

Část I

Chápání povahy emocí

Emoce nemohou být stálé. Proto se nazývají *emoce*. Slovo pochází ze slova *pohyb* (etymologie viz níže). Pohybují se, a jsou to tedy *emoce*. Jedna emoce střídá druhou a vy se měníte s nimi. V jednom okamžiku jste smutní, v dalším veselí; v jednom okamžiku máte zlost, v dalším cítíte soucit; v jednom okamžiku milujete, v jiném jste plní nenávisi; ráno bylo nádherné, večer je ošklivý. A tak to jde pořád dokola. Taková ale nemůže být vaše přirozenost, protože za všemi těmi proměnami musí být něco, co všechny emoce drží pohromadě.

Když se podíváte na věnec, vidíte květy, ale nevidíte to, co je spojuje. Emoce jsou jako květy na věnci. Někdy jsou to květy hněvu, jindy květy smutku, někdy štěstí, jindy květy bolesti nebo sklíčenosti. Jsou to květy a celý život je jako věnec. Musí existovat nějaká nit; jinak byste se už dávno rozpadli. Jako bytost máte svou kontinuitu – co je tedy ona nit? To, co září jako Polárka? Co je ve vás trvalé?

Popořádku: Mechanika mysli

Emoce, nálady, myšlenky – všechny nástroje mysli – jsou ovládány zvnějšku. Z vědeckého hlediska je už to také jasné, ale i bez vědeckého výzkumu mystikové po tisíce let tvrdí přesně totéž – všechny věci, kterými se nám plní mysl, nejsou vaše; vy jste až za nimi. Jediný problém tkví v tom, že se s nimi identifikujete.

Někdo vás například urazí a vy se rozzlobíte. Myslíte si, že jste to vy, kdo se rozzlobil, ale z vědeckého hlediska má urážka pouze funkci, kterou bychom mohli přirovnat k dálkovému ovládní. Člověk, který vás urazil, ovládá vaše chování. Váš hněv je v jeho rukou; chováte se jako loutka.

Vědci nyní dokážou k určitým částem mozku připojit elektrody a je to téměř neuvěřitelné. Mystikové o tom hovoří už tisíce let, ale věda teprve nedávno objevila, že v mozku existují stovky center, které ovládají chování. Elektrodu je možné připojit k určitému centru – například k centru hněvu. Nikdo vás neurazil, nikdo vás neponížil, nikdo vám nic neřekl; vy jen tiše a spokojeně sedíte, ale někdo na dálkovém ovládní zmáčkne tlačítko a vy se rozzlobíte! Musí to být velmi zvláštní pocit, protože nevidíte žádnou příčinu svého hněvu. Možná si to nějak zdůvodníte. Vidíte chodbou procházet člověka a vzpomenete si, že vás urazil – na-

jdete si nějaké odůvodnění jen proto, abyste se utěšili, že jste se nezbláznili. Klidně sedíte... a najednou bez zjevného důvodu máte takovou zlost?

A stejné dálkové ovládání vás může rozveselit. Sedíte v křesle a začnete se tiše smát. Rozhlédnete se – kdyby vás někdo pozoroval, myslel by si, že jste se zbláznili! Nikdo nic neřekl, nic se nestalo, nikdo neuklouzl na slupce od banánu, tak proč se hihňáte? Odůvodníte si to, pokusíte se pro to najít nějaký rozumný důvod. A nejpodivnější na tom je, že když bude příště aktivováno stejné tlačítko a vy se začnete hihňat, odůvodníte si to stejně, stejně se utěšíte, stejně si to vysvětlíte – dokonce ani toto odůvodnění není vaše!

Když jsem o těchto centrech četl vědecké pojednání, vzpomněl jsem si na svá studentská léta. Byl jsem přítomen debaty mezi univerzitami; účastnily se jí všechny univerzity v zemi. Univerzita ve Váránasí se jí účastnila také, ale bylo přirozené, že se studenti z této univerzity cítili v porovnání s ostatními účastníky méněcenní. Znali prastaré posvátné knihy, znali sanskrtskou poezii, drama, ale nevěděli nic o současném světě umění, literatury, filozofie a logiky. A pocit méněcennosti má velmi zvláštní funkci...

Poté, co jsem domluvil, byla řada na zástupci univerzity, kde se vyučuje sanskrť. Jen proto, aby na publikum udělal dojem a zakryl svůj pocit méněcennosti, začal svou řeč citátem z Bertranda Russella – naučil se ho nazpaměť; studenti sanskrťu jsou v memorování mnohem lepší než kdokoli jiný. Měl ale obrovskou trému... o Bertrandu Russelovi nevěděl nic ani nevěděl nic o tom, co citoval. Bylo by lepší, kdyby citoval něco ze sanskrťu, protože by byl klidnější.

Uprostřed se zastavil – právě uprostřed věty. Seděl jsem vedle něho, protože jsem skončil hned před ním. Zavládlo ticho a on se začal potit. Abych mu pomohl, řekl jsem jenom: „Začni znovu“ – protože co jiného se dalo dělat? Dostal se do slepé uličky. Řekl jsem mu: „Když nemůžeš pokračovat, začni znovu; možná si vzpomeneš.“

A on začal znovu: „Bratři a sestry...“ a přesně na tomtéž místě se opět zasekl. Teď už to byla fraška. Celá hala křičela: „Znovu!“ a on se dostal do velmi nelehké situace. Nemohl ani pokračovat, ani tam jen zticha stát; vypadalo by to dost hloupě. Tak musel začít znovu. Ale on to vzal od samého začátku: „Bratři a sestry...“

Celých patnáct minut jsme poslouchali jenom tuto část – začínala „Bratři a sestry...“ a pokračovala k místu, kde se zasekl, pořád dokola. Když mu vypršel čas, přišel ke mně, posadil se vedle mě a řekl: „Tys mi to celé zničil!“

Řekl jsem: „Jenom jsem se ti snažil pomoci.“

On na to: „Tomu říkáš pomoc?“

Odpověděl jsem: „Byl bys i tak v nesnázích. Takhle jsi alespoň všechny pobavil – kromě sebe, ale to chápu. Ovšem měl bys mít velkou radost z toho, že jsi rozveselil tolik lidí! A proč sis vybral ten citát? Když jsem ti říkal, abys začal znovu, nemusel jsi začínat od úplného začátku – mohl jsi ten citát klidně přeskočit – to nebylo třeba.“

Ve vědeckých pojednáních jsem se však dočetl, že centrum řeči funguje přesně jako gramofonová deska, ale s jednou velmi podivnou a zvláštní věcí. V okamžiku, kdy se jehla od desky zvedne, můžete ji znovu položit na místo, odkud se zvedla, a pokračovat dál;

.....

ale s centrem řeči je to jinak. Když se jehla zvedne a vrátí zpátky, musí se vrátit až na začátek.

Pokud je to tak, můžete říct, že ovládáte to, co říkáte? Ovládáte to, co cítíte? Samozřejmě v sobě nemáte implantované elektrody, ale přesně totéž se děje z biologického hlediska.

Když vidíte určitý typ ženy, vaše mysl okamžitě zareaguje: „Ta je krásná!“ Ta žena zafungovala jako dálkové ovládání, připevněné k elektrodě, a vaše centrum řeči prostě reagovalo nahrávkou: „Ta je krásná!“

Mysl je mechanismus. To nejste vy. Jenom nahrává věci z okolí a pak na vnější podněty reaguje těmito nahrávkami. To je jediný rozdíl mezi hinduistou, mohamedánem, křesťanem a židem – mají jen jiné gramofonové nahrávky. Ale uvnitř je to jednotné lidství. Když přehráváte nějakou gramofonovou desku... je třeba v hebrejštině, v sanskrtu, v perštině nebo v arabštině, ale je to stále tentýž přístroj, který desku přehrává. Přístroj je jedno, jestli přehrává hebrejskou nebo sanskrtskou desku.

Veškerá náboženství, veškeré politické názory, veškeré kulturní postoje nejsou ničím jiným než nahrávkami. A v určitých situacích se pouze určité nahrávky oživují.

V životě jednoho z nejmoudřejších králů Indie rádži Dhóje se stala jedna příhoda. Měl velmi rád moudré lidi. Celá jeho pokladnice byla otevřená pouze z jediného důvodu – shromáždit všechny moudré lidi celé země, a to za jakoukoli cenu. Jeho hlavním městem byl Udžain a u svého dvora měl třicet z nejslavnějších lidí země.

Jeden z nejlepších básníků světa Kalidas patřil také ke dvoru rádži Dhóje. Jednoho dne se u dvo-

ra objevil muž, který tvrdil, že mluví třiceti jazyky se stejnou plynulostí, přesností a přízvukem jako člověk, který mluví mateřským jazykem, a přišel, aby učinil tuto výzvu: „Slyšel jsem, že u tvého královského dvora jsou ti nejmoudřejší muži celé země a chtěl bych vsadit tisíc zlatých. Ten, kdo pozná můj mateřský jazyk, těchto tisíc zlatých získá. A pokud můj mateřský jazyk nepozná, bude mi muset tisíc zlatých zaplatit.“

U dvora bylo mnoho učenců a všichni věděli, že i kdyby se člověk snažil sebevíc, nedokázal by nikdy hovořit žádným jazykem tak dobře jako svým mateřským, protože ke studiu každého dalšího jazyka je třeba vyvinout úsilí. Pouze mateřský jazyk se člověk učí spontánně – a vlastně se jej ani neučí. Je to důsledek celkové situace, že člověk prostě začne mluvit. Je to spontánní. Proto ani Němci, kteří svou zemi nazývají *otcovská zem* – lidé většiny zemí svou zemi nazývají *rodná zem* – svůj jazyk nenazývají *otcovský jazyk*. Každý jazyk se nazývá *mateřský*, protože se jej dítě začne učit od své matky. A krom toho se otec v domě nikdy nedostane ke slovu! Vždycky mluví matka; otec jen naslouchá.

Mnozí u dvora rádži Dhóje výzvu přijali. Muž promluvil třiceti jazyky – několik vět v jednom jazyku, několik vět v jiném – byla to opravdu náročná výzva! Byl skutečným mistrem svého umění. Každým jazykem promluvil tak, jak by jím mluvili pouze rodič mluvčí. Všichni z třiceti velkých učenců v soutěži prohráli. Soutěž trvala třicet dní, každý den výzvu přijal jiný učenec a prohrál. Každý se pokusil uhodnout a ten neznámý učenec odpověděl pouze: „Ne, to není můj mateřský jazyk.“

Třicátého prvního dne... Král Dhój stále říkal Kalidasovi: „Proč výzvu nepřijmeš také ty? Básník je přece k jazyku mnohem citlivější a lépe než kdokoli jiný zná všechny jeho nuance.“ Ale Kalidas stále mlčel. Třicet dnů všechno sledoval a snažil se přijít na to, jakým jazykem ten muž mluví s tou největší lehkostí, největší spontánností a největší radostí. Ale nedokázal najít žádný rozdíl. Ten muž mluvil všemi jazyky naprosto stejně.

Třicátého prvního dne Kalidas požádal krále Dhój a všechny moudré muže, aby šli ven před sál. K sálu vedlo dlouhé schodiště a muž po něm zrovna kráčel vzhůru. Když se dostal až na poslední schod, Kalidas ho strčil ze schodů dolů. A jak se kutálel dolů, vzbudil se v něm hněv a on zakřičel.

Kalidas zvolal: „Toto je tvůj mateřský jazyk!“ Protože ve zlosti člověk ztratí paměť a ten muž takovou taktiku v soutěži neočekával. A opravdu to byl jeho mateřský jazyk! Hluboko v mysli byla uložena nahrávka v jeho mateřském jazyce.

Jeden z profesorů, který žil na mnoha místech celého světa a učil na různých univerzitách, říkával: „V cizí zemi jsem se dostal pouze dvakrát do svízelné situace: když jsem byl v souboji a když jsem se zamiloval. V těchto situacích člověk potřebuje svůj mateřský jazyk. I když svou lásku v jiném jazyce vyjádříte sebekrásněji, není to nikdy stejné a zní to povrchně. A když jste rozhněvaní a zápasíte s někým v jeho mateřském jazyce, nemůžete si to stejně užít...“ Dodal: „Jsou to velmi významné situace – boj a láska – většinou je prožíváte se stejným člověkem! S člověkem, kterého milujete, musíte i bojovat.“

Měl pravdu v tom, že všechno, co se člověk naučí v jiném jazyce, zůstává povrchní – nedokáže zazpívat překrásnou píseň a nedokáže skutečně použít slova o čtyřech písmenech jako ve svém jazyku. V obou případech to zní vlašně.

Mysl je opravdu jako mechanismus, který znamená vnější zkušenosti a následně je spouští jako příslušné reakce. Nejste to ale vy. Psychologové si však bohužel myslí, že mysl je všechno a za ní už není nic. To znamená, že nejste ničím jiným než sbírkou vjemů z okolí; a sami o sobě nemáte žádnou duši. Dokonce i samotná představa o duši je dána vnějším okolím.

V tomto bodě se mystikové s vědci neshodují. V otázce mysli se zcela shodují se současným vědeckým výzkumem. Ale nemyslí si totéž o celistvosti lidských bytostí. Za myslí existuje pozornost, která není dána vnějším prostředím, ani pouhým pojmem – avšak dosud neexistuje experiment, který by potvrdil existenci centra, jenž s pozorností koresponduje.

Účelem veškeré meditační práce je, aby si člověk uvědomil všechno to, co je mysl, a přestal se s tím ztotožňovat. Pokud máte rozhněvanou mysl, můžete si začít uvědomit, že je to jen gramofonová nahrávka. Když máte v mysli smutek, můžete si vzpomenout, že je to pouze gramofonová nahrávka. Určitá situace aktivuje dálkové ovládání a vy začnete pociťovat smutek, hněv, frustraci, obavy či napětí – to všechno přichází z vnějšího prostředí a mysl na to jen reaguje. Ale vy jste pozorovatel, nejste herec. Není to vaše reakce.

Veškeré umění meditace tedy spočívá v učení se pozornosti, ostražitosti a uvědomování si. Když cítíte hněv, nepotlačujte jej. Jen si ho uvědomujte. Vnímejte

jej jako objekt mimo sebe. Postupně se s myslí přestávejte identifikovat. Potom dokážete najít svou pravou individualitu, sebe jako bytost, svou duši.

Nalezení této pozornosti znamená osvícení – stali jste se světelem. Nejste již v temnotě a nejste už ani loutkou v rukou mysli. Jste mistr, ne sluha. Mysl již nemůže reagovat automaticky a autonomně, jak to dělávala dříve. Potřebuje vaše svolení. Pokud vás někdo urazí a vy se nechcete rozhněvat, tak se nerozhněváte.

Gautáma Buddha svým žákům říkal: „Rozzlobit se je tak hloupé, že je nepochopitelné, proč to lidé pořád dělají. Někdo druhý něco udělá a vy se kvůli tomu rozzlobíte? Možná dělá něco špatného, možná říká něco špatného, možná se vás snaží ponižit nebo urazit – ale je to jeho svoboda. Pokud na to zareagujete, jste jeho otrok. Pokud tomu člověku řeknete: ‚Tebe těší, když mě urážíš, mě těší, když se nerozhněvám,‘ chováte se jako mistr.“

Dokud tento mistr ve vás není čistý a jasný, křišťálově jasný, nemáte žádnou duši. Jste jako nahrávka fonografu, a jak stárnete, vaše nahrávky se jen rozrůstají. Jste informovanější a lidé si myslí, že jste moudřejší – ale jste pouze jako osel naložený knihami.

Moudrost sestává pouze z jedné věci – ne z vědomostí o mnoha věcech, ale z poznání pouze jedné věci a tou je vaše pozornost a její oddělení od mysli.

Když se pokusíte sledovat jen nepatrné věci, budete překvapení. Lidé dělají tytéž věci stále dokola. Stále se rozhodují, že něco udělají, ale také stále litují, že to nakonec neudělali; stává se z toho rutina. Cokoli uděláte, už nebude nové. Věci, které vás trápí, ze kterých jste smutní, kterých se obáváte, které vás zraňují a které už nechcete dělat – mechanicky děláte všechno

.....

stále dokola, jako byste byli bezmocní. A budete bezmocní stále, dokud si nevytvoříte odstup mezi myslí a pozorností.

Samotné oddělení je tou největší revolucí, kterou může lidská bytost projít. Od té chvíle se váš život stane životem oslav – protože už nebudete muset dělat nic, co by vám ubližovalo, nebudete muset dělat nic, z čeho byste byli nešťastní. Můžete teď dělat pouze věci, ze kterých budete šťastnější, které vás budou naplňovat, které vás uspokojí, které z vašeho života učiní umělecké dílo, krásu.

Ale to je možné pouze tehdy, když bude mistr ve vás probuzený. Právě teď je mistr v hlubokém spánku a roli mistra hraje sluha. A ten sluha dokonce ani není vaším sluhou; sluha je tvořen vnějším světem. Patří vnějšímu světu; podléhá vnějšímu světu i jeho zákonům.

To je celá tragedie lidského života: vy spíte a vnější svět vám vládne, tvoří vaši mysl podle svých potřeb – a mysl je jako loutka. Jakmile vaše pozornost vzplane, spálí veškeré otroctví, které mysl vytvořila. A není větší blaženosti, jež by byla vzácnější než svoboda, než to, že jste pánem nad svým vlastním osudem.

Mysl není vaším přítelem. Buď je to tak, že si mysl hraje na mistra, nebo je třeba, aby zaujala své pravé místo sluhy – ale mysl není vaším přítelem. A boj za svobodu, za blaženost, za pravdu se nevede proti světu; je to boj, který se vede proti této loutce – myslí. Je to velmi prosté.

Chalíl Džibrán vyprávěl nádherný příběh. Aby farmáři na vsi uchránili svou vyšlechtěnou úrodu, vyrobili falešného člověka, strašáka. Je to jen hůl přivázaná k další holi; vypadá skoro jako kříž. Pak na to

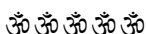
navlékli nějaké šaty a namísto hlavy možná hliněný hrnec. To stačí, aby se ptáci a zvířata báli, že tam někdo stojí. Kvůli těm šatům a dvěma rukám si myslí, že je někdo pozoruje. Na zvířata to stačí; drží se pak od farmy dál.

Džibrán říká: „Jednou jsem se takového strašáka zeptal: ‚Chápu, že farmář, který tě vyrobil, tě potřebuje. Chápu ta ubohá zvířata – nejsou tak chytrá, aby poznala, že jsi falešný. Ale v dešti, ve slunci, v horkém létě i v chladné zimě tam pořád stojíš: proč?‘

A strašák odpověděl: ‚Ty nechápeš mou radost. Strašit zvěř mi činí takovou radost, že to stojí za trpění deště, trpění slunce i zimy, všeho. Bojí se mě tisíce zvířat! Víím, že jsem falešný, uvnitř nic nemám, ale to je mi jedno. Mám radost z toho, že se mě ostatní bojí.‘“

Chtěl bych se vás na něco zeptat: chcete být jen jako ten strašák – uvnitř nic nemá, ale někdo se ho bojí, někdo z něho má radost, někdo se před ním ponižuje, někdo z něho má respekt? Žijete svůj život jen pro ostatní? Podíváte se někdy dovnitř? Je někdo v domě, nebo ne? Zajímáte se o to, že byste mohli hledat pána toho domu?

Pán je uvnitř, ale možná že spí, ovšem také se může probudit. A jakmile se pán ve vás probudí, celý život získá nové barvy, novou duhu, nové květy, novou hudbu, nový tanec. Poprvé ožijete.



Dveře do reality se otevírají v srdci, ne v mysli.

Největším problémem, před kterým moderní člověk stojí, je ten, že má mysl příliš vycvičenou

.....

a srdce, srdce má úplně zanedbané – a nejenom zanedbané, ale i zavrhané. Pocity nejsou dovolené, city se potlačují. Člověk, který projevuje city, je považován za slabého; člověk, který projevuje city, je považován za dětinského, nevyspělého. Člověk, který projevuje city, je považován za nemoderního – primitivního. City a srdce jsou natolik odsuzovány, že se jich člověk přirozeně bojí. Učí se, jak city odstříhnout, dokud své srdce postupně nepřemostí a nevyhne se mu; prochází přímo přes hlavu a ze srdce se postupně stává pouze orgán, který pumpuje krev, čistí krev, a to je všechno.

V dějinách lidstva tak bylo srdce poprvé zredukováno na pouhý fyziologický orgán – čímž není. Ukryto za fyziologií srdce je pravé srdce – ale pravé srdce není součástí fyzického těla, takže ho věda nedokáže objevit. Budete se o něm muset něco dozvědět od básníků, malířů, hudebníků a sochařů. A nakonec, tajný klíč drží mystikové. Ale jakmile se dozvíte, že existuje vnitřní prostor vašeho bytí, který je naprosto nedotčený vzděláním, společností, kulturou; zcela oproštěný od křesťanství, hinduismu, islámu, naprosto neznečištěný tím, co se dělo s moderním člověkem, je stále panenský – jakmile se spojíte s tímto zdrojem svého bytí, začnete svůj život prožívat v jiné rovině.

Tato rovina je božská. Život v mysli je rovinou lidskou, život pod touto rovinou je rovinou zvířecí. Život za myslí, v srdci, je rovinou božskou. A díky srdci jsme spojeni s celkem. To je naše propojení.

Všechny meditace, které jsem vytvořil, jsou určeny k jedinému účelu: mají vás vyhodit z hlavy do srdce, nějakým způsobem vás musí vytáhnout z bažiny v hlavě do svobody srdce, nějakým způso-

.....

bem vás musí přimět k tomu, abyste si uvědomili, že nejste jen hlava.

Hlava je nádherný mechanismus; využijte jej, ale nenechejte se jím využít. Musí sloužit vašim citům. Jestliže myšlení slouží citům, je všechno v rovnováze. Ve vašem bytí se objeví vznešený klid a velká radost, ale nevzejde ze žádného zdroje ve vnějším světě, vzejde z vašeho vnitřního zdroje. Vytryskne, přemění vás a nejenom vás – natolik vás prozáří, že kdokoli, kdo se s vámi spojí, bude moci ochutnat trochu neznáma.