

# Umění srdce

*Posilování schopnosti milovat.*

## Diagnóza

Jsmo se příliš posedlí hlavou. Veškerá naše výchova, celá naše civilizace je posedlá hlavou, protože hlava vytvořila všechny druhy technologického pokroku; a my si myslíme, že to je vše.

Co nám může dát srdce? Pravda je, že vám nemůže poskytnout skvělou technologii, vyspělý průmysl a peníze. Může vám dát radost; umožní vám oslavovat a vnímat krásu, hudbu a poezii. Může vás zavést do světa lásky a také do světa modliteb, ale tyto věci nejsou druhy zboží. Pomocí srdce nemůžete zvýšit stav svého konta; nemůžete vést války a vytvořit atomové a vodíkové bomby a prostřednictvím srdce také nemůžete ničit lidi. Srdce ví jen, jak tvořit, a hlava ví pouze, jak ničit. Hlava je destruktivní a celá naše výchova je zaměřena na hlavu.

Všechny naše univerzity, naše školy zabíjejí lidskou přirozenost. My se však domníváme, že nám přinášejí užitek, ale to je pouze klamná představa. Dokud člověk nebude vyrovnaný, dokud nebude rozvíjet srdce i hlavu, bude se stále trápit a jeho utrpení bude stále růst. Když jsme čím dál více fixováni na hlavu, když si stále více nevšímáme srdce, jsme ještě více nešťastní. Vytváříme si peklo na zemi a pořád ho zvětšujeme.

Ráj vychází ze srdce. Situace je ale taková, že srdce je naprosto opomíjeno a už nikdo nerozumí jeho způsobu vyjadřování. Rozumíme logice; nerozumíme lásce. Rozumíme matematice; nerozumíme hudbě. Stále více jsme navyklí na určitou podobu světa a nezdá se, že by někdo měl odvalu vydat se po neznámých cestách, do neznámých labyrintů lásky, do bludiště srdce. Příliš jsme si zvyklí na svět prózy a poezie přestává existovat.

Básník, kterým byl mostem mezi vědcem a mystikem, umřel. Tento most zmizel. Na jedné straně dnes stojí vědec – velmi mocný, nesmírně vlivný, připravený zničit celou zemi, veškerý život – a na druhé straně stojí několik nepočítaných mystiků – Buddha, Ježíš, Zarathustra, Kabír. Jsou úplně bezmocní ve smyslu, kterým chápeme moc, a přesto nesmírně mocní v naprosto odlišném smyslu – ale my vůbec neovládáme tento jejich způsob vyjadřování. Básník umřel, zmizel a to bylo největší neštěstí.

Za básníka považuji i malíře, sochaře... Vše, co je v člověku kreativní, je redukováno na vytváření pouhých dalších druhů zboží. Kreativita ztrácí svou moc a cílem života se stává produktivita. Místo kreativity si ceníme produktivitu: mluvíme o tom, jak vyrobit více věcí. Výroba vám může dát věci, ale nemůže vám dát hodnotu. Výroba vás může navenek udělat bohatými, ale bude vás vnitřně ochuzovat. Výroba není tvořivý proces. Výroba je velmi obyčejný postup a může ji provádět kdokoli, stačí, aby se pouze naučil určité dovednosti.

Básník umřel; básník již neexistuje. A to, co dnes existuje pod označením poezie, je téměř próza. Co existuje pod označením malířství, je víceméně šílené. Jen se podívejte na Picassa, Dalího a další – je to patologické! Picasso je génius, ale nemocný, patologický. Jeho obrazy nejsou ničím, je to pouze určitý druh katarze; pomáhají mu – je to druh „zvracení“. Když máte něco špatného v žaludku, vyzvracíte to. Malování takových obrazů Picassovi pomáhalo; jestliže by mu bylo zabráněno malovat, zešlel by. Malování bylo pro něho dobré; zachránilo ho před tím, aby zešlel; došlo k uvolnění jeho šílenství tím, že maloval na plátna obrazy.

Ale co si myslet o těch, kteří si tyto obrazy kupují, zavěšují si je pak ve svých ložnicích a dívají se na ně? Začnou být neklidní.

Toto je zcela jiná kreativita, než o které mluvím. Například Tádž Mahál – stačí, abyste ho pozorovali, když je úplněk, a probíhá ve vás skvělá meditace. Nebo chrámy v Khandžuráho, Konáraku, Purí – meditujte o nich a budete překvapeni, že se všechna vaše sexualita přeměňuje na lásku. Jsou to zázraky kreativity.

Báječné katedrály v Evropě jsou touhou země dosáhnout nebe. Stačí, když uvidíte tyto skvělé výtvary, a ve vašem srdci se vynoří nádherná píseň nebo pocítíte úžasný klid. Člověk ztratil schopnost vnímat poetiku, přišel o kreativní naléhavou touhu nebo ji potlačil. Příliš se zajímáme o druhy zboží, přístroje, o vytváření stále dalších věcí. Výroba se zabývá kvantitou, ale kreativní tvorba se soustřeďuje na kvalitu.

Musíte se vrátit ke svému srdci. Musíte si znovu uvědomovat přírodu. Musíte se opětovně naučit dívat se na růže, lotosy. Musíte navázat kontakt s několika stromy, skalami a řekami. Musíte znovu navázat rozhovor s hvězdami.

## Recepty

### **Radost vyplývající z lásky**

Vždy, když milujete, jste plni radosti. Kdykoli nemůžete milovat, nemůžete se radovat. Radost souvisí s láskou, je to společník lásky; on lásku následuje.

Proto ještě více milujte a budete cítit stále více radosti. Netrapte se tím, zda je vaše láska opětována nebo ne; to vůbec není smyslem. Radost následuje lásku automaticky, ať je opětována nebo ne a ať ostatní reagují kladně nebo ne. Nejkrásnější vlastností lásky je, že její důsledek je vnitřní, její hodnota je vnitřní. Nezáleží na reakci druhého, je to naprosto vaše záležitost. Nezáleží na tom, koho milujete – psa, kočku, strom nebo kámen.

Pouze si sedněte u skály a milujte. Trochu si s ní povídejte. Polibte skálu a lehněte si na ni. Vnímejte, že jste s ní spojeni jako jeden celek, a náhle ucítíte zachvění energie, náhlý vzestup energie – a budete plni radosti. Skála vám možná nic nebude opěťovat – nebo možná bude, ale to není podstatné. Začnete být plni radosti, protože milujete. Člověk, který miluje, je plný radosti.

Jakmile toto víte, můžete být plni radosti po čtyřadvacet hodin. Jestliže milujete po čtyřadvacet hodin a nejste již závislí na tom, co milujete, stáváte se nezávislejšími, protože můžete milovat, i když blízko vás nikdo není. Můžete milovat samotnou prázdnotu, která vás obklopuje. I když sedíte ve svém pokoji sami, vyplníte celý pokoj svou láskou. Můžete být ve vězení, a přesto ho můžete přeměnit na chrám během sekundy. Stačí chvílka, abyste ho naplnili láskou, a již to více není vězení. A dokonce chrám se stane vězením, jestliže tam není láska.

### **Otevřte okvětní plátky svého srdce**

Někdy je srdce jako poupě, ne jako rozkvetlá květina. Ale poupě se může stát květinou, stačí provést následující cvičení: začněte se věnovat dýchání. Následující postup provádějte jen tehdy, když máte žaludek prázdný, buď před jídlem, nebo tři hodiny po jídle.

Zbavte se všeho vzduchu – vydechněte zhluboka, zatáhněte břicho a vypusťte všechn vzduch ven. Když cítíte, že je všechn vzduch venku, snažte se udržet tento stav, jak nejdéle dokážete – po dvě nebo tři minuty. Tři minuty jsou nejlepší. Bude to těžké, ale zanedlouho budete schopni to provést. Budete úplně prahnout po vzduchu a on se pak bude hrnout dovnitř. Budete mít obrovskou radost z jeho přívalu, velké vitality, a tento nápor vzduchu pomůže vašemu srdci se otevřít.

Potřebujete něco, abyste se dostali ke svému srdci. A proto kdykoli to chcete udělat, udělejte to. Nedělejte to vícekrát než sedmkrát za jedno sezení. Můžete to provádět třikrát, čtyřikrát nebo pětkrát za den, nebo dokonce vícrát;

to není žádný problém. Pouze to nezapomínejte dělat nalačno, abyste se skutečně mohli zbavit vzduchu. Pak ať vzduch zůstane venku tak dlouho, jak je jen možné. Neobávejte se; neumřete, protože kdykoli bude nemožné tento stav udržet, vaše sebeovládání zmizí a vzduch začne proudit dovnitř. Zanedlouho budete schopni nenadechnout se tři minuty, a když pak znovu začne vzduch proudit dovnitř, otevře vaše srdce.

Je to jeden z nejvýznamnějších způsobů, jak otevřít srdce.

### **Dovolte své lásce, aby byla jako dýchání**

Kdybyste si chtěli udělat zásoby vdechnutého vzduchu, umřete, protože takový vzduch se doslova zkazí. Ztratí tu vitalitu, životadárnou kvalitu. Stejně je to s láskou. Je to druh dýchání, protože i ona se každý okamžik obnovuje. Proto kdykoli se ve člověku zastaví proud lásky, je to, jako by přestal dýchat, život ztrácí všechn význam. A právě toto se stává lidem: mysl je tak dominantní, že dokonce ovlivňuje srdce a způsobuje, že jsme žárliví! Srdce nezná žádnou žárlivost, ale mysl ho infikuje a vypouští do něho jed.

Nezapomínejte na to. Milujte život a dovolte své lásce, aby byla jako dýchání. Nadechujte se a vydechujte, ať láska vchází a vychází. Zanedlouho s každým nádechem a výdechem bude vytvářen zázrak lásky. To bude vaše meditace: když vydechujete, vnímejte, jak se vaše láska přelévá do existence; když se nadechujete, existence nechává proudit svou lásku do vás.

Brzy zjistíte, že kvalita vašeho dýchání se změnila. Pak se začne stávat něčím zcela odlišným od toho, co jste kdy dříve znali. My to v Indii nazýváme *prána*, život – není to jen dýchání, není to jen kyslík; je tam i něco jiného – samotná podstata života, božské Já. Jestliže ji pozveme, přijde s dechem.

Ať se tento postup stane vaší meditací. Tiše sedte a dýchejte, dýchejte lásku. Budete nadšeni; začnete pocítovat určitý druh vnitřního tance.

### **Dech miláčka**

Prožívání dýchání musí být ještě hlubší, zkoumavější, pozornější a analyzovanější. Sledujte, jak se vaše dýchání mění s vašimi emocemi, a naopak jak se vaše emoce mění vlivem vašeho dýchání. Například když se bojíte, sledujte změnu svého dýchání. Pak jednoho dne zkuste změnit své dýchání tak, aby bylo stejné, jako když se bojíte. Budete překvapeni, že jestliže začnete dýchat stejně, jako když se bojíte, objeví se okamžitě strach.

Sledujte svůj dech, když jste do někoho hluboce zamilovaní – držíte se za ruku s milovaným člověkem, objímáte ho – sledujte svůj dech. Pak si jednoho dne sedněte tiše pod strom a pozorujte se, znovu začněte dýchat stejným způsobem, jako když jste zamilovaní. Znovu se dostaňte do stejného psychického stavu. Dýchejte stejným způsobem, jako byste objímali svého miláčka. Budete překvapeni, protože vaším miláčkem se stane celá existence! Znovu cítíte tu velkou lásku. Láska a určitý způsob dýchání spolu souvisejí.

Sledujte své dýchání, protože tento láskyplný rytmus dýchání je velmi důležitý, neboť změní celé vaše bytí.

### **Když dva dýchají jako jeden**

Stále více sledujte okamžiky, kdy jste zamilovaní. Buďte bdělí. Pozorujte, jak se váš dech mění. Sledujte, jak vaše tělo vibruje. Objímejte svou ženu nebo muže, experimentujte a budete překvapeni. Jednoho dne, když se objímáte, rozplynete se v sobě navzájem, sedte tak nejméně hodinu a budete překvapeni: bude to jeden z nejintenzivnějších zážitků!

Během této hodiny nedělejte nic, pouze se navzájem objímejte a prostřednictvím toho si navzájem patřete, splyňte v jedno, rozplyvejte se jeden v druhém. Vaše dýchání se pomalu sjednocuje. Budete dýchat, jako byste byli dvě těla, ale jedno srdce. Budete dýchat společně. A když dýcháte společně – ne pomocí nějakého organizovaného úsilí, ale pouze proto, že se tak moc milujete, že vaše dýchání splývá – budou to nejbáječnější, nejvzácnější okamžiky; ne z tohoto světa, ale z věčnosti.



V těchto okamžicích poprvé letmo ucítíte meditativní energii. V těchto okamžicích se schopnost vyjádřit se slovy ztrácí. Když se pokoušíte popsat danou situaci, nedokážete ji popsat slovy a nakonec jen naznačíte to, co nedokážete říci.

### **Vědomé držení rukou**

Když držíte za ruku svého přítele, buďte u toho bdělí. Sledujte, zda vaše ruka vyjadřuje srdečnost, nebo ne. Jinak můžete držet přítele za ruku, ale nebude tam fungovat komunikace a žádný přesun energie. Ve skutečnosti můžete držet ruku, ale ruka může být zcela neosobní a lhostejná. Není tam žádná vibrace, žádný tep; vaše energie k příteli neproudí. Pak je to zbytečné. Je to prázdné gesto.

Proto když držíte ruku, sledujte hluboko uvnitř, zda vaše energie proudí, či ne. A pomáhejte tam energii nasměrovat, převést a přesunout.

Na začátku to bude pouze vaše představa, ale energie ji bude následovat. Dokážete ji nasměrovat... Můžete také někdy počítat svůj tep a pak si představte, že se na pár minut zvyšuje a zrychluje. Poté ho znovu počítejte a zjistíte, že se zrychlil. Představivost vytváří základ, přiděluje energii.

Proto když držíte někčí ruku, držte ji vědomě a představujte si, že se tam přesunuje energie a že se váš stisk ruky stává srdečnější a vřelejší. Uvidíte, že proběhne obrovská změna.

### **Dívejte se očima lásky**

Když se na někoho díváte, dívejte se očima lásky. Když se díváte na lidi, ať proudí z vašich očí láska. Když jdete, jděte a zahrňte láskou vše kolem. Nejprve to bude pouze představa, ale během měsíce zjistíte, že se to stalo skutečností. Druzí lidé začnou cítit, že jste nyní srdečnější a že stačí, aby přišli blíže k vám, a cítí se nesmírně příjemně – objevuje se duševní pohoda.

Snažte se o to vědomě – více si uvědomujte lásku a vyjadřujte více lásky.

### **Zamilujte se do sebe**

Trochu s tímto cvičením experimentujte... Sedněte si pod strom a poprvé se zamilujte do svého vlastního Já. Zapomeňte na okolní svět, pouze buďte do sebe zamilovaní. Duchovní hledání je ve skutečnosti hledání lásky k sobě. Svět je cesta zamilovávání se do druhých lidí – duchovnost je cesta zamilování se do vlastního Já.

Duchovnost je velmi sobecká – je to hledání sebe sama, hledání smyslu sama sebe. Máme se ze sebe radovat a poznat se. Toto poznávání začíná probíhat uvnitř... krátce počkejte, chvílku hledejte. Vnímejte svou jedinečnost, radujte se z vlastní existence, protože: „Co bych měl, kdybych se nenarodil? Jak bych si mohl stěžovat a komu, kdybych zde nebyl?“

Žijete a už jen tato skutečnost, to uvědomění si „Já jsem“, samotná možnost zablédnutí blaženosti, stačí k tomu, abyste se z toho všeho radovali.

Dovolte, aby se poznání tohoto všeho rozlilo do celé své bytosti. Umožněte, abyste díky tomu byli zaplaveni nadšením. Začněte tančit, jestliže se vám chce tančit, začněte se smát, jestliže se vám chce smát, nebo začněte zpívat písničku, jestliže se vám chce zpívat. Ale nezapomínejte zůstat ve středu toho všeho – ať štěstí pramení uvnitř vás, ne mimo vás.