

# ANTAR MAUNA

*Ľudia niekoľkých slov sú najlepšie ľudia.*

*(Shakespeare)*

Antar mauna znamená v joge vnútorné ticho. Nie je to tupé nemyslenie a nevravenie. Nie je to ani násilné potláčanie myšlienok a reči. Je to nástroj všetkých hlbokých duchovných učení, pretože umožňuje priblížiť sa k poznaniu toho, čo tvorí našu skutočnú podstatu.

V každom z nás sa nachádza miesto dokonalého ticha, ktoré je obvykle zastreté závojom myšlienok, obáv, starostí a predstáv. Keď začneme k tomuto miestu ticha prenikať, môžeme sa tam stretnúť so svojou podstatou.

## Vonkajšie rečenie

V Biblii sa môžeme dočítať: „Mnoho rečí vedie k hriechu. Múdry ovláda svoje ústa.“ (Príslovia 10/19). Neustále rečenie (nahlas i v duchu) je znakom povrchnosti. Snaha všetko pomenovať, označiť, zatriediť, môže prezrádzať strach pred neznámom. Naivný človek odpovede stále hľadá vonku, nehľadá v sebe, preto nepozná seba. Či už sa vypytuje, alebo veľa rozpráva, prekáža sám sebe. Nemôže preniknúť hlbšie. Kto si nič nedokáže udržať pre seba a kto sa hneď snaží všetko pomenovať, vysvetliť a označiť, ten nemá žiadnu hĺbku. V takom človeku nič poriadne nedozrie. Je to únik pred sebou. Ústa sú ako dvere: keď ich pričasto otváraš, všetko teplo vyvrázdíš. Tým teplom je duchovnosť.

Keď sa pokúšame slovami opísať niečo vznešené, krásne a ušľachtilé, vždy to viac menej znehodnotíme. Lepšie je dobro precítiť a žiť ním, než o ňom hovoriť. Príval slov niekedy prezrádza aj snahu rečníka presadiť sa, získať uznanie a obdiv poslucháčov. Keď sa to nedarí, rečník je sklamaný. Neuvedomuje si však, že si chcel liečiť svoj pocit menejcennosti. Nielen zbytočné rečenie, ale aj servilné chichúňanie sa v prítomnosti významného človeka je príznakom zakomplexovanosti.

## Vnútorné rečenie

Navonok mlčíme, ale vo vnútri reční nedotklivosť, ctižiadostivosť, zlosť a kadečo iné.

Jazyk mlčí, ale vnútri to len tak vrie. Kto sa núti do mlčania a pritom vnútorne stále reční, raz to z neho vybuchne ako gejzír a bude rozprávať a rozprávať. Rozmetá všetko, čo si násilným mlčaním nazhromaždil. Násilné mlčanie môže byť niekedy aj prejavom pýchy, nadradenosti: „Nebudem sa baviť s hlupákmi.“ Mlčať pre samotné mlčanie je nezmysel. Kto sa kochá sám v sebe, vo vnútornom mlčaní, stráca duševnú rovnováhu: všetko ho ruší a je mrzutý.

## Mlčanie

je spočiatku utrpením. Je to liečebný prostriedok duše. Treba len myšlienky pozorovať a nepokúšať sa hneď svoje problémy vytárat. Slová sú prekážkou vnútornej bdelosti. Keď rečníme, nekráčame cestou k sebe, ale od seba. Zbytočné chrlenie slov je prostriedok ako nebyť sám sebou, ako utekať pred sebou. Mlčanie znamená vzdať sa všetkých únikových ciest, dokázať byť sám so sebou, zniesť seba, spoznávať svoju podstatu. Nie je to ľahké. Hneď pri pokuse o mlčanie sa vynorí záplava myšlienok a emócií. Ak ste k tomu pozorní a nezaujati, spoznáte, čo je vo vás.

## Ovládnuť myseľ

V joge sa za najbezpečnejšiu cestu považuje pracovať na sebe všestranne. To znamená pestovať telesné a duševné cvičenia, upraviť si výživu, snažiť sa o mravný spôsob života.

*Skúsenosť ma naučila, že mlčanie je súčasťou duchovnej výchovy stúpenca pravdy. Náchylnosť preháňať, zamlčovať, alebo prekrúcať pravdu, či už vedome, alebo nevedome, je prirodzenou ľudskou slabosťou a mlčanie je potrebné na jej prekonanie. Udržať na uzde myseľ je ťažšie, ako skrotiť vietor*

*(Mahátmá Gándhí)*

## Odporúčaný postup

1. Napred sa treba zbaviť záporných myšlienok. Nie ich potláčaním, lebo tým by vzniklo napätie. Zápornú myšlienku treba prijať: je to moja myšlienka, môžem s ňou

robiť čo chcem. Vytvorím si opačnú: závišť nahradím žičlivosťou, nenávišť dobroprajnosťou...

Energiu poskytnem tej myšlienke, ktorú si sám vyberiem, nie tej, ktorá si vyberie mňa. Záporné myšlienky sa objavujú znova a znova, sú príčinou telesného i duševného napätia. Telesné napätia uvoľním pomocou vhodných cvičení z jogy a úpravou výživy, čím sa uvoľní aj psychika. Ak si okrem toho začnem osvojovať myšlienky dobra, súcitu a lásky, prejaví sa to v stíšení a v menšej nutkavosti na rečenie. Treba pravdivo vidieť svoje postoje.

K tomu slúžia prvé dva stupne jogového výcviku: *jama* (neublížovať, neklamáť, nekradnúť, neotročiť telu, nehromadiť) a *ni-jama* (pestovať vonkajšiu i vnútornú čistotu, spokojnosť, sebaovládanie, sebaopoznanie a oddanosť vyššiemu princípu). Môžete veľa cvičiť, môžete sa stravovať najonakvejším spôsobom, ale ak živíte v sebe zlosť, závišť, klamete budete nepokojní, napätí, budete nesprávne dýchať a pravdepodobne budete mať aj zdravotné problémy. Nesprávne postoje, záporné myšlienky a emócie sa nedajú prekonať relaxačnými metódami. Nežiaduce obsahy sa kedykoľvek nečakane vynoria v mysli a zaplavia ju. Treba sa s nimi vedome vyrovnáť.

2. Nestranné pozorovanie myšlienok, ako prichádzajú a odchádzajú, nedať sa nimi strhnúť, ani s nimi nebojovať. Pozorujte čo sa vo vás odohráva a vytvorte si od seba odstup, ako keby ste sa dívali na inú osobu. Všimnite si ako sa ego snaží hľadať vinu vonku, v iných ľuďoch... Túžba po dokonalosti môže byť len pláštikom sebeckta, snahy o potvrdenie dôležitosti svojej osoby. Úplne stačí pravdivo sa podívať na seba, nič si nezastierať, nezatracať sa za slabosti, ale ani si nič veľkého o sebe nenamýšľať.

To znamená nespoliehať sa na nacvičené spôsoby správania sa, ale oprieť sa o Pravdu, ktorú máme v najhlbšom jadre svojej bytosti. Táto Pravda sa nám ozve vo chvíľach hlbokého vnútorného ticha, keď ustanú myšlienky, emócie, zámery, spomienky na krivdy... Keď chceme aby prehovorila Pravda, musíme úplne zmĺknúť.

3. Zvedavosť. Prečo ma napadajú tieto myšlienky? Odkiaľ sa vynárajú? Čo očakávam? Čoho sa obávam? Kto sa vlastne obáva? Kto sa uráža? Kto vlastne som? Tento prístup sa v joge nazýva vičára. Kladieme si len otázky, ale nevymýšľame si odpovede. Tie prídu samotné.

### **Potrebná reč**

Prehovoríť treba, keď to môže niekomu pomôcť, a keď on chce prijať. Vrav, keď je to potrebné a pravdivé! Vonkajšia reč má vychádzať zo srdca, rozum jej len prideluje vhodné slová. Nech hovorí tvoje srdce, láska. Potom tvoja reč bude múdra, pravdivá a skromná. Možno nechtiac zasiahneš i do živého, „trafená hus zagága“. Keď navonok rozprávaš, vnútorne mlč. Vonkajšia reč je skúškou kvality vnútorného mlčania. Správne hovoriť vie len ten, kto sa naučil správne mlčať.

### **Pokora**

znamená pristupovať úctivo a láskavo k ľuďom, s ktorými nesúhlasíme. Odmietat' zlo treba, ale nie jeho pôvodcu. „Nesúďte, aby ste neboli súdení!“. Pokora nie je strata vnútornej slobody. Môžeme nesúdiť iných, nenútiť ich, aby sa zmenili, a pritom môžeme pokojne a zmierlivo vyjadriť svoj vlastný názor. Na slobodnej vôli iných záleží, či niečo z našich názorov uznajú a prijmú.

### **Bdelosť v dennom živote**

Múdry človek je ako skala vo vetre: nepohne ním ani chvála, ani pohana. To nie je pasivita, útek zo života. Zmlknutie pomáha odstrániť prekážky na ceste k poznaniu: sebeckto a nesprávne postoje. Vo chvíľkach nesúhlasu a roztrpčenia je vnútorné ticho veľmi potrebné. Pomáha človeku rozpoznať, akú úlohu v tom hrajú jeho reakcie, jeho ego.

Odsudzovanie iných nám zakrýva pravdivý pohľad na seba. Mlčať a neodsudzovať znamená predísť sebaklamu. „Podívaj sa lepšie na seba!“, to je povel pre múdreho človeka, keď sa pristihne, že súdi iných.

*Keby sudcovia všetko vedeli a všetko poznali, vôbec by nemohli súdiť!*

*(Karel Čapek)*

Snaha o neodsudzovanie iných je prejavom lásky, ktorá pomáha im aj nám. Oni neprepadnú zlosti, odporu alebo sklamaniu. My zasa máme príležitosť stretnúť sa so sebou, spoznať svoje postoje. Mlčaním sa môžeme oslobodiť od všetkých myšlienok, ktoré nám bránia priblížiť sa k pravde.

*Ak sa zriekneme svojich myšlienok a predstáv, ak sa oslobodíme od boha, ktorého sme si sami vybájili, potom máme príležitosť, aby sa v nás zrodil skutočný Boh.*

(A.Grün).

### Všetko je poučením

Predovšetkým by sme mali zistenie svojej rečnivosti (vonkajšej i vnútornej) prijať ako výzvu na poučenie, a neodsudzovať sa za to. Toto zistenie je posolstvo, dar, pretože sme objavili najväčšiu prekážku na ceste k sebapoznaniu.

Aj hlúpa reč, ktorou sa človek zosmiešni, je pre hľadajúceho požehnaním. Je pre neho znamením, že sa ešte nenaučil mlčať, že ešte neprekonal svoje ego.

Zo začiatku je veľmi nepohodlné vzdať sa rečenia, avšak ešte nepohodľnejšie je vzdať sa mudrovania v duchu. Keď mlčíš navonok, zastav aj vnútorný hovor. Náročné je zostať len pri niekoľkých myšlienkach, neskôr pri jedinej myšlienke a nakoniec spočinúť v prázdnote. To je postup vedúci od sústredenosti k meditácii a napokon k splynutiu: ničím nepodmienenému otvoreniu sa Skutočnosti. Povedané slovami Ježiša, ide o „veci ukryté pred múdrymi a opatrnými.“ Mlčanie je ochranou pred útekmi do minulosti a budúcnosti, je to bdelé prebývanie v prítomnosti. Večnosť je nepretržitá prítomnosť.

### Meditácia je modlitba bez slov a predstáv

Dá sa k nej dospieť len krok za krokom, postupne: cez štúdium duchovných textov, dychové cvičenia, sústredenosť a nakoniec dôjsť k splynutiu, k stavu číreho vedomia. Splynutie sa nedá nacvičovať, dosiahnuť chcením. Ono môže len nastať. Mudrci už dávno spoznali, že najlepšia modlitba je bez slov a predstáv.

*Modlitba so slovami je oslovenie Boha.  
Modlitba bez slov je načúvanie Bohu. Keď ty rečníš, vtedy Boh mlčí.*

Kto po pokuse o meditáciu hneď o nej rozpráva, premrhá všetko, čo ho malo obohatiť a posilniť. Kto však zakúsil hlbšie splynutie, ten najradšej o tom mlčí.

*Hovorenie je mi čoraz častejšie utrpením  
a završenie potrebujem niekoľko dní mlčania,  
aby som sa zotavil z ničotnosti slov.*

(C.G. Jung)

### Rafinovanosť' ega

Zo začiatku nám ego podsúva myšlienky na svetské pôžitky, slávu, moc, strasti, emočne podfarbené spomienky. Keď sa človek domnieva, že túto prekážku už prekonal, ego zaútočí z inej strany. Vynárajú sa príjemné duševné stavy a obrazy, ktoré mnohí mylne považujú za vyvrcholenie svojho úsilia. Taký človek najradšej o tom rozpráva iným, poučuje ich, a ani nezbadal že uviazol v inej pasci ega – v ilúziách.

Skutočné poznanie je mlčanlivé, tiché. Treba sa len otvoriť, mlčať a pokorne čakať. Vytrvať, dôverovať a čakať, i bez povzbudivých zážitkov. Nič od toho nečakať, len všetko bdelo vnímať. Antar mauna je mlčanie s prebudeným čírym vedomím, vnímanie plnosti v prázdnote.

**Poznámka:** V tomto príspevku som použil niektoré pasáže zo svojej knižky *Joga: Hathajoga – základy cvičení, Rádžajoga – kráľovská joga.*

