

OSHO

365

MEDITACIÍ
NA KAŽDÝ
DEŇ V ROKU



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

OSHO: EVERYDAY OSHO

Copyright © 2002 OSHO International Foundation, Switzerland. www.osho.com/copyrights.

Slovak edition © 2015 by Eastone Group, a.s. All rights reserved.

Original English title: *Everyday Osho: 365 Daily Meditations for the Here and Now*, by Osho; Osho International Foundation

OSHO je registrovanou značkou Osho International Foundation.

Ďalšie informácie nájdete na www.osho.com/trademarks.

Materiál v tejto knihe je výberom z viacerých Oshových prednášok pred živým publikom.

Všetky Oshove prednášky boli v úplnej podobe publikované knižne a sú tiež k dispozícii ako audionahrávky. Originálne audionahrávky a kompletný textový archív sú prístupné online v OSHO Library, www.osho.com.

Z anglického originálu *Osho – Everyday Osho*,

365 Daily Meditations for the Here and Now preložila Anna Gálisová.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 Mgr. Anna Gálisová, PhD.

Jazyková úprava: PhDr. Katarína Vilhanová

Redakčná úprava: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kасico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-263-3

1.

OSVIETENIE

*Vo chvíli, keď ste osvietení, je osvietený celý svet.
Pokiaľ vás obklopuje tma, je v nej zahalený aj celý svet. Všetko závisí len od vás.*

Existujú tisícky mylných predstáv o meditácii. Meditácia je veľmi jednoduchá: nie je to nič iné, len vedomie. Nie sú to liturgické spevy ani odriekanie mantry či modlenie sa ruženca. To všetko sú hypnotické metódy. Dokážu vám poskytnúť istý druh pokoja – na takom upokojení nie je nič zlé; pokiaľ sa človek iba pokúša relaxovať, je to absolútne v poriadku. Akákoľvek hypnotická metóda môže byť nápomocná, ale ak chce človek poznať pravdu, potom to nestačí.

Meditácia jednoducho znamená premenu stavu podvedomia na stav vedomia. Obvykle je vedomá iba jedna desatina našej mysle a deväť desatín je podvedomých. Len malá časť našej mysle, len jej tenučká vrstva, oplýva svetlom, ale inak celý dom zahaľuje temnota. A výzvou je, aby sme to malé svetielko nechali narásť do takej miery, že celý dom zaplaví svetlo a nikde neostane jediný tmavý kút.

Keď je celý dom zaliaty svetlom, potom je život zázrak a pôsobí ako kúzlo. Potom už viac nie je obyčajný – všetko sa stane nezvyčajným. Obyčajné veci sa zmenia na posvätné a drobnosti života nadobudnú taký ohromný význam, aký by si človek nedokázal ani len predstaviť. Obyčajné kamene vyzerajú ako nádherné diamanty; všetko živé je osvietené. Vo chvíli, keď ste osvietení, je osvietený celý svet. Pokiaľ vás obklopuje tma, je v nej zahalený aj celý svet. Všetko závisí len od vás.

2.

AMATÉRI A ODBORNÍCI

Všetky velké objevy činia amatéri.

Vždy je to tak, že keď začnete pracovať v novom zamestnaní, ste veľmi kreatívni, výrazne zaangažovaní, ponoríte sa doň celou svojou bytosťou. Keď sa neskôr už oboznámite s prostredím, začnete veci skôr opakovať, než vymýšľať a vytvárať nové. Je to prirodzené, pretože čím zručnejší a skúsenejší ste v práci, tým viac opakujete dookola rôzne úkony. Skúsenosť znamená opakovanie.

Takže všetky veľké objevy činia amatéri, pretože zručný človek by riskoval priveľa. Čo by sa stalo s jeho skúsenosťami, keby objavil niečo nové? Roky sa učil a teraz sa z neho stal odborník. Takže experti nikdy nič neobjavia; nikdy neprekročia hranice svojej odbornosti. Na jednej strane získavajú vo svojej práci čoraz viac skúseností, ale na druhej strane sa stávajú čoraz otupenejšími a táto práca ich môže postupne začať nudiť. Už im v nej nič nepripadá vzrušujúce – vopred vedia, čo sa stane, čo budú robiť; práca im už neposkytuje žiadne prekvapenie.

Takže v tom spočíva ponaučenie: Je dobré osvojiť si nejaké zručnosti, ale netreba sa s tým uspokojiť naveky. Kedykoľvek budete mať pocit, že niečo vyzerá fádne, zmeňte to! Vymyslite niečo, pridajte niečo nové, odstráňte niečo staré. Oslobodte sa od zabehnutých vzorcov konania, to znamená od svojej zručnosti, a staňte sa opäť amatérom. Vyžaduje si to odvalu a smelosť, ale presne tak vnesiete do svojho života krásu.

3.

ZVOĽTE SI PRIRODZENOSŤ

Kedykoľvek zistíte, že spoločnosť je v konflikte s prirodzenosťou, zvolte si prirodzenosť – nech to stojí čokoľvek. Nikdy na tom nestratíte.

Dodnes sa usudzuje, že jednotlivec existuje pre spoločnosť, že sa musí riadiť tým, čo mu spoločnosť diktuje. Jednotlivec musí do spoločnosti zapadnúť. To sa stalo definíciou normálnej ľudskej bytosti – človek, ktorý zapadne do spoločnosti. Musíte do nej zapadnúť dokonca aj v situácii, keď sa spoločnosť správa šialene, len vtedy ste považovaní za normálnych.

Problém nastáva vtedy, keď prirodzenosť káže človeku jedno a spoločnosť druhé. Keby boli nároky spoločnosti v súlade s prirodzenosťou, nejstvoval by žiadny konflikt. Stále by sme žili v rajskej záhrade. Ale tento problém sa objavil, pretože spoločnosť má svoje vlastné záujmy, ktoré nemusia byť nevyhnutne v súlade so záujmami jednotlivca. Spoločnosť má svoje investície a človek im musí byť obetovaný. Žijeme vo veľmi chaotickom svete. Malo by to byť presne naopak. Jednotlivec neexistuje pre spoločnosť, spoločnosť existuje pre jednotlivca. Pretože spoločnosť je len inštitúcia, nemá žiadnu dušu. Človek ju má a je centrom svojho vedomia.

4.

AKO SA DO HORY VOLÁ...

*Ako sa do hory volá, tak sa z nej ozýva.
Ak šírite zlosť, vráti sa vám to; ak rozdávate lásku,
niekto vám ju opätuje.*

Láska by mala byť slobodná, bez nárokov; inak stráca krídla a nedokáže lietať. Zakorení sa v zemi a zovšednie. Potom z nej zostane už len žiadostivosť, ktorá človeku prináša veľa trápenia a súženia. V láske by sa nemali klást podmienky, človek by od nej nemal nič očakávať. Mala by existovať sama osebe, nie ako odmena či nejaký dôsledok. Keď je v nej prítomný nejaký motív, vaša láska sa na oblohu nezmení. V takom prípade je s motívom úzko zviazaná, definuje ju a určuje jej hranice. Láska bez motívov nemá obmedzenia: je to čistá eufória a radosť, je to vôňa srdca.

A to, že netúžite po žiadnom dôsledku, neznamená, že sa nedostaví. Ale áno, dostaví sa mnohonásobne, pretože čokoľvek vyšlete svetu, to sa vám vráti alebo vypomstí. Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva. Ak šírite zlosť, vráti sa vám to; ak rozdávate lásku, niekto vám ju opätuje. Je to úplne prirodzený jav, nad ktorým ani netreba veľa premýšľať. Stačí tomu veriť a stane sa to samo. To je zákon karmy: čo zasejete, to žnete, čo dávate, to dostávate späť. Takže netreba nad tým premýšľať, je to automatické. Ak nenávidíte, budete nenávidení. Milujte a budete milovaní.

5.

RETROSPEKTÍVNA MÚDROŠŤ

Nezvalujte zodpovednosť na druhých. Len sa tomu bližšie prizrite. Ak konáte v danej chvíli múdro, nenastanú žiadne problémy. Ale každý zmúdreje až vtedy, keď je daná chvíľa nenávratne preč. Retrospektívna múdrosť je nanič.

Veľmi ste sa snažili, trápili a popri tom nadávali, ale až potom ste zmúdreli a zároveň pochopili, že to už nemá zmysel, že je príliš neskoro. Nemá to význam – už ste to pokazili. Takáto múdrosť je len pseudomúdrosť. Vytvára vo vás pocit, že ste všetko pochopili. Ale to je len trik ega. Takáto múdrosť vám nijako nepomôže. Keď niečo robíte, súčasne s tým by v danej chvíli malo precitnúť aj vedomie, aby ste si uvedomili, že to, čo robíte, nemá zmysel.

Keď si to uvedomíte, už viac nemôžete v danej činnosti pokračovať. Človek nemôže konať v rozpore so svojím vedomím. Ak tak niekto koná, nejde naozaj o vedomie. Vtedy sa vedomie omylom zamieňa za niečo iné.

Takže si pamätajte, že netreba zodpovednosť zvalovať na druhých. Ten problém sa zrodil a vrie vo vás. A, samozrejme, tí, ktorých milujete, sú najbližšie. Nemôžete s tým obťažovať náhodných okoloidúcich, takže svoje nezmysly začnete „hádať“ práve na najbližšiu osobu. Tomu sa treba vyhnúť, pretože láska je veľmi krehká. Pokiaľ to robíte často, ak to prehánate, láska sa vytratí.

Iný človek za to nikdy nenesie zodpovednosť. Snažte sa udržať si trvalý stav vedomia a vo chvíli, keď zistíte, že hľadáte chyby u druhých, spomeňte si na to. Keď sa pristihnete pri takom čine, okamžite s tým prestaňte. A požiadajte o odpustenie.

6.

VĎAČNOST

Buďte svojej existencii vďační za všetko – aj za maličkosti, nielen za veľké veci. Aj za obyčajnú možnosť nadýchnuť sa. Nemáme právo čokoľvek od existencie žiadať, takže všetko, čo dostaneme, je dar.

Buďte čoraz vďačnejší a vďačnejší, osvojte si túto vlastnosť. Buďte vďační každému. Ak človek pochopí vďačnosť, potom je vďačný za všetky dobre vykonané veci. Vtedy začne byť človek dokonca vďačný aj za to, čo by sa mohlo spraviť, ale ešte k tomu nedošlo. Vďačnosť pociťujete, keď vám niekto pomôže – to je len začiatok. Potom ju začnete pociťovať aj v situácii, keď vám niekto neublíži – pretože mohol a je od neho milé, že to neurobil.

Keď raz spoznáte pocit vďačnosti a necháte ho, aby prenikol do vášho vnútra, začnete pociťovať vďačnosť za všetko. A čím ste vďačnejší, tým menej sa sťažujete, tým menej šomrete. Keď zmiznú sťažnosti, vytratí sa aj trápenie. Jeho existencia je od sťažovania sa priamo závislá, súvisí so sťažnosťami, so sťažujúcou sa myslou. Nie je možné spájať ho s vďačnosťou. To je jedno z najdôležitejších tajomstiev, ktoré treba poznať.

7.

SMIECH

Prečo by mal človek čakať na dôvod, keď sa môže zasmiať? Samotný život by mal byť dôvodom na smiech. Je taký absurdný a smiešny. Je zároveň taký nádherný, taký skvelý! Je to všetko možné zmiešané dohromady. Je to veľký vesmírny žart.

Ak si dovoľíte smiať sa, zistíte, že smiech je najľahšia vec na svete, ale dnes je to pre mnohých náročné. Ľudia sa smejú iba zriedka a dokonca často ani nejde o úprimný smiech. Akoby svojim smiechom iba niekomu preukazovali láskavosť alebo si plnili nejakú povinnosť. Smiech je zábava. Nie ste nikomu zaviazaní.

Nemali by ste sa smiať len preto, že chcete niekoho urobiť šťastným, pretože ak nie ste šťastní vy, nedokázate urobiť šťastnými ani ostatných. Mali by ste sa smiať sami od seba bez toho, aby ste očakávali nejaký dôvod. Keď začnete do vecí vidieť, nedokázate sa prestať smiať. Všetko je skvelým dôvodom na smiech, vôbec nič nechýba, ale vy si to jednoducho sami nedovoľíte. Sme nesmierne lakomí – šetríme smiechom, láskou aj životom. V okamihu, keď pochopíte, že môžete túto lakomosť zanechať, dostanete sa do úplne inej dimenzie. Smiech je skutočným náboženstvom. Všetko ostatné je len metafyzika.

8.

NEODSUDZOVANIE

Keď posudzujete, nastáva rozpor.

Možno sa práve nachádzate uprostred rozhovoru s priateľom, keď zrazu začnete mať pocit, že chcete byť radšej ticho. Máte chuť prestať hovoriť priamo uprostred vety. Tak prestaňte, ani nedokončíte vetu, pretože inak by to bolo neprirodzené.

Ale potom vstupuje do hry úsudok. Cítite sa trápne. Čo by na to povedali ostatní, keby ste náhle uprostred vety prestali hovoriť? Ak zrazu stíchnete, nepochopia to, takže radšej nejako dokončíte vetu. Predstierate svoj záujem a nakoniec ujdete. To stojí veľa námahy a netreba to robiť. Proste len povedzte, že daná konverzácia momentálne nie je pre vás. Ospravedlňte sa a zostaňte v tichosti.

Pár dní to možno bude neprijemné, ale postupne to ľudia začnú chápať. Neodsudzujte sa za to, že ste prestali hovoriť, nehovorte si, že to nie je dobré. Všetko je dobré! Keď to prijmete, všetko sa stane požehnaním. Deje sa to takto: pociťujete bytostnú potrebu byť ticho. Poslúchnite tento pocit. Staňte sa tieňom vlastnej totality a nasledujte ju všade, kam smeruje, pretože iný cieľ nejestvuje. Potom začnete pociťovať, ako vás obklopuje úžasné uvoľnenie.

9.

SKUTOČNÍ ZLODEJI

Niet sa čoho obávať, pretože nemáme čo stratiť. Nič, čo vám môžu ukradnúť, nestojí za to. Takže prečo sa báť, prečo byť podozrievaví, prečo pochybovať?

Toto sú skutoční zloději: pochybnosti, podozrievanie, strach. Zničia samotnú možnosť oslavovať. Takže kým stojíte na zemi, oslavujte ju. Kým trvá táto chvíľa, absolútne si ju užite. Pre strach prichádzame o veľa vecí. Pre strach nedokážeme milovať, a ak aj milujeme, nie je to z celého srdca, nestojí to za veľa. Milujeme vždy len do istej miery, ktorú neprekročíme. Zakaždým sa dostaneme len do istého bodu a ďalej sa už neodvážime, takže sa tam zasekneme. Pre strach sa nedokážeme ani hlbšie ponoriť do priateľstva. Zo strachu nedokážeme ani preniknúť hlboko do modlitby.

Uvedomujte si všetko, ale nikdy nebuďte opatrní. Rozdiel medzi tým je veľmi nepatrný. Uvedomovanie si nepramení v strachu, opatrnosť áno. Opatrný človek sa nemôže zle rozhodnúť, ale ani nezájde ďaleko. Samotný strach vám nedovolí objavovať nový životný štýl, nové zdroje energie, nové smerovania či nové krajiny. Budete stále dookola kráčať po tej istej cestičke, presúvať sa tam a späť – ako nejaký nákladný vlak.

10.

KRITICKÉ MYSLENIE

*Netvrdím, že kritický prístup je vždy na škodu.
Pokiaľ pracujete na vedeckom projekte, vtedy to
nezaškodí; je to proste spôsob práce.*

Kritické myslenie je absolútnou nevyhnutnosťou, ak pracujete na vedeckom projekte. Avšak stáva sa veľkou prekážkou, pokiaľ sa snažíte dosiahnuť vlastné vnútro, svoju vlastnú subjektivitu. Pokiaľ ide o objektívny svet, je kritické myslenie úplne v poriadku. Bez neho nejestvuje veda, ale s ním sa stráca viera. Treba pochopiť, že keď si práca človeka vyžaduje objektivitu, mal by vedieť použiť svoje kritické myslenie, a keď si práca človeka vyžaduje subjektivitu, mal by vedieť sa ho načas vzdať. Malo by sa využívať ako prostriedok. Nemala by sa z toho stávať fixná idea; mali by ste byť schopní použiť ho alebo nepoužiť, mali by ste mať možnosť slobodnej voľby.

Nedá sa vstúpiť do vlastného vnútorného sveta s kritickým myslením. Vo vede sú pochybnosti, ako aj dôvera na prekážku. Dôverčivá osoba to vo vede ďaleko nedotiahne. Práve preto obdobie, keď bolo vo svete náboženstvo dominantnou ideológiou, neprialo vede. Konflikt, ktorý vznikol medzi cirkvou a vedou, nebol náhodný, ale zásadný. Nie je to skutočný konflikt medzi vedou a náboženstvom; je to konflikt medzi dvomi rozličnými dimenziami bytia – objektívnou a subjektívnou. Obe fungujú inak.

11.

ORGAZMUS

Existujú chvíle, pár vzácných momentov, keď sa ego vytratí, pretože sa práve nachádzate v stave totálneho opojenia. Niekedy sa to stáva v láske, niekedy sa to stáva pri orgazme.

Počas silného orgazmu zmizne vaša história, minulosť postupne ustupuje a ustupuje, až sa nakoniec úplne vytratí. Počas orgazmu nemáte žiadnu minulosť, žiadnu myseľ, žiadnu autobiografiu. Ste bezvýhradne tu a teraz. Neviete, kým ste, nemáte žiadnu identitu. V danom okamihu je ego v nečinnosti, a tak môžete zažívať pocit radosti, osvieženia a omladenia. Práve preto vás orgazmus zanechá v takej tichosti, v takom pokoji, takých uvoľnených, takých naplnených. Ale potom sa znova objaví ego, vráti sa minulosť a preniká do prítomnosti. A tak znova začína dominovať *minulosť* a prestávajú mať prevahu *vy*. Práve ego je vašou minulosťou, nie je realitou. To je váš nepriateľ; ego je ten nepriateľ.

Každý človek to vo svojom živote zažije mnohokrát, pretože život sa pohybuje v kruhu. Stále znovu sa dostávame do toho istého bodu, ale zo strachu odtiaľ utečieme. Inak by ego bolo len lož. Nechať ho vlastne zomrieť by mala byť tá najjednoduchšia vec na svete a udržať ho pri živote by malo byť to najťažšie, ale my svoje ego udržujeme živé a myslíme si, že je to najľahšia cesta.

12.

REŤAZOVÁ REAKCIA

Všetko spolu súvisí.

Keď nemáte príliš silné pocity viny, ste okamžite šťastnejší. A keď ste šťastnejší, nezažívate taký veľký konflikt, ste vo väčšej harmónii – ste vyrovnaní. Keď prežívate pocity vyrovnanosti a harmónie, uvedomíte si, že vás obklopuje istá vznešenosť. Funguje to ako reťazová reakcia. Jedna vec odštar-tuje druhú, tá ďalšiu a takto pokračuje ďalej a ďalej.

Je veľmi dôležité, aby ste neprežívali pocity viny tak intenzívne. Pocity viny sprevádza celé ľudstvo – po stáročia ľudia počúvali, že toto sa smie a toto sa nesmie. A nejde len o to, celý čas sa ľuďom vnucuje myšlienka, že ak konajú v rozpore so spoločenskými alebo náboženskými pravidlami, potom sú hriešnikmi. Ale keď sú ich činy v súlade s požiadavkami spoločnosti či cirkvi, vtedy sú považovaní za svätcov. Takže každého klamstvom privedú k tomu, že robí veci, ktoré od neho vyžaduje spoločnosť. Nikoho neza-ujíma, či vám to vyhovuje. Jednotlivec nikoho netrápi.

Vstúpte do nového svetla, do nového vedomia, kde nebudete prežívať pocity viny. A potom sa začne diať veľa vecí.

13.

PRISPÔSOBIVOSŤ

*Ste takí mladí, do akej miery ste prispôsobiví.
Pozorujte malé dieťa – je nežné, citlivé a prispôsobivé.
Keď vyrastiete, všetko je striktné, ťažké a nepružné.
Ale ak nestratíte svoju prispôsobivosť, zostanete mladí
až do okamihu svojej smrti.*

Keď ste šťastní, zväčšujete sa. Keď sa bojíte, zmenšujete sa, ukrývate sa do ulity, pretože keby ste sa ukázali, mohlo by tam vonku na vás čakať nebezpečenstvo. Zmenšujete sa dennodenne – v láske, vo vzťahoch, v meditácii, vo všetkom, čo robíte. Stane sa z vás slimák a stiahnete sa do svojej ulity.

Pokiaľ žijete v neustálom strachu, tak ako žije mnoho ľudí, postupne sa vytratí pružnosť vašej energie. Stanete sa stojatou vodou, už viac nebudete plynúť ako rieka. V takom prípade budete cítiť, ako sa z vás každý deň viac a viac vytráca život.

Ale strach má svoju prirodzenú funkciu. Keď horí dom, musíme z neho utiecť. Keby ste sa v takej situácii snažili byť nebojácni, boli by ste blázniví! Človek by mal byť schopný zmenšiť sa, pretože existujú chvíle, keď potrebuje zastaviť svoje plynutie. Mal by byť schopný vyjsť von, vojsť dnu, vyjsť von, vojsť dnu. To je prispôsobivosť: zväčšiť sa, zmenšiť sa, zväčšiť sa, zmenšiť sa. Je to ako dýchanie. Ľudia, ktorí sú príliš ustráchaní, nedýchajú zhlboka, pretože aj tá expanzia nádychu im prináša strach. Ich hrud' sa zmenší.

Takže sa pokúste nájsť spôsob, ako zabezpečíte, aby vaša energia plynula. Niekedy je na to dobrý dokonca aj hnev. Prinajmenšom rozprúdi vašu energiu. Ak si musíte vybrať medzi strachom a hnevom, vyberte si hnev. Ale nezachádzajte do ďalšieho extrému! Expanzia je v poriadku, ale nemali by ste sa od nej stať závislými. Skutočné slovo, ktoré si treba zapamätať, je prispôsobivosť: schopnosť dostať sa z jedného konca na druhý.

14.

PÔVAB

*Pôvab prináša krásu.
Pôvab je jednoducho aura,
ktorá obklopuje absolútne uvoľnenie.*

Ak plyniete životom spontánne, každá chvíľa sa sama rozhodne, ako bude pokračovať. Táto chvíľa nebude rozhodovať o tom, čo nastane, takže ostajte otvorení možnostiam. To, čo nastane, sa rozhodne samo; nemáte žiadny plán, žiadny vzorec konania, žiadne očakávanie.

Dnešok vystačí, neplánujte si zajtrajšok či dokonca nasledujúcu chvíľu. Keď sa skončí dnešok, nadíde zajtrajšok – svieži a nevinný, bez manipulácie. Nastane sám od seba a bez akejkoľvek minulosti. To je pôvab. Pozorujte kvet, ktorý sa ráno rozvíja. Len ho stále pozorujte... to je pôvab. Neprejavuje sa v ňom vôbec žiadna snaha – kvet sa jednoducho pohybuje vďaka prírode. Alebo sledujte mačku, ktorá sa prebúdzá bez námahy a s úžasným pôvabom, ktorý ju obklopuje. Celá príroda je plná pôvabu, ale my sme pre svoju vlastnú rozpoltenosť stratili schopnosť byť pôvabní.

Takže len plyňte a nechajte chvíľu, nech rozhodne za vás – nesnažte sa ju ovládať. To je to, čo nazývam „nechať to tak, nechať to plynúť, existovať“ – a všetko sa udeje mimo toho. Dajte tomu šancu!

15.

OSOBITÝ STRACH

Keď neviete, aký druh strachu prežívate, je to dobrá obava. Jednoducho to znamená, že sa nachádzate na okraji niečoho nepoznaného.

Pokiaľ jestvuje objekt strachu, je to len obyčajný strach. Človek sa obáva smrti – to je celkom obyčajný inštinktívny strach, nie je na ňom nič zvláštne. Báť sa staroby či choroby – to je obyčajný, bežný, fádny strach. Osobitý strach prežívate, keď nedokážete zistiť, čoho sa bojíte, keď je váš strach úplne neopodstatnený. To človeka skutočne vydesí! Pokiaľ dokážete odhaliť dôvod, vaša myseľ sa s tým uspokojí. Keď dokážete odpovedať na otázku prečo, vaša myseľ sa na to môže upnúť. Všetky vysvetlenia vám pomáhajú veci ospravedlniť, neprinášajú vám nič iné, ale hneď ako máte racionálne vysvetlenie, pociťujete spokojnosť.

Je lepšie vnímať veci také, aké sú, bez toho, aby ste sa pýtali prečo. Vznáša sa okolo vás niečo neznáme a bude sa vznášať okolo každého, kto hľadá. To je strach, ktorým musí prejsť každý človek hľadajúci odpovede na svoje otázky. Nie som tu preto, aby som vám poskytoval vysvetlenia, ale mojou úlohou je vás k nim dotlačiť. Nie som psychoanalytik – som existencialista. Snažím sa, aby ste boli schopní zažiť čo najviac – lásku, strach, hnev, nenásytnosť, násilie, súcitiu, meditáciu, krásu a tak ďalej. Čím viac prežívate tieto pocity, tým ste bohatší.

16.

ROZDELENÉ TELO

Primitívne spoločnosti vnímajú a akceptujú telo ako celok. Nič nie je hodné odsúdenia.

Nič nie je menejcenné alebo vyzdvihované.

Všetko jednoducho len jestvuje.

Joga v súvislosti s akceptáciou tela nezachádza príliš ďaleko. Veľmi sa pri nej kontrolujete a každý druh kontroly je istým druhom potláčania. Takže potláčate a potom na to úplne zabudnete. Všetko potlačené sa presunie do oblasti žalúdka a potom sa zhromažďuje v okolí bránice. Jedine do oblasti žalúdka môžete stále potláčať veci, pretože nikde inde na to nie je miesto.

V deň, keď vaša kontrola tela exploduje, budete sa cítiť veľmi slobodní, nažive. Budete mať pocit znovuzrodenia, pretože to spojí vaše rozdelené telo. Práve v oblasti bránice sa telo rozdeľuje na hornú a dolnú časť. Všetky náboženstvá učia, že dolná časť tela je odsúdeniahodná a jeho horná časť je určená na niečo veľké, na niečo mimoriadne, čosi posvätné. Ale nie je. Telo je jedno a takéto rozdvajovanie je nebezpečné; rozpoltí vás to. Potom sa vo svojom živote zriekate množstva vecí. Všetko, čo vylúčite zo svojho života, sa vám jedného dňa vráti. Príde to vo forme choroby.

V súčasnosti niektorí výskumníci v oblasti medicíny tvrdia, že rakovina nie je nič iné, len priveľa vnútorného stresu. Rakovina sa vyskytuje jedine v spoločnostiach, kde je veľa potláčania. Čím je spoločnosť civilizovanejšia a kultúrnejšia, tým väčšia je pravdepodobnosť výskytu rakoviny. Nemôže sa objavovať v primitívnych spoločnostiach, pretože tie vnímajú a akceptujú telo ako celok. Nič nie je hodné odsúdenia. Nič nie je menejcenné alebo vyzdvihované. Všetko jednoducho len jestvuje.

17.

NEVEDOMOSŤ

Keď používam slovo nevedomosť, nemá to žiadny negatívny význam – nemám tým na mysli nedostatok vedomostí. Myslím tým niečo základné, veľmi prítomné, veľmi pozitívne. To, akí sme. Existencia je prirodzene tajomná, a preto je taká nádherná.

Všetky znalosti sú zbytočné. Vedomosť ako taká je zbytočná. A všetky vedomosti len vytvárajú ilúziu, že vieme. Ale nevieme. Môžete s niekým žiť celý svoj život a myslieť si, že ho poznáte, ale nie je to tak. Môžete priviesť na svet dieťa a myslieť si, že ho poznáte, ale opak je pravdou.

Všetky naše presvedčenia sú veľmi iluzórne. Nieкто sa vás opýta, čo je to voda, a vy odpoviete: „H₂O.“ Jednoducho len hráte hru. Nie je známe, čo vlastne voda je, respektíve čo je H alebo O. Len to označujete. Nieкто sa vás opýta, čo je to H, čo to vlastne tento vodík je, a vy sa dostanete k molekulám, atómom, elektrónom – ale len ich pomenúvate. Záhada sa nekončí, len sa odkladá a nakoniec tu stále zostane ohromná nevedomosť. Na začiatku sme nevedeli, čo je to voda, dnes nevieme, čo je elektrón, takže sme vlastne nedospeli k žiadnemu poznaniu. Hráme hru na pomenúvanie vecí, ich kategorizáciu, ale život zostáva záhadou. Nevedomosť je taká hlboká a taká zásadná, že ju nemožno zničiť. A vo chvíli, keď to pochopíte, si môžete vydýchnuť. Je to také nádherné, také uvoľňujúce, pretože sa nemáme kam náhliť. Netreba nič spoznávať, pretože nič nemožno spoznať. Nevedomosť je zásadná. Je ohromná a obrovská.

18.

ZA HRANICAMI HNEVU

Zmeňte svoj hnev na tvorivosť a okamžite uvidíte ohromnú zmenu, ktorá vo vás nastane. Zajtra sa vám tie isté veci nebudú zdať ako dôvod na hnev.

Zo sto ľudí pociťujúcich hnev má približne polovica priveľa tvorivej energie, ktorú neboli schopní využiť. Ich problémom nie je hnev, ale celý svoj život si to budú stále mysliť. Keď sa problém diagnostikuje správne, je spolovice vyriešený.

Vložte svoju energiu do tvorivosti. Zabudnite na hnev ako na problém; ignorujte ho. Nasmerujte svoju energiu viac na tvorivosť. Vložte sa do niečoho, čo milujete. Než by ste mali robiť zo svojho hnevu problém, nechajte radšej tvorivosť, nech sa stane predmetom vašej meditácie. Zmeňte svoj hnev na tvorivosť a okamžite uvidíte ohromnú zmenu, ktorá vo vás nastane. A zajtra sa vám tie isté veci nebudú zdať ako dôvod na hnev, pretože energia teraz prúdi, teší sa sama zo seba, zo svojho tanca. Koho zaujímajú maličkosti?