

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 vyrovnáť 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 vyrovnáť s každodenným životom, nevedia spolunažívať s druhými, nemôžu pracovať, sú roztriešteni na kúsky. Psychoterapia im poskytuje isté zjednotenie. Nie jednotu, ale iba zjednotenie! Zviaže ich do uzlíka. Oni však zostávajú roztriešteni. 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 preto nič viac nemôžu žiadať. Predstavuje to svojím spôsobom nebezpečenstvo pre vnútorný rast, lebo ten kľučí 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 myseľou 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 roztriešteného, 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 pozerat' 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 miskú 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 prázdnyimi 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 sed' 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 číry. Vtedy začal Ánand tancovať, lebo pochopil, prečo Budha tvrdohlavo trval na svojom. Našiel v tom isté poslanstvo, 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 poslanstvo 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 transcencie.

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 nepotrebuje. Zvládnete to vy sami. Vlastne to musíte urobiť vy sami. Nepotrebuje 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.