

Jak člověk vědomě vytváří zvyky a jak se jich zbavuje – ukázka z díla Věčné lidské hledání

Paramhansa Jógananda

Chrám Společenství pro sebeuvědomění

San Diego, Kalifornie, 12. prosince 1943

Důkazy o přízni, které Bůh poskytuje Svým dětem, jsou rozmanité. Mnohdy nám splní přání dokonce hned a přímo na místě. Když jsem se ráno modlil, aby na dobu bohoslužby ustal déšť, uslyšel jsem hlas Boží Matky: „Ještě vyjde slunce.“ A tak musíme poděkovat dobrotě Boží za to, že dnes ráno svítí slunce.

Bůh je Matka všech matek, Otec všech otců, Přítel nad všemi přáteli. Je-li Bůh vašemu srdci bližší než všechno ostatní, zažijete v životě ještě mnoho zázračného. „A On jde se mnou, hovoří se mnou, ujišťuje mne, že jsem Jeho!“¹ Bůh bude mluvit také s vámi, jestliže učiníte viditelné pokroky v meditaci a budete pronikat do božských sfér s nezmenšenou vytrvalostí.

Básník Francis Thompson označil Boha za „Ohaře nebeského“, který sleduje člověka, místo aby člověk hledal Boha. Člověk se před Bohem schovává v bludišti pochybností a tímto způsobem Mu uniká, ale Božský ohař ho stále pronásleduje a varovně na něj volá: „Podívej, všechno ti uniká, když ty utíkáš přede Mnou.“

Jestliže odmítáte Boha, zdráháte se přijmout lásku samotnou. Ve všem, co hledáme, ať jsou to peníze nebo potěšení smyslů, hledáme ve skutečnosti Boha. Jsme hledači diamantů, kteří se spokojují s malými skleněnými střípky, třpytícími se ve slunečním světle. Necháváme se přechodně oslnit jejich leskem a zcela při tom zapomínáme, že bychom měli hledat pravé diamanty, jejichž nalezení je mnohem obtížnější.

1 Z anglické písně „In the Garden“ (V zahradě) od Charlese Austina Milese.

Osvojit si dobré zvyky je obtížnější než osvojit si špatné zvyky. Dobré zvyky jsou však jako diamanty, které vám pomohou ke skutečnému a trvalému štěstí. Špatné zvyky se podobají skleněným střepům, které vás sice zdánlivě uspokojí, protože jsou snadno k nalezení, nakonec vás však přivedou k omylu a nepřinesou vám nic než zklamání. Jste všeho přesycení a nemáte už z ničeho radost. Já vůbec nepotřebuji zažít takové zkušenosti, umím předvídat konec všech lidských potěšení a svou jedinou skutečnou a trvalou radost jsem našel v Bohu.

Nejlepší definice „stáří“ je ta, která říká, že je to stav, kdy je člověk unavený světem. Já jsem byl radostmi života přesycený velmi brzy,² a svět by mi připadal nanejvýš nudný, kdybych nehledal a nenašel radost Boží. Štěstí a bohatství, které nacházím v Bohu, je bez hranic. Ani celá věčnost by mi nestačila, kdybych měl popsat radost srdce, jaká mne zaplavila při příchodu Boha. Nepřeháním, protože radost Boží je věčná, je věčně nová a nekonečná. My všichni jsme ji tu a tam ochutnali – ve vzpomínkách duše na stav věčné radosti.

Ve světě nás chce každý využívat ke svým vlastním cílům. Pouze Bůh – a skutečný Mistr, který našel Boha –, nás může skutečně milovat. Průměrný člověk vůbec neví, co je to láska. Když vám něčí společnost dělá potěšení, máte sklon věřit, že tohoto člověka milujete. Ve skutečnosti však milujete jen sami sebe, vaše Já se těší z pozornosti, kterou vám tento člověk věnuje, a to je všechno. „Milovali“ byste onoho člověka také tehdy, kdyby se vám už nelíbil? Průměrný člověk si umí jen těžko představit, že by miloval druhého více než sám sebe, nemluvě o tom, že by podle toho také jednal. Abych to blíže vysvětlil, budu vám vyprávět skutečný příběh, v němž se jedná o pravou lásku.

2 Když Paramahasandžimu zemřela matka, bylo mu jedenáct let, a tato událost se stala bodem obratu v jeho životě. Posílila jeho již výrazné duchovní sklony, takže byl skálopevně přesvědčen, že najde Boha. Božská moudrost, kterou získal v dřívějších inkarnacích, se projevovala již brzy v jeho současném životě, takže měl dostatek zdravého rozumu, aby přehlížel klam světa a věděl, že trvalé štěstí může najít pouze v Bohu. (Poznámka vydavatele)

V Indii žil jeden věrný manžel, který svou ženu hluboce miloval. Potom se však do ní zamiloval jiný muž. A ona s tímto milencem od manžela utekla. Milenec ji však nakonec zase opustil, takže zůstala bez prostředků a bez přátel. Jednoho dne ji přišel navštívit její manžel a laskavě se jí zeptal:

„Máš už tu epizodu za sebou? Pokud ano, pojď se mnou domů.“

Ona však váhavě odpověděla: „Nechci ti už dělat další ostudu.“

„Co je mi po názorech lidí?“ odpověděl manžel. „Miluji tě, ten jiný muž miloval jenom tvoje tělo. Já miluji v tobě to, čím skutečně jsi – tvoji duši. A to, co se stalo, nic na tom nemění.“

To byla pravá láska. Onomu manželovi nezáleželo na jeho cti, myslel jen na blaho své milované.

Velkou překážkou v dokazování skutečné lásky jsou naše zvyky. V zásadě bychom všichni byli rádi andělé, naše zvyky z nás však dělají čerty. Brzy ráno se rozhodneme, že budeme činit jen dobro, během dne však na to zase zapomeneme. „Váš duch je odhodlán, ale tělo slabé.“³ „Tělo“ se týká zvyků. Náš duch, naše moudrost jsou připraveny, ale naše dobré zvyky jsou slabé. V Bhagavadgítě se píše: „Snadno vzrušitelné smysly lehce získávají vládu nad vědomím člověka, i když už dosáhl vysokého stupně osvícení a vynakládá úsilí (o vysvobození).“⁴

³ Matouš 26, 41.

⁴ Bhagavadgíta II, 60. („Rozbouřené smysly, Ardžuno, dorážejí prudce i na mysl člověka moudrého, který usiluje o dokonalost.“) (Přeložil Rudolf Janíček, 1989)

Mnozí podceňují přesvědčivou moc zvyků. Řada lidí přijímá zvyky velmi snadno, a je to v pořádku, pokud se jedná o dobré zvyky. Jestliže si člověk svým jednáním osvojí špatné zvyky, je to nebezpečné. Dáte-li takovému člověku jen jednu cigaretu, může se z něj stát závislý kuřák. Nebo se po první sklenice vína, kterou ochutná, stane pijanem.⁵

Protože nevíte, co dřímá ve vašem podvědomí, ani jaké jsou vaše skryté sklony, je lepší vyhýbat se jednáním, která by mohla vést ke špatným zvykům. Dokud duch ještě nemá žádnou moudrost a rozlišovací schopnost, podobá se pijáku, který do sebe rychle nasává špatné zvyky.

Na tomto světě potřebuje pomoc velmi mnoho lidí! A Bůh jim skutečně pomáhá prostřednictvím takových lidí, kteří se stávají nástroji Jeho lásky. Zrovna včera jsem se dozvěděl o jednom politováníhodném případě. Jedná se o muže, který má dobré předpoklady, dokud nepije, jakmile však začne pít, stane se z něho surovec. Ve střízlivém stavu činí tolik dobrého, kolik jen může, když je však opilý, bije svou ženu a šíří okolo sebe strach a hrůzu. Přišel za mnou, aby se uzdravil, a já vím, že mu mohu pomoci, když se na mne jen trochu naladí. Podívejte se však, jak hrozné jsou špatné zvyky! Když tento muž není pod vlivem alkoholu, nenašli byste v něm ani stopu zla; a v takových chvílích je pak naplněn výčitkami svědomí nad zlozvykem pití, že by se chtěl zničit. A přece pije dál! Tak silná je moc tohoto zvyku.

Když už jste se k něčemu rozhodli, musíte to také *udělat*. Nenechte se od toho ničím zdržovat. Než se však k něčemu rozhodnete, ujistěte se, že je to něco dobrého. Jestliže jednou přijmu nějaké rozhodnutí, neposlouchám už žádné protichůdné názory. Mnohdy trvá dlouho, než se k něčemu rozhodnu, když tak však učiním, nikdo mne od toho nemůže odvést. Když jste se už k něčemu rozhodli a trváte na tomto rozhodnutí, začínají platit Boží zákony.

⁵ To platí zvláště pro takové osoby, v jejichž podvědomí již z dřívějších inkarnací dřímá sklon ke špatným zvykům. Jestliže jen jednou podlehnou pokušení a opakují stejné jednání v tomto životě, dají do pohybu mechanismus zvyků, který existoval již dlouhou dobu.

My všichni to myslíme dobře, často však na základě svých zvyků uděláme něco proti své vůli, co nám samotným a ostatním škodí. Přijměte tedy pevné rozhodnutí, že se už nenecháte k ničemu nutit svými špatnými zvyky.

Proč bychom se měli nechávat řídit špatnými zvyky?

Vaši předkové sem [do Ameriky] přišli, aby již nepodléhali zákonům, které jim braly svobodu jednat podle svého svědomí. Američané, kteří se narodili jako svobodní, si neradi nechávají od ostatních něco předepisovat. Proč si tedy necháváte ustavičně něco předepisovat svými zvyky? Například: když chcete přestat jíst, a přitom dále jíte, nebo když se nechcete s ostatními hádat, a přesto se hádáte. V čem to spočívá? Udělali jste ze sebe otroky špatných zvyků!

Narodí-li se člověk v Americe nebo v jiné demokratické zemi, neznamená to ještě, že má svobodu ducha a srdce zaručenou. Být svobodný je schopnost nechat se vést moudrostí vlastní duše – namísto nátlakem zvyků, slepou poslušností nebo bezdůvodným strachem. Moudrost přináší člověku skutečnou svobodu a v tom spočívá pravý duch Ameriky.

Dělat vždy to, co se člověku líbí, není žádná svoboda, ale zneužívání svobody. Představte si, že byste žili v jednom domě s dvaceti dalšími osobami a každý by pod pojmem svoboda chápal, že může dělat, co se mu zlíbí, a každý by dělal něco, co by bylo v rozporu s přáními ostatních. Za takových okolností nemůže skutečná svoboda existovat. Svoboda existuje pouze tehdy, když se člověk řídí zákonem sebeovládání. Dělat dobrovolně to, *co by měl člověk dělat, v době, kdy by to měl dělat*, to znamená, že člověk má skutečnou svobodu jedině tehdy, nechává-li se vést moudrostí.

Zotročení vlastními zvyky je nejhorší forma otroctví. Rozhodněte se, že budete svobodní. Probudte svou paměť a poznejte, že jste svobodná duše. Řekněte si: „I když jsem měl od dětství ty nebo ony špatné zvyky, umím je svou moudrostí a silou vůle překonávat. Jsem pánem v chrámu svého vlastního těla.“

**Nechte se vést moudrostí,
nikoli společenskými zvyklostmi**

Proč lidé jednají tak rozdílně? Způsobují to jejich životní a myšlenkové zvyky, zvyklosti jejich okolí a jejich národní charakterové vlastnosti. V posledním případě jsou nám zvyky vnuceny. Já se neustále řídím svým vlastním přesvědčením. Když jsem se v roce 1920 vydal na cestu do Ameriky, měl jsem dlouhé vousy. Člověk by si měl myslet, že vousatí muži vypadají obzvlášť úctyhodně, a v Indii jsou vousy z tohoto důvodu obdivovány. Na palubě lodi jsem však došel k přesvědčení, že Američané při pohledu na muže s dlouhými vousy mají spíše sklon si říci: „Přichází divoch z pralesa!“

Všiml jsem si, že většina Američanů vousy nenosí, a byl jsem ochoten se jich vzdát, přesto jsem se však rozhodl, že si nadále ponechám dlouhé vlasy, protože můj guru Šrí Juktéšvárdží je rovněž měl dlouhé. Nikdo mě nedokázal přimět k tomu, abych si nechal vlasy ostříhat. Kdybych si teď nechal své dlouhé vlasy ostříhat, smáli by se titíž lidé, kteří si tehdy tropili žerty z mých dlouhých vlasů, že teď mám vlasy krátké, a mysleli by si také, že jsem uvnitř slabší člověk.

V zásadě vůbec nevíme, co je správné nebo skutečné, protože hodnotíme věci vždy podle jejich vnějšího vzhledu. Proto je tak často hodnotíme nesprávně. Kdo může říci, co je správné a co je špatné, když vidí pouze vnější vzhled?

Musíte se snažit postupně osvobodit z otroctví zvyků – ať už jde o oblečení nebo o jídlo nebo o jiné věci. Mnoho lidí si myslí, že je pro ně nezbytné jíst třikrát denně maso. Jiní jsou přesvědčeni o tom, že by neměli jíst nic jiného než salát a ořechy a že onemocní, když své zvyky týkající se jídla změní. Taková přesvědčení jsou určitým typem otroctví. Nesmíte se nechat svazovat žádnými ze svých každodenních zvyků! Místo toho byste měli na základě moudrého pohledu své zvyky změnit. Naučte se žít správně tím, že použijete sílu svobodné vůle, která se vždycky řídí moudrostí. Potom si nebudete nic dělat z toho, že budete některou noc spát pohodlně na měkké posteli a jinou noc na tvrdé podlaze. Hovoří-li indiští Mistři o svobodě, mají na mysli božskou nezávislost na zvycích.

Skutečná svoboda v porovnání se svobodou rozmarů

V západních zemích považují lidé za svobodu něco zcela jiného – nazval bych to „svoboda jednat podle rozmaru“. Mnozí rodiče, kteří mají nesprávnou představu o skutečné svobodě, učiní ze svých dětí celoživotní otroky zvyků tím, že vyhoví každému přání dítěte. Dorůstající dítě si myslí, že štěstí spočívá v uspokojení všech svých přání, a že život nemá žádný jiný smysl. Teprve později dítě pozná, že bylo oklamáno a že se okolní svět od světa u nich doma zcela zásadně liší. Plnit si ve vnějším světě každé rozmarné přání není vůbec snadné! Zjistí, že je ostatní využívají pro vlastní účely, a samo se třeba stane bezohledným, aby si svoje zklamání vybil na ostatních a mohlo uspokojit svá přání. „Považují uspokojení svých smyslných potřeb za nejvyšší cíl člověka a myslí si, že je tento svět ‚všechno‘. Až do okamžiku své smrti jsou svázáni pozemským trápením a starostmi.“⁶

6 Bhagavadgíta XVI, 11 („Jsou zatíženy nespočetnými starostmi až do smrti a jsou stálí jen ve své chtivosti.“)
(Přeložil Rudolf Janíček, 1989)

Rodiče by se měli snažit pomoci svým dětem získat sílu vůle a rozlišovací schopnosti, aby se dokázaly probojovat světem, a přitom se nenechaly zotročit špatnými zvyky. Učte své děti, co je skutečná svoboda. Nedopust'te, aby se staly otroky těla a nežádoucích zvyků. Je dobré učit dítě pravidelnosti, mělo by se však také naučit chránit si svoji vnitřní rovnováhu: pokud je dostatečně včas posláno do postele, dobře, pokud ne, také dobře. Dostane-li jídlo přesně včas, dobře, pokud ne, je to také dobře. Děti by se měly naučit respektovat práva ostatních lidí a nenechávat se ničím a nikým zotročit.

Bojujte proti špatným zvykům „nespoluprací“

Má-li mezek správnou náladu, ochotně poslouchá, jestliže však něco nechce udělat, nedokáže s ním nikdo pohnout z místa. Musíte v sobě rozvíjet tento typ *nespolupráce*. *Bud'te pány nad svými rozmary a zvyky!* Pak už vás nikdo nedokáže přinutit, abyste něco nesprávného udělali proti své vůli. Když si však uvědomíte, že se mýlíte, musíte své stanovisko okamžitě změnit. Takové přizpůsobivosti dosáhnete, nenecháte-li se již řídit zvyky, ale pouze vaší svobodnou, moudře vedenou vůlí. Osvobod'te se! Nenechte se nikdy zotročit ani svými dobrými zvyky, čiňte dobro jen pro ně samotné.

Mnohým lidem je třeba každý den říkat, co mají dělat, přestože jsou jejich úkoly víceméně stále stejné. Průměrný člověk však své pravidelné každodenní úkoly plní ze zvyku. A to je dobré, pokud si osvojil dobré zvyky. Je to však politováníhodné u těch, kdo přijali za své ty špatné zvyky. Většina lidí má směs obojích.

Zvyky jsou mentální gramofonové desky

Kdo neustále opakuje určité činnosti, nechává za sebou mentální stopu. Každá činnost má nejen tělesný, ale také duchovní aspekt. A opakováním určitých činností a myšlenek, které je doprovázejí, se tvoří ve fyziologickém mozku jemné elektrické dráhy, které je možné srovnávat s drážkami gramofonové desky. Po určité době se stane následující: jakmile nasadíte jehlu své pozornosti do jedné z těchto „drážek“, přehrává se „deska“ s původní stopou. A tyto elektrické dráhy se prohlubují pokaždé, když opakuje určitou činnost. Nakonec spouští automatické „přehrávání“ i nejmenší myšlenka na danou činnost.

Soustředěním a silou vůle však můžete odstranit dokonce i hluboké drážky, vyryté dávnými osvědčenými zvyky. Jestliže jste například návykoví kuřáci, musíte si říci: „Zvyk kouřit je už dlouho ukotvený v mém mozku. Teď zaměřím celou svou pozornost a koncentraci na mozek a *chci*, aby tento zvyk zmizel!“ Poroučejte toto svému duchu znovu a znovu. Nejlepší dobou k tomu je ráno, kdy je vůle a pozornost ještě čerstvá. Říkejte si neustále, že jste svobodní, a uplatňujte celou svou sílu vůle. Jednoho dne náhle pocítíte, že jste tento zvyk ztratili.

Znám jednoho muže, který si chtěl odvyknout kouření. Přestože kouřil jednu cigaretu za druhou, byl pevně přesvědčen, že se může svého zvyku zbavit. Řekl jsem mu: „Až vás vyléčím, chtěl bych, abyste zase kouřil. Budete mít při tom v ústech chuť spálených hadrů, takže pak už nikdy nebudete chtít kouřit. A přesně tak tomu bylo. Když se dalšího dne pokusil kouřit, bylo mu špatně. Stal se vnímavým k mým myšlenkám, a proto jsem mohl na krátkou dobu na něj přenášet své vědomí. Od té doby je osvobozený od tohoto špatného zvyku.

Jiným takovým hloupým a zbytečným zvykem je okusování nehtů. Proč chcete dělat takovou věc proti své vůli, když jste králem na hradě svého života?

Požadujte svobodu Božího dítěte

Máte-li takto silnou vůli, budete moci požadovat svou svobodu jako dítě Boží, vydáte-li se do rukou Božích a zapomenete při tom na své tělo. Buďte pevně rozhodnutí, že už se nenecháte ovládat žádným zvykem. Máte-li v sobě velkou moudrost, můžete se během sekundy rozhodnout, jak máte jednat. Probudte v sobě tuto moudrost, která zase probouzí sílu svobodné vůle, abyste se mohli osvobodit od instinktivního nátlaku každodenních zvyků. „I když jsi největší ze všech hříšníků, sám bezpečně překonáš na voru moudrosti moře hříchů.“⁷

Nejlepší způsob, jak zvítězit nad svými zvyky, spočívá v tom, že je člověk vědomě vykáže ze svého vědomí. Příliš na ně nemyslete, protože by to mohlo oslabovat vaši rozhodnost. Moudrý postoj vás může osvobodit od zvyků. Jestliže člověk řekne malému chlapci, že nemá jíst bonbony, bude je mít tím raději. Dejme tomu, že později onemocní cukrovkou a lékař mu řekne, že určitě zemře, bude-li nadále jíst sladkosti. Jeho moudrý názor mu pak napoví, že má lékař pravdu, a to ho přiměje, aby se neprodleně zřekl svého léta trvajícího zvyku mlsat. Mnohdy, nikoli však vždy, se člověk moudrostí učí.

Vzpomínám si na jednoho chlapce v mojí škole v Ránčí v Indii, který vždycky dělal pravý opak toho, co se mu řeklo. Proto jsem mu často přikazoval, že má udělat něco, co jsem ve skutečnosti nechtěl, aby dělal, a tímto způsobem jsem ho přiměl, aby učinil přesně to, co jsem chtěl. Nakonec však byl „dvojnásobně moudrý“ a změnil se ke svému prospěchu.

Moje poselství všem, kdo trpí v otroctví zvyků, zní: vyhlaste válku špatným zvykům, které vás svazují, a nenechte se jimi nadále nutit k určitým činnostem. Řekněte jim: „Vyženu vás bičem! Už mne nedokážete přinutit, abych udělal něco proti své vůli. Jsem svobodné dítě Boží. Byl jsem stvořen k Jeho obrazu. Od nynějška používám svou božskou moudrost a svobodnou vůli k tomu, abych ve všem činil to, co je správné.“

⁷ Bhagavadgíta IV, 36 („Na voru tohoto Poznání i největší hříšník přepluje vodstvo neřeští.“) (Přeložil Rudolf Janíček, 1989)

Mnohokrát jsem použil božskou sílu vůle k tomu, abych zvítězil nad nějakým zvykem, který se chtěl zmocnit mojí vůle. Když jsem měl obzvlášť rád určitá jídla a uvědomil jsem si, že po nich toužím, ihned jsem přestal tyto věci jíst, a nejedl jsem je, dokud jsem touhu po nich nepřekonal.

Když jsem byl v Singapuru, nabídli mi tam určité ovoce, které mi chutnalo, ale dal jsem si pozor, abych si po něm nevypěstoval velkou touhu. Věděl jsem, že kdybych nedával pozor, chtěl bych ho jíst ráno, v poledne i večer. Tímto způsobem se zotročujeme. Přestože jsem si na tomto ovoci onoho dne úplně a zcela pochutnal, následujícího dne mi nechybělo. Pokud si dáváme pozor na to, že nám něco činí potěšení, nemusíme se ničeho obávat. Musíme si za každou cenu bránit svobodu.

Mnoho lidí jí jídla, o nichž vědí, že jim nesvědčí. Když se však rozhodnu, že určité jídlo nebudu už jíst, tak to nedělám. Nespočívá svoboda v tom, že děláte to, co vám radí vlastní moudrý názor, a nikoli to, k čemu vás nutí vaše zvyky nebo přemlouvají přátelé? Moudrost vám dává takovou sílu přesvědčení, že se už nepotřebujete opírat o žádné zvyky, abyste dělali to, co je správné. Jakmile víte, jak máte jednat, nenechte se od toho nikým odradit. Přesto se musíte nechat vždy vést moudrostí. Díky své moudrosti a své vůli můžete přijmout jakýkoli zvyk. Mohu sám sobě poručit, abych dělal rád všechno to, co mi říká moje moudrost.

Většina lidí má pevně zakořeněné zvyky týkající se myšlení, proto jim připadá obtížné se změnit. Kdo však dá svému duchu flexibilitu tím, že procvičuje sebekázeň, může se snadno změnit. Duch musí být jako modelovací hmota. Moudrost udržuje mysl tvárnou. To je svoboda. Přál bych si, aby mohlo celé lidstvo zažít toto osvobození od zvyků. Jestliže jste se již jednou osvobodili z otroctví zvyků, budete vědět, že neexistuje větší štěstí, než být svobodným dítětem Božím a podle toho odpovídajícím způsobem jednat.

Nenechte se nikdy životem porazit na lopatky. Musíte vždycky nad životem zvítězit! Kdo má silnou vůli, může překonat všechny potíže. V čase zkoušek si vždycky opakujte: „Narodil jsem se společně s nebezpečím, a přesto jsem nebezpečnější než každé nebezpečí.“ Tuto pravdu si musíte stále vyvolávat ve vzpomínkách a také odpovídajícím způsobem jednat. Potom uvidíte, že máte úspěch. Nechovejte se jako ponížené smrtelné bytosti. Jste děti Boží!