

1. Čo sú emócie:

Čo iného sú myšlienky ako drobné vlnky
na hladine jazera?

Čo sú emócie, nálady a pocity?

Čo je vaša celá myseľ. Jeden veľký zmätok.
A práve ten vám neumožňuje reálne vnímať
vlastnú podstatu.

Neustále sa míňate.

Vo svete stretávate rôznych ľudí,
ale nikdy nestretnete sami seba.



Keď máte zlosť, nemôžete sa hnevať večne. Aj ten najzlostnejší človek sa občas zasmieje. Musí. Zlosť nemôže byť trvalým stavom a rozpoložením. Aj ten najsmutnejší človek sa občas usmeje a aj ten, kto sa stále smeje, niekedy plače a narieka a oči má plné slz.

Emócie nemôžu byť trvalé. Preto sa im hovorí „emócie“! Základom ich názvu je slovo „emotio“, pohnutie mysli*. Pohybujú sa, a preto sú to emó-

* *O emociách*: Osho, Eugenika 2011 – pozn. vyd.

cie. Neustále sa menia z jednej na druhú. Teraz ste smutní a o chvíľu ste šťastní, teraz máte na niekoho zlosť a o chvíľu s ním súcitíte, teraz milujete a o chvíľu ste plní nenávisti. Ráno bolo krásne, večer je nepríjemný. A tak to ide stále dookola.



Podľa bežného zdravého rozumu sa má za to, že srdce je zdrojom emócií, ako sú láska, nenávisť alebo zlosť. Rovnako ako je myseľ zdrojom konceptuálnych myšlienok, je údajne srdce zdrojom všetkých emócií, pocitov a citov. Taký je všeobecný názor.



S týmto tradičným poňatím, ktoré hovorí, že imaginácia, pocity, emócie a city pramenia zo srdca, sme žili veľmi dlho. Ale srdce je iba čerpadlo. Všetky vaše myšlienky, predstavy a pocity sú vymedzené myseľou. Myseľ má sedemsto centier, ktoré všetko ovládajú.



Keď hovorí o „srdci“ taký človek, ako bol Budha, myslí tým samotné centrum bytia. Dospel k pochopeniu, že láska, nenávisť a ďalšie emócie vznikajú v mysli. A podľa mňa je to striktné ve-

decký prístup, s ktorým budú súhlasiť všetci psychológovia.

Môžete si to sami vyskúšať. Pozorujte, kde sa rodí zlosť – vzniká v mysli. Sledujte, odkiaľ pramenia vaše emócie – vychádzajú z mysli. Myseľ je veľmi mocná. Zahŕňa konceptuálne myslenie, zahŕňa emocionálne vzorce a pocity.



Toto je dôležité pochopiť: Emócie sú v hlave! Ale vedomie v hlave nie je. Hlava je v skutočnosti vo vedomí! A vedomie je nesmierne rozsiahle, nekonečné. Emócie, túžby a ambície sa nachádzajú v hlave a vytrácajú sa. Ale aj keby hlava odpadla a premenila sa na prach, vedomie sa nestráca. Vy neobsahujete vedomie, vedomie obsahuje vás. Je oveľa väčšie ako vy.



Je to úplná pravda. Vaše emócie, pocity, myšlienky – všetko, čo patrí mysli – pochádzajú z vonkajšieho sveta a sú ním ovládané. Vedecké hľadisko to jasne potvrdzuje. A mystici, bez ohľadu na poznatky vedy, hovoria celé tisícročia v podstate to isté – že nie ste obsahom svojej mysli. Vy tieto javy presahujete, ale stotožňujete sa s nimi, čo je jediný hriech.



Myseľ je tá časť, ktorá premýšľa. A srdce je časťou tej istej mysli, ktorá cíti. Cítite a myslíte, máte myšlienky a pocity... ale pri pozorovaní si vytvárate odstup.

Keď premýšľate, je z vás zrazu pozorovateľ, ktorý pozoruje... Myšlienky plávajú myslou a zrazu pocítite zlosť – ale pozorovateľ ďalej iba pozoruje. Emócie sa striedajú. Plávajú ako mraky po nebi, a vy ich len sledujete.

Nie ste ani dobrí, ani zlí.

Nie ste ani príjemní, ani nepríjemní.

Nie ste myšlienky, nie ste emócie.

Nie ste myseľ, nie ste srdce.



Láska vyvedie človeka z miery

Človek býva nervózny z istých dôvodov. A tie vychádzajú z nevedomia, rovnako ako všetky vaše schopnosti sú vo vedomí. Všetky znalosti a vedomosti sa nachádzajú vo vedomí. Láska prichádza z nevedomia a človek nevie, ako ju má zvládať a čo s ňou má robiť, pretože je to príliš veľký nápor.

Nevedomie je deväťkrát väčšie ako vedomie, a preto je všetko, čo pochádza z nevedomia, veľmi silné. Z toho dôvodu sa ľudia boja emócií a pocitov. Potláčajú ich, pretože majú strach, že ich zachváti chaos.

Majú pravdu, ale chaos je krásny!

Presne určené veci sú dôležité, ale rovnako tak je dôležitý aj chaos. Keď veci sú presne určené, využívajte to, a ak je potrebný chaos, dajte mu voľný priestor. Celistvý človek je ten, ktorý dokáže využívať oboje a nedovolí, aby vedomie zasahovalo do nevedomia alebo aby nevedomie zasahovalo do vedomia.



Veríme v život v jeho úplnosti,
v jeho dni aj v jeho noci,
keď je slnečno aj keď je nebo plné mrakov.
Veríme, že všetko v živote si môžeme užívať.
Chce to iba trochu viacej bdelej pozornosti,
viacej vnímať, čo sa deje.
Vy nie ste myseľ a nie ste ani telo.
Kdesi vo vnútri je pozorovateľ,
ktorý sa neustále pozerá na myseľ,
na emócie, na fyziologické reakcie.
Tým pozorovateľom ste vy.
A pozorovateľ sa dokáže zo všetkého radovať,
keď zamieri pozornosť do svojho vnútra.