

04.15 TONGLLEN

Toto učenie pochádza z Tibetu. Spočíva v tom, že nás učí nebáť sa prijímať utrpenie a meniť ho na dobro. Nejedná sa len o naše vlastné utrpenie ale aj o utrpenie iných. Pri nádychu berieme na seba svoje utrpenie, aj utrpenie iného človeka a pri výdychu vysielame sebe alebo jemu úľavu a šťastie. Môžeme tak v sebe utrpenie svoje, utrpenie jednotlivca, prípadne utrpenie celého ľudstva pretaviť na pranie dobra a vyslať dobro trpiacim.

Tonglen prevracia naruby našu snahu zatvárať oči pred utrpením. Dôležité je, že nám nemôže uškodiť utrpenie prijaté s myšlienkou pomáhať. Je to ako keď vhodíme čierne uhlie do pece, a ono sa o chvíľu premení na príjemné teplo. V tom spočíva sila ľudského ducha, spáliť zlo a premeniť ho na dobro. Dá sa to robiť nielen ako spôsob meditácie, ale kedykoľvek, hoci aj na prechádzke. Cvičenie tonglenu sa odporúča rozdeliť do štyroch etáp:

1. Na chvíľu sa stíš, upokoj si myseľ, vytvor si vnútorné ticho.
2. Celou svojou bytosťou vdychuj tmu, tiaž, chlad a vydychuj svetlo, ľahkosť, príjemné teplo.
3. Nadychuj svoju bolesť, svoje trápenie a s výdychom to zmeň na pravý opak, nechaj tým preniknúť celú svoju bytosť.
4. Nadychuj bolesť a trápenie všetkých bytostí a vysielaj k nim úľavu, pocit mieru a šťastia.

Tonglen z pohľadu jogy

V roku 1999 vyšla knižka od Eduarda Tomáša: *MILAREPA*. V nej sa píše, že dávni tibetskí lámovia sa chodili učiť od indických majstrov jogy. Preto je cvičenie *Tonglen* veľmi podobné duchovnému cvičeniu jogy, ktoré sa najčastejšie nazýva *Vnútorňý úsmev*. Toto cvičenie sa opiera o základný predpoklad:

Ak chceme rozdávať, musíme na to mať!

Etické princípy jogy *jama* a *nijama* treba vzťahovať predovšetkým k svojej osobe. Neublížovanie (*ahinsá*) znamená neublížovať samému sebe. Pravdivosť (*satja*), znamená byť pravdivý k sebe. Tak máme pristupovať ku všetkým princípom jogovej etiky. Skrátka, začať od seba. Poznaj sám seba! V tomto smere nám nastavuje zrkadlo styk s inými ľuďmi, spoločnosťou, politikou, hospodárstvom, dobrom a zlom, dobročinnosťou a egoizmom. Vždy v tom predovšetkým spoznávame seba.

Čím viac sme otvorení k sebe, tým viac naša otvorenosť vyžaruje na iných.

Každý z nás nosí v sebe dobré aj zlé vlastnosti celého ľudského rodu. Vyžaduje to byť až neúprosne poctivý sám k sebe, nič si nezakryvať, neracionalizovať, nezdôvodňovať si svoje správanie a postoje.

Čím väčšími kazateľ zdôrazňuje ideály mravnosti morálky a čestnosti, tým viac je v tom odsudzovania a farizejstva, ako to nazval Kristus. Ak nad týmito ideálmi nie je láska, môže to vyústiť až do krutosti.

Mahátmá Gándhí prehlásil, že pre neho pravda (*satja*) a Boh je to isté. A tiež, že najhorší klam je sebaklam. Nikto z nás nie je dokonalý. Naše ego používa všetky nástroje mysle na obhájenie samého seba. Budhistický učiteľ Ch. Trungpa píše o tom veľmi presne v knižke *Prečítanie duchovného materializmu*. Zbaviť sa lipnutia na hmote je omnoho ľahšie, než zbaviť sa lipnutia na tom čo viem, na tom kto som, na tom čomu verím, na tom, čo mám naštudované. Vyjadril to slovami:

Čin, ktorý sme konali preto, aby sme niekoho urobili šťastným, sme robili aj pre seba, lebo nás to tiež obšťastňuje. Osvietený človek však takýto prístup nemá. Pomáha, kde môže, neblahopraje si, ani si nevychutnáva uspokojenie. Proste reaguje pružne na situáciu. Pravý súcit je neľútostný k ego, pretože neberie ohľad na snahu ega, potvrdiť svoju cenu. Takýto súcit nás neľútostne vytrhne z nášho sebaklamu, pohodlia a bezpečia. Keby sme to nezakúsili, neboli by sme schopní rastu. Je to dokonalá múdrosť.

V joge sa lipnutie nazýva slovom *rága*. Ak verím a hodnotím, že vysielam pozitívne myšlienky, že vysielam lásku, je to *rága* - lipnutie na tom, čo vysielam. Lebo dobro sa nehodnotí, ono proste je. Dobrý človek vôbec nevie o tom, že je dobrý, nehodnotí sám seba. Ak hodnotí sám seba, svoje prednosti, je v tom ego. Ak si hovorím, odpúšťam ti, tak potom som ja ten dobrý, ktorý tomu zlému odpúšťa. Ja som lepší ako ty. Ak si hovorím, že vysielam komusi lásku, tak som zas ja ten lepší, ktorý vysielal lásku k biednemu úbožiakovi. Tak pracuje ego. Ak si človek nahovára, že vysielal dobro, že vysielal lásku, živí tým len svoje ego.

Matka má rada svoje dieťa, ale nevysielala mu lásku na základe pokynov a rád z nejakej príručky, ona ani o tom neuvažuje, ona taká proste je. Je šťastná, že to môže robiť. To je láska.

Stáva sa, že pri relaxačných cvičeniach učiteľ ľuďom podsúva príjemné predstavy, že ležia kdesi pod palmami, pri nohách majú vlnky mora ap. Sú to podvody, ilúzie. Pravdou je, že každý z nás zažil chvíle šťastia, blaženosti, mieru, stíšenia, lásky ap. Ten zážitok si pamätá celý náš organizmus, máme ho uložený v podvedomí. Pamätá si ho každá naša bunka. Ak si ten zážitok vytiahneme z pamäti, nie je to klam, ilúzia, je to oživená pravda. Ak si ten zážitok dokážeme v sebe obnoviť, potom pravdivo zažívame pocit vnútorného úsmevu a máme ten úsmev pravdivo v sebe. Nie je to klam. Tak môžeme tým ús-

mevom prežiarit' celú svoju bytosť. Len ak ten vnútorný úsmev už máme oživený, ak sa ním usmievame, len potom ho môžeme vyslať kam chceme, na blízku osobu, na svojho neprajníka, aj na celý svet. Nepodliehame falošnej predstave.

Mnohé publikácie nám radia, aby sme vysielali pozitívne vibrácie na všetky strany sveta. Kým tie vibrácie sami nemáme, vysielanie je falošné. Ruský psychológ Levi povedal: *Len sa nút' milovať všetkých ľudí, a určite ich znenávidíš!* V tom spočíva tragédia mnohých duchovných kazateľov, ktorí kážu a chcú rozdávať to, čo sami nemajú.

Takýmito problémami som sa zaoberal od svojich začiatkov jogovej praxe. Trpko som si uvedomoval svoje vlastné slabosti a zhrnul som to v roku 1994 v brožúrke Cesta k sebapoznaniu. Vedel som, že najťažšie je prekonať seba, že najľahšie je radiť iným. Brožúrka nebola vo verenom predaji. V tomto adresári, ktorý je venovaný duševnej hygiene, je uvedená pod číslom 04.04.

Milan Polášek