať nahého človeka ako niečo krásne?

V časoch viktoriánskeho Anglicka niektoré dámy zakrývali nohy stoličiek látkou, lebo nohy by sa nemali obnažovať – ani na stoličke! Mali pocit, že nechávať ich holé by bolo jednoducho necivilizované, nekultúrne. Ich názov predsa znel „nohy". Za viktoriánskych čias existovalo hnutie ľudí, ktorí vodili svojich psov na prechádzku oblečených. Ani psi nesmeli pobehovať nahí. Akoby sa nahota rovnala pornografii. Hovorím o pornografickej mysli.

Khadžuráho som navštívil vari stokrát a nevidel som tam jedinú pornografickú sochu. Obrazy alebo sochy nahých ľudí sa stávajú pornografiou, ak provokujú vašu sexualitu. Jediné kritérium znie: Ak provokujú sexualitu a sú stimulom pre váš pohlavný pud. Ale v prípade Khadžuráho ide o čosi celkom iné. Tieto chrámy v skutočnosti vybudovali s opačným zámerom.

Boli stvorené na meditáciu o tom, ako sa muž a žena milujú. Tie kamene ožili. Chrámy postavili tí najväčší umelci, akých kedy svet spoznal. Chrámy boli stvorené na meditovanie, boli to objekty pre meditáciu.

Okolo chrámu sedia a meditujú ľudia, pozerajú sa na sochy a pozorujú, či sa v ich vnútri prebúdzajú nejaké sexuálne túžby. Keď zistia, že žiadne sexuálne túžby nemajú, môžu vstúpiť do chrámu. Ide o akési potvrdenie, priepustku.

Všetky tie sochy sa nachádzajú na vonkajšej strane chrámu, na jeho stenách. Vo vnútri žiadne nahé sochy nestoja. Ľudia ich potrebovali na meditova-

nie. Keď sa uistili, že túžby im viac nevládnu, mohli vstúpiť do chrámu, inak nie. Sochy teda bežné túžby po sexe odstraňovali. Mať v sebe sexuálnu túžbu a vstúpiť do chrámu by znamenalo znesvätiť ho. Chrám by sa tým pošpinil, ľudia by ho urazili.

Stavitelia chrámov stvorili nádherné a rozsiahle literárne diela. Východ nikdy sexualitu nepotláčal. V časoch pred Budhom a Mahávírom Východ nepotláčal sexualitu. Pred Budhom a Mahávírom všetci osvietení ľudia, ktorí spísali upanišády a védy, žili v manželstve a mali deti, nedodržiavali celibát. Nezriekali sa sveta, užívali si všetok luxus a komfort. Bývali v lesoch, ale nič im nechýbalo, pretože dostávali dary od žiakov, kráľov, obdivovateľov. Ich ášramy (obydlie hinduistického kajúcnika – pozn. red.), školy a akadémie v lesoch prekypovali bohatstvom.

S Budhom a Mahávírom sa na Východe začala nezdravá tradícia celibátu, potláčania (supresie). Po príchode kresťanov do Indie tento trend veľmi zosilnel. Tri storočia kresťanstva zmenili východnú myseľ, teraz je takmer rovnako supresívna ako západná.

Moje metódy sa vzťahujú na Západ aj Východ. Nazývam ich predbežné metódy. Majú zničiť všetko, čo vám bráni vo vstupe do tichej meditácie. Pokiaľ vykonáte dynamickú meditáciu alebo kundalini meditáciu úspešne, ste očistení. Zbavili ste sa potláčania, uponáhľanosti, náhlenia sa, netrpezlivosti. Teraz už môžete vstúpiť do chrámu.

Hovoril som o prijímaní sexu, pretože bez toho sa nezbavíte potláčania. A ja chcem, aby ste boli čistí,

prirodzení. Chcem, aby ste sa dostali do stavu, kedy môžete účinne použiť tých stodvadsať metód.

Moje metódy vymýšľam, lebo pomáhajú pri očisťovaní.

Zahrnul som k nim aj západné terapeutické metódy, pretože západná myseľ a pod jej vplyvom aj východná myseľ ochoreli. Dnes iba výnimočne nájdete zdravú myseľ. Všetci cítia istý druh duševného znechutenia, prázdnotu, ktorá zraňuje ako bolesť. Ľudia menia svoj život na nočnú moru. Boja sa, majú obrovský strach zo smrti, dokonca sa obávajú aj života.

Ľudia žijú sotva polovičato, prežívajú vo vlažnej vode. Nežijú intenzívne ako Grék Zorba, ich život nemá zdravú príchuť, pretože ich kvári chorá myseľ. Musia žiť, a tak žijú. Musia milovať, a tak milujú. Musia niečo robiť, byť takí a onakí, preto sa tým riadia. Z ich vlastného bytia však žiadne stimuly nevychádzajú. Neprekypujú energiou. Nič neriskujú, aby mohli žiť naplno. Nepoznajú dobrodružstvo a bez neho sa človek neteší zdraviu. Dobrodružstvo, skúmanie neznáma je kritérium. Ľudia nie sú mladí. Keď pominie detstvo, hneď zostarnú. Nikdy nie sú mladí.

Západné terapeutické metódy vám nepomôžu pri duchovnom raste, ale pripravia pôdu. Nemôžu zasiať semienka kvetín, dokážu však pripraviť pôdu. Ide o nevyhnutný prvý krok, aj preto som zahrnul do svojho učenia terapie.

Existuje tiež ďalší dôvod. Chcem, aby sa Východ stretol so Západom.

Východ vyvinul meditačné metódy, Západ nie. Ten vytvoril psychoterapie. Ak chceme, aby sa západná myseľ zaujímala o meditačné metódy a východná myseľ sa priblížila západnej, potom musíme mať niečo, čo môžeme dávať a prijímať. Nemalo by to pochádzať len z Východu, treba do toho začleniť aj časť Západu. Podľa mňa sú tieto terapie nesmierne užitočné. Nezachádzajú veľmi ďaleko, ale úplne postačujú. Keď sa zastavia, objaví sa meditácia.

Západná myseľ by mala mať pocit, že do tohto stretnutia, do splynutia, sa začlenilo aj niečo z jej vývoja. Nechceme jednostrannosť. Tieto metódy sú dôležité. Nemôžu ublížiť, len pomôcť. Počas posledných dvadsiatich rokov som ich využíval s ohromným úspechom. Pomáhali ľuďom prečisťovať bytie, pripravovali ich na vstup do chrámu meditácie. Snažím sa o odstránenie priehrady medzi Východom a Západom. Zem by mala byť jednotná nielen z hľadiska politického, ale aj duchovného.

Ty hovoríš, že ľudia to považujú za chytrý spôsob vymývania mozgov. To by bolo príliš povrchné. Ide o viac, o vymývanie mysle, nie mozgu. Myseľ používa mechanizmus zvaný mozog. Vymyť ho možno veľmi ľahko, každý mechanizmus sa dá vymyť, vyčistiť a premazať. Mozog závisí od mysle a ak je ona znečistená, špinavá, plná potláčaných žiadostí a škaredosti, čoskoro sa aj v mozgu usídlia rovnako škaredé vecí.

Nemám pocit, že sa snažím o niečo zlé. Vymývanie je vždy dobré. Zastávam chemické čistenie, nepoužívam staré metódy prania.

Existujú skutočné problémy? Sú všetky ťažkosti iba hrou mysle? Zmiznú starosti, keď si ich uvedomíme? Je možné, že uvedomovanie problémy potláča? Keď som o trochu sústredenejšia a bdelšia ako zvyčajne, žiadne problémy necítim. Keď nie som taká sústredená, všetky staré problémy sa vracajú a vyzerajú ešte väčšie. Ide o potláčanie?

Všetky problémy vychádzajú z nevedomia, to je ten skutočný a jediný problém. Pokiaľ ste bdelí, uvedomelí, problémy zmiznú, lebo ich nepotláčate. Zapamätajte si: Nikdy si nič nemôžete uvedomiť, ak to potláčate, pretože človek, ktorý problémy potláča, má strach z ich uvedomenia. Problémy sa samé objavia vo chvíli, keď si uvedomíte, že ich potláčate. Vedomie ich vynesie na svetlo.

Pripomína to ukrývanie všelijakých harabúrd v dome. Bojíte sa ich vyniesť na svetlo, aby ste nevideli, čo všetko schovávate. Nemôžete to vyniesť na svetlo.

Kedysi som prežil zopár dní v jednej dedine. Tiekla tadiaľ veľmi špinavá rieka. Vlastne to bola iba riečka, nemožno ju ani nazývať riekou. Nič viac tam nebolo, žiadny iný zdroj vody. Zrazu sa u mňa objavil jeden hosť. Pocítil som rozpaky: ako ho môžem vziať k tej špinavej riečke? Zaviedol som ho tam zavčas ráno, o štvrtej. Obom sa nám to miesto náramne páčilo a hovorili sme si, aké je krásne. Svietil mesiac a rieka vyzerala nádherne. Hosť mi s radosťou povedal: „Nikdy som nevidel také prekrásne miesto."
Odvetil som: „Skvelé, ale nikdy sem nechoď vo dne."

„Prečo?“ zaujímal sa.
„Jednoducho sem nechoď,“ odpovedal som.
Samozrejme, hneď ráno sa tam hnal. Po návrate mi povedal: „Je tam toľko špiny!“ Ale vyzeralo to prekrásne...

Máte strach, že si uvedomíte všetko, čo potláčate. Milióny ľudí sa boja uvedomovať si isté veci. Vedomie do vás vnesie svetlo a vy zbadáte všetkých tých škorpiónov, hadov a vlkov. To vás desí. Človek udržiava sám seba v temnote. Aspoň tak môže ďalej predstierať, že žiadny problém neexistuje.

Vedomie oslobodí všetko, čo potláčate. Vedomie nikdy nepotláča, naopak, uvoľňuje. Tvoje pocity sú pravdivé. Keď si problémy uvedomíte, zmiznú. Prirodzene tým vyvstáva otázka, či nepotláčate tieto problémy vedome. Ako inak by mohli tak náhle zmiznúť? Keď sa prestanete sústrediť a už si neuvedomujete, znova sa objavia ťažkosti, dokonca väčšie ako kedykoľvek predtým! Prirodzene z toho vyvodíte záver, že ich potlačilo vedomie. Ale nie je to tak.

Problémy vytvárate v stave nadvedomia. Nevedomie má svoju vlastnú reč – reč problémov. Podobá sa to tápaniu v temnote. Keď zažnete, nebudete narážať na stôl a nič nespadne, ľahko sa môžete pohybovať, teraz už vidíte. Ak sa snažíte za tmy pohybovať po vlastnom dome, stane sa veľa nehôd. V noci sa ťažko hľadajú dvere. Len s námahou nájdete nejaké veci. Váš spôsob života v temnote prináša problémy. Temnota, nevedomie rozumie iba reči problémov. Neexistuje žiadne riešenie. Aj keby sa vám nejaké ponúkalo, vo svojej nevedomosti z neho urobíte ďalší problém. A tak to ide stále ďalej. Niečo vám poviem, ale vy to pochopíte úplne inak. Porozumiete tomu z vášho hľadiska.

Preto boli budhovia vždy nesprávne chápaní. Je to prirodzené a nevyhnutné. Ťažko pochopíte budhu, vyžaduje to veľké uvedomenie z vašej strany, lebo on žije vo svete, kde žiadne problémy nejestvujú! V jeho svete sú iba samé riešenia a žiadne problémy. Sú tam všetky odpovede a nijaké otázky. Vy žijete vo svete plnom otázok a bez akýchkoľvek odpovedí. Žijete veľmi ďaleko, akoby na inej planéte. Budha na vás stále volá, ale k vám sa dostane čosi úplne odlišné. Vždy si nájdete logické vysvetlenie pre svoje chápanie. Začnete o tom diskutovať, argumentovať, útočíte.

Wiliam sedel na lavici svedkov. Pokojne zodpovedal všetky otázky zástupcu obžaloby.
Teraz prišiel rad na sudcu: „Vážne obhajoba čaká, že tento súdny dvor prijme taký výmysel? Vraj destilačný prístroj patriaci obžalovanému nebol používaný na ilegálnu výrobu whisky!“
„Hovorím pravdu, Vaša Ctihodnosť!“ vyhlásil Wiliam. „Kúpil som ten prístroj ako novinku od jedného predajcu. Ani teraz, ani nikdy predtým som ho nepoužíval na výrobu whisky.“
„Nezmysel!“ zakričal sudca. „Tento súd dospel k záveru, že samotné vlastníctvo prístroja je dostatočným dôkazom viny!“
„Vaša Ctihodnosť, potom ma môžete pokojne obviniť aj zo znásilnenia vašej dcéry!“

„Čo?!" vykríkol sudca. „Vy ste navyše znásilnili moju dcéru?"

„Nie, pane," odpovedal Wiliam. „Ale včera večer bola u mňa a ja som mal nástroj, ktorým by sa to dalo vykonať."

Myseľ je veľmi rafinovaná a bystrá. Dokáže argumentovať nesmierne šikovne a nachádzať logické dôvody či dôkazy. Vyvolá vo vás pocit, že ste vec pochopili správne. Tvoja otázka je nesmierne dôležitá pre každého, kto žije na tomto svete. Práve tu máte dosahovať stále väčšie uvedomenie. Poznanie sa musí stať tunajšou atmosférou.

„Existujú skutočné problémy?" Existujú, len keď ste nevedomí. Potom sú ozajstné. Nevedomie má na svedomí skutočné problémy. Rovnaký prípad prestavujú sny. Sú naozajstné? Áno, sú veľmi skutočné, keď spíte. Ale po prebudení sa viete, že opak je pravdou, boli len časťou spiaceho vedomia. Rovnako je to s problémami. Existujú, keď nie ste sústredení, bdelí. Pokiaľ sa sústredíte, pozorujete, sledujete, problémy jednoducho zmiznú, vyparia sa.

„Sú všetky problémy iba hrou mysle?" Áno. Ide o hru mysle. A myseľ je len iný názov pre nevedomie.

„Zmiznú problémy, keď si ich uvedomíme alebo môže uvedomenie vyvolávať potláčanie vecí?" Záleží na vás. Ukrýva sa v tom isté nebezpečenstvo. Keď obrátite vedomie proti sebe, budete niečo potláčať. Pokiaľ mu dovolíte, aby sa vás zmocnilo, nastane pravý opak. Ak tvrdohlavo trénujete uvedomovanie a zapájate silu vôle, potom v sebe niečo dusíte. Vôľa chce vždy niečo ututlať, je to zdroj potláčania. Sila vôle a potláčanie idú spolu ruka v ruke.

Vaše vedomie by teda nemalo vychádzať zo sily vôle. Musí vychádzať z pochopenia a byť uvoľnené. Ide o istý druh nenásilného plynutia. Toto musíte pochopiť ako jednu zo základných vecí. Keď sa usilovne snažíte niečo si uvedomiť, potláčate.

Zoberme si za príklad hnev. Nahneváte sa a snažíte sa uvedomiť si to. Tvrdohlavo, násilne, tvrdo, agresívne, aktívne, silou vôle. Takáto snaha prišikrtí zlosť, hodí ju do nádrže nevedomia. Presunie ju do suterénu vášho bytia a ona tam bude čakať. Raz sa prestanete usilovať, pretože sa nemôžete snažiť stále, vyčerpáva vás to. Chvíľu sa môžete riadiť vôľou. Istý čas, niekoľko hodín alebo dní to dokážete, ale skôr či neskôr budete potrebovať prestávku. Unavení si zoberiete dovolenku a hnev sa zas vráti s ešte väčšou silou. Na udusený hnev vyvíjate tlak, preto po čase zosilnie. Energia pod tlakom získava ďalšiu energiu, je sústredenejšia. Preto vo chvíli, keď sa zodvihne veko prikrývajúce vašu snahu a vôľu, odstráni sa tlak a nastane ohromný výbuch hnevu.

Toto sa stáva ľuďom, ktorí kultivujú veci. Dokážu potlačiť hnev, ale vytvárajú tým iba zlobu. Hnev pominie, zloba je chronická. S hnevom si netreba lámať hlavu, príde a odíde. Je to iba závan. Ale zloba predstavuje nebezpečenstvo. Stáva sa súčasťou vás samotných, vaším základom, nikdy sa nestratí. Poznáte ľudí, ktorí sa pre všetko neustále hnevajú? Často nepreja-

vujú hnev, ale v podstate sú stále zlostní. Zloba v nich stále plynie ako podzemný prúd. Ide o isté pozadie, ktoré ovplyvňuje ich lásku, priateľstvo, vibrácie. Sú odpudiví, škaredí. Pritom sa nemusia ani rozčuľovať, nikdy neprejavujú hnev.

Bežne sa stáva, že pre najmenšiu drobnosť sa nahnevajú dobrí ľudia, ktorí nikdy neprejavujú zúrivosť. Môžete im dôverovať, v žiadnom prípade by nevraždili ani nespáchali samovraždu. Nikdy v sebe nenahromadia toľko jedu. Malá dávka hnevu z nich hneď vyprchá, preto sú stále svieži, zdraví. Výbuchy hnevu nezhromažďujú, nie sú chamtiví.

Takzvaní dobrí, úctyhodní ľudia, svätci a ďalší, sú nebezpeční – tí stále iba hromadia, až jedného dňa explodujú. Ak nevybuchnú, stane sa to ich životným štýlom. Bude to chronické.

Nikdy neprebúdzajte vedomie silou vôle. Všetko, čo sa prejavuje silou vôle, je zlé. Tým sa riaďte. Ako teda prebudiť vedomie? Pochopením. Keď sa prejaví hnev, snažte sa pochopiť, prečo sa objavil. Snažte sa tomu porozumieť bez akéhokoľvek odsudzovania a posudzovania, bez akéhokoľvek hodnotenia. Jednoducho iba pozorujte. Mali by ste zaujať neutrálny postoj.

Predstavte si, že pozorujete oblaky plynúce po oblohe. Na vnútornom nebi pláva oblak hnevu – pozorujte ho. Sledujte, aký je. Pozrite sa doň hlbšie. Snažte sa ho pochopiť. Nájdete reťazec: oblak zmizne, ale v hĺbke objavíte niečo iné – možno poranené ego, ktoré zapríčinilo vznik hnevu. Teraz pozorujte veľmi

jemný oblak ega. Ďalej ho sledujte. Prenikajte doň hlbšie.

V egu doposiaľ nikto nič nenašiel. Ak pôjdete do jeho hĺbky, na nič nenarazíte. Keď nič neobjavíte, neexistuje to. Zrazu sa vám ukáže silné svetlo, ktoré vychádza z pochopenia, prenikania, pozorovania. Príde bez snahy, vôle či robenia záverov, že veci by mali byť tak alebo inak. Dostaví sa neutrálne pozorovanie a uvedomenie. To poznanie má svoju krásu a prínos, ono vás vylieči.

Vedomé poznanie vás nikdy nebude unavovať, lebo ste si ho nevynútili násilím. Preto nepotrebujete žiadnu dovolenku!

Uvedomte si: kresťanský, židovský boh sa po šiestich dňoch unavil a siedmeho dňa musel oddychovať. Zdá sa, že to mal dosť ťažké. Na Východe nemáme žiadnu predstavu o oddychujúcom bohu. Náš boh neustále pracuje, nevyberá si žiadnu dovolenku. Prečo? Dovolenka v kanceláriách, v školách a na univerzitách k nám prišla zo Západu. Predtým sa otázka nejakého voľna vôbec neriešila, pretože život sme vnímali z úplne iného hľadiska. Šlo o hru, nie prácu.

Židovský boh sa musel unaviť. Šesť dní práce, toľko sa nadrel, a potom taký neúspech! Muselo ho to unaviť. Nakoniec stvoril človeka a od toho času nestvoril nič. Bol výsledkom svojej námahy natoľko znechutený, že všetko zanechal. Povedal si: „Stačilo!"

Východný boh je neustála tvorivosť, hra – *líla*. Vaše vedomie musí byť hrou, uvoľnené, bez snahy. Potom to trvá neustále, nikam to nezmizne.

Cítim u vás priveľa snahy. Jednoducho hovoríte: „Keď som o trochu sústredenejšia a bdelšia ako zvyčajne, žiadne problémy necítim. Keď nie som taká sústredená, všetky staré problémy sa vracajú a vyzerajú ešte väčšie. Ide o potláčanie?"

Aspoň sčasti určite áno, inak by sa problémy nevracali. Keď sa pozriete do hĺbky problému úplne uvoľnene, prestane existovať. Rovnako sa zbavíte hnevu. Ak sa zahľadíte do hĺbky situácie, v ktorej cítite hnev, navždy ju pochopíte. Prestane existovať a vy sa od nej oslobodíte. Všetka energia obsiahnutá v hneve aj v túžbach bude patriť vám. Zrazu u seba nájdete veľkú zásobáreň energie. Potom môžete tancovať a prekypovať radosťou. Už nemusíte život pretrpieť, môžete sa z neho tešiť. Život sa stane oslavou.

Západní psychológovia považujú meditáciu za subjektívny jav, ktorý sa nedá z hľadiska psychológie veľmi skúmať. Súhlasíš s ich názorom?

Nesúhlasím. Vôbec sa nedá skúmať. Hovoríš: „Nedá sa z hľadiska psychológie veľmi skúmať." Preto nesúhlasím.

Vnútro človeka, jeho subjektivitu, nemožno násilne narušiť. Nedá sa z toho urobiť predmet štúdia. Výskum je úplne vylúčený. Vnútro ešte nik nepreskúmal a ty už rozmýšľaš o výskume!

Človek môže prežívať svoju subjektivitu sám, ale nemôže pozvať výskumníka, aby do neho vstúpil a zistil, kým je. V samotnej podstate ide o niečo nemožné. Našťastie! Aspoň si vaša subjektivita zachová súkromie, svoju slobodu.

Samozrejme, môžete skúmať vlastné vnútro a snažiť sa objasniť pomocou slov, čo ste v sebe našli. Možno tým získate istú predstavu o svojej subjektivite. Nezbadáte priamo ju, iba určitý záblesk. Prinajmenšom zistíte, že sa vo vás skrýva istá vnútorná podstata, ktorú musíte objaviť. Povzbudí vás, že to dokázal niekto druhý. Prečo by ste to nedokázali aj vy? Metódy, ktoré používal na svojej ceste, vám azda pomôžu nájsť metódy vhodné pre vás. Budete ich musieť trochu upraviť, pozmeniť alebo vám budú vyhovovať tie isté.

Desaťtisíc rokov sa ľuďom ponúka stodvadsať metód putovania do vnútra. Žiadna ďalšia metóda sa k nim nedá pridať. Veda o skúmaní vnútra je úplná. Na základe vlastných skúseností a skúseností mne blízkych ľudí môžem povedať, že po objavení vhodnej metódy sa niečo vo vás okamžite začne radovať, akoby sa to dotklo vášho srdca, akoby sa vo vás rozozvučali zvončeky.

Stačí iba prechádzať tých stodvadsať metód, každú opisujú dva riadky. Postupujte pomaly a zisťujte, aká metóda s vami ladí. Potom ju vyskúšajte. S veľkou pravdepodobnosťou nájdete tú pravú metódu. Pokiaľ by sa vám to náhodou nepodarilo, hľadajte ďalej. Nejaká iná metóda vás možno upúta ešte viac. Tieto metódy sú určené celému ľudstvu. Keď sa dostanete k tej,

ktorá vyznačí vašu cestu, okamžite sa rozsvieti niečo vo vašom bytí. Myseľ sa upokojí a vy spoznáte, že to je metóda pre vás. Nie prostredníctvom nejakej vonkajšej autority, ale vďaka vlastnému srdcu.

Keď na vybranej metóde začnete pracovať, zistíte, aké je to uvoľňujúce, jednoduché a upokojujúce. Na každom kroku pocítite hlbšiu zakotvenosť, zakorenenosť. Nebude to nič falošné, americké, umelohmotné. Prvýkrát pochopíte, že ste skutoční, autentickí. Pocity radosti a citlivosti narastajú, keď čoraz hlbšie prenikáte do zvolenej metódy.

Bez akejkoľvek príčiny precítite lásku, ktorá nepatrí konkrétnej osobe, obklopí vás láskyplný pocit. A keď sa dostanete do samotného stredu svojho bytia, rozžiari sa nesmierne svetlo a vy zacítite vôňu, akú ste doposiaľ nepoznali.

Tí trochu citlivejší si možno uvedomia, že sa s vami udialo niečo podstatné, pretože na vašej tvári sa odrazí to, čo objavujeme na sochách Gautamu Buddhu. Prvý raz budú vaše oči magnetické a gestá vznešené. Celé vaše bytie bude prejavom krásy a prínosom pre vás aj pre všetkých ostatných. Keď tento zážitok dozrie, stanete sa požehnaním pre celú *Existenciu*.

V tejto oblasti nemožno robiť žiadny objektívny výskum. To však znamená, že objektívny svet neexistuje. Vytvorenie takého hlúpeho záveru by pripomínalo slepca, ktorý nevidí svetlo, a preto sa rozhodne, že svetlo neexistuje.

Isté veci sa dajú objektívne študovať, ale vždy ide o veci. Nepatria k nim život, láska ani vedomie. Všetko skutočne významné môžeme označiť ako subjektívne. Jedno z najväčších nešťastí ľudstva predstavuje fakt, že vedci odmietajú existenciu toho, čo sa nedá študovať objektívne, teda v laboratóriu. Podľa Alberta Einsteina exitovalo všetko okrem Alberta Einsteina. Kto však robil tie jeho pokusy? Kto pozoruje a skúma, kto objavuje elektróny, protóny a neutróny? Všetky tieto veci existujú, pretože sú objektívne. Albert Einstein neexistuje, pretože jeho vedomie nemôžeme objektívne skúmať... Úplná hlúposť.

Vaše oči nepočujú hudbu, ale to neznamená, že hudby niet. Uši nevidia svetlo a ono napriek tomu jestvuje. Jednoducho používate nesprávne prostriedky – uši na pozeranie, oči na počúvanie. Objektívne štúdium patrí veciam, hmote. Vnútorná cesta vyžaduje iné metódy, pretože nezahŕňa skúmanie hmoty, ale vedomia. Tieto metódy nazývam meditácia.

Objektívnemu svetu, skúmaniu, experimentom sú určené jedny metódy. Subjektívnemu svetu, pozorovaniu, prežívaniu zasa druhé. Základné pravidlo vedy znie, že všetko má svoj protiklad. Protiklad znamená čosi nezlučiteľné, nejaký doplnok. Oproti láske existuje nenávisť, popri kráse zas škaredosť. Keď však existuje objektívna realita, nemožno popierať subjektívnu realitu. Inak sa postavíte proti základnému pravidlu samotnej vedy. Objektívna realita vyžaduje ako svoj protiklad subjektívnu realitu. Samozrejme, nedajú sa používať rovnaké metódy pre obe reality. Každá si vyžaduje odlišnú metódu.

Meditácia vám nepomôže objaviť atómovú energiu ani jadrové zbrane, inak by Východ všetky tieto nezmysly už dávno vynašiel. Objektívne metódy vám neumožnia odhaliť pravé bytie človeka. Bez tohto poznania zostanete napriek celému bohatstvu sveta hlboko vo vnútri chudákom, úbožiakom. Východ a Západ – objektívny a subjektívny prístup – sú dve polovice. Ja sa snažím o ich zjednotenie. Rozdelenie vôbec nepotrebujeme.

Spisovateľ Rudyard Kipling vyhlásil: „Západ je Západ a Východ je Východ. Nemôžu sa nikdy stretnúť." Hoci už zomrel, občas mám chuť vytiahnuť ho z hrobu a spýtať sa: „Kde je tá čiara oddeľujúca Východ od Západu? Veď sa všade stretávajú." Môžete sa nachádzať zároveň na východe aj na západe, záleží len na tom, z ktorej strany sa na vás niekto pozerá. Čo je to za nezmysel, že sa „nemôžu nikdy stretnúť"? Stále sa stretávajú v každom bode, pretože rovnaký bod sa môže nazývať Západ a ten istý bod sa môže nazývať Východ. Kalkata leží východne od Bombaja, Bombaj západne od Kalkaty. Kalkata sa však rozprestiera na západ od Rangúnu a Rangún na východ od Kalkaty.

Rudyard Kipling, oslavovaný básnik britského impéria, bol podľa mňa jednoducho idiot. Východ a Západ sa stretávajú všade, len nie v človeku. Všetko by bolo ľahšie, keby sme to pochopili. Ide len o otázku mysle. Žiadne rozdelenie v skutočnosti neexistuje, je iba psychické.

Ľudia, ktorí sú so mnou, sa toho rozdelenia zbavili. Nepatria ani Východu, ani Západu. Uplatňujú svoj nárok na celú Zem, na objektívnu skutočnosť aj subjektívny svet. Aby som sa nejako vyjadril, nazval som tohto nového človeka Zorba Budha. Zorba predstavuje materialistický, objektívny prístup. Budha zastupuje subjektívny, duchovný prístup. Ak sú oddelení, obaja trpia chudobou. Osve netvoria plný kruh. Keď sa spoja, sú nesmierne bohatí a prežívajú tú najväčšiu extázu, akú ľudstvo môže spoznať.

Raz si povedal, že drogy vytvárajú chemické sny – imaginárne zážitky. Podľa J. Krishnamurtiho sú všetky jogové cviky a meditačné techniky ako drogy – vyvolávajú chemickú reakciu a s ňou spojený zážitok. Prosím o vysvetlenie.

Krishnamurti má pravdu. Nie je ľahké to pochopiť, ale má pravdu. Všetky zážitky bez výnimky vyplývajú z chemickej zmeny. Či beriete LSD, alebo sa postíte, v oboch prípadoch prechádza telo chemickou zmenou. Keď užívate marihuanu alebo uskutočňujete dychové cvičenie *pránájáma*, telo prechádza chemickou zmenou. Snažte sa to pochopiť.

Čo sa deje počas pôstu? Vášmu telu chýbajú isté chemické látky, pretože potrebuje každodennú dávku potravy. Ak mu tieto látky nedodávate, naruší sa prirodzená vyváženosť. Vzhľadom na to, že pôst vyvoláva stav nevyváženosti, začnú sa objavovať isté pocity.

Pokiaľ držíte pôst dosť dlho, budete mať halucinácie. Keď sa postíte dvadsaťjeden dní alebo dlhšie, nebudete schopní posúdiť, či to, čo vidíte, je skutočné, alebo neskutočné. Na to by ste potrebovali isté chemické látky, ktoré už v tele nemáte.

Ak zrazu stretnete na ceste Krišnu, hneď vám napadne, že ide o nejakú halucináciu, ilúziu, sen. Pretriete si oči a rozhliadnete sa okolo seba alebo niekomu poviete: „Poď sem. Prosím, pozri sa tam. Vidíš, že by predo mnou stál niekto podobný Krišnovi?" Pri dlhej hladovke však strácate schopnosť rozlišovať medzi skutočnosťou a snom. Keď vtedy pred vami stojí Krišna, veríte, že tam je.

Pozorovali ste niekedy malé deti? Nevedia rozlišovať medzi skutočnosťou a snom. V noci sa im sníva o nejakej hračke a ráno plačú: „Kam sa podela moja hračka?" Isté chemické látky, ktoré človeku pomáhajú posudzovať, sa ešte nevytvorili. Až neskôr dieťa dokáže pomenovať skutočné a neskutočné.

Pitím alkoholu ničíte tieto chemické látky.

Mulla Nasreddin učil svojho syna. Sedeli v krčme a on mu vykladal, kedy treba prestať piť. Povedal: „Pozri sa tam do kúta. Ak vidíš štyri osoby namiesto dvoch, uvedom si, že nadišiel čas prestať piť a ísť domov."
Ale syn mu odvetil: „Ocko, tam nie sú dve osoby, sedí tam iba jeden muž!" Ocko bol už opitý.

Čo sa deje, keď pijete alkohol? Dochádza k chemickým zmenám. Čo sa deje, keď užijete LSD, marihuanu alebo iné látky? Chemické zmeny. Vtedy vidíte veci, aké ste nikdy nevideli. Objavia sa pocity, ste zrazu veľmi citliví.

V tom tkvie ten problém: nemôžete obrátiť človeka závislého od drog, ktorému skutočnosť pripadala príliš obyčajná, nudná. Keď videl realitu prostredníctvom chemickej látky, chemickej zmeny, stromy sa viac zelenali a kvetiny krajšie voňali, pretože si mohol vymýšľať, vytvárať iluzórny svet. A vy mu teraz poviete: „Dosť. Tvoje deti trpia, tvoja manželka trpí, s tvojou prácou to ide dole vodou – tak dosť!" Ale on nemôže prestať, lebo zbadal nádherné záblesky neskutočného sveta. Realita bez drog by bola veľmi tvrdá, obyčajná. Stromy by už neboli také zelené a kvety by nevoňali tak lahodne. Aj manželka – kvôli ktorej sa ho snažíte presvedčiť – vyzerá veľmi obyčajne, mŕtvo, všedne. Pod vplyvom chemikálií vidí svoju ženu ako Kleopatru, najväčšiu krásavicu na svete. Tento človek žije snový život.

Všetky zážitky sú chemické, bez výnimky. Keď dýchate zhlboka, dostáva sa do tela veľa kyslíka a klesá hladina dusíka. Množstvo kyslíka mení chemické zloženie v tele. Začnete cítiť veci, aké ste nikdy necítili. Keď sa točíte dookola ako pri dervišských tancoch, rýchlo krúžite, telo sa mení. Krúžením sa mení chémia tela. Cítite závrat a otvára sa vám nový svet. Všetky zážitky sú chemické.

Svet vyzerá inak, keď ste hladní, aj keď ste spokojní, nasýtení. Chudobný a bohatý človek vidia svet inak. Ich chemické látky sú iné. Inteligentný človek

žije v inom svete ako hlupák. Ich chemické látky sa líšia. Žena má iný svet a muž má iný svet. Ich chemické látky sú inakšie.

Sexuálne dospelý človek vo veku štrnásť či pätnásť rokov objaví nový svet, pretože mu v krvi kolujú nové chemické látky. Skúste sedemročnému dieťaťu vykladať niečo o sexe a pohlavných orgánoch. Pomyslí si, že ste blázon: „O akom nezmysle to tu hovorí?" Isté chemické látky v jeho krvi sa ešte neprebudili, chýbajú mu určité hormóny. Telo pätnásťročného prekypuje novými chemikáliami – obyčajná žena sa v jeho očiach zrazu úplne zmení.

Mulla Nasreddin chodieval dovolenkovať do hôr. Niekedy sa stalo, že odišiel na pätnásť dní a vrátil sa už o desať. Šéf sa zaujímal: „Čo sa stalo? Chcel si pätnásť dní voľna a vrátil si sa o päť dní skôr?" Inokedy zas Mulla požiadal o dva týždne a vrátil sa po štyroch týždňoch. „Čo sa stalo?" vyzvedal šéf.
Mulla povedal: „Je v tom istá logika. V horách mám chatku, ktorú udržiava jedna stará a veľmi škaredá gazdiná. Keď mi táto nepekná žena začne pripadať krásna, rýchlo utečiem. Niekedy sa to stane po ôsmich, prípadne po desiatich dňoch... Nikto nemôže pokladať moju gazdinú za krásku. Keď však o nej začnem rozmýšľať a dostane sa do mojich snov, ba dokonca mám pocit, že je príťažlivá, viem, že nastal čas vrátiť sa domov. Inak by to bolo nebezpečné, človek nikdy nevie. Ak som v dostatočnej pohode, prichádza to skôr, do siedmich dní. Pokiaľ nie som uvoľnený, trvá to dva týždne. Pri veľkom oslabení mi to zaberie aj tri týždne. Závisí to od chemických látok."

Všetky zážitky ovplyvňujú chemikálie. Musíme však rozlišovať medzi dvoma skupinami. Jednu tvoria chemikálie prijímané do tela pomocou injekcií, fajčením alebo prehĺtaním. Látky prichádzajú zvonku ako votrelci. Takýto spôsob si volia všetci užívatelia drog. Do druhej skupiny patria látky, ktoré si telo tvorí samo prostredníctvom pôstu či dýchania. To robia všetci jogíni na Východe. Ide o rovnakú cestu, rozdiel sotva zbadáte. Spočíva v tom, že užívatelia drog prijímajú vonkajšie látky, ktoré prenikajú do biochémie tela. Jogíni sa snažia zmeniť vnútornú rovnováhu v tele bez zásahov zvonku. Pokiaľ viem, inak sa tieto dve skupiny vôbec nelíšia.

Ak cítite naliehavú potrebu niečo podobné skúšať, radím vám, voľte si cestu jogy, lebo od tej sa nestanete závislí. Naopak, budete nezávislejší. Nikdy sa nestane návykom a telo si uchová svoju čistotu, organickú jednotu. Navyše, táto cesta sa neprieči zákonu, nemôže vás pre ňu stíhať polícia. Po tejto ceste sa kráča ľahko. Čo vy na to? Nič dôležitejšie neexistuje.

Ak prijímate látky do tela zvonku, zvyknete si na ne. Zbaviť sa ich bude každým dňom ťažšie a ťažšie. V skutočnosti budete čoraz závislejší, až stratíte celý život, všetku jeho krásu. Samotné zážitky, ktoré vyvolávajú drogy, sa stanú celým životom, jeho stredom.

Ak kráčate cestou jogy, teda vnútorných zmien chémie v tele, nebudete závislí a dokážete to prekonať. Zmysel duchovnej cesty spočíva v tom, dostať sa mimo zážitkov. Nezáleží na tom, či sa do neba dostanete prostredníctvom pocitov z nádherných farieb

dúhy, ktoré okolo vás vykúzli LDS, alebo pomocou jogových cvičení. Kým sa nedostanete mimo všetkých zážitkov, až za ne, pokiaľ nedosiahnete bod, v ktorom existuje už iba pozorovanie a vy nemáte čo zažívať, pretože ste už len vy samotní, potom ste sa stále nepriblížili k hranici duchovna.

Krishnamurti má pravdu, ale ľudia, ktorí mu načúvajú, nerozumejú. Myslia si, že všetky zážitky sú nanič, preto zostávajú obyčajní, nevyvíjajú žiadnu snahu. Viem, že zážitky sú nanič a človek ich musí nakoniec zanechať, ale kým ich môže opustiť, musí ich prežiť. Podobajú sa na schodisko. Nechajte ho za sebou, ale najskôr po ňom vystúpte hore. Človek môže niečo opustiť, až keď to prekonal. Zážitky sú detinské, ale človek nimi musí prejsť, aby mohol dospieť.

Skutočné duchovné zážitky nie sú vôbec žiadne zážitky. Ide o stav bytia, v ktorom zmizne všetko známe aj neznáme, poznateľné i nepoznateľné. Ostáva iba pozorujúce bytie, číre vedomie, ktoré neznečisťujú žiadne zážitky – nevidíte Ježiša, Budhu ani Krišnu stojaceho oproti vám.

Preto zenoví majstri hovoria: „Ak na ceste stretnete Budhu, okamžite ho zabite." Nasledovníci Budhu hovoria: „Ak na ceste stretnete Budhu, okamžite ho zabite." Výborné učenie, čo poviete? Budha je taký nádherný, že sa ním necháte vtiahnuť do sna a idete ďalej so zatvorenými očami. Pritom vidíte jeho alebo Krišnu hrajúceho na flautu. Môžu sa vám ukazovať veľmi duchovné sny, ale stále sú to iba sny, nie skutočnosť.

Skutočnosť znamená vaše vedomie. Všetko ostatné treba opustiť. Ak si to uvedomíte, dokážete prejsť cez všetky zážitky. Človek sa musí dostať na druhú stranu.

Túžba po zážitkoch je prirodzená, patrí k rastu. Radšej ju ukojte jogovými cvičeniami než drogami. Jogové cvičenia sa vyznačujú oveľa väčšou jemnosťou, vyberanosťou. Uvedomte si, že India experimentovala so všetkými drogami, Amerika je zatiaľ nováčik. India vyskúšala všetko od drogy menom *sómarasa* v Rgvéde po *gandžu* a dospela k poznaniu, že ide o obyčajné plytvanie časom. Potom vyskúšala jogové cvičenia. Nakoniec ľudia ako Budha a Mahávíra dospeli do štádia, kedy zistili, že dokonca aj jogové cvičenia sú nanič a treba s nimi skončiť.

Krishnamurti nehovorí nič nové, opakuje skúsenosť všetkých budhov. Uvedomte si však, že všetko sa stáva skúsenosťou, až keď to prežijete. Nikto vám to nemôže dať ani požičať. Pokiaľ ste stále detinskí a máte pocit, že potrebujete ďalšie skúsenosti, potom uprednostnite cestu jogových cvičení. Napokon aj tú musíte opustiť.

Ak si máte zvoliť medzi LSD a pránájámou, radšej si vyberte pránájámu. Nebudete takí závislí a dokážete sa cez ňu preniesť, pretože si udržíte bdelosť. LSD vám bdelosť úplne zoberie.

Vždy voľte to, čo sa nachádza na vyššej úrovni. Kedykoľvek máte možnosť niečo si vybrať, berte to, čo je na vyššej úrovni. Potom nastane chvíľa, keď si už nebudete chcieť nič vyberať, stav bez voľby.

Včera som sedel v zazene a zrazu som cítil, akoby ma niekto udrel palicou po hlave, hoci tam vtedy nikto nebol. Ide o čarovanie bez kúzelníka?

Ide len o predstavivosť – imagináciu. Na ceste meditácie tvorí imaginácia prekážku, na ceste lásky nám pomáha, používame ju ako prostriedok. Z každej strany vám radia, aby ste si veci predstavovali čo najintenzívnejšie a so zanietením. Tým však vytvárate prekážky pre meditáciu.

Imaginácia znamená, že si predstavujete istú vec, ale vkladáte do toho toľko energie, že tá vec sa stáva takmer skutočnou. Každú noc všetci snívame. Vtedy vyzerajú naše sny skutočne. Dospieť v sne k poznaniu, že ide len o sen, znamená jeho koniec, prebudenie. Sen môže pokračovať iba v prípade, že veríte v jeho ozajstnosť. Dokonca aj veľmi skeptickí a pochybovační ľudia v noci veria svojim snom. Každé ráno zistíte, že to boli iba predstavy, vždy v noci sa znova stávate obeťou. Keď sa sen začne rozvíjať, opäť mu uveríte.

Ak si zvolíte cestu meditácie, nesmiete lipnúť na schopnosti snívať. Mystik Gurdžijev svojim žiakom hovorieval: „Pokiaľ si nedokážete v sne uvedomiť, že je to sen, nikdy neprecitnete." Celý tento svet je sen. Sen predstavuje náš súkromný svet. Nedokážete precitnúť ani v bdelom stave, lebo sen narástol do obrovských rozmerov a nevytvára ho iba vaša energia, ale energia všetkých ľudí. Bude to ťažké, kým nepochopíte falošnosť sna a fakt, že o ňom môžete rozhodovať iba vy sami, nikto iný sa doň nemieša.

Žiadneho iného človeka sa váš sen netýka, nemôžete doň pozvať niekoho druhého. Sen predstavuje veľmi intímny svet. Nemôžete tam nikoho vtiahnuť a nemôžete od nikoho chcieť, aby vám povedal svoj názor naň, či už pravdivý, alebo nepravdivý. Záleží iba a iba na vás. Ak nedokážete precitnúť vo vlastnom malom svete, ako by ste to mohli zvládnuť vo veľkej ilúzii tohto sveta?

Preto Gurdžijev tvrdil, že najskôr treba precitnúť v sne, vidieť sen ako sen. Mal niekoľko techník zameraných na precitnutie. Učil svojich žiakov, že každú noc pred spaním si majú so zanietením opakovať: „Keď začnem dnes v noci snívať, zdvihnem ruky a dotknem sa hlavy. Hneď potom si uvedomím, že je to sen." Celý mesiac si to žiaci v duchu hovorili, praktizovali autosugesciu. Každú noc to zas a znova so zanietením opakovali, až to preniklo do hlbín ich nevedomých myslí.

Keď to prenikne hlbšie ako sen, jedného dňa sa to stane. Snívate a ruka sa automaticky dotkne hlavy. Zrazu si uvedomíte, že snívate. Vo tej chvíli sen jednoducho odvanie, zmizne. Ste bdelí, aj keď spíte, sen sa stratil.

Ak vo sne dosiahnete bdelosť, ráno sa zmení celý svet. Starý svet zmizne, pretože váš zrak je čistý, dosiahli ste čírosť vnímania. Sny vás už nemôžu podvádzať, teraz vidíte veci také, aké sú. Nevymýšľate si ich.

Dávajte si pozor na predstavivosť. Bol by si veľmi rád, keby som ti povedal: „Áno, bol som to ja. Buchol som ťa po hlave." Cítil by si ohromné uspokojenie. Ľudia radi veria na zázraky, preto sa im zázraky stávajú. Ľudia sú šťastní, keď veria v sny a ďalej im dodávajú energiu. Presne tak sme prežili mnoho životov, v snovom svete.

Nechcem s vami týmto spôsobom spolupracovať. Bola to iba imaginácia, predstavoval si si to. Teraz chceš, aby som ťa v tom podporil.

Počul som jeden príbeh.

> Rabína z Chelmu rušili deti, keď si pripravoval kázeň. Chcel ich odohnať, preto z okna hlasno zakričal: „Utekajte rýchlo k rieke, vo vode žije strašná príšera. Chrlí oheň, je to škaredý drak." Deti odbehli, aby zistili, čo sa deje. Pridávali sa k nim ďalší ľudia a dav sa stále zväčšoval.
> Keď rabín zbadal bežiacu masu ľudí, opýtal sa: „Kam to všetci utekajú?"
> „V rieke je strašná príšera chrliaca oheň, ohavný zelený drak," dozvedel sa od utekajúcich mužov a žien.
> Rabín sa teda pridal k davu. „Je síce pravda, že som to sám vymyslel," pomyslel si a ťažko dýchal, „ale človek nikdy nevie."

Sami si niečo vymyslíte, a keď tomu uveria ostatní, začnete veriť aj vy. Hovorím o vašej imaginácii. Keď poviem „áno, je to pravda", hneď tomu uveríte a budete sa nazdávať, že ste uverili mne. Jednoducho zapojíte moju podporu do vášho sna.

Myseľ je veľký klamár, luhá vám neustále. Dajte si pozor na jej triky.

> Jedno malé dievčatko stále klamalo. Dostalo bernardína a vybralo sa von povedať všetkým susedom, že dostalo leva.
> Zavolala si ho matka a vyzývala ho: „Hovorila som ti, aby si nikdy neklamala. Teraz choď hore do izby a povedz Pánu Bohu, že ťa to mrzí. A sľúb mu, že nikdy viac nebudeš klamať."
> Dievčatko odišlo do izby, odriekalo modlitby a zas sa vrátilo dole.
> Matka sa ho opýtala: „Povedala si Pánu Bohu, že ťa to mrzí?"
> Dievčatko odvetilo: „Áno. Urobila som to a Pán Boh povedal, že niekedy je ťažké rozoznať môjho psa od leva."

Tak to chodí. Ale nehodlám vám vôbec pomáhať, lebo akýkoľvek náznak podpory vás bude ničiť. Na ceste meditácie, na ceste zenu sa musíte imaginácii vyhnúť. Nesmiete si ju všímať.

Čím viac sa dostávate do meditácie, tým menej sa vás predstavivosť snaží vyrušovať. Neobjavil som nič nové, vždy to tak bolo. Všetci slávni ľudia, ktorí meditovali, tým sami prešli. Budhu vyrušoval boh démonov Mára, Ježiša obťažoval diabol, sufijských mystikov rušil satan. Neexistuje žiadny Mára či satan, skutočný diabol sídli vo vašej mysli. Je to imaginácia.

Poznáme príbehy o hinduistických svätcoch, ktorí dospeli k poslednému kroku v meditácii a vtedy ich

začal vyrušovať kráľ bohov a vládca nebies Indra. Zoslal prekrásne nebeské víly *apsary*, aby svätcov rozptyľovali. Ale prečo by mal niekto týchto úbožiakov rozptyľovať? Nikomu predsa neškodia. Vzdali sa sveta, sedia pod stromom alebo vo svojej himalájskej jaskyni, prečo k nim posielať krásne dievčatá?

Nikto nikoho neposiela, žiadna zásielková služba. To predstavivosť predvádza svoje posledné triky. Keď meditácia postupuje ďalej, dráždi to hlbšie vrstvy imaginácie. Pokiaľ nemeditujete, žijete na povrchu mysle. Vaša predstavivosť je samozrejme tiež povrchná. Postupný pokrok v meditácii odhaľuje stále hlbšie vrstvy imaginácie. Tie sa stávajú reálnejšími, až sú také skutočné, že vás ani nenapadne považovať ich za imagináciu.

Dokonca ste schopní nachádzať dôvody, prečo to nie je iba výmysel. Napríklad tento človek, ktorý dostal dva razy po hlave. Pokojne vám ukáže, kam ho palica buchla a vy tie miesta uvidíte. Vtedy si povie: „Ako by to mohla byť imaginácia? Keď ma nik nebuchol, ako potom vysvetlím tie miesta?“ Porozprávajte sa s ľuďmi, ktorí rozumejú hypnóze. V hlbokom hypnotickom spánku vám niekto povie, že v ruke držíte oheň, aj keď tam nič nemáte. Napriek tomu vás začne páliť dlaň. Čo sa stalo? Jednoducho výborne zapracovala imaginácia. Tá ovláda aj vaše telo. Ak si myslíte, že ste krásni, potom ste krásni. Pokiaľ veríte, že ste škaredí, potom ste škaredí. Predstavivosť utvára vaše telo.

Chodenie po žeravom uhlí funguje na rovnakom princípe. Pokiaľ ste pevne presvedčení, že sa nespálite, lebo vás ochraňuje Boh, potom sa skutočne nespálite. Môžete prejsť po kope žeravých uhlíkov a nič sa vám nestane. Keď však v mysli čo i len na okamih zapochybujete, okamžite sa poraníte. Drobná pochybnosť vytvorí štrbinku v predstavivosti a pečať imaginácie vás viac nechráni.

Čím ďalej v meditácii dôjdete, tým hlbšie budú zasahovať hry imaginácie. Niekedy sa dostavia v podobe apsár, nádherných tancujúcich, provokujúcich, zvádzajúcich dievčat. Inokedy na seba zoberú podobu strašnej príšery chrliacej oheň z tlamy. Obklopí vás všetko, čo si dokážete predstaviť. Keď na jediný okamih zabudnete, že je to len imaginácia a necháte sa chytiť, zničí predstavivosť vaše prenikanie do meditácie. Opäť vás vyhodí na povrch. Potom musíte znova hľadať cestu. Preto keď sedíte v zazene, pamätajte na to.

Ide o dobrý znak. Ak imaginácia zasahuje hlboko, znamená to, že meditácia preniká tiež hlboko. Boj medzi predstavivosťou a meditáciou pokračuje až do poslednej chvíle. A sny bývajú niekedy také nádherné... Dvojnásobný buchnát do hlavy nie je veľmi pekná predstava! Napriek tomu jej chcete veriť, lebo vaše ego posilňuje už len pomyslenie na zázrak, na majstra, ktorý vás tvrdo učí a neustále vás udržiava v bdelosti bitím po hlave.

Existuje veľa nádherných predstáv a stále prichádzajú nové. Budú na vás padať kvety a vy takmer zacítite ich vôňu. Možno si niekde v hĺbke začnete predstavovať, že ste zasypaní ružami a priamo vám voňajú. Je to v poriadku. Vo chvíli, keď okoloidúci človek tiež ucítiť tú vôňu, vaša imaginácia nesmierne zosilnie.

Znamená to, že vaša predstavivosť nezostáva pasívna, stala sa aktívnou. Svojou imagináciou vytvárate v tele istú vôňu. Ľudské telo obsahuje všetko, čo má zem. Zem vytvára ruže. Bez ružového puku by ste necítili žiadnu vôňu. Zem však má puk, ktorý sa jedného dňa rozvinie a jeho okolie sa rozvonia. Táto vôňa vždy patrila zemi a ružový puk jej pomohol, aby sa mohla prejaviť. Vaše telo je zem, obsahuje všetko, čo aj ona. Ak máte silnú predstavivosť, potom ružu zacítite nielen vy, ale tiež ostatní. Stále hovorím iba o imaginácii, ktorá funguje ako ružový puk. Pomáha vám vyjadriť, čo sa vo vás ukrýva.

Človek je zem. Slovo „humánny", ľudský, pochádza zo slova *humus*. Humus znamená zem. Hebrejský výraz *adam* vznikol z hebrejského koreňa s významom zem, hlina. Všetci sme zem, sme miniatúry zeme. Obsahujeme všetko, čo je ukryté v zemi. Je to náš potenciál, ktorý sa začne prejavovať aj prostredníctvom imaginácie.

Na ceste meditácie sa musíte vyhnúť aj podobne nádherným zážitkom. Ponoriť sa do predstáv znamená vnoriť sa tiež do mysle, ale vy sa snažíte oprostiť od mysle, zbaviť sa jej. Keď už mysle niet, úplne sa

oddelíte od tela. Myseľ je most, spája vás s telom. Myseľ zmizne, ale telo, zem, obloha aj vy zostávate, lebo ste oddelené skutočnosti. Vtedy sa stávate pozorovateľom.

Keď nabudúce pocítite ranu do hlavy, toto čarovanie bez kúzelníka, nesústreďte sa na ňu a jednoducho zostaňte bdelí. Iba pozorujte. Nezáleží na tom, či to je alebo nie je pravda, vy vytrvajte v pozícii pozorovateľa. Sledujte a nenechajte sa do toho vtiahnuť za žiadnu cenu. Ono to čoskoro zmizne. Keď zvládnete techniku zbavovania sa hier imaginácie, bude to pre vás ohromný prínos. Čím hlbšie sa ponoríte do meditácie, tým viac predstáv sa objaví. Vaše bytie zalejú stále mocnejšie vlny imaginácie, ale vy musíte ostať bdelí a v strehu.

Pokiaľ vám to spôsobuje ťažkosti a zdá sa nemožné, potom meditácia nie je pre vás. V takom prípade vás čaká cesta *bhakti*, cesta lásky a oddanosti, na ktorej sa imaginácii nevyhýbate, ale využívate ju. Zabudnite na zen, tá cesta nie je určená vám. Zabudnite na Budhu a Mahávíru, nie sú pre vás. Presuňte sa do sveta matky Meery, mnícha Čaitanju, Mohameda. Premiestnite sa do sveta oddanosti a nesebeckej lásky.

Uvedomte si, že istá vec vám na jednej ceste pomáha, ale na inej ceste sa táto vec stáva prekážkou. Napríklad koľaje umožňujú vlaku jazdiť, bez nich sa ani nepohne. Ak však chcete jazdiť po koľajniciach autom, pôjde to ťažko. Autá potrebujú voľnú cestu, viac slobody. Preto majte stále na pamäti: Prekážka na jednej ceste nemusí byť prekážkou aj na druhej ceste.

Myslím si, že pre človeka, ktorý položil túto otázku, bude cesta zazenu veľmi prínosná. Nejaká predstava ho priviedla k presvedčeniu, že skutočne dostal buchnát do hlavy, čo dokazuje, že mu sedenie pomáha. Preniká do hlbších vrstiev vedomia.

Mám veľa sexuálnej energie, ktorá mi spaľuje telo. Keď tancujem, občas sa vo mne prebudí hnev a mám chuť vyvraždiť celý svet. Vtedy sa v mojom tele prebúdza toľko hnevu a násilia, že nedokážem nasmerovať energiu k meditácii a šaliem z toho. Nemám pocit, že by som v tú chvíľu potrebovala sex, ale tá násilná energia stále horí ako oheň sopky. Ako mám dať tvorivý priechod takej energii?

Tento problém vytvára myseľ, nie energia. Načúvajte energii. Ukazuje vám správny smer. Problém nevzniká zo sexuálnej energie, tá nikdy nerobila ťažkosti zvieratám, stromom, vtákom. Energia spôsobuje problémy, pretože k nim má vaša myseľ nesprávny prístup.

Túto otázku mi položila jedna pani z Indie. V Indii sa všetka výchova zameriava proti sexu. Vy tvoríte problém. Kedykoľvek vo vás začne prúdiť energia, považujete ju za sexuálnu, pretože v sebe cítite neúplnosť. Niečo nenaplnené, čo neustále čaká a oberá vás to o energiu, vysáva ju.

Pri dynamických meditačných metódach sa vytvára veľa energie, otvárame mnohé ukryté zásoby a objavujeme aj nové zdroje. Ak sex ostal nenaplnenou túžbou, začne táto energia prúdiť smerom k sexu. Potom pri meditácii pocítite stále viac sexuálnej túžby.

Teraz vám poviem, čo sa stalo v Indii. Džinistickí mnísi prestali pre sexuálnu energiu celkom meditovať. Tak potláčali sex, že kedykoľvek meditovali, pocítili prílev energie. Meditácia vám dodáva ohromnú energiu, predstavuje zdroj večnej energie, ktorý sa nedá vyčerpať. Keď sa v mníchoch rozprúdila energia, pocítili sexuálne túžby. Začali sa meditácie báť a prestali ju vykonávať. Zanechali to najpodstatnejšie, čo im dal Mahávíra, ale pokračovali v tom nepodstatnom – v držaní pôstu a vykonávaní rituálov. Prijali postoj namierený proti sexu.

Nestaviam sa proti sexu, pretože nie som proti životu. Váš problém sa skrýva inde, ako si myslíte. Vychádza z hlavy, nie z pohlavných žliaz. Musíte zmeniť prístup, inak budú všetky vaše činy zafarbené sexualitou. Meditácia bude plná sexu, váš pohľad a oči budú plné sexu, vaša ruka pri dotyku bude plná sexu, vo vašom jedení bude obsiahnutý sex.

Ľudia, ktorí odmietajú sex, začnú veľa jesť. Môžete to pozorovať vo svojom okolí. Sexuálne uvoľnení ľudia, ktorí slobodne plynú, nebývajú tuční, neprejedajú sa. Láska ich natoľko uspokojuje, napĺňa, že necítia potrebu pchať do tela jedlo. Keď nemôžu milovať alebo to sami sebe nedovolia, začnú maškrtiť. Nahrádzajú si tým lásku.

Pozrite sa na hinduistických mníchov, ďalší krajný prípad. Zhromažďujú v tele zbytočne veľa tuku a sú škaredí. Jeden extrém predstavujú džinistickí mnísi, ktorí nemôžu jesť, lebo sa boja, že tým uvoľnia energiu a tá okamžite začne prúdiť k neukojenej túžbe, ktorá na nich čaká. Energia smeruje vždy najprv k nenaplnenému zážitku. Telo vie dobre hospodáriť, energiu pošle najskôr tam, kde ju najviac potrebujú. Ide o hierarchiu potrieb. Človek popierajúci sex má tiež svoju hierarchiu – sex je prvá položka na zozname. Kedykoľvek sa uvoľní energia, začne prúdiť k najmenej naplnenej túžbe. Preto džinistickí mnísi zo strachu poriadne nejedia a hinduistickí mnísi zas jedia priveľa. Rovnaký problém vyriešili dvoma extrémnymi spôsobmi.

Prejedanie sa vyvoláva isté sexuálne potešenie z toho, že si napcháte žalúdok. Veľa jedla spôsobuje letargiu. Množstvo jedla nahrádza lásku, lebo prvé, s čím príde dieťa do styku, je matkin prsník. Prsník ako prvý zážitok na tomto svete poskytuje dieťaťu dve veci: lásku a potravu.

Preto láska a potrava navzájom veľmi úzko súvisia. Kedykoľvek vám chýba láska, vaša detská myseľ si povie: „Daj mi jedlo. Nahraď to niečím." Všimli ste si to? Keď pocítite plnosť lásky, zmizne túžba po jedle, nemáte naň takú chuť. Ale keď láska chýba, začnete sa napchávať a neviete tomu zabrániť. Láska vypĺňa prázdny priestor vo vašom vnútri. Ak jej zrazu niet, okrem jedenia nepoznáte iný spôsob, ako ju nahradiť.

Vytvárate problémy tým, že popierate, odmietate prirodzenú podstatu.

Chcem povedať pani, ktorá mi položila túto otázku, že vôbec nejde o meditáciu. Pani, vy potrebujete lásku. Chýba vám milenec. Potrebujete odvahu na tento krok.

Je ťažké pohnúť sa smerom k láske, bojíte sa toho. Láska vyvoláva neporovnateľný strach, pretože priblížiť sa k niekomu inému znamená vystúpiť zo seba. Ten druhý vás možno prijme alebo odmietne. Strach narastá, začnete váhať, či ten krok urobiť. Priblížiť sa k niekomu alebo nie? Na celom svete sa zbabelé minulé časy zastávali manželstva namiesto lásky, lebo ak by ľudia mali možnosť milovať sa, robilo by tak iba zopár z nich. Väčšina by zomrela bez lásky, žili a živorili by bez lásky, pretože láska je nebezpečná.

Priblížiť sa človeku znamená stretnúť sa s iným svetom. Vopred nemôžete tušiť, či budete prijatí, alebo odmietnutí. Nemáte istotu, že ten druhý povie áno a vyhovie vašej túžbe. Neexistuje záruka, že ten človek bude súcitiaci, milujúci. Ako by aj mohla? Možno vás odmietne, povie nie. Prezradíte mu: „Milujem ťa." Nemáte však istotu, že on vás tiež ľúbi. Možno vás nemiluje, nemusí vás milovať. Strach z odmietnutia človeka desí.

Preto sa chytrí a vypočítaví ľudia rozhodli tento krok neurobiť. Držte sa sami seba, aspoň vás nikto nemôže odmietnuť. Posilníte si ego predstavou, že vás nikdy nikto neodmietol. Neschopné ego vás samo nedokáže uspokojiť. Potrebujete, aby vás niekto po-

treboval, prijímal, miloval, len vtedy dokážete milovať samých seba. Ak vás niekto prijíma, dokážete prijímať samých seba. Keď sa s vami niekto cíti šťastný, budete šťastní sami so sebou. Ten druhý sa stáva vaším zrkadlom.

Každý vzťah funguje ako zrkadlo, odrážate sa v ňom. Nemôžete spoznať samých seba bez zrkadla. Odrážate sa v očiach druhých ľudí. Keď vás niekto miluje, zrkadlo vám prejavuje veľké sympatie, vyvolávate v ňom pocit šťastia, tešíte ho. Odrážate sa v radostných očiach a prvýkrát cítite isté prijatie.

Od samotného začiatku ste boli odmietaní. Súčasťou ohavnej štruktúry spoločnosti je vytváranie pocitu odmietnutia v každom dieťati. Prijatie ho čaká, len ak urobí niečo dobré, samozrejme, podľa mienky jeho rodičov. Ak vykoná čosi „zlé", musí strpieť odmietnutie. Dieťa skôr alebo neskôr zistí: „Neberú ma takého, aký som. Nevidia moju podstatu, ale to, čo robím. Nemilujú moje bytie, ale činy." Tým vzniká hlboké odmietanie samého seba, hlboká nenávisť voči sebe. Dieťa sa začne nenávidieť.

Ak sa nedokážete zamilovať, neviete si nájsť milenca a priateľov, ktorí vás prijímajú, ostane vám toto odmietanie po celý život. Láska je nutná. Musíte ňou prejsť. Jedného dňa ju môžete opustiť, azda ju raz prekonáte – a musíte ju prekonať. Ako ju však prekonáte, keď ju nikdy nespoznáte?

Nebojte sa. Vyžeňte si z hlavy všetky nezmysly. Áno, hovorím o strachu. Možno zažijete odmietnutie, ale nebojte sa ho. Treba riskovať, iba tak môže niekto

prísť a prijať vás. Zaklopete na sto dverí a deväťdesiatdeväť zostane zatvorených. Nemajte strach, jedny sa otvoria. Niekto na vás čaká. Niekto vás naplní a vy naplníte jeho. Ktosi čaká, aby sa stal vaším zrkadlom, pretože chce, aby ste sa vy stali jeho odrazom. Nájdete ho len tak, že budete ďalej klopať na dvere a tápať. Je to riskantné, ale život je risk.

Príliš chytrým ľuďom preteká život pomedzi prsty, pretože nikdy neriskujú. Boja sa pádu, preto nechodia. Majú strach z utopenia, a tak neplávajú. Desia sa odmietnutia a radšej nikoho nemilujú. Boja sa neúspechu, preto sa v ničom nesnažia uspieť. Ich život sa vôbec nepodobá na život. Sú mŕtvi skôr, ako zomrú. Umierajú veľakrát, kým skutočne zomrú. Celý ich život je pozvoľné zomieranie.

Žite. A žite intenzívne. Neberte ako osobnú urážku, keď vás niekto nemôže milovať. Boli ste pripravení a ochotní. Ten druhý má právo sám sa rozhodnúť. Nenechajte sa zraniť. Jednoducho to znamená, že sa k sebe nehodíte. O viac nejde, nevypovedá to nič ani o vás, ani o tom druhom. Nekričte, že ten druhý je zlý. Nemyslite si ani, že vy ste zlí, a preto vás neprijal. Skrátka si nesedíte. Dobre, že vás nepodvádzal, keď vyslovil vetu: „Prepáč, necítim k tebe žiadnu lásku." Aspoň bol úprimný a skutočný. Keby povedal formálne áno, celý váš život by sa zmenil na veľké zúfalstvo. Hovorte pravdu. Keď milujete, povedzte áno. Ak nemilujete, tiež to povedzte. Budete pravdiví a úprimní.

Po svete chodí toľko úžasných ľudí, prečo by ste mali zostať sami? Chvíľu sa s niekým prechádzajte.

Vnímajte len rytmus. Ten rytmus vás uspokojí a naliehavá potreba zmizne. Vtedy bude meditácia na prvom mieste vo vašej hierarchii. Meditácia môže stáť na čele rebríčka hodnôt, len ak si neodpierate to, čo je prirodzené.

Kto sa postí, nemôže meditovať, pretože pri meditácii myslí na jedlo, zatvorí oči a prestavuje si jedlo. Kto odmieta lásku, nedokáže meditovať. Začne meditovať a hneď ho obklopí atmosféra sexuality.

Napĺňajte všetky svoje prirodzené potreby, nie je na tom nič zlé. Čo môže byť nesprávne na jedle, na sexe? Nič. Vyhovejte im. Buďte prirodzení, aby si pri meditácii nevyžiadalo vašu pozornosť nič iné. Pokiaľ naplníte svoje potreby, zmiznú aj všetky sny. V noci sa vám nebude nič snívať, pretože už nemáte o čom snívať. Ak sa postíte, zdá sa vám o jedle. Keď sa donútite k dodržiavaniu celibátu, snívate o sexe. Žite prirodzene, nájdite súlad medzi sebou a prírodou. To je podľa mňa *dharma*, najvyšší zákon života. Snažte sa udržiavať sami seba v istom rytme. Aj keď občas ustúpite o krok dozadu, uvedomte si to a znova sa naladťe. Budete neustále prirodzení a dosiahnete svoj cieľ, nájdete Boha. Možno na Boha občas zabudnete, ale opäť ho nájdete, ak zostanete verní svojej prirodzenej podstate. Vďaka uspokojeniu všetkých nižších potrieb sa objavia vyššie potreby. Po ich uspokojení sa ukážu tie najvyššie potreby. Také je prirodzené usporiadanie života.

Ako môže človek chápať hudbu, keď sa potrebuje najesť? Nútiť hladného, aby počúval klasickú hudbu, je nezmysel. Takisto hlúpe je presviedčať ho, aby meditoval alebo sedel v zazene. Nemôže myslieť na Budhu, Boha či Ježiša. Nedokáže meditovať, pretože jeho myseľ poletuje a kolíše, stále znova sa vracia k prázdnemu žalúdku. Nie, nemôže milovať poéziu ani hudbu, pokiaľ neuspokojí svoje základné potreby. Najskôr mu dajte jedlo, prístrešie, lásku, potom sa zrazu uvoľní energia z nižšieho sveta a on začne čítať poéziu, počúvať hudbu, radostne sa roztancuje. Teraz sa prejavia vyššie potreby a človek začne maľovať alebo sochárčiť. Hovorím o luxuse. Ten sa môže objaviť, až keď je zabezpečené to najnutnejšie. Po ukojení vyšších potrieb, keď začnete milovať a počúvať hudbu, milovať poéziu a radovať sa z nej, maľovať či tancovať, potom jedného dňa zbadáte novú ríšu potrieb nazvanú najvyššie potreby. Tu patria meditácia, Boh a modlitba.

Musíte uspokojiť základné potreby, aby sa mohli objaviť ďalšie, vyššie. Je vylúčené, aby sa hneď ukázali tie najvyššie. Pokiaľ ukojíte základné potreby, existuje možnosť, že sa odhalia tie vyššie a záblesk toho, že sa objavia aj najvyššie. Keď sa naplnia vyššie potreby, objavia sa automaticky a úplne samé od seba aj tie najvyššie.

> Dva psy raz pozorovali kundalini meditáciu. Po chvíľke sa jeden pes pozrel na druhého a vraví: „Keď toto robím ja, dajú mi pilulky proti parazitom."

Pes má samozrejme vlastnú psiu myseľ. Má svoj svet, terminológiu, chápanie, pojmy. Napadne mu iba to, že ľudia vykonávajúci kundalini meditáciu buď

majú v bruchu červy, alebo sa zbláznili. Pre psie chápanie to je úplne prirodzené.

Podmienky pre myseľ človeka vytvárali po celé stáročia ľudia, ktorí nechápali jeho skutočné potreby. Vôbec sa nimi nezaťažovali. Snažili sa o čosi iné, a úspešne. Chceli ovládnuť ľudí. Najľahšou cestou k moci je pocit viny. Ľudia sa dajú ovládať veľmi ľahko, ak ho vytvoríte. Keď existuje vina, môže vami manipulovať ktokoľvek. Kto cíti vinu, nikdy nenachádza pokoj, nemá žiadne sebavedomie, uvedomuje si svoju zlobu, a preto hľadá vodcu, cirkev, niekoho, kto by mu ukázal cestu. Stráca sebavedomie a objavuje sa u neho istá potreba.

Pocit viny vytvára problémy. Zbavte sa ho. Život patrí vám, nikomu inému. Žiadny politik či kňaz s ním nemá nič spoločné. Nedovoľte nikomu, aby sa vám plietol do života. Je len váš.

Telo vám dáva správne signály, je veľmi múdre. Myseľ meška. Telo prežilo milióny rokov a vie, čo potrebujete. Nezrelá myseľ do všetkého zasahuje. Načúvajte vyzretému telu. Neradím vám, aby ste sa ním nechali spútať. Pokiaľ telu načúvate a ono nemá čo povedať, nevadí. Pokojné, uvoľnené telo bez napätia o nič nebojuje, nesnaží sa prilákať vašu pozornosť, lebo nepotrebuje, aby ste naplnili jeho potreby. Pokojné a tiché telo vám umožní dostať sa vyššie, vzlietnuť do výšin a stať sa bielym oblakom, no až keď sú jeho potreby skutočne uspokojené. Telo nie je váš nepriateľ, ale priateľ. Telo je vaša zem, v ňom sú všetky vaše korene. Musíte nájsť most medzi sebou a svojím telom. Kým ho nenájdete, budete s telom v neustálom rozpore. Človek, ktorý bojuje sám so sebou, trpí zúfalstvom.

Musíte uzatvoriť so svojím telom mierovú dohodu a nikdy ju neporušiť, potom sa k vám bude správať veľmi priateľsky. Vy sa staráte o telo a ono sa stará o vás, stane sa nesmierne cenným prostriedkom, samotným chrámom. Jedného dňa sami zistíte, že vaše telo je skutočnou svätyňou Boha.

Môže človek robiť niečo veľmi intenzívne – napríklad tvoje dynamické meditačné techniky – a zároveň ostať oddeleným pozorovateľom, mimo deja?

Vy si myslíte, že oddelený pozorovateľ ostáva mimo deja. Tak to nie je. Vaša intenzita, celistvosť, to je váš pozorovateľ. Keď niečo pozorujete a niečo robíte, nejde o dva javy – činiteľ je pozorovateľ.

Ukážeme si to na príklade tanca. Medzi tanečníkom a pozorovateľom neexistuje oddelenosť, nejde o dva prvky. Oddelenosť existuje iba v jazykovom vyjadrení. Tanečník je zároveň pozorovateľom, inak sa nemôže plne ponoriť do tanca, lebo pozorovateľ potrebuje energiu a on by sa musel rozdeliť. Potom by jedna časť pozorovala a druhá tancovala, jednota by sa zmenila na rozdelenie. O túto schizofréniu sa však neusilujeme, nechceme rozdelenie, rozštiepenie. Hovorím o patologickom stave. Keď sa rozdvojíte, ste chorí. Musíte ostať v jednote a naplno sa oddať tan-

cu. Vaša jednota sa stane pozorovateľom. Nezostáva mimo deja, vaše vedomie je bdelé. Tak to je.

Preto sa nesnažte rozdeľovať. Keď tancujete, staňte sa tancom. Zostaňte bdelí, nezaspávajte, nebuďte nevedomí. Nie ste pod vplyvom drog, ste úplne bdelí. Táto bdelosť nie je akási časť stojaca bokom, je to vaša celistvosť, vaše celé bytie.

Iba jazykové vyjadrenie vás rozdvojuje – tanečník a pozorovateľ. V hĺbke ste však jedno a zostávate bdelí. Iba vtedy spoznáte pokoj, vyváženosť, ticho. Ak ste rozdelení, vytvárate napätie, ktoré vám nedovolí byť úplne tu a teraz, splynúť s existenciou.

Zapamätajte si to a nesnažte sa rozdeľovať. Staňte sa tanečníkom a zostaňte bdelí. Dá sa to. Hovorím to na základe vlastnej skúsenosti a skúseností mnohých ďalších ľudí, ktorí so mnou spolupracovali. Aj vám sa to stane, možno sa vám to už stalo. Zapamätajte si: nerozštiepte sa. Buďte celiství a napriek tomu bdelí.

Myslím si, že dokážem meditovať. Keď som prvý raz meditoval, sám od seba sa objavil nádherný tichý stav priezračnosti. Domnieval som sa, že je to meditácia. Teraz neprichádza nič okrem poletujúcej mysle. Čo sa to stalo?

Tak to chodí. Meditácia sa objaví v deň, kedy ju nehľadáte. Mali ste pocit, že už meditujete. Teraz sa však situácia zmenila, lebo sa snažíte niečo zopakovať. Všetko v živote, čo má skutočnú cenu, sa proste

stane. Nemôžete si to vynútiť ani nijako urobiť. Či už ide o meditáciu, lásku, blaženosť, alebo ticho. Všetko mimo mysle sa nachádza aj mimo vašej schopnosti to ovplyvniť. Ovládať môžete iba to, čo spadá do oblasti mysle.

Myseľ je činiteľ, ale vaše bytie ním nie je. Bytie znamená otvorenie sa a hlboké prijatie všetkého, čo sa deje, bez sťažností, bez pocitu neľúbosti, jednoducho číra vďačnosť. Nemôžete to nijako urobiť, lebo je to časť toho, čo sa deje. Musíte dobre rozlišovať. Takmer všetci v tom majú zmätok. Stane sa vám niečo nádherné, ste blažení a myseľ okamžite zatúži, aby sa to dialo opäť, častejšie, aby to šlo hlbšie. Keď sa však zapojí myseľ, všetko tým naruší. Myseľ je diabol, ničiteľ.

Človek si musí uvedomiť, že nie je dobré nechať myseľ, aby sa miešala do vecí, ktoré sa nachádzajú mimo nej. Myseľ funguje výborne ako mechanik, technik. Prideľte jej nejakú prácu, ale nedovoľte jej zasahovať do vecí, pre ktoré nemá schopnosti. Problém tkvie v tom, že myseľ znamená túženie po niečom. Vo svete konania môžete mať väčší dom, lepší nábytok, môžete robiť všetko lepšie, to myseľ zvládne.

Ale myseľ dokáže iba túžiť a každá túžba je frustrujúca. Neumožní vám viac meditovať, spôsobí iba ďalšiu frustráciu. Neumožní vám viac milovať, vyvolá len ďalší hnev. Namiesto ticha a pokoja prinesie väčší myšlienkový zmätok. Stáva sa to takmer každému. Človek z toho musí prirodzene vyrásť.

Vravíš: „Myslím si, že dokážem meditovať. Keď som prvý raz meditoval, sám od seba sa objavil nád-

herný tichý stav priezračnosti." Ani si to neočakával, ani si po tom netúžil. Bolo to hľadanie podobné sviežemu vánku, ktorý vychádza zvnútra. Nemôžeš ho udržať ani mu nariadiť, aby sa vrátil. Príde, kedy príde. Až to pochopíš, prestaneš sa snažiť.

Počúvam vetu: „Znova a znova sa snažte." Ja vám však hovorím: „Znova a znova sa nesnažte." Keď sa objaví snaha, okamžite sa jej zbavte. Privedie vás iba k neúspechu a frustrácii. Ak ju dokážete zavrhnúť... Každý to zvládne, lebo snaha nikdy nič neprináša. Máte problém zanechať pocit neúspechu, frustrácie, zúfalstva a beznádeje? Jednoducho sa ich zbavte a zabudnite na všetky tie veci týkajúce sa meditácie.

Jedného dňa zrazu zistíte, že cez otvorené okno k vám preniká svieži vánok a spolu s novými lúčmi napĺňajú vaše srdce. Neurobte opäť tú istú chybu! Ďakujte za to, čo sa deje, ale nežiadajte viac. Vaša žiadosť sa stane prekážkou. Ono to príde znova samo.

Opäť sa to objaví a bude to prichádzať stále častejšie. Pomaličky sa to stane tepom vášho srdca. Či bdiete, alebo spíte, stále to zostáva vo vás, nikdy to nezmizne. Nerobíte to však vy. Nemôžete sa vystatovať: „Toto som urobil." Nemôžete povedať: „Dovolil som neznámemu, aby to vykonalo." Úžasné zážitky vstúpia do vášho malého srdca z neznáma. Keď sa usilujete, aby sa objavili, dostanete sa do napätia, ktoré zážitkom zabráni vstúpiť.

Ak sa nesnažíte a ste uvoľnení, nestaráte sa ani o meditáciu a podobné veci, objavíte zrazu stopy vedúce k neznámu, odkiaľsi sa k vám začne približovať.

Hľaďte na to s úžasom, nie s túžbou. Pozerajte sa na to vďačne, nie žiadostivo.

Hovoríš: „Teraz neprichádza nič okrem poletujúcej mysle. Čo sa to stalo?" Uvedomil si si neznámo. Ochutnal si meditáciu a začal si byť nenásytný, pocítil si túžbu. Tvoje žiadosti celú hru pokazili. Nechaj ju poletovať, iba ju sleduj, stoj mimo nej.

Pozorovanie mysle je jedným z najväčších tajomstiev života, lebo nie je jasné, či funguje. Ale ono funguje! Keď pozorujete zúčastnene, bez prejavenia záujmu, akoby to s vami nemalo nič spoločné, začnú myšlienky vädnúť a na ceste mysle redne premávka.

Pomaličky sa objavujú malé pauzy ktoré vám umožnia zbadať záblesk toho, čo ste kedysi mali. Nevrhajte sa na to, nebuďte nenásytní. Užívajte si, čoskoro to pominie. Nelipnite na tom. Onedlho sa znova začnú objavovať myšlienky, ale potom nastane ešte väčšia pauza. Prestávky sa budú časom predlžovať, až sa myseľ vyprázdni.

Do čistej mysle môže vstúpiť to, čo sa nachádza mimo nej, ale nesmiete na tom lipnúť. Keď sa to objaví, výborne. Ak nie, aj tak výborne. Možno ešte nie ste zrelí, azda nenastal ten pravý čas. Napriek tomu buďte vďační. Človek sa musí naučiť bdieť a ďakovať. Buďte vďační, aj keď sa nič nedeje a vy si v hĺbke želáte, aby sa niečo dialo. Zrejme pre vás nenastal ten pravý čas, možno by to nepomohlo vášmu rastu.

Často som vám rozprával príbeh o sufijskom mystikovi Džunajdovi. Bol majstrom Mansúra al-Halládža. Mansúra zabili ortodoxní tradicionalistickí fanatici

a vďaka nemu sa stalo známym aj Džunajdovo meno. Džunajd sa každý rok vydával na púť k posvätnému miestu moslimov zvanému Kába. Nebolo to ďaleko od jeho bydliska. Moslimovia sa musia podľa svojej tradície vydať aspoň raz za život ku Kábe, inak nie sú poriadni veriaci. Kába stála tak blízko Džunajdovho domu, že sa tam so svojimi žiakmi vypravoval každý rok. Bol to revolučný svätec. Všetci svätci musia byť revolucionári, inak ide len o hercov a pokrytcov, ktorí niečo predvádzajú, predstierajú.

Ľudia z dedín, ktorými Džunajd prechádzal, sa na neho veľmi hnevali. Niekde sa tak zlostili, že mu nedali nič jesť, ba ani vodu na pitie. Nedovolili mu v dedine prebývať.

Moslimovia sa modlia päťkrát denne. Kedykoľvek sa Džunajd modlil, zodvihol ruky k Bohu a vravel: „Som Ti taký vďačný. Ako len môžem vyjadriť svoju vďaku? Staráš sa o mňa po všetkých stránkach. Tvoj súcit je nekonečný, Tvoja láska nepozná hraníc."

Žiakov to unavovalo. Modlili sa päťkrát denne v situáciách, keď nevideli žiadnu božiu starostlivosť, nedostali jedlo či vodu, nemali sa kde ukryť pred slnkom na púšti. Raz do nich ľudia celé tri dni bez prestania hádzali kamene, nechávali ich o hlade a smäde, bez prístrešku, ale Džunajd stále rovnakým spôsobom vykonával svoju modlitbu.

Tretieho dňa mali žiaci všetkého dosť a opýtali sa majstra: „Tak to už stačí. Prečo hovoríš ‚Ty si súcit, Tvoja láska je veľká, Ty sa o nás po všetkých stránkach staráš?' Celé tri dni sme vôbec nič nejedli, sme

smädní, nespali sme pod strechou, ale v púšti, v noci sa trasieme od zimy. Za čo ďakuješ?"

Džunajdova odpoveď stojí za to, aby sme si ju zapamätali. Vyhlásil: „Podľa vás som počas tých troch dní nevidel, že nám nikto nedal žiadne jedlo, že nás vyháňali, hádzali do nás kamene, že ste smädní a spali ste v púšti? Ja si to uvedomujem, vari nevidíte? To však neznamená, že sa o nás nestará. Práve týmto spôsobom sa o nás stará. Zrejme toto teraz potrebujeme. Ľahko sa ďakuje Bohu, keď je všetko v poriadku, ale také ďakovanie nič neznamená. Tri dni som pozoroval, ako ste postupne všetci prestali v modlitbách ďakovať Bohu. Neobstáli ste v skúške. Hoci ku mne príde smrť, zomriem s vďačnosťou. On mi dal život, On mi ho zas zoberie. Bol Jeho, je Jeho, bude Jeho. Kto som ja, aby som sa miešal do Jeho záležitostí?"

Nastanú časy, keď ani na chvíľu nenájdete pokoj, ticho, meditáciu, lásku, blaženosť. Nestrácajte nádej. Možno tie chvíle potrebujete na to, aby vás cibrili, posilňovali. Nebuďte vďační, len ak všetko ide dobre. Ďakujte, aj keď sa vám vôbec nedarí. Vtedy budete skutočne vďační, poznáte krásu vďačnosti. Nikdy sa vám nič nemusí podariť, ale vďačnosť je sila, ktorá dokáže všetko zmeniť.

Preto si nerobte starosti s poletujúcou mysľou. Nechajte ju lietať, nebráňte jej, nesnažte sa ju zastaviť. Jednoducho iba pozorujte. Vystúpte z mysle a nechajte ju poletovať. Čoskoro sa začnú úplne samozrejme objavovať pauzy, je to prírodný zákon. Keď sa objavia prestávky, nebuďte veľmi nadšení a nehovorte si:

„Dokázal som to." Zostaňte pokojní. Užívajte si tie pauzy, ale bez nenásytnosti a bez túžby, lebo ony zas zmiznú. Ak budete nenásytní, stratia sa čoskoro. Keď nie ste chamtiví a nemáte žiadne túžby, zdržia sa oveľa dlhšie.

To je celé meditačné cvičenie. Čoskoro nastane deň, keď bude vaša myseľ úplne pokojná, plná veľkej radosti, ticha. Ale pamätajte si, že vy nič nerobíte. Hneď to zmizne, keď si na jediný okamih pomyslíte, že niečo robíte. Majte neustále na pamäti, že všetko sa deje vďaka Existencii. Nič nemá na svedomí vaša snaha, za všetko ďakujte uvoľnenej otvorenosti, dostupnosti.

Jednoducho nechajte dvere dokorán, hostia začnú prichádzať. Vždy to tak bolo, hostia jednoducho prišli.

> Patov syn sa stal hercom. Raz večer sa nesmierne nadšený prihnal k otcovi a oznámil mu: „Predstav si to, otec, práve som dostal svoju prvú úlohu. Hrám muža, ktorý je dvadsaťpäť rokov ženatý."
> „Len vydrž, synček," vyhlásil Pat, „raz dostaneš rolu, v ktorej sa bude aj hovoriť."

Vy ste opačný prípad. Teraz hráte úlohu, v ktorej sa hovorí. Vytrvajte a jedného dňa dostanete aj rolu, v ktorej sa mlčí. Nelámte si s tým hlavu, život treba brať hravo, s veľkým zmyslom pre humor. Stále, v dobrých aj v zlých časoch, či sa vám darí, alebo nič

nevychádza, keď príde jar, aj keď sa občas stane, že nepríde.

Uvedomte si: Pokiaľ ide o to, čo sa nachádza mimo mysle, my nie sme tí, ktorí niečo robia, my sme len tí, ktorí prijímajú. Prijímať znamená stať sa pozorovateľom vlastnej mysle, lebo vďaka pozorovaniu sa objavia pauzy. V tých pauzách sa vaše dvere otvárajú. Dverami do vás vstúpia hviezdy a kvety. Ani vtedy nebuďte nenásytní, nesnažte sa ich zadržať. Objavili sa zo slobodnej vôle a vy by ste si mali zapamätať, že s vami ostanú iba zo slobodnej vôle. Keď narušíte voľnosť, zničíte aj ich. Sloboda je ich samotná duša.

Na základe skúseností s tisíckami ľudí viem, že prvá meditácia prebieha veľmi ľahko, lebo nemajú najmenšie tušenie, o čo ide. Keď si to uvedomia, objaví sa skutočný problém, už to chcú. Vedia, čo to je a túžia po tom, sú chamtiví. Deje sa to ostatným, ale im nie. Pohltí ich žiarlivosť, závisť a ostatné nepekné pocity.

Pokiaľ ide o to, čo je mimo mysle, ostaňte v stave nevinnosti. Buďte neustále amatérmi, nikdy sa nestaňte odborníkmi. Nič horšie sa človeku nemôže stať.

15.

Úvod do Osho Nadabrahma meditácie

Osho Nadabrahma meditácia využíva jeden z najpôsobivejších prostriedkov – mantru. Je veľmi jednoduchá a napriek tomu nesmierne účinná, lebo pri opakovaní mantry alebo iného zvuku začnú vaše telo a predovšetkým mozgové bunky vibrovať. Pokiaľ túto meditáciu vykonávate správne, začnú mozog i telo výrazne vibrovať. Keď telo vibruje a myseľ odriekava mantru, obe tieto časti sa navzájom zladia. Nastane medzi nimi harmónia, ktorá tam bežne nebýva. Vaša myseľ a telo idú väčšinou vlastnou cestou. Telo ďalej prijíma potravu a myseľ stále rozmýšľa. Telo kráča po ceste, kým myseľ sa túla kdesi vo hviezdach. Nikdy sa nestretnú, idú svojimi cestami, čím vytvárajú oddelenosť.

Vzniká zásadná schizofrénia, pretože telo ide jedným smerom a myseľ zas druhým. Vy ste tretí prvok – ani telo, ani myseľ. Ste rozpoltení medzi nimi dvoma. Jednu polovicu vášho bytia priťahuje telo, druhú polovicu vábi myseľ. Spôsobujú vám tým obrovské muky, delia človeka. Každá meditácia využívajúca mantru vrátane Nadabrahmy funguje takto: telo rea-

guje na prenos zvuku, ktorý rezonuje vo vašom vnútri, môže to byť hoci aj abrakadabra. Skôr alebo neskôr nastane okamih, v ktorom sa telo a myseľ prvýkrát vydajú rovnakým smerom. Keď sa telo a myseľ spoja, oslobodíte sa od nich, už nie ste rozpoltení. Potom sa uvoľní tretí prvok, už nie je ťahaný rôznymi smermi. Ste ním vy samotní – môžete to nazývať duch, duša, *átman* alebo akokoľvek inak.

Telo a myseľ sa natoľko ponoria do odriekania mantry, že duša sa ich môže zbaviť veľmi ľahko, nepozorovane. Stane sa pozorovateľom, vystúpi von, sleduje hru mysle a tela. Hovorím o takom nádhernom rytme, že myseľ ani telo si neuvedomia, ako duša vykĺzla von, inak by to nedopustili. Chránia si svoj majetok. Nikto nechce prísť o to, čo má. Telo chce dušu ovládať, myseľ jej chce vládnuť. Mantra je veľmi šikovný spôsob, ako sa vymaniť z ich nadvlády. Opijú sa jej odriekaním a vy vykĺznete von!

Pri vykonávaní meditácie Nadabrahma majte na pamäti toto: úplne spojte telo s mysľou, ale nezabúdajte, že vy ste pozorovateľ. Zbavte sa ich, pomaly vykĺznite zadnými dverami, bez násilia, bez boja. Sú opité, vy ste vonku a odtiaľ ich pozorujte.

Taký je zmysel slova extáza – stáť mimo. Byť mimo a odtiaľ všetko pozorovať. Je to veľmi upokojujúce. Je to ticho, blaženosť, požehnanie. V tom spočíva celé tajomstvo mantier, preto tento postup pretrval celé stáročia. Nikdy neexistovalo náboženstvo, ktoré by nepoužívalo spevy a mantry. Ale skrýva sa v tom aj isté nebezpečenstvo! Ak nevystúpite von a nestanete

sa pozorovateľom, hrozí, že nepochopíte, o čo skutočne ide. Keď sa budete opájať telom a mysľou, vaša duša sa bude tiež opájať a odriekanie mantry sa stane alkoholom, ktorý funguje ako sedatívum – prinesie vám pokojný spánok, ale nič viac. Obyčajná uspávanka. Nie je na tom nič zlé, ale ani nič cenné. Treba mať na pamäti toto úskalie: odriekanie mantier je také nádherné, že sa v ňom človek túži stratiť. Pokiaľ sa v ňom stratíte, je to v poriadku. Vychutnávate si vnútorný rytmus, jeho krása pôsobí ako droga, ako halucinácia. Prednášaním mantier, samotnými zvukmi vytvárate v tele isté látky. Táto činnosť vo vás vyvoláva chemické zmeny, ktoré sa podobajú stavom po požití marihuany alebo LSD. Jedného dňa, keď sa človek dostane do hlbších sfér meditácie, zistí, že mantra vyvoláva chemické zmeny tak ako pôst. Po siedmich alebo ôsmich dňoch pôstu si človek pripadá veľmi svieži, ľahký, cíti ničím neopodstatnenú radosť, šťastie, akoby z neho spadli všetky bremená. V tele dochádza k istej chemickej zmene.

Som veľkým odporcom LSD aj držania pôstu. Ak vyslovovanie mantier slúži ako droga, som aj proti nemu. Musíte si uvedomiť, že zvuk, spev, mantru nesmiete používať ako omamnú látku pôsobiacu na vaše bytie. Je to alkohol pre vaše telo a dušu, ale vy vykĺznete von skôr, než sa opijete. Vystúpte von a pozorujte. Uvidíte kolísajúce sa telo a úplne pokojnú, tichú myseľ. Pozorujte to zvonku a buďte živí ako plameň. Keď to neurobíte, dobre si pospíte, ale nič viac. Pomôžete vášmu zdraviu, ale nie najvyššiemu

rozvoju. Takže nezabúdajte vykĺznuť. Dovoľte telu, aby sa opilo, nechajte myseľ opiť sa, nech sa do seba navzájom zamilujú, ale vy vykĺznete von. Už tam neostávajte, inak zaspíte. Ak zaspíte, nie je to meditácia. Meditácia znamená bdelosť, to si uvedomte!

Pokyny k vykonávaniu Osho Nadabrahma meditácie

Nadabrahma je starobylá tibetská metóda, ktorá sa pôvodne vykonávala v skorých ranných hodinách. Môžete ju však vykonávať kedykoľvek v priebehu dňa sami alebo v skupine, ale musíte mať prázdny žalúdok a predtým zotrvať najmenej pätnásť minút v úplnom pokoji. Meditácia trvá jednu hodinu a má tri fázy.

Prvá fáza: Tridsať minút

Posaďte sa do uvoľnenej pozície so zatvorenými očami aj ústami. Začnite si pohmkávať tak hlasno, aby vás počuli ostatní, nechajte celé telo vibrovať. Môžete si predstavovať prázdnu trubicu alebo nádobu, v ktorej sú iba vibrácie hmkania. Potom nastane okamih, kedy už zvuk prebieha úplne sám a vy sa stanete poslucháčom. Neovládajte dych a podľa potreby meňte výšku tónu alebo pohybujte pokojne a pomaly telom, tak ako to cítite.

Druhá fáza: Pätnásť minút

Druhá fáza sa delí na dve časti, každá má sedem a pol minúty. Počas prvej polovice robte rukami krúživé pohyby a dlane majte otočené nahor. Začnite pri pupku, potom dajte ruky dopredu a opíšte nimi dva veľké kruhy zrkadlovo doprava a doľava. Pohyb je taký pomalý, že to vyzerá, akoby sa ruky takmer vôbec nehýbali. Vnímajte, ako posielate energiu vesmíru.

Po určenom čase otočte dlane nadol a začnite rukami krúžiť opačným smerom. Ruky sa stretnú pri pupku a potom znova začnú opisovať kruhy. Vnímajte, ako prijímate energiu. Tak ako počas prvej fázy sa môže telo pomaly a pokojne kolísať.

Tretia fáza: Pätnásť minút

Úplne ticho a pokojne seďte alebo ležte.

Osho Nadabrahma meditácia pre dvojice

Partneri sa posadia oproti sebe, prikryjú sa plachtou, prekrížia ruky a chytia sa za ne. Najlepšie je nemať na sebe žiadne oblečenie. Miestnosť osvetľujú iba štyri sviečky, horia tiež vonné tyčinky určené výhradne

na túto meditáciu. Zavrite oči a tridsať minút spoločne hmkajte. Po chvíľke pocítite, že energie sa stretli, spojili a splynuli.

O autorovi

Oshovo učenie nie je možné zaradiť do žiadnej presne vymedzenej kategórie, pretože sa zaoberá tak individuálnym hľadaním zmyslu života, ako aj naliehavými spoločenskými a politickými problémami, pred ktorými dnes stojí naša spoločnosť. Svoje knihy nenapísal on sám, ide o prepisy audio a videonahrávok z jeho improvizovaných príhovorov, ktorými sa obracal k medzinárodnému publiku počas posledných tridsiatich piatich rokov. Londýnsky denník *Sunday Times* označil Osha za jedného z „tisícky tvorcov dvadsiateho storočia" a americký autor Tom Robbins za „najnebezpečnejšieho človeka po Ježišovi Kristovi".

Osho o svojej práci povedal, že sa snaží vytvoriť podmienky pre zrodenie nového typu človeka. Tohto nového človeka často charakterizoval ako „Budhu Zorbu", ktorý je schopný užívať si svetské rozkoše ako Grék Zorba a zároveň tichý pokoj Gautamu Budhu. Ústredným motívom obsiahnutým v celom jeho diele je vízia, do ktorej je zahrnutá tak večná múdrosť Východu, ako aj najvyšší potenciál západnej vedy a technológie.

Osho je známy aj svojím revolučným príspevkom k učeniu o vnútornej transformácii. Jeho prístup k meditácii reaguje na zrýchlené tempo moderného života. Cieľom jeho unikátnych „aktívnych meditácií" je odstránenie nahromadeného telesného aj duševného stresu, čo je nevyhnutný predpoklad pre dosiahnutie uvoľneného a od mysle oslobodeného stavu meditácie.

Dostupné sú dve autorove autobiografické diela:
Duchovně nevhodný mystik (Eugenika, 2011) a
Glimpses of a Golden Childhood (v slovenčine ani češtine zatiaľ nevyšlo).

Oshovo medzinárodné meditačné stredisko

(OSHO International Meditation Resort)

Oshovo medzinárodné meditačné stredisko je výborným cieľom na prázdniny alebo dovolenku a miestom, kde je možné získať osobný a bezprostredný zážitok z nového spôsobu života, viac bdelého, uvoľneného a pohodového. Stredisko sa nachádza v Pune, asi 150 km juhovýchodne od Bombaja, a ponúka široký výber programov tisíckam návštevníkov, ktorí každoročne prichádzajú z viac ako stovky krajín. Sídlo Puna, ktoré bolo založené ako letná oddychová zóna pre maharadžov a bohatých britských kolonistov, je dnes moderným mestom s mnohými univerzitami a technologicky vyspelými podnikmi. Rozľahlé meditačné stredisko je lemované stromami na predmestí známom ako Koregaon Park. „Guesthouse" – novovybudovaný penzión v areáli strediska, poskytuje ubytovanie pre obmedzený počet hostí. V okolí sa nachádza veľa hotelov a apartmánov, ktoré záujemcom umožňujú pobyt od niekoľkých dní po niekoľko mesiacov.

Všetky programy meditačného strediska sú založené na Oshovej vízii kvalitatívne nového typu človeka, ktorý je schopný zúčastniť sa tvorivým spôsobom na každodennom živote, ale tiež ponoriť sa do ticha a meditovať. Väčšina programov prebieha v moderných klimatizovaných priestoroch a ponúka široký výber individuálneho sedenia, kurzov a workshopov, ktoré zahŕňajú všetko – od lekcií tvorivých postupov v umení po holistickú terapiu, individuálnu transformáciu a terapiu, ezoterické vedy, zenový prístup k športu a rekreácii, vzťahové záležitosti mužov a žien alebo snaženie o zásadný obrat v ich živote. Skupinové kurzy aj individuálne sedenia sú dostupné po celý rok rovnako ako celodenný program meditácií. Vonkajšie kaviarne a reštaurácie v areáli ponúkajú bohatý výber jedál svetovej aj tradičnej indickej kuchyne, pričom všetka podávaná zelenina je pestovaná bio spôsobom a pochádza z vlastnej farmy. Stredisko má vlastný zdroj zdravotne bezchybnej filtrovanej pitnej vody.

Viď aj: www.osho.com /resort

Obsah

1. Čo je meditácia? 7
2. Meditácia je vaša podstata 33
3. Meditácia a neúspech 55
4. Liečenie nesúladumedzi telom a dušou 65
5. Meditácia je život, nie obživa 69
6. Blaženosť je cieľ, meditácia je prostriedok 79
7. Každý sa rodí ako mystik 83
8. Myseľ tára 87
9. Myseľ je spoločenský jav 93
10. Myseľ myslí, meditácia vie 103
11. Psychológia budhov 115
12. Sebauvedomenie, nie sebavedomie 121
13. Osho a jeho aktívna meditácia pre súčasného človeka 127
14. Odpovede na otázky žiakov 133
15. Úvod do Osho Nadabrahma meditácie 193
Pokyny k vykonávaniu Osho Nadabrahma meditácie 196
Osho Nadabrahma meditácia pre dvojice 197

O autorovi 199
Oshovo medzinárodné meditačné stredisko 201