

3. Tapas (askeze)

Jedná se o odmítání smyslových požitků výměnou za duchovní rozvoj.

Tapas doslova znamená *žár* nebo *tavení*. A je to doslova tak. Za extrémně vysokých teplot se z rudy získává čistý kov, a stejně tak dokáže disciplína ve vysoké peci našeho duchovního srdce přetavit nedostatky v pozitivní vlastnosti. Pod vlivem tapasu se měníme, rodí se nový charakter a probouzí se nové síly.

Tento krok je důležitý pro každého z nás, nejen pro adepty, neboť zkoušky a strádání byly, jsou a vždy budou součástí života. Kdy nás potkají a v jaké formě, je nám skryto, proto potřebujeme disciplínu; ta nám pomůže se s každým problémem vyrovnat a nenechat se zlomit.

Dává nám také nutnou sílu vůle.

Myšlenku transformace každého z nás jako osobnosti vyjadřuje krásná modlitba Františka z Assisi:

*Pane, učiň mě nástrojem svého míru.
Kde najdu nenávist, dej mi zasít lásku;
Urážku nahradit odpuštěním;
Pochybnosti vírou;
Zoufalství nadějí;
Tmu světlem;
Bolest radostí.*

V Pataňdžalího *Jógasútrách* se říká, že asketismus zdokonaluje tělo a očišťuje smyslové orgány. To vše je zapotřebí k transformaci myšlenek, slov i činů.

Existují tři hlavní druhy askeze:

- askeze těla, která upravuje chování a činy
- askeze řeči, jež transformuje slova
- askeze mysli, díky níž se promění myšlenky

S askezemi je třeba začínat od toho druhu, který přichází nejsnáze, a přináší tak nejrychlejší výsledky. Odtud je třeba postupovat ke stále těžším úkolům askeze.

Askeze musíme plnit s nadšením a vždy je zasvěcovat Bohu, lidstvu a vlastnímu duchovnímu rozvoji.

Také nesmíme zapomínat na zdrženlivost a nechlubit se svými zásluhami.

Askeze těla

V našem světě existují dvě síly: síla života a síla smrti.

Síla života pochází z duše, která je nesmrtelná, zatímco síla smrti je spojena s tělem, jež pod vlivem času uvadá.

Pro tělo znamená smrt klid, návrat k počátku, k prákrti.

Kdo se zabývá pouze tělesnou schránkou (jídlo, spánek, oddech, tělesná potěšení), ten míří přímo ke konci. Proto jsou askeze těla zdrojem života. Dávají nám možnost ovládat své tělo i konkrétní smysly.

Asketismus je založen na myšlence, že nejsme jen hmotné, fyzické tělo, nýbrž že máme také energetická těla; jsme také duše a mysl, rozum. Proto chápeme, že naším cílem není jen stále plnit touhy našeho fyzického těla, nýbrž se zdokonalovat po duchovní stránce. Tato praktika nám dává hluboké porozumění, že jsme součástí světa a spojení se vším a všemi v něm. Celý tento svět je projevem Boha, musíme se k němu proto tak chovat: s hlubokou úctou.

Asketismus nám dává sílu vážit si druhých a respektovat je, schopnost sklonit hlavu před druhým člověkem.

Nesmíme ovšem očekávat výsledky – slávu, peníze, pozornost. Respekt k druhým je překonání vlastního egoismu. Ve védách se říká, že jakmile se člověk i jen v myšlenkách skloní ke stopám druhého, získává zbožnost askeze. Ať už jste kdekoli, ať už vstupujete do chrámu, do domu, do sídla organizace nebo i jen na návštěvu k přátelům, skloňte hlavu a dejte najevo respekt.

Koho si máme vážit nejvíce?

Nejprve Boha, pak mudrce, duchovního učitele nebo světce, následně starších (včetně rodičů) a pak všech ostatních. Respekt ke starším včetně rodičů je duchovně nesmírně důležitá askeze. Dává nám životní sílu, protože ta přichází cestou duchovních hierarchií.

Kdo se podřídí Bohu, polobohům, Slunci, Přírodě, starším a rodičům, získává jedinečnou sílu – sílu prostoty.

Tak se člověk osvobozuje od kritiky a závisti k druhým.

Přestane úplně kritizovat druhé, ať už by to byl kdokoli.

Přestane závidět. Tyto myšlenky pro něj přestanou úplně existovat. Tak se můžete snadno otestovat – dokud pociťujete touhu kohokoli kritizovat, znamená to, že máte mnoho pýchy, proto je třeba se věnovat askezi.

Askeze těla dává člověku svobodu volby. Co to znamená?

Pokud nedokážeme odolat žádnému přání, které nás přepadne, svobodu volby nemáme a žijeme v otroctví jako roboti. Kdo má sílu vydržet a překonat utrpení a také vnímání času, získává volbu a přestává být otrokem svých přání.

Tělesná čistota je také askeze – dává nám sílu čistoty.

Proto je třeba udržovat tělo v čistotě a pravidelně se mýt.

Je to důležité nejen z hlediska osobní hygieny, také se tak chráníme před nežádoucími entitami. S tím souvisí i čistota domácnosti.

Ženy musí svému tělu věnovat více času, v tom spočívá jejich askeze. Mužská askeze je těžší – chovat se k ostatním s respektem.

Cudnost je také tělesná askeze – ženám dává krásu, mládí a štěstí, mužům sílu ducha. Poskvrna vede ke ztrátě atraktivity a krásy.

Dodržování denního režimu symbolizuje podřízení neúprosnému běhu času. Je to další askeze – a lidé ve velkých městech s ní mívají velké problémy. Dává ale velkou sílu: sílu času. Respekt k této síle prodlužuje náš život. Je důležité včas chodit spát, včas vstávat, včas a správně se stravovat.

Správný spánkový režim je vůbec nejdůležitější.

Chodit spát bychom měli v devět hodin večer. V devět hodin začne na člověka i vše živé silně působit energie Měsíce, která přináší klid a útlum. Pokud jdeme spát příliš pozdě, neobnoví se nám přes noc psychické síly. Ranní spánek nepřináší blahodárné účinky spánku nočního, naopak spánek během dopoledne nás jen více vyčerpá. Vstávat je třeba před šestou hodinou ranní. Šestá hodina je čas pro modlení, očistu myšlenek, formování denních cílů a nalezení duševní rovnováhy v přípravě na celý den. Je to čas, kdy tvoříme své štěstí; vůbec nejdůležitější čas v lidském životě. Také v tuto dobu začíná na vše živé působit sluneční energie, která dává sílu konat. Dodržování stravovacího režimu – to už je askeze jazyka, souvisí ale se zákony času. Je důležité jíst ve správný okamžik, protože Slunce a Měsíc napomáhají trávení různých potravin a pokrmů.

Askeze řeči

Řeč má pro člověka zásadní význam, je to výraz našeho myšlení. Verbální útoky dokážou být ničivé, stejně jako laskavá slova dokáží léčit. Hrubí lidé se tak připravují o sílu vůle a optimismus. Svou mysl posílíme jedinečně za pomoci askeze řeči – ona nás pak povede na cestě ke šťastnému životu. Stačí se zaposlouchat do řeči druhých, abychom hned poznali, kdo z nich je připraven přijmout své štěstí a kdo ne, kdo pracuje se svou myslí a kdo ne.

Řečí člověk vydává nejvíce životní energie a nasloucháním jí nejvíce získává, proto je nesmírně důležité věnovat pozornost tomu, kdy, kde a o čem hovoříme a také komu a čemu nasloucháme.

Askeze řeči spočívá v pravdivosti. Lidem musíme říkat příjemnou pravdu, kterou chtějí slyšet, nikoli tu, která jim zkazí náladu nebo celý život. I pokud se nemůžeme vyhnout hořké pravdě, je třeba ji předat příjemným způsobem a s dobrem v srdci – a to může být velmi těžké.

Člověk, který promlouvá s dobrem v srdci, věří ve štěstí. Kdo se zlobí, reaguje v zoufalství.

Pravdivost řeči přináší respekt na úrovni mysli. Takovému

člověku ostatní rádi naslouchají a jeho slova získávají sílu.

Je třeba hovořit příjemným hlasem. Čisté svědomí a dobré srdce vnášejí do hlasu vysoké, čisté vibrace. Příjemný hlas dokládá harmonii a vyvolává v druhých pocit klidu a důvěry. Člověk, který hovoří příjemným hlasem, navazuje spojení s vyššímu centry druhé osoby, čímž se mezi nimi otevírá energetická výměna. Proto se snažte mluvit co nejpříjemnějším hlasem.

Také je důležité, abychom si tento postoj nepletli s patolízalstvím a se lstí, jsou to dvě velmi rozdílné věci. V jádru lži i patolízalství totiž leží hrabivost, vlastní zájmy a cíle – a to vždy znamená energetickou ztrátu. Navíc lež v druhých může probudit marnivost a poškodit jejich duchovní rozvoj. Proto druhé chvalte jedině tehdy, pakliže jim to napomůže na jejich duchovní pouti k pravdě.

Musíme říkat příjemná slova, která druhým přinesou dobro. Za tímto účelem se musíme osvobodit od kritiky a začít říkat věci, které druhým pomohou, ne takové, které ublíží, poníží či přinesou bolest. Toho dosáhneme jedině tehdy, když v druhých hledáme pouze dobro. A k tomu, abychom v druhých viděli jen dobro, potřebujeme dobré srdce.

Nikdy druhé neponoukejte ke špatnostem, dávejte velký pozor na svá slova – a také na to, jak jim druhá strana může porozumět.

Předávání znalostí by mělo být pro druhou stranu příjemné. Máte-li spolehlivé znalosti v nějakém oboru, možná mnohokrát ověřené v praxi, pak můžete náhle pocítit touhu je s někým sdílet. To bude vzhledem k energetické výměně s okolním světem příjemné pro vás, musíte ale dát pozor, aby to bylo příjemné pro obě strany. To znamená, že to musíte provést správně, bez násilí a nucení, protože člověk vždy může přijmout jen tolik, na kolik má sílu, a pouze to, na co je připraven. Pokud tomu porozumíte, lidé vám přirozeně budou chtít naslouchat déle a častěji: tak zaujmete vůdčí pozici.

Čtení duchovní literatury a svatých knih je také askeze řeči. Tato askeze očisťuje řeč, povyšuje mysl a posiluje rozum.

Askeze mysli

Askeze mysli je důležitější než předchozí dvě kategorie, neboť dobrá slova i činy přicházejí přirozeně, když máme čistou mysl plnou dobrých myšlenek.

Co je to mysl? Současné vědecké chápání mysli se omezuje hranicemi intelektu, mysl je tedy vnímána jako schopnost logického myšlení a inteligence se měří pomocí IQ, k jehož měření se používají testy. Jóga se ovšem

na mysl dívá docela jinak – šířeji. Člověk vnímá okolní svět pomocí smyslových orgánů a koná pomocí orgánů činnosti. Některé předměty okolního světa ho mohou přitahovat, jiné odpuzovat, někteří lidé mu mohou být sympatičtí, jiní protivní. Každý z nás má unikátní vztah se sebou samým a jedinečný pohled na svět.

Takovým způsobem používá mysl charakter a smysly, aby ovládala tělo.

Askeze mysli představuje trvalou práci na vlastním charakteru. Dobré charakterové vlastnosti nám dodávají na váze ve společnosti.

Svou mysl musíme ovládat, neboť doslova přetéká všemi našimi emocemi a přáními.

Výsledkem askeze mysli je klid a pokoj. S pomocí klidu a čistoty mysli získává člověk veškeré znalosti o okolním světě.

Silný charakter se vyznačuje schopností zbavit se negativních myšlenek, emocí a přání.

Uveďme si charakterové vlastnosti, které je třeba kultivovat:

- pravdivost, čestnost, upřímnost
- spořádanost, dobrota, prostota
- spravedlivost, šlechtnost
- smělost a rozhodnost
- cudnost, asketismus, sebekontrola
- trpělivost a výdrž, vnímání času
- štědrost, uměřenost, vnímání dostatku
- opatrný přístup k okolnímu světu
- disciplína, sebeovládání
- odpuštění, pokoj, pracovitost
- vděčnost, nezištnost, obětavost
- charita, podpora druhých
- hledání dobra v druhých
- smíření, milosrdenství, víra, důvěra
- skromnost, úcta, čistota
- odhodlání, pevnost, sebedůvěra
- cílevědomost, spokojenost

Druhá askeze mysli spočívá v přijetí víry, že mi nikdo v okolí nepřeje nic zlého. Příčina štěstí i neštěstí leží v mé duši, v mé povaze, v mém pohledu na svět. **Svět na mě hledí pozitivně a přeje si podporovat můj rozvoj.**

Jsou to mé vlastní myšlenky a přání, co mi škodí a drží mě zpátky, proto je třeba na sobě pracovat. K tomuto stavu vede jen jedna cesta: naše mysl se stále musí zabývat dobrem druhých.

Poslední askeze mysli je sebekontrola, disciplína. Stále musíme směřovat svou mysl k pozitivitě, jinak bude vždy mířit k negativitě. S láskou se zabírat prací, nepřepínat

své síly, poslouchat pozitivní hudbu a sledovat pozitivní snímky, hovořit s moudrými lidmi Je třeba mít vládu nad svými smysly.

Uvedu několik rad pro ovládnutí jazyka (chuti), zraku a sluchu:

- stravování ve správný čas a správným způsobem
- pravidelně dodržovat půst
- nemluvit zbytečně, vždy k věci; neklevetit, nesoudit a nemluvit o politice. Žvanění stojí sílu a energii, mlčení je také askeze. Hovořit je třeba k věci, tím vkládáme do druhých sílu

Nejvíce energie nese zvuk

- vytvořit si pozitivní náhled na lidi i události, hledat v druhých vždy dobro, vnímat události vždy z jejich lepší stránky
- omezit sledování televize i videí na internetu, i to stojí energii, které se vám pak nebude dostávat pro naplnění životního poslání

Vláda nad smysly spočívá v budování silných, správných, pozitivních vztahů s druhými lidmi.

Jakou sílu nám tedy dávají askeze?

- Asketismus dává sílu transformace, s jejíž pomocí pak můžeme přetavit negativní povahové rysy v pozitivní a stát se novými lidmi.
- V důsledku asketismu se naše tělo zdokonaluje a očišťují se smyslové orgány.
- Sebekontrola v nás probouzí životní sílu.
- Askeze těla nám dávají sílu úcty a respektu, osvobozují od kritičnosti a poskytují svobodu volby.
- Askeze těla také přinášejí sílu času, sílu čistoty, mladosti a krásy.
- Askeze řeči očišťují mysl a posilují rozum, dávají sílu pravdy, podporují sílu našich modliteb.
- *Vláda nad smysly* spočívá v budování silných, správných, pozitivních vztahů s druhými lidmi.