

MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

KNIHA O DUCHOVNÍM OSVÍCENÍ
ECKHART TOLLE

*Jste tady, abyste pomohli naplnit
božský smysl vesmíru.
Tak důležití jste!*
Eckhart Tolle

První pochvalné ohlasy

„Kdybych si mohla vybrat jen jedinou knihu, vybrala bych si *Moc přítomného okamžiku*.
Proč? Protože z ní vyzařuje duch lásky, a to nejen z jejích slov, ale také z prostoru mezi nimi.
Žádná jiná kniha na mě neučinila takový dojem.“

Patricia Gordonová, Calgary, Alberta

„Tato kniha mám nabízí úžasný dar, ale musíme mít odvahu přijmout jej. Radím vám, abyste
to udělali. Věřím, že naše přežití na této planetě závisí na tom, zda se vydáme na vnitřní cestu,
kterou

nám doporučuje Eckhart Tolle.“

Bili Carpenter, Businessman and Fellow Spiritual Seeker

„Tato kniha nabízí úžasnou perspektivu lidem, kteří chtějí integrovat poselství vyjádřené v
knihách *A Course in Miracles* a *Seven Spiritual Laws of Success*. Kdykoli se vrátím k nějaké
pasáži v této

knize, najdu nový, hlubší smysl.“

Jean-Pierre LeBlanc, ředitel SAJE (výrobce zdravých potravin)

„Tato kniha, napsaná velice srozumitelnou formou otázek a odpovědí, je nutnou četbou v naší
době hledačů pravdy.“

David L. Jones, autor knihy *A Warrior in the Land of Discern*

„Tato kniha mi dala útěchu a inspiraci a pomohla mi pochopit mou vlastní duchovní cestu.“

Albert Koopman, úředník

„Hledal jsem smysl života, pohodu a zdraví, ale naneštěstí jsem hledal ve vnějším světě. *Moc
přítomného okamžiku* mi ukázala, jak hledat prchavé poklady života ve svém nitru.“

John Kuchenthal, organizační poradce

PŘEDMLUVA

MARC ALLEN Autor knih *Visionary Business* and *A Visionary Life**

Kniha jako *Moc přítomného okamžiku* se objeví jednou za desetiletí či dokonce jednou za generaci. Je to víc než kniha; je plná živoucí energie, kterou pravděpodobně cítíte, když ji držíte v ruce. Má úžasnou moc zapůsobit na čtenáře a změnit jeho život k lepšímu.

Moc přítomného okamžiku byla poprvé vydána v Kanadě a její vydavatelka Connie Kelloughová mi řekla, že slyšela mnoho příběhů o pozitivních změnách a dokonce o zázracích, které se staly lidem, kteří ji četli. „Čtenáři telefonují do redakce a vyprávějí mi o zázračných uzdraveních a proměnách, jež prožívají, protože tuto knihu přijali.“

Při čtení této knihy si uvědomuji, že každý okamžik mého života je zázračný. To je naprostá pravda, ať si to uvědomuji, nebo ne. A tato kniha mi ukazuje, jak tuto pravdu realizovat.

Od první stránky je jasné, že Eckhart Tolle je moderní mistr. Není mluvčím žádného náboženství, doktríny ani učitele; jeho učení přijímá podstatu všech duchovních tradic - křesťanské, hinduistické, buddhistické, mohamedánské a všech ostatních. Eckhart Tolle dělá totéž, co dělali všichni velcí mistři: říká nám prostým a srozumitelným jazykem, že cesta, pravda a světlo jsou v našem nitru.

V úvodu nás stručně seznamuje se svým životním příběhem - příběhem deprese a zoufalství, který jedné noci, krátce po jeho devětadvacátých narozeninách, vyvrcholil úžasným zážitkem probuzení. O tomto zážitku přemýšlí a medituje posledních dvacet let.

* *Vizionářský byznys* a *Vizionářský Uvol*

V posledním desetiletí se stal světovým učitelem, ušlechtilou duší s úžasným poselstvím - poselstvím, které učil Kristus, poselstvím, které učil Buddha: osvícení je dostupné tady a teď. Člověk je schopen žít bez utrpení, strachu a neurózy. Musíme však pochopit, že jsme tvůrci své bolesti; naše problémy způsobuje naše vlastní mysl, nikoli druzí lidé, nikoli „okolní svět“. Naše vlastní mysl, která se téměř bez ustání zabývá minulostí a která má strach z budoucnosti. Naší největší chybou je, že se ztotožňujeme se svou myslí, neboť věříme, že nejsme ničím víc - zatímco ve skutečnosti jsme mnohem větší bytostí.

Eckhart Tolle nám znovu a znovu ukazuje, jak se spojit s tím, čemu říká naše Bytí: Bytí je věčný, stále přítomný Život za nesčetnými životními formami, které podléhají narození a smrti. Bytí je však také hluboko uvnitř každé formy jako její nejvnitřnější, neviditelná a nezničitelná podstata. To znamená, že vám je dostupné v každém okamžiku jako vaše nejhlubší já, jako vaše pravá přirozenost. Nesnažte se však pochopit své bytí racionálně. Nesnažte se pochopit je rozumem. Bytí můžete poznat jedině tehdy, když máte naprosto klidnou mysl a žijete plně a intenzivně v přítomném okamžiku... Znovu nabýt vědomí svého bytí a setrvat v tomto stavu „citového uvědomění“ je osvícení.

Tuto knihu je téměř nemožné přečíst jedním dechem - vyžaduje od vás, abyste ji občas odložili a přemýšleli o významu jejích slov. Je to kompletní kurz meditace a pochopení reality. Je to kniha, ke které se budete stále vracet - a pokaždé objevíte hlubší význam. Je to kniha, kterou bude mnoho lidí, včetně mě, studovat celý život.

Moc přítomného okamžiku má stále větší počet oddaných čtenářů. Už dnes je označována za mistrovské dílo; ať už se o ní říká cokoli, je to kniha, která má moc změnit náš život, moc probudit nás, abychom si plně uvědomili, čím jsme.

Marc Allen

Novato, Kalifornie, USA

srpen 1999

RUSSEL E. DICARLO

Autor knihy *Towards a New World View* *

Oranžově žluté paprsky zapadajícího slunce nás někdy obdaří tak neuvěřitelnou krásou, že jsme na okamžik ohromeni a jen mlčky zíráme. Nádhera okamžiku nás oslní natolik, že se naše ustavičně brebentící mysl zastaví a přestane nás odvádět od přítomného okamžiku. Jako by se v té záři otevřely dveře do jiné reality, stále přítomné, ale jen málokdy vnímané.

Abraham Maslow tomu říkal „vrcholné zážitky“, neboť v takových chvílích máme radostný pocit, že jsme byli vrženi za hranice všeho pozemského a obyčejného. Na krátký okamžik nahlédneme do věčné sféry Bytí. Vrátime se ke svému pravému já.

„Ach,“ člověk si povzdechne, „taková nádhera... kdybych tu jen mohl zůstat. Ale jak to udělat?“

To se snažím zjistit posledních deset let. Během svého hledání jsem měl tu čest mluvit s některými nejodvážnějšími, nejvíce inspirujícími a nejmoudřejšími průkopníky ve všech oblastech: v lékařství, psychologii, vědě, náboženství i podnikání. Tuto různorodou skupinu spojuje poznání, že lidstvo dnes prochází zásadní evoluční změnou. Tato zrněna je doprovázena radikální změnou našeho světového názoru - změnou naší základní představy o fungování věcí. Světový názor se snaží odpovědět na dvě životně důležité otázky: „Kdo jsme?“ a „Jaká je povaha vesmíru, v němž žijeme?“ Naše odpovědi na tyto otázky určují kvalitu našich osobních vztahů s rodinou, přáteli, zaměstnavateli a zaměstnanci. Z širšího hlediska definují společnost.

* *Nový světový názor*

Není divu, že nově vznikající světový názor zpochybňuje mnoho mýtů, jež západní společnost považuje za pravdivé:

Mýtus 1: Lidstvo dosáhlo vrcholu svého vývoje.

Michael Murphy, zakladatel institutu Esalen, provokativně tvrdí, že existují vyšší stadia lidského vývoje. Člověk, který dosahuje vyšších úrovní duchovní dospělosti, získává mimořádné schopnosti -lásky, vitality, rodičovství, intuice, vnímání, komunikace a vůle. První krok: Uvědomit si, že tyto schopnosti existují. Většina lidí si to neuvědomuje. Nové metody lze vytvořit, teprve když si to uvědomíme.

Mýtus 2: Člověk je naprosto oddělený od ostatních lidí, od přírody a Kosmu.

Tento mýtus je příčinou válek, ničení životního prostředí a všech projevů lidské nespravedlnosti. Koneckonců, který normální člověk by ubližoval druhému, kdyby si uvědomoval, že je součástí jeho samého? Stan Grof říká, že „duše a vědomí každého z nás jsou souměřitelné se ‚vším, co je‘, protože neexistují žádné absolutní hranice mezi naším já a totalitou existence“.

Vědecké studie léčivé moci modlitby potvrzují názor Larryho Dosseyho, že myšlenky, postoje a úmysly jednoho člověka mohou ovlivnit fyziologii druhého. To je nemožné podle známých fyzikálních zákonů a světového názoru tradičních věd. Nicméně výzkumy dokazují opak.

Mýtus 3: Existuje pouze materiální svět.

Tradiční věda předpokládá, že neexistuje nic, co nemůžeme měřit, testovat v laboratoři nebo vnímat našimi pěti smysly a jejich technologickým rozšířením. „Není to reálné,“ tvrdí vědci. A proto je veškerá realita redukována na materiální realitu. Duchovní dimenze reality jsou popírány.

To odporuje „věčné filozofii“ - onomu filozofickému konsenzu všech náboženství, tradic a kultur -, jež popisuje různé, ale souvislé dimenze reality. Tato realita zahrnuje jak nejhustší a nejméně vědomé formy, kterým říkáme „hmota“, tak nejřidší a nejvíce vědomé formy, které označujeme za duchovní.

Je zajímavé, že tento rozšířený, mnohazměrný model reality odpovídá názorům kvantových fyziků jako například Jacka Scarfetti-ho, který popisuje superluminální pohyb. Vyšší dimenze

reality vysvětlují pohyb překračující rychlost světla - která je nejvyšší dosažitelnou rychlostí. Nebo se zamyslete nad prací legendárního fyzika Davida Bohma, jenž navrhuje explicitní (fyzický) a implicitní (nefyzický) mnohazměrný model reality.

To není pouhá teorie - známý francouzský experiment z roku 1982 ukázal, že dvě kvantové částice, které byly jednou spojeny, zůstávají v jakémsi spojení, i když jsou později odděleny nesmírnou vzdáleností. Když se změnila jedna částice, okamžitě se změnila i druhá. Vědci nevědí, jak se to děje, ale někteří teoretici říkají, že k tomuto spojení dochází skrze brány do vyšších dimenzí.

Takže na rozdíl od zastánců tradičního modelu reality průkopníci moderního myšlení tvrdí, že jsme nedosáhli vrcholu lidské evoluce, že jsme spojeni s veškerým životem a že spektrum vědomí zahrnuje jak materiální, tak nemateriální dimenze reality.

Tento nový světový názor vyžaduje, abychom se přestali dívat na sebe a na všechny životní formy očima svého pozemského já, které se rodí a žije v čase. Realitu bychom měli vidět očima své duše, svého Bytí, svého pravého já. Do této vyšší sféry dnes vstupuje stále více lidí. Eckhart Tolle se řadí k těmto světovým učitelům. Jeho poselství: problémy lidstva jsou hluboce zakořeněny v lidské mysli. Či spíš v našem ztotožnění s myslí.

Naše roztržitost, naše tendence jít cestou nejmenšího odporu a plně nevnímat přítomný okamžik vytváří prázdnotu. A naše mysl, která má být naším služebníkem, se prohlašuje za našeho pána. Neustále se zabývá minulostí a předjímá budoucnost. Jen málokdy spočíváme v hloubce přítomného okamžiku. Jedině tady - v tomto okamžiku - můžeme najít své pravé já, které je za naším tělem, za proměnlivými emocemi a užvaněnou myslí.

Nádhera lidské evoluce nespočívá v naší schopnosti myslet, ačkoli nás to odlišuje od zvířat. Intelekt, stejně jako instinkt, je jen jedním z mnoha vývojových stupňů. Naším osudem je znovu se spojit se svým esenciálním Bytím a v každém okamžiku vyjadřovat svou božskou realitu v materiálním světě. To se snadno řekne, ale jen málokdo dosáhl tohoto stupně lidské evoluce.

Naštěstí máme učitele, kteří nám pomohou. Eckhartova úžasná přesvědčivost nespočívá v jeho mistrné schopnosti bavit nás zajímavými příběhy, učinit abstraktní konkrétním či dát nám užitečné techniky. Jeho kouzlo spočívá spíš v osobní zkušenosti člověka, který *ví*. Proto za jeho slovy cítíme sílu, kterou nacházíme jen u nejslavnějších duchovních učitelů. Tím, že vychází z hlubin Reality, Eckhart otvírá cestu druhým.

A co kdyby se k němu druzí přidali? Pak by se náš svět zajisté změnil k lepšímu. Naše obavy by zmizely ve víru Bytí a naše hodnoty by se změnily. Zrodila by se nová civilizace.

Můžete se zeptat, zda tato Realita skutečně existuje. Mohu vám nabídnout jen podobenství: tým vědců vám může předložit všechny vědecké důkazy o tom, že banány jsou hořké. Stačí však banán ochutnat, abyste zjistili, že má také jiné vlastnosti. Konečný důkaz nespočívá v racionální argumentaci, nýbrž v tom, že si uvědomíte posvátné v sobě i ve vnějším světě.

Eckhart Tolle nám tuto možnost ukazuje.

Russel E. DiCarlo

Erie, Pensylvánie, USA

leden 1998

PODĚKOVANÍ

Jsem hluboce vděčný Connii Kelloughové za její láskyplnou podporu a za to, že můj rukopis změnila v tuto knihu. Bylo pro mě radostí spolupracovat s ní.

Děkuji Coree Ladnerové a všem úžasným lidem, kteří mi dali nejcennější ze všech darů - prostor psát a prostor *být*. Děkuji Adrien-ne Bradleyové z Vancouveru, Margaretě Millerové z Londýna, An-gie Francescové z Glastonbury, Richardovi z Menlo Park a Renni Frumkinové ze Sausalita.

Jsem vděčný také Shirley Spaxmanové a Howardu Kelloughovi a všem ostatním, kteří zkontrolovali můj rukopis. Děkuji také Rose Dendewichové za profesionální přepsání rukopisu.

Nakonec bych rád vyjádřil lásku a vděčnost svým rodičům, bez kterých by tato kniha nebyla napsána. Děkuji svým duchovním učitelům a největšímu učiteli ze všech: životu.

ÚVOD

VZNIK TÉTO KNIHY

Ačkoli jen málokdy přemýšlím o minulosti, rád bych vám řekl, jak jsem se stal duchovním učitelem a jak vznikla tato kniha.

Do svých třiceti let jsem žil v téměř ustavičném strachu a sebevražedné depresi. Dnes mám pocit, jako bych hovořil o nějakém minulém životě nebo o životě někoho jiného.

Jedné noci krátce po svých devětatřicátých narozeninách jsem se probudil s pocitem naprosté hrůzy. S podobnými pocity jsem se tehdy probouzel často, ale tentokrát to bylo mnohem intenzivnější než kdykoli předtím. Noční ticho, nejasné obrysy nábytku v temném pokoji, vzdálený hluk projíždějícího vlaku -to všechno mi připadalo tak cizí, tak nepřátelské a tak naprosto nesmyslné, že jsem začal nenávidět život. Ze všeho nejvíc jsem nenáviděl svou vlastní existenci. Proč žít v takovém utrpení? Proč neustále o něco usilovat? Cítil jsem, že hluboká touha po sebezničení, po neexistenci začíná převažovat nad mou instinktivní touhou žít.

„Už dále nemohu žít sám se sebou.“ Tuto myšlenku jsem si v duchu stále opakoval. Pak jsem si náhle uvědomil, jak je ta myšlenka podivná. „Jsem jeden nebo dva? Jestliže nemohu žít sám se sebou, pak musíme být dva. Já', které odmítá žít s tím druhým .já'. Je možné, že jen jedno z nich je skutečné.“

Toto náhlé uvědomění mě tak ohromilo, že jsem nebyl schopen myslet. Byl jsem při plném vědomí, ale všechny myšlenky zmizely- Cítil jsem, že jsem vtahován do jakéhosi víru energie. Ten pohyb se stále zrychloval. Začal jsem se třást strachem. Jakoby z nitra své hrudi jsem uslyšel slova: „Ničemu se nebraň.“ Měl jsem pocit, že jsem vtahován do naprosté prázdnoty. Tato prázdnota však byla spíš v mém nitru než v okolním světě. Najednou můj strach zmizel a já se do té prázdnoty ponořil. Nic dalšího si nepamatuji.

Ráno mě probudilo švitoření ptáka za oknem. Nikdy předtím jsem takový zvuk neslyšel. Měl jsem ještě zavřené oči a v duchu jsem viděl obraz drahého diamantu. Ano, kdyby diamant mohl vydat zvuk, pak by to byl tento zvuk. Otevřel jsem oči. Záclonami pronikalo do pokoje první světlo úsvitu. Okamžitě jsem cítil, okamžitě jsem věděl, že světlo je něčím víc, než si uvědomujeme. To měkké světlo naplňující pokoj byla láska sama. Do očí mi vyhrkly slzy. Vstal jsem a začal se procházet po místnosti. Znal jsem ji, ale uvědomil jsem si, že jsem ji nikdy opravdu nevnímal. Všechno bylo čisté a svěží, jako by to právě vzniklo. Začal jsem sahat na různé věci, zvedl jsem tužku, prázdnou láhev a obdivoval jejich krásu.

Toho dne jsem chodil ulicemi města v naprostém úžasu nad zázrakem života na zemi, jako bych se právě narodil do tohoto světa.

Následujících pět měsíců jsem žil ve stavu hlubokého klidu a blaženosti. Později ten pocit trochu zeslábl, nebo se mi to jen zdálo, protože to byl můj přirozený stav. Byl jsem schopen normálně fungovat, ačkoli jsem si uvědomoval, že nic z toho, co *dělám*, nemůže přidat nic k tomu, co už mám.

Samozřejmě jsem věděl, že se mi stalo něco hluboce významného, ale vůbec jsem to nechápal. Teprve po několika letech, když jsem přečetl mnoho duchovních knih a hovořil s duchovními učiteli, jsem si uvědomil, že to, co každý hledá, se mi už stalo. Pochopil jsem, že

pod nesmírným tlakem utrpení té noci se mé vědomí vzdalo svého ztotožnění s mým bázlivým a nešťastným já, které je pouhým výplodem mysli. Moje falešné, trpící já okamžitě splasklo, jako když vypustíte vzduch z nafukovacího panáka. Zbyla jen moje skutečná přirozenost, moje vždy přítomné já: vědomí ve svém čistém stavu před ztotožněním s formou. Později jsem se naučil vstupovat do oné mimočasové a nepomíjející sféry, kterou jsem zpočátku vnímal jako prázdnotu. Prožíval jsem stavy nepopsatelné blaženosti a posvátnosti, při jejichž srovnání bledne můj první zážitek, který jsem právě popsal. Přišel čas, kdy mi nezbylo nic na materiální úrovni. Neměl jsem žádné přátele, žádné zaměstnání, žádný domov. A neměl jsem žádnou společensky definovanou identitu. Téměř dva roky jsem strávil na lavičkách v parcích ve stavu nejhlubší blaženosti.

Avšak ani nejkrásnější zážitky netrvají věčně. Mnohem důležitější než jakýkoli zážitek je hluboký vnitřní klid, který mě nikdy neopustil. Někdy je velice silný, téměř hmatatelný, takže jej cítí i druzí. Jindy je někde v pozadí jako vzdálená melodie.

Později mi občas někdo řekl: „Chtěl bych to, co máš ty. Můžeš mi to dát nebo mi aspoň ukázat, jak to získat?“ Na to jsem odpovídal: „Už to máš. Ale neuvědomuješ si to, protože tvá mysl je příliš hlučná.“ Tato odpověď se později stala námětem této knihy.

Než jsem si to stačil uvědomit, měl jsem opět vnější identitu. Stal jsem se duchovním učitelem.

PRAVDA VE VAŠEM NITRU

V této knize popisuji svou práci s jedinci a malými skupinami duchovních hledačů v Evropě a v Severní Americe. S hlubokou láskou a oceněním bych těmto výjimečným lidem rád poděkoval za jejich odvahu přijmout vnitřní změnu, za jejich podnětné otázky a za jejich ochotu naslouchat. Bez nich by tato kniha nikdy nevznikla. Tito lidé patří k dosud malé, ale stále rostoucí menšině duchovních průkopníků, kteří pomalu dosahují stadia, kdy budou schopni vzdát se zděděných způsobů myšlení, jež udržovaly lidstvo v područí utrpení po dlouhé věky.

Věřím, že si tato kniha najde cestu ke všem, kdo jsou připraveni na tak radikální vnitřní změnu, a proto ji svým chováním urychlují. Doufám, že se dostane i k mnoha dalším lidem, kteří ji shledají zajímavou, i když ještě nejsou schopni žít podle jejích myšlenek.

Semeno, jež tato kniha zaseje, se časem možná spojí se semenem osvícení, jež má v sobě každý člověk, a náhle vyklíčí.

Tato kniha ve své dnešní podobě vznikla jako odpověď na otázky účastníků seminářů a meditačních kurzů, a proto jsem ji napsal ve formě otázek a odpovědí. V těchto seminářích a kurzech jsem se učil a přijímal stejně jako jejich účastníci. Některé otázky a odpovědi jsem přepsal téměř doslovně. Jiné jsou obecnější, což znamená, že na některé často opakované otázky odpovídám souhrnně. Občas mě při psaní napadla úplně nová odpověď, která je mnohem hlubší než cokoli, co jsem kdy řekl. Několik otázek přidal nakladatel pro objasnění některých bodů.

Při čtení zjistíte, že se dialog neustále pohybuje mezi dvěma rovinami.

V jedné rovině vás upozorňuji na to, co je *falešné* ve vašem nitru. Hovořím o povaze lidského nevědomí a jeho nejběžnějších projevech v našem chování počínaje konflikty v partnerských vztazích a konče válkami mezi kmeny nebo národy. To je nanejvýš důležité, neboť dokud se nenaučíte rozeznávat, co je falešné ve vás - to jest čím nejste -, nemůžete se trvale změnit a budete stále vtahováni do sféry iluzí a utrpení. V této rovině vám také vysvětlím, jak *nevytvářet* své já z toho, čím nejste, neboť tím udržujete při životě své falešné já.

V druhé rovině hovořím o hluboké transformaci lidského vědomí - nikoli jako o vzdálené možnosti, nýbrž jako o něčem, co můžete uskutečnit dnes -, ať už jste kdokoli a kdekoli.

Ukazuji vám, jak překonat tyranii vlastní mysli a dosáhnout stavu osvícení v každodenním

životě.

V této rovině vám nedávám žádné konkrétní informace, ale spíš se snažím vtáhnout vás do tohoto nového vědomí. Znovu a znovu se pokouším vzít vás s sebou do onoho stavu intenzivní vědomé přítomnosti v každém okamžiku. Dokud nejste schopni prožívat to, o čem tu hovořím, může se vám zdát, že se v některých pasážích opakují. Až toho schopni budete, uvědomíte si, že tyto pasáže obsahují velkou duchovní sílu a že vám mohou přinést největší prospěch. Jelikož každý člověk má semeno osvícení v sobě, často oslovuji vaše hlubší já, které okamžitě chápe duchovní pravdu, rezonuje s ní a získává z ní sílu.

Tento symbol § za některými pasážemi znamená, že byste měli přestat číst, uklidnit se a prožívat pravdu toho, co bylo právě řečeno. Možná najdete mnoho dalších pasáží, kde to uděláte spontánně.

Význam některých slov - například „Bytí“ nebo „přítomnost“ - vám zpočátku nemusí být úplně jasný. Nicméně čtěte dál. Občas vás při čtení napadnou různé otázky nebo námitky. Odpovědi pravděpodobně najdete v dalších kapitolách nebo ztratí svou závažnost, až proniknete hlouběji do mého učení - a do svého nitra.

Nečtěte jen svou myslí. Vnímejte své citové reakce a hluboké pocity ve svém nitru. Nemohu vám říci žádnou duchovní pravdu, kterou byste v hloubi duše již neznali. Mohu vám pouze připomenout, co jste zapoměli. Tím se vám v každé buňce těla aktivuje dávné a přesto stále nové poznání.

Mysl má tendenci kategorizovat a srovnávat, ale tato kniha vám přinese větší prospěch, když se nebudete snažit srovnávat její terminologii s terminologií ostatních učení. Moje užívání slov jako „mysl“, „štěstí“ a „vědomí“ nemusí nutně odpovídat jiným učení. Nelpěte na jednotlivých slovech. Každé slovo je jen nášlapným kamenem, jež rychle necháváme za sebou.

Když občas cituji Krista nebo Buddhu, nedělám to proto, abych srovnával, nýbrž proto, abych upozornil na skutečnost, že v *podstatě* existuje jen jediné duchovní učení, které je vyjádřeno v mnoha formách. Některá stará náboženství byla časem překryta nánosem irelevantních informací, takže jejich duchovní podstata je téměř úplně skrytá. Proto se vytratil jejich hlubší význam a jejich transfor-mativní síla zmizela. Ze starých náboženství cituji pouze proto, abych odhalil jejich hlubší smysl a obnovil jejich transformativní sílu - zejména pro čtenáře, kteří tato náboženství vyznávají. Vlastně jim říkám: „Pravdu nemusíte hledat jinde. Chci vám ukázat, jak obnovit to, co už máte.“

Většinou se však snažím užívat neutrální terminologii, aby mi rozumělo co nejvíc lidí. Tuto knihu lze považovat za novou formulaci jediného a věčného duchovního učení, které je podstatou všech náboženství. Mé učení vychází z jediného pravého zdroje v mém nitru, takže neobsahuje žádné spekulace ani teorie. Vycházím z vnitřní zkušenosti a jestliže někdy hovořím až příliš energicky, dělám to proto, abych překonal vaši duševní rezistenci a oslovil tu část vašeho já, která již ví, stejně jako já, a která pozná pravdu, jakmile ji slyší. V takových chvílích máte pocit duševního vytržení, neboť vám něco ve vašem nitru říká: „Ano. Víím, že to je pravda.“

PRVNÍ KAPITOLA

NEJSTE SVOU VLASTNÍ MYSLÍ

NEJVĚTŠÍ PŘEKÁŽKA NA CESTĚ K OSVÍCENÍ

Osvícení- co to je?

Jistý žebrák seděl už přes třicet let u silnice. Jednoho dne šel kolem nějaký cizinec. „Můžete mi dát nějaké drobné?“ zamumlal žebrák a nastavil cizinci starou baseballovou čepici. „Nemám nic, co bych vám mohl dát,“ odpověděl cizinec. Pak se žebráka zeptal: „Na čem to sedíte?“ „Je to jen stará bedna,“ odpověděl žebrák. „Sedím na ní od té doby, co si pamatuji.“ „Už jste se někdy podíval dovnitř?“ zeptal se cizinec. „Ne,“ odpověděl žebrák. „Proč bych to dělal? Nic tam není.“ „Tak se tam podívejte,“ řekl mu cizinec. Žebrák otevřel víko. Ke svému úžasu a radosti zjistil, že bedna je plná zlata.

Já jsem ten cizinec, který nemá nic, co by vám mohl dát, a který vám radí, abyste se podívali dovnitř. Ne do nějaké bedny, ale mnohem blíže: do svého nitra.

„Já však nejsem žebrák,“ namítnete.

Lidé, kteří nenašli své skutečné bohatství, jímž je radost z Bytí a hluboký, neochvějný klid, jenž tuto radost doprovází, jsou žebráci, i když mají velké materiální bohatství. Hledají radost, naplnění, uznání, jistotu nebo lásku ve vnějším světě, zatímco ve svém nitru mají poklad, který nejen obsahuje všechny tyto věci, ale je mnohem úžasnější než všechno, co nám svět může nabídnout.

Slovo „osvícení“ v nás vyvolává představu jakéhosi nadlidského úspěchu a naše já proti tomu nic nenamítá, ale ve skutečnosti je to přirozený stav *prozívané* jednoty s Bytím. Je to pocit spojení s něčím nesmírným a nezničitelným, s něčím, co je téměř paradoxně vámi a co je zároveň mnohem větší než vy. Osvícení je nalezení vaší pravé přirozenosti za hranicemi všech forem. Neschopnost uvědomit si tuto spojitost vyvolává iluzi oddělenosti od vlastního já i od okolního světa. Následkem toho vnímáte své já - vědomě či nevědomě - jako izolovaný fragment. Máte strach a jste v konfliktu s vnitřním i vnějším světem.

Mám rád Buddhovu jednoduchou definici osvícení jako „konec utrpení“. Na tom není nic nadlidského, že ne? Jako definice je to však neúplné, neboť to říká, co osvícení není: osvícení není utrpení. Co vám však zůstane, když se zbavíte utrpení? To Buddha neříká a z jeho mlčení vyplývá, že na to musíte přijít sami. Buddha definuje osvícení negativně, aby z toho vaše mysl neudělala něco nadlidského, v co můžete věřit, ale čeho nemůžete dosáhnout. I přesto však většina buddhistů dodnes věří, že osvícení může dosáhnout jen Buddha, a ne oni, alespoň ne v tomto životě.

Hovořil jste o Bytí. Můžete nám říci, co tím slovem myslíte?

Bytí je věčný, stále přítomný Život za nesčetnými životními formami, které podléhají narození a smrti. Bytí je však také hluboko uvnitř každé formy jako její nejvnitřnější, neviditelná a nezničitelná podstata. To znamená, že vám je dostupné v každém okamžiku jako vaše nejhlubší já, jako vaše pravá přirozenost. Nesnažte se však pochopit své bytí racionálně. Nesnažte se pochopit je rozumem. Bytí můžete poznat jedině tehdy, když máte naprosto klidnou mysl a žijete plně a intenzivně v přítomném okamžiku... Znovu nabýt vědomí svého bytí a setrvat v tomto stavu „citového uvědomění“ je osvícení.



Když říkáte Bytí, hovoříte o Bohu? Jestliže ano, proč to ne řeknete?

Během tisíců let nesprávného používání ztratilo slovo Bůh svůj smysl. Proto je užívám jen zřídka. Lidé, kteří nikdy nenahlédli do sféry posvátného, do oné nesmírné sféry za tímto

slovem, jej užívají velice přesvědčivě, jako by věděli, o čem hovoří. Jiní Boha popírají, aniž vědí, co popírají. Nesprávné užívání tohoto slova vede k absurdním tvrzením jako například: „*Můj* nebo *naš Bůh* je jediný pravý Bůh, kdežto *váš Bůh* je falešný.“ K takovým tvrzením patří také známé Nietzscheho prohlášení: „Bůh je mrtev.“

Slovo *Bůh* se stalo uzavřeným pojmem. Jakmile je někdo vysloví, okamžitě si představíte někoho nebo něco mimo vás, a téměř vždycky někoho nebo něco *mužského* rodu.

Bůh ani *Bytí* ani žádné jiné slovo nemůže vyjádřit ani definovat nepopsatelnou realitu za tímto slovem, takže důležité je, zda vám určité slovo pomáhá nebo znemožňuje vnímat To, co označuje. Označuje transcendentální realitu, nebo je pouhým pojmem ve vaší hlavě či jakýmsi duševním idolem?

Slovo *Bytí* *sice* nevyjadřuje o nic víc než slovo *Bůh*, ale má tu výhodu, že je otevřeným pojmem. Neredukuje nekonečné neviditelné na konečnou entitu. Je nemožné z něj vytvořit mentální obraz. Nikdo si nemůže dělat výlučné právo na jeho vlastnictví. Bytí je vaší podstatou, je vám dostupné jako bezprostřední vědomí vaší existence, které předchází jakoukoli kvalifikaci. Takže od slova *Bytí* je jen krůček k prožívání Bytí.



Co nám hrání v prožívání této reality?

Naše ztotožnění s naší myslí, která nás nutí ustavičně přemýšlet. Neschopnost přestat myslet je strašné neštěstí, ale my si to neuvědomujeme, neboť tím trpíme téměř všichni, takže to považujeme za normální. Tento ustavičný duševní hluk vám znemožňuje najít onu sféru vnitřního klidu, která je neoddelitelná od Bytí. Také vytváří naše falešné já, které vrhá stín strachu a utrpení. O tom všem budeme hovořit podrobněji v dalších kapitolách.

Francouzský filozof Descartes věřil, že formuloval nejzákladnější pravdu, když učinil své slavné prohlášení: „Myslím, tedy jsem.“ Ve skutečnosti však vyjádřil ten nejzákladnější omyl - ztotožnil myšlení s Bytím a totožnost s myšlením. Člověk, který nemůže přestat myslet, to jest téměř každý, žije ve stavu zdánlivé odloučenosti v šíleně složitém světě ustavičných problémů a konfliktů, ve světě, který je odrazem stále větší fragmentace mysli. Osvícení je stav celistvosti, pocit jednoty, a tudíž stav hlubokého klidu. Je to pocit jednoty s vnějším i vnitřním světem - pocit jednoty s Bytím. Osvícení není jen konec utrpení a konfliktů, je to zároveň osvobození z područí neustálého myšlení.

Naše ztotožnění s myslí vytváří mezi námi a realitou neprůhlednou stěnu pojmů, názvů, představ, slov, soudů a definic, které blokují jakékoli opravdové vztahy. Tato stěna stojí mezi vámi a vaším já, mezi vámi a vašimi bližními, mezi vámi a přírodou a mezi vámi a Bohem. Právě tato stěna myšlení vyvolává iluzi, že jste naprosto odloučeni od „druhých“. Zapomínáte na základní fakt, že pod úrovní materiálních jevů a oddělených forem jste totožní se vším, co *existuje*. Slovem „zapomínáte“ chci říci, že tuto jednotu necítíte jako samozřejmou realitu. Možná *věříte*, že tomu tak je, ale *nevíte* to. Vaše víra vás možná utěšuje, ale osvobodit vás může pouze vaše zkušenost.

Myšlení se stalo nemocí. Nemoc je projevem nerovnováhy. Například na dělení a rozmnožování buněk není nic špatného, ale když tento proces probíhá bez ohledu na celý organismus, buňky se přemnoží a dochází k onemocnění.

Poznámka: Mysl je vynikající nástroj, pokud ji užíváme správně. Užíváme-li ji nesprávným způsobem, stává se velmi destruktivní. Ve skutečnosti svou mysl neužíváte špatně - obvykle ji totiž neužíváte vůbec. Vaše mysl užívá *vás*. A to je nemoc. Věříte, *Iq jste* svou myslí. To je

ovšem klam. Váš nástroj vás začal ovládat.

S tím tak docela nesouhlasím. Je sice pravda, že často myslím bezcílne jako většina lidí, ale přesto užívám své mysl i jako nástroje k dosažení mnoha věcí. A dělám to každý den.

To, že dokážete vyluštit křížovku nebo sestrojít atomovou bombu, neznamená, že užíváte své mysl. Jako psi rádi ohryzávají kosti, vaše mysl ráda řeší problémy. Proto luští křížovky a vyrábí atomové bomby. Váš nezajímá ani jedno, ani druhé. Dovolte mi položit vám otázku: Dokážete „vypnout“ své myšlení, kdykoli chcete?

Tím myslíte, zda jsem schopen úplně přestat myslit? To dokážu snad jen na pár vteřin.

Pak vás tedy vaše mysl užívá. Nevědomě se s ní ztotožňujete, takže si ani neuvědomujete, že jste jejím otrokem. Jste svým myšlením téměř posedlý a považujete je za své já. Počátkem svobody je poznání, že nejste totožný se svým myšlením. Toto poznání vám umožňuje pozorovat své myšlení. Jakmile začnete své myšlení pozorovat, aktivujete vyšší úroveň svého vědomí. Uvědomíte si, že myšlení jejen nepatrným aspektem nesmírné sféry inteligence. Uvědomíte si, že z této sféry pochází všechno skutečně důležité - krása, láska, tvořivost, radost a vnitřní klid.



OSVOBOĎTE SE OD SVÉ MYSLI

Co to znamená „pozorovat své myšlení“?

Když pacient řekne svému lékaři, že „slyší v hlavě hlasy“, lékař ho pravděpodobně pošle k psychiatrovi. Ve skutečnosti však téměř každý slyší ve své hlavě neustále nějaký hlas nebo více hlasů. Je to onen nevědomý monolog nebo dialog, který sice můžete zastavit, ale neuvědomujete si to.

Pravděpodobně jste už potkali „bláznivé“ lidi, kteří chodí po ulicích a mluví sami k sobě. Jejich chování se příliš neliší od toho, co děláte vy a ostatní „normální“ lidé. Jediný rozdíl je v tom, že vy to neděláte nahlas. Náš vnitřní hlas komentuje, spekuluje, posuzuje, porovnává, kritizuje, stěžuje si atd. Tento hlas se nemusí zabývat situací, ve které se nacházíte; může hovořit o minulosti nebo budoucnosti. Pokud jde o budoucnost, obvykle si představuje negativní situace. Vnitřní monolog je někdy doprovázen vizuálními obrazy nebo jakýmsi „duševním filmem“. I když se váš vnitřní hlas zabývá přítomnou situací, obvykle ji interpretuje z hlediska minulosti. Je to proto, že tento hlas je součástí naší myslí, která je utvářena naší individuální i kolektivní minulostí. Proto posuzujete a vnímáte přítomnost očima minulosti a vidíte ji naprosto zkresleně. Často je tento vnitřní hlas naším největším nepřítelem. Mnoho lidí má ve své vlastní hlavě mučitele, který je neustále kritizuje a trestá a vysává jim životní energii. Tento hlas je příčinou mnoha utrpení, neštěstí a nemocí.

Dobré je, že se od své myslí můžete osvobodit. Je to jediné skutečné osvobození. První krok můžete učinit hned teď. Začněte naslouchat hlasu ve své hlavě. Zaměřte se především na myšlenky, které se stále opakují jako stará gramofonová deska.

Naslouchejte tomu hlasu nezaujatě. Nic nekritizujte. Neodsuzujte, co slyšíte, neboť to by

znamenal, že se váš vnitřní hlas vrátil zadními vrátky. Brzy si uvědomíte: *tam je* ten hlas a *tady* jsem já, kdo mu naslouchá. Tento pocit vlastní přítomnosti, toto sebeuvědomění není myšlenka, neboť vychází ze sféry širší inteligence za vaším myšlením.



Když nasloucháte nějaké myšlence, jste si vědomi nejen té myšlenky, ale také sami sebe jako jejího svědka. To je nová dimenze vědomí. Když nasloucháte myšlence, uvědomujete si v pozadí svou vědomou přítomnost - své hlubší já. Myšlenka pak ztrácí svou moc nad vámi a rychle odejde, protože jste se přestali ztotožňovat se svou myslí.

Když myšlenka odejde, uvědomíte si přerušení myšlenkového proudu. Tyto mezery v myšlení budou zpočátku krátké, ale postupně se budou prodlužovat. Budete v nich cítit vnitřní klid. Začnete si uvědomovat svou přirozenou jednotu s Bytím, která je obvykle zastíněna vaším myšlením. Cvičením se tento pocit klidu prohloubí. Ucítíte jemnou emanaci radosti vystupující z hlubin vašeho nitra: radost z Bytí.

Tento stav není stavem bezvědomí. Právě naopak. Kdyby bylo možné dosáhnout vnitřního klidu pouze za cenu ztráty vědomí, nestálo by to za to. V tomto stavu vnitřního spojení jste naopak mnohem bdělejší než ve stavu ztotožnění se svou myslí. Jste plně přítomní v daném okamžiku. Zvyšuje se také vibrační frekvence energetického pole, které dává život vašemu tělu.

Když vstoupíte do této bezmyšlenkovité sféry hlouběji, dosáhnete stavu čistého vědomí. V tomto stavu cítíte svou vlastní přítomnost tak intenzivně a tak radostně, že vám připadá poměrně nedůležité vaše myšlení, vaše pocity, vaše tělo a celý vnější svět. A přece to není egoistický stav. Dostanete se za hranice toho, co jste dříve považovali za „své já“. Tato vědomá přítomnost jste vy, ale zároveň je nepředstavitelně větší než vy. Může vám to připadat paradoxní nebo dokonce nesmyslné, ale nemohu to vyjádřit žádným jiným způsobem.

Proud myšlení můžete přerušit také tím, že soustředíte svou pozornost na přítomnost. Intenzivně si uvědomujte přítomný okamžik. To je velice uspokojující. Tímto způsobem odvedete pozornost od myšlenkové činnosti, vytvoříte mezeru v myšlení a dosáhnete vědomého stavu vysoké bdělosti. To je podstatou meditace.

V každodenním životě to můžete cvičit tak, že se soustředíte na jakoukoli běžnou činnost, takže se stane svým vlastním cílem. Například pokaždé, když jdete po schodech, soustřeďte svou pozornost na každý krok, každý pohyb a každý dech. Buďte naprosto soustředění na svou činnost. Když si myjete ruce, vnímejte zvuk a teplotu vody, pohyb svých rukou, vůni mýdla atd. Když si sednete do auta a zavřete za sebou dveře, několik vteřin sledujte proudění svého dechu. Uvědomujte si přítomný okamžik. Zda jste v tomto cvičení úspěšní, to poznáte podle toho, jak hluboký klid cítíte ve svém nitru.



Takže nejdůležitějším krokem na cestě k osvícení je tohle: odnaučit se ztotožňovat se s vlastní myslí. Pokaždé, když vytvoříte mezeru v myšlenkovém proudu, vaše vědomí se stane jasnějším.

Jednoho dne se možná přistihnete, jak se usmíváte na svůj vnitřní hlas, jako byste se usmívali na skotačení malého dítěte. To znamená, že už neberete obsah své mysli tak vážně, neboť víte, že na tom nezávisí vaše identita.

OSVÍCENÍ: POVZNESENÍ SE NAD MYŠLENÍ

Není myšlení nutným předpokladem našeho přežití v tomto světě?

Vaše mysl je nástroj. Používáte jej k dosažení určitého cíle, a jakmile cíle dosáhnete, nástroj odložíte. Nicméně si myslím, že osmdesát až devadesát procent myšlení většiny lidí je nejen zbytečné, ale díky jeho negativní povaze také škodlivé. Pozorujte svou mysl a uvidíte, že to je pravda. Zbytečné myšlení vám bere energii.

Tento druh nutkavého myšlení je určitou závislostí. Čím se vyznačuje závislost? Tím, že nejste schopni přestat. Jako by vaše činnost byla silnější než vy. Navíc vám dává falešný pocit potěšení, potěšení, které se nakonec mění v bolest.

Proč jsme závislí na myšlení?

Protože se ztotožňujete s obsahem a činností své mysli. Protože máte strach, že byste ztratili své já, kdybyste přestali myslet. Během dospívání si vytváříte představu o tom, kdo jste. Tomuto iluzornímu já můžeme říkat ego. Naše ego je závislé na činnosti naší mysli a nemůže existovat, když přestaneme myslet. Slovo ego znamená různé věci pro různé lidi, ale já tohoto slova užívám k označení falešného já, jež vytváříme tím, že se nevědomě ztotožňujeme se svou myslí.

Pro naše ego stěží existuje přítomný okamžik. Pouze minulost a budoucnost jsou považovány za důležité. Toto naprosté převrácení reality vysvětluje, proč je v tomto stavu naše mysl tak dysfunkční. Neustále udržuje minulost při životě, neboť si myslí, že bez ní nejsme nic. Neustále se promítá do budoucnosti, aby si zajistila vlastní přežití a našla jakési naplnění. Naše mysl si říká: „Jednoho dne, až se stane to či ono, budu šťastná a klidná.“ I když se někdy zdá, že se naše ego zabývá přítomností, není to vlastně přítomnost, neboť se na ni dívá očima minulosti. Nebo redukuje přítomnost na pouhý prostředek k dosažení určitého cíle, který je v budoucnosti. Pozorujte svou mysl a uvidíte, že tomu tak je. Klíčem k osvobození je přítomný okamžik. Ten však nenajdete, dokud se ztotožňujete se svou myslí.

Nechci ztratit svou schopnost analyzovat a rozlišovat. Nevadilo by mi, kdybych se naučil myslet soustředěně ji a jasněji, ale nechci přijít o svou mysl. Myšlení je nejcennější dar, který máme. Bez myšlení bychom byli jen dalším druhem zvířete.

Převaha mysli je pouze jedním stadiem v evoluci vědomí. Dnes musíme přejít do dalšího stadia, jinak nás naše monstrózní mysl zničí. K tomuto námětu se vrátím později. Myšlení a vědomí není totéž. Myšlení je pouze nepatrným aspektem vědomí. Myšlení nemůže existovat bez vědomí, kdežto vědomí nepotřebuje myšlení.

Osvícení vyžaduje, abychom se povznegli nad myšlení, nikoli abychom klesli na úroveň zvířat. V osvíceném stavu stále užíváte své mysli, ale děláte to mnohem efektivnějším způsobem než předtím. Myšlení užíváte k praktickým účelům, ale jste oproštěni od vnitřního dialogu a jste klidnější. Když potřebujete nalézt tvůrčí řešení, oscilujete mezi myšlením a klidem, mezi myslí a stavem bez-myšlenkovitosti. Stav bezmyšlenkovitosti je čisté vědomí. Jedině tak můžete myslet tvůrčím způsobem, neboť jedině tak má vaše myšlení skutečnou

sílu. Samotné myšlení, oddělené od nesmírné sféry vědomí, se stává sterilní, šílené a destruktivní.

Naše mysl je v podstatě mechanismus, který nám pomáhá přežít. Mysl shromažďuje a analyzuje informace, ale není tvůrčí. Všichni opravdoví umělci tvoří ve stavu vnitřního klidu a bezmyšlenkovitosti. Jejich mysl pak dává formu jejich tvůrčímu impulzu. Dokonce i velcí vědci říkají, že jejich objevy přišly ve stavu hlubokého duševního klidu. Přední matematici včetně Einsteina tvrdí, že „myšlení hraje podřízenou roli v krátké, rozhodující fázi tvůrčího aktu". Proto lze říci, že důvodem, proč průměrný vědec *není* tvůrčí, není jeho neschopnost myslit, nýbrž jeho neschopnost přestat myslit.

Zázrak života na zemi nevznikl a není udržován pomocí myšlení. Život je udržován inteligencí, která je mnohem větší než mysl. Jak může lidská buňka o průměru dvou tisícín centimetru obsahovat informace, jež by naplnily tisíc knih o šesti stech stránkách? Čím víc se dovídáme o mechanismech našeho těla, tím víc si uvědomujeme, jak nesmírná je jeho inteligence a jak málo víme. Když se naše mysl spojí s touto inteligencí, stane se nejúžasnějším nástrojem, neboť slouží něčemu většímu, než je sama.

EMOCE: REAKCE TĚLA NA NAŠI MYSL

A co naše emoce? Emoce mě ovlivňují mnohem víc než mysl.

Mysl není jen myšlení. Mysl zahrnuje také vaše vědomé i nevědomé emoce. Emoce vznikají tam, kde se stýká mysl a tělo. Emoce jsou reakcí těla na vaši mysl - to jest odrazem mysli ve vašem těle. Například nenávistná myšlenka vytváří v našem těle energetický náboj, kterému říkáme zlost. Tělo se připravuje k boji. Myšlenka, že jsme v nebezpečí, způsobuje stahování svalů, což je tělesný projev toho, čemu říkáme strach. Výzkumy ukazují, že silné emoce vyvolávají změny v biochemické rovnováze těla. Tyto změny představují materiální aspekt našich emocí. Obvykle si neuvědomujete všechny své myšlenky ani své emoce.

Čím víc se ztotožňujete se svým myšlením a emocemi, čím méně jste *přítomni* jako nezaujaté vědomí, tím vyšší je náboj emoční energie, ať si to uvědomujete, nebo ne. Nejste-li schopni uvědomovat si své emoce, jste-li od nich odříznuti, nakonec se projeví nácíste tělesné úrovni v podobě nějakého tělesného příznaku. O tomto problému bylo v posledních letech hodně napsáno, takže se tím nemusíme zabývat v této knize. Silná nevědomá emoce se může projevit jako vnější událost, která vám připadá jako něco, co se vám děje. Například lidé, kteří v sobě mají hodně zlosti, kterou si neuvědomují a nevyjadřují, jsou často zdánlivě bezdůvodně napadáni ostatními našťvanými lidmi. Z těchto lidí vyzařuje zlost, kterou někteří lidé podvědomě cítí a která probouzí jejich vlastní latentní zlost. Máte-li potíže vnímat své emoce, soustřeďte se na vnitřní energetické pole svého těla. Vnímejte své tělo zevnitř. To vám také pomůže uvědomovat si své emoce.



Řekl jste, že emoce jsou odrazem mysli v těle. Někdy je však emoce v rozporu s myslí: mysl říká „ne" a emoce říká „ano".

Chcete-li skutečně poznat svou mysl, vaše tělo vám vždycky poskytne pravdivý obraz; proto vnímejte své emoce ve svém těle. Pokud existuje zjevný rozdíl mezi vašim myšlením a vašimi

emocemi, myšlení je nepravdivé a emoce je pravdivá. To není konečná pravda vaší existence, ale relativní pravda vašeho momentálního stavu mysli. Konflikty mezi povrchními myšlenkami a nevědomými duševními procesy jsou zajisté běžné. Nemusíte být ještě schopni uvědomovat si nevědomou činnost své mysli *jako myšlenky*, ale tato činnost se odráží ve vašem těle *jako emoce*, jež si *můžete* uvědomit. Pozorovat své emoce tímto způsobem je v podstatě totéž jako pozorovat své myšlenky. Jediný rozdíl je v tom, že zatímco myšlenky máte v hlavě, emoce cítíte především v těle. Pak svým emocím můžete dovolit existovat, aniž se jimi necháte ovládat. Přestanete se s nimi ztotožňovat a stanete se nezaujatým pozorovatelem. Budete --li to dělat, všechno nevědomé ve vašem nitru vyjde na světlo vašeho vědomí.

Takže pozorování emocí je stejně důležité jako pozorování myšlenek?

Ano. Naučte se ptát se sami sebe: „Co se ve mně děje v tomto okamžiku?“ Tato otázka vás povede správným směrem. Nesnažte se své emoce analyzovat, jen je pozorujte. Soustřeďte svou pozornost dovnitř. Vnímejte energii svých emocí. Nejste-li si vědomi žádné emoce, soustřeďte svou pozornost hlouběji do vnitřního energetického pole svého těla. To je bránou do sféry Bytí.



Emoce obvykle představuje energizovanou myšlenku a díky tomuto silnému energetickému náboji není zpočátku snadné pozorovat ji nezaujatě. Emoce vás chtějí ovládnout a obvykle se jim to daří -pokud nejste dostatečně soustředění. Když se následkem nedostatečného soustředění se svými emocemi ztotožňujete, což je běžné, vaše emoce se přechodně stávají „vámi“. Často se vytvoří začarovaný kruh mezi vaším myšlením a vašimi emocemi, takže se vzájemně posilují. Myšlenka vytvoří zesílený obraz sebe samé ve formě emoce a vibrační energie emoce posiluje původní myšlenku. Tím, že přemýšlíte o situaci, která způsobila určitou emoci, dáváte této emoci energii, a ta pak energizuje vaše myšlení atd. Všechny emoce jsou v podstatě modifikacemi prapůvodní, nerozlišené emoce, která má svůj původ ve ztrátě vědomí toho, čím skutečně jste. Tuto nerozlišenou emoci je obtížné přesně pojmenovat. Je možné ji nazvat strachem, ale kromě neustálého pocitu ohrožení obsahuje také hluboký pocit opuštěnosti a neúplnosti. Snad nejlepší je použít výrazu, který je stejně nerozlišený jako tato původní emoce, a prostěji nazvat „bolestí“. Jedním z hlavních úkolů mysli je odstranit tuto emocionální bolest, což vysvětluje její ustavičnou aktivitu, ale nakonec se jí podaří tuto bolest jen dočasně zastřít. Čím víc se mysl snaží zbavit se této bolesti, tím větší je tato bolest. Mysl nikdy nemůže najít řešení, a ani vám nemůže dovolit najít řešení, neboť ona sama je součástí tohoto „problému“. Představte si, jak se policejní ředitel snaží najít zháře, kterým je on sám. Této bolesti se nezbavíte, dokud se nepřestanete ztotožňovat se svou myslí, to jest se svým egem. Teprve pak ztratí mysl svou moc a Bytí se projeví jako vaše skutečná přirozenost. Ano, vím, na co se zeptáte.

Chtěl jsem se zeptat na pozitivní emoce, jako je láska nebo radost.

Láska a radost jsou neoddělitelné od vašeho přirozeného stavu vnitřní spojitosti s Bytím. Okamžiky lásky, radosti a hlubokého klidu přicházejí, kdykoli dojde k přerušení myšlenkového proudu. U většiny lidí k tomu dochází jen málokdy a náhodně, v okamžicích

ohromení, jež někdy vyvolá nepopsatelná krása, extrémní tělesná námaha nebo velké nebezpečí. V takových okamžicích cítíme hluboký vnitřní klid. A s ním přichází intenzivní radost, láska a pohoda.

Tyto okamžiky jsou obvykle velmi krátké, neboť naše mysl rychle obnoví svou hlučnou aktivitu, které říkáme myšlení. Trvalé radosti, lásky a pohody dosáhnete teprve tehdy, až se osvobodíte od nadvlády své mysli. Radost, láska a pohoda však nejsou emoce, neboť existují na mnohem hlubší úrovni. Takže si nejdřív musíte být plně vědomi svých emocí, než budete schopni vnímat to, co je za nimi. Emoce znamená doslova „vyrušení“. Slovo emoce pochází z latinského *emovere*, což znamená „vyrušit“.

Láska, radost a klid jsou hluboké stavy Bytí či spíš tři aspekty stavu vnitřní spojitosti s Bytím. Jako takové nemají žádný protiklad. To proto, že vznikají za hranicemi mysli. Naopak emoce, které jsou součástí naší dualistické mysli, podléhají zákonu protikladů. To znamená, že nemůže být něco dobrého bez něčeho špatného. Takže v neosvíceném stavu ztotožnění s vlastní myslí nazýváte radostí to, co je příjemným, ale přechodným aspektem ustavičně se měnícího cyklu bolesti a potěšení. Potěšení vždy nacházíte v něčem mimo vás, kdežto radost vzniká ve vašem nitru. To, co vám dnes působí potěšení, vám zítra způsobí bolest. A to, čemu říkáte láska, může být na chvíli příjemné a vzrušující, ale ve skutečnosti je to stav extrémní závislosti, který se každou chvíli může změnit ve svůj opak. Mnoho „milostných“ vztahů osciluje mezi „láskou“ a nenávistí.

Opravdová láska vás nenutí trpět. Jak by to bylo možné? Nikdy se náhle nemění v nenávist, stejně jako se radost nemění v bolest. Jak už jsem řekl, okamžiky skutečné lásky, skutečné radosti a hluboké pohody můžete prožít i předtím, než dosáhnete osvícení - než se osvobodíte od své mysli. Jsou to aspekty vaší pravé přirozenosti, která je obvykle zastíněna vaší myslí. I v „normálních“ závislých vztazích mohou existovat okamžiky, kdy si uvědomujete přítomnost něčeho opravdového a nezničitelného. Tyto okamžiky jsou přechodné a obvykle jsou velmi rychle přehlušeny aktivitou vaší mysli. Pak máte pocit, že jste ztratili něco vzácného, nebo vás vaše mysl přesvědčí, že to bylo jen zdání. Zdání to však nebylo a nikdy to nemůžete ztratit. Je to součást vaší přirozenosti, kterou mysl může zastínit, ale nikdy ji nemůže zničit. I když je obloha zatažená, slunce nezmizelo - je stále nad mraky.

Buddha říká, že příčinou bolesti a utrpení je žádostivost a touha a že, chceme-li se zbavit bolesti, musíme přeseknout pouta touhy.

Naše žádostivá mysl hledá spásu a naplnění ve vnějším světě a v budoucnosti jako náhražku za radost z Bytí. Dokud se ztotožňujeme se svou myslí, ztotožňujeme se také s těmito touhami a potřebami, takže naše „já“ existuje jako pouhá možnost, jako nenaplněný potenciál nebo semeno, které ještě nevyklíčilo. V tomto stavu je i touha po osvícení jen další touhou po naplnění v budoucnosti. Proto se nesnažte zbavit se touhy nebo „dosáhnout“ osvícení. Soustřeďte se na přítomnost. Žijte v přítomném okamžiku jako nezaujatý pozorovatel své mysli. Místo abyste citovali Buddhu, *buďte* Buddhou, buďte „probuzeným člověkem“, což slovo *buddha* znamená.

Lidé žijí ve spárech utrpení od té doby, kdy upadli v Boží nemi-lost, kdy vstoupili do sféry času a mysli a kdy si přestali uvědomovat Bytí. Od té doby mají pocit, že jsou bezvýznamnými fragmenty v nepřátelském vesmíru, že jsou odloučení od Zdroje a od druhých lidí.

Bolest je nevyhnutelná, dokud se ztotožňujete se svou myslí, dokud žijete ve stavu nevědomí. Hovořím především o emoční bolesti, která je také hlavní příčinou tělesné bolesti a tělesných nemocí. Nenávist, sebelítost, pocit viny, zlost, sklíčenost, žárlivost a dokonce i sebemenší podrážděnost - to všechno jsou formy bolesti. A každá rozkoš v sobě obsahuje semeno bolesti: svůj neoddělitelný protiklad, který se časem projeví.

Každý, kdo vyzkoušel drogy, ví, že euforie se nakonec změní v nějakou formu bolesti. Mnozí lidé vědí z vlastní zkušenosti, jak snadno a rychle se může změnit partnerský vztah ze zdroje potěšení ve zdroj bolesti. Pozitivní a negativní polarity jsou opačnými stranami téže mince; obě jsou součástí bolesti, která je neoddělitelná od stavu egocentrického ztotožnění s myslí. Existují dvě úrovně bolesti: bolest, kterou způsobujete dnes, a bolest, která přežívá z minulosti. V této knize chci mluvit o tom, jak zamezit působení bolesti v přítomnosti a jak se zbavit bolesti z minulosti.

DRUHA KAPITOLA

VĚDOMI: OSVOBOZENÍ OD BOLESTI

PŘESTAŇTE PŮSOBIT BOLEST V PŘÍTOMNOSTI

Nikdo není úplně oproštěn od bolesti a zármutku. Není lepší naučit se s nimi žít než se snažit vyhnout se jim?

Většina lidské bolesti je zbytečná. Bolest si způsobujete sami, dokud se necháte ovládat svou myslí.

Bolest, kterou si způsobujete v přítomnosti, je vždycky formou rezistence proti tomu, *co je*. Na myšlenkové úrovni je to určitá forma posuzování reality. Na emoční úrovni je to určitá forma negativity. Intenzita bolesti závisí na stupni rezistence a ta závisí na tom, do jaké míry se ztotožňujete se svou myslí. Vaše mysl odmítá přítomný okamžik a snaží se mu uniknout. To znamená, že čím víc se ztotožňujete se svou myslí, tím víc trpíte. Lze to vyjádřit také obráceně: čím ochotněji přijímáte přítomný okamžik, tím méně trpíte - a tím méně jste závislí na své myslí.

Proč mysl odmítá přítomný okamžik? Jelikož je schopna fungovat pouze v čase, to jest v minulosti a budoucnosti, proto vnímá přítomný okamžik jako hrozbu. Čas a mysl jsou neoddělitelné.

Představte si, že by na Zemi nebyl žádný člověk a že by tu byly jen rostliny a zvířata.

Existovala by minulost a budoucnost? Existoval by čas? Otázky jako „Kolik je hodin?“ nebo „Kolikátého je dnes?“ by ztratily smysl? Dub nebo orel by se takovým otázkám pobaveně zasmál. „Kolik je hodin?“ zeptali by se. „No přece teď. Copak existuje něco jiného?“

Samozřejmě že potřebujeme mysl a čas, abychom mohli fungovat v tomto světě, ale když nás mysl a čas začnou ovládat, začneme trpět.

Mysl, jež si chce udržet svou nadvládu, se ustavičně snaží zastřít přítomný okamžik minulostí a budoucností, takže vaše skutečná přirozenost, která je neoddělitelná od přítomného okamžiku, je zastíněna vaší myslí. V lidské myslí se hromadí stále větší břemeno času. Pod tímto břemenem úpějí všichni lidé, ale stále k němu přidávají, když odmítají přítomný okamžik nebo jej redukuje na prostředek k tomu, aby se dostali do nějakého budoucího okamžiku, který existuje jen v jejich myslí - nikdy ve skutečnosti. Nahromadění času v kolektivní i individuální lidské myslí obsahuje také re-ziduální bolest z minulosti.

Chcete-li přestat působit bolest sobě a druhým lidem, nechcete --li už přidávat k bolesti z minulosti, ignorujte čas; aspoň do té míry, aby vám to nebránilo v každodenním životě. Jak můžete ignorovat čas? Uvědomte si, že neexistuje nic než přítomný okamžik. Proto jej neodmítejte. Soustřeďte se na něj. Žijte v přítomném okamžiku a do minulosti se vracíte, jen když musíte řešit praktické problémy života. Co by mohlo být nesmyslnější než odmítat něco, *co je*? Co by mohlo být nesmyslnější než bránit se životu, který existuje pouze v přítomnosti?

Vzdejte se tomu, *co je*. Přijměte život - a uvidíte, jak vám začne pomáhat, místo aby vám škodil.



Přítomný okamžik je někdy velmi nepříjemný, nepřijatelný a strašný.

Přítomnost je taková, jaká je. Pozorujte, jak ji vaše mysl ustavičně klasifikuje a posuzuje, a tím způsobuje bolest a utrpení. Nezaujatým pozorováním své mysli se distancujete od jejích rezistenčních mechanismů a *dovolujete přítomnému okamžiku existovat*. To vás osvobozuje od vnějších vlivů a dává vám to opravdový vnitřní klid. Sledujte, co se děje, a jednejte, když je to nutné nebo možné.

Přijměte přítomný okamžik - a pak jednejte. Přijímejte přítomný okamžik, jako byste si jej zvolili. Nebraňte se mu. Učiňte z něj svého spojence, nikoli svého nepřítele. Tím změníte celý svůj život.



BOLEST Z MINULOSTI: ROZPOUŠTĚNÍ EMOČNÍHO TĚLA

Dokud nejste schopni žít v přítomném okamžiku, každá emoční bolest, kterou pocítíte, ve vás zanechává určité reziduum bolesti. Spojuje se s bolestí z minulosti a zůstává ve vaší mysli a těle. To zahrnuje bolest z dětství, kterou způsobilo nevědomí světa, do něž jste se narodili. Nahromaděná bolest tvoří negativní energetické pole ve vašem těle a mysli. Lze ji považovat za jakousi neviditelnou entitu. Je to vaše emoční tělo. Existuje ve dvou modech: latentním a aktivním. Zatímco někteří lidé žijí ve svém emočním těle téměř pořád, jiní je vnímají pouze v situacích spojených s nějakým nepříjemným zážitkem z minulosti. Emoční tělo může být probuzeno téměř čímkoli. Je-li připraveno probudit se, může být aktivováno pouhou myšlenkou nebo nevinnou poznámkou blízkého člověka.

Některá emoční těla jsou otravná, ale poměrně neškodná, zatímco jiná jsou velmi destruktivní. Některá napadají lidi kolem vás, jiná mohou napadnout vás, jejich hostitele. Váš postoj k životu se následkem toho stane velice negativním. Tímto způsobem vznikají také nemoci, dochází k nehodám nebo dokonce k sebevraždě.

Když si myslíte, že někoho dobře znáte, a najednou se octnete tváří v tvář této neznámé a odporné stvůře, jste šokováni. Mnohem důležitější je však pozorovat tuto bytost v sobě samém. Proto sledujte všechny známky nespokojenosti ve svém nitru - může se probouzet vaše emoční tělo. To se projevuje ve formě podrážděnosti, netrpělivosti, stísněné nálady, zlosti, vzteku nebo touhy někomu ublížit. Snažte se přistihnout své emoční tělo v okamžiku, kdy se začíná probouzet z dřímoty.

Emoční tělo se snaží přežít jako každá jiná existující entita a může žít jedině tehdy, když vás donutí, abyste se s ním nevědomě ztotožnili. Pak vás začne ovládat, „stane se vámi“ a žije skrze vás. Živí se jakýmkoli zážitkem, který rezonuje s jeho druhem energie, se vším, co způsobuje další bolest, ať už ve formě zlosti, nenávisti, zármutku, násilí nebo nemoci. Jakmile vás jednou ovládne, začne ve vašem životě vytvářet situace, které mu vracejí jeho vlastní

energii, a tím ho posilují. Bolest se živí bolestí, neboť radost je pro ni nestravitelná. Jste-li ovládáni svým emočním tělem, chcete stále víc bolesti. Stanete se buď obětí, nebo násilníkem. Chcete sami trpět nebo působit bolest druhým nebo oboje. Ve skutečnosti v tom není tak velký rozdíl. Samozřejmě si to neuvědomujete a tvrdíte, že bolest nevyhledáváte. Budete-li však pozorně sledovat své myšlenky a jednání, uvidíte, že bolest záměrně udržujete při životě. Když si to uvědomíte, přestanete to dělat, neboť chtít větší bolest je šílenství a nikdo není vědomě šílený.

Emoční tělo, které je temným stínem, jež vrhá vaše ego, se bojí světla vašeho vědomí. Jeho přežití závisí na vašem nevědomém ztotožnění se s ním a na vašem strachu čelit bolesti, která ve vás žije. Když se s bolestí nevyrovnáte, budete ji muset prožívat znovu a znovu. Vaše emoční tělo vám může připadat jako nebezpečná příšera, na kterou se nemůžete ani podívat, ale mohu vás ujistit, že je to pouhý přízrak, který je bezmocný proti síle vašeho vědomí.

Některá duchovní učení tvrdí, že veškerá bolest je v podstatě zdání, a mají pravdu. Otázkou je, zda to platí také ve vašem případě. Samotná víra nestačí. Chcete žít do konce života v bolesti a stále jen opakovat, že je to pouhé zdání? Osvoíbí vás to od bolesti? Víra sama nestačí. Jde o to, jak tuto pravdu *realizovat* ve vašem vlastním životě.

Vaše emoční tělo nechce, abyste si uvědomili, čím ve skutečnosti je. Jakmile je začnete pozorovat, jakmile v sobě cítíte jeho energetické pole, je konec s vaším ztotožněním. Do hry vstupuje vyšší dimenze vědomí. Tuto dimenzi nazývám *vědomou přítomností*. Nyní jste nezaujatým pozorovatelem, takže vaše emoční tělo nemůže předstírat, že je vámi, a ztrácí možnost skrze vás obnovovat svou energii. Našli jste svou nejnvtirnější sílu. Objevili jste moc přítomného okamžiku.

Co se stane s naším emočním tělem, když si uvědomíme jeho existenci a přestaneme se s ním ztotožňovat?

Nevědomí toto tělo vytváří; vědomí je transformuje v sebe. Tento univerzální princip krásně vyjádřil svatý Pavel: „Co je vystaveno světlu, to se stává světlem.“ Jako nemůžete bojovat proti temnotě, nemůžete bojovat ani proti svému emočnímu tělu. Kdybyste se o to pokoušeli, způsobili byste vnitřní konflikt, a tím další bolest. Stačí bolest pozorovat. Pozorovat něco znamená přijímat to jako součást toho, *co je* v přítomném okamžiku.

Emoční tělo je uvězněná životní energie, která se oddělila od vašeho energetického pole a stala se dočasně autonomní díky tomu, že se s ní ztotožňujete. Tato energie se obrátila proti sobě a životu jako zvíře, které se snaží sežrat svůj vlastní ohon. Proč si myslíte, že je naše civilizace tak destruktivní? Nicméně i destruktivní síly jsou součástí životní energie.

Když se stanete pozorovatelem, vaše emoční tělo se ještě nějakou dobu bude snažit vás svést k tomu, abyste se s ním opět ztotožnili. V tomto stadiu vám může způsobovat bolesti v různých částech těla, ale jen přechodně. Vnímejte všechno, co se ve vás děje. Buďte bdělými strážci svého vnitřního prostoru. Chcete-li vnímat energii emočního těla, musíte být velice pozorní. Jste-li si této energie vědomi, nemůže ovládat vaše myšlení. Jakmile se vaše myšlení ztotožní s energetickým polem bolestné entity ve vašem těle, vaše myšlenky ji začnou posilovat.

Je-li například zlost převládající energií vašeho emočního těla a vy stále přemýšlíte jen o tom, jak vám někdo ublížil a jak se mu za to pomstíte, pak jste přestali být nezaujatým pozorovatelem a vaše emoční tělo se stalo „vámi“. Kde je zlost, tam je bolest.

Neustálá vědomá pozornost přerušuje spojení mezi vaším emočním tělem a vaším myšlením a vyvolává proces transmutace. Jako by se vaše bolest stala palivem pro vaše vědomí, které začne hořet jasněji. V tom spočívá ezoterický smysl alchymie: transmutace obecného kovu ve zlato a proměna utrpení ve vědomí. Vnitřní konflikt se vyřeší a vy jste opět celým člověkem. Pak musíte přestat působit další bolest.

Dovolte mi, abych celý proces shrnul. Soustředte se na pocity ve svém nitru. Uvědomte si, že tyto pocity jsou vaším emočním tělem. Přijměte jeho existenci. *Nepřemýšlejte* o něm - nedovolte mu, aby ovlivnilo vaše myšlení. Neanalyzujte je a neposuzujte je. Neztotožňujte se s ním. Buďte nezaujatým pozorovatelem všeho, co se ve vás děje. Uvědomujte si nejen emoční bolest, ale také „pozorovatele“. V tom spočívá moc přítomného okamžiku, síla vaší vlastní vědomé přítomnosti.



U mnoha žen se emoční tělo probouzí zejména v období před menstruací. O tom budeme hovořit podrobněji v dalších kapitolách. Zatím vám řeknu jen tohle: Budete-li v tomto období schopny *pozorovat* všechno, co cítíte ve svém nitru, aniž se tím necháte ovládnout, bude to pro vás úžasné duchovní cvičení, které vám pomůže zbavit se veškeré bolesti z minulosti.

ZTOTOŽNĚNÍ EGA S EMOČNÍM TĚLEM

Proces, který jsem právě popsal, je nesmírně účinný a přitom jednoduchý. Pochopilo by jej i dítě a doufám, že se jednou bude vyučovat ve škole. Jakmile pochopíte, jak důležité je být nezaujatým pozorovatelem všeho, co se děje ve vašem nitru, budete mít k dispozici nejmocnější transformační nástroj.

To neznamená, že nemůžete cítit vnitřní nechuť přestat se ztotožňovat se svou bolestí. Tak tomu bude zejména v případě, že jste se větší část svého života ztotožňovali se svým emočním tělem. Neboli že jste si ze svého emočního těla vytvořili nešťastné já a stále ještě věříte, že tato fikce je tím, čím skutečně jste. V takovém případě budete pocíťovat silnou rezistenci. Jinými slovy, raději budete žít v bolesti - *budete* svým emočním tělem -, než abyste se vrhli do neznáma a riskovali ztrátu svého známého nešťastného já.

Pokud je to váš případ, sledujte rezistenci ve svém nitru. Sledujte, jak lpíte na své bolesti. Buďte velmi ostražití. Vnímejte ono zvláštní potěšení, jež vám dává vaše vnitřní nespokojenost. Uvědomte si své nutkání ustavičně hovořit a přemýšlet o svém neštěstí. Jakmile si to uvědomíte, svou rezistenci překonáte. Soustředíte se na své emoční tělo, stanete se jeho pozorovatelem a tím začnete jeho transmutaci.

To záleží jen na *vás*. Nikdo jiný to *za vás* nemůže udělat. Samozřejmě vám pomůže, když se budete stýkat s lidmi, kteří si hluboce uvědomují svou existenci. Styk s takovými lidmi posílí vaše vnitřní světlo. Když položíte doutnající polínko vedle hořícího polena a pak je od sebe na chvíli oddělíte, vaše polínko bude hořet mnohem intenzivněji. Koneckonců obě polena jsou součástí téhož ohně. Být takovým ohněm je funkcí duchovního učitele. Tuto funkci může splnit také terapeut, který se povznesl nad úroveň mysli a plně si uvědomuje svou skutečnou existenci.

PŮVOD STRACHU

Řekl jste, že základní součástí emoční bolesti je strach. Jak vzniká a proč je náš život plný strachu? A není určitá dávka strachu zdravou sebeochranou? Kdybych se nebál ohně, mohl bych do něj strčit ruku a spálit se.

Ruku nestrkáte do ohně, protože víte, že byste se spálili. K tomu, abyste se vyhnuli zbytečnému nebezpečí, nepotřebujete strach - potřebujete minimum inteligence a zdravého

rozumu. V takových situacích se řídíte svou zkušeností. Kdyby vám někdo hrozil ohněm nebo fyzickým násilím, mohli byste mít strach, ale to je instinktivní reakce, nikoli trvalý psychologický stav strachu, o němž hovořím. Psychologický stav strachu není závislý na konkrétním bezprostředním nebezpečí. Psychologický strach můžeme pociťovat jako stav úzkosti, nervozity, napětí, hrůzy, fobie atd. Tento druh strachu vždycky předjímá něco, co by se *mohlo* stát, není to strach z něčeho, co se děje teď. Zatímco vy jste tady, vaše mysl je v budoucnosti. Tato rozpolcenost ve vás probouzí pocity úzkosti. A jestliže se většinu času ztotožňujete se svou myslí a nevnímáte přítomný okamžik, tato úzkost bude vaším stálým společníkem. Přítomný okamžik můžete zvládnout, je však nemožné zvládnout něco, co neexistuje - nemůžete zvládnout budoucnost.

Jak už jsem řekl dříve, dokud se ztotožňujete se svou myslí, váš život je ovládán vaším egem, které je velmi zranitelné, neboť se domnívá, že je v neustálém ohrožení. Tak je tomu i v případech, že se navenek chová sebejistě. Nezapomínejte, že emoce jsou reakcí vašeho těla na vaši mysl. Co slyší vaše tělo od vašeho falešného já, které si vaše mysl vytvořila? Jsem v neustálém nebezpečí. A jakou emoci tato informace vyvolává? Strach, samozřejmě.

Strach má mnoho příčin. Bojíme se ztráty, neúspěchu, zranění atd., ale veškerý strach je v podstatě strachem našeho ega ze smrti a neexistence. Naše ego věří, že smrt čeká za každým rohem. Jste-li ztotožněni se svou myslí, strach ze smrti ovlivňuje všechny aspekty vašeho života. Dokonce i něco tak triviálního, jako je potřeba prosadit vlastní názor - to jest obhájit něco, s čím se ztotožňujete -, je důsledkem strachu ze smrti. Jestliže se ztotožňujete se svým názorem, vaše falešné já je vážně ohroženo, kdykoli se mýlíte. Proto si nemůžete dovolit nemít pravdu. Mýlit se znamená umřít. Z toho důvodu se hroutí mnoho partnerských vztahů, proto vznikají války.

Jakmile se přestanete ztotožňovat se svou myslí, bude vám lhostejné, zda máte či nemáte pravdu, neboť to neohrožuje integritu vašeho já. Můžete jasně vyjádřit svůj názor, aniž vás něco nutí být agresivní. Totožnost vašeho já vychází z hlubší úrovně vašeho nitra, nikoli z vaší mysli. Pozorně sledujte, co se snažíte obhajovat. Iluzorní totožnost, představu ve své mysli, fiktivní entitu. Jakmile si to uvědomíte, přestanete se s tím ztotožňovat. Tím se vyhnete všem konfliktům, které narušují vztahy mezi lidmi. Moc nad druhými je slabost převlečená za sílu. Skutečnou sílu máte v sobě a je vám vždy dostupná.

Takže strach je stálým společníkem každého, kdo se ztotožňuje se svou myslí, a proto ztratil spojení se svým hlubším já, zakořeněným v Bytí. Jen velice málo lidí se neztotožňuje se svou myslí, takže téměř každý, koho znáte nebo potkáte, žije v neustálém strachu. Rozdíl je pouze v intenzitě. Na jedné straně spektra je neurčitý pocit ohrožení a na druhé úzkost a hrůza. Většina lidí si svůj strach uvědomí, teprve když se začne projevovat v akutní formě.

TOUHA EGA PO CELISTVOSTI

Dalším aspektem emoční bolesti, který je neoddelitelnou součástí egoistické mysli, je hluboce zakořeněný pocit vlastní neúplnosti, pocit, že nejsme celiství. U některých lidí je tento pocit vědomý, u jiných je nevědomý. Je-li vědomý, projevuje se jako nepříjemný a stále přítomný pocit neadekvátnosti. Je-li nevědomý, pak se projevuje nepřímo jako intenzivní žádostivost nebo chtivost. V obou případech jsou lidé nuceni hledat něco, co uspokojí jejich ego a s čím se mohou ztotožnit, aby zaplnili prázdnotu, kterou cítí ve svém nitru. Proto se snaží získat majetek, peníze, úspěch, uznání, aby se cítili naplněni. I když však dosáhnou všeho, po čem toužili, brzy zjistí, že se své vnitřní prázdnoty nezbavili, že je bezedná. Pak mají opravdový problém, neboť si už nemohou nic nalhávat. Vlastně mohou, a také to dělají, ale je to mnohem obtížnější.

Dokud se necháte ovládat svou egoistickou myslí, nemůžete žít v trvalé pohodě, protože se cítíte uspokojeni pouze v okamžicích, kdy jste získali něco, po čem jste toužili. Jelikož ego je

odvozené já, musí se ztotožňovat s vnějšími věcmi. Musíte je stále bránit a posilovat. Nejčastěji se ztotožňujete se svým majetkem, společenským postavením, vzděláním a vědomostmi, tělesným vzhledem, výjimečnými schopnostmi, osobní a rodinnou minulostí, politickými názory nebo náboženskou vírou. Nic z toho však nejste vy. Nahání vám to hrůzu? Nebo jste rádi, že si to konečně uvědomujete? Dříve nebo později se toho všeho budete muset vzdát. Možná tomu ještě nevěříte a já vás zajisté nežádám, abyste *věřili*, že svou totožnost nemůžete najít ve vnějším světě. Tuto pravdu musíte *poznat* sami. Určitě ji poznáte, až budete cítit, že se blíží smrt. Smrt vás zbaví všeho, čím nejste. Tajemstvím života je „umřít, než umřete“ - zjistit, že smrt neexistuje.

TRETI KAPITOLA

ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU

NEHLEDEJTE SVÉ JÁ VE SVÉ MYSLI

Myslím, že se budu muset ještě hodně naučit o fungování své mysli, než se dostanu k duchovnímu osvícení.

Ne, to nemusíte. Problémy mysli nevyřešíte na úrovni mysli. Jakmile pochopíte základní mechanismus, nemusíte se učit nic jiného. Studium mysli z vás může udělat dobrého psychologa, ale nedovede vás za hranice mysli, stejně jako vás studium duševních poruch nevyлéčí z šílenství. Už víte, že základním mechanismem nevědomého stavuje ztotožnění s myslí, která vytváří falešné já neboli ego jako náhražku za vaše pravé já hluboce zakořeněné v Bytí. Jak říká Ježíš, budete jako větev useknutá z keře.

Potřeby ega jsou nekonečné. Ego se cítí ohrožené a bezbranné, a proto žije v neustálém strachu a pořád něco potřebuje. Jakmile tomuto mechanismu porozumíte, nemusíte zkoumat všechny jeho projevy a nemusíte z toho dělat složitý osobní problém. To se ovšem vašemu egu líbí, neboť stále hledá něco, k čemu by se mohlo připoutat, a váš problém mu k tomu dá příležitost. Proto je ego mnoha lidí tak úzce spjato s jejich problémy. Jakmile se to stane, tito lidé se svých problémů nechtějí zbavit, protože by přišli o své ego, do nějž nevědomě investují svou bolest a utrpení.

Jakmile si uvědomíte, že příčinou nevědomí je vaše ztotožnění s myslí, která ovšem zahrnuje také vaše emoce, přestanete se s ní ztotožňovat. Začnete žít vědomě. Žijete-li vědomým životem, můžete své mysli dovolit, aby byla tím, čím je, aniž se s ní ztotožňujete. Mysl sama není dysfunkční. Je to úžasný nástroj. K porušení funkcí dochází, když v mysli hledáte své já a ztotožňujete se s ní. Pak se stane *egoickou* myslí a začne vás ovládat.

KONEC ILUZE ČASU

Zdá se mi téměř nemožné přestat se ztotožňovat se svou myslí. Všichni lidé jsou v ní ponořeni. Jak naučíte rybu létat?

Tady je návod: Zbavte se iluze času. Čas a mysl jsou neoddělitelné. Odstraňte z mysli čas a okamžitě se zastaví - pokud jej nebudete chtít použít.

Jsme-li ztotožnění se svou myslí, jsme uvěznění v čase. Máme neodolatelné nutkání žít ve vzpomínkách a očekávání. Z toho důvodu se zabýváme výhradně minulostí a budoucností a nevnímáme přítomný okamžik. Toto nutkání vzniká, protože nám minulost dává totožnost a

budoucnost nám slibuje spásu. Nicméně minulost i budoucnost jsou pouhé iluze.

Jak bychom však v tomto světě mohli fungovat, kdybychom si neuvědomovali existenci času? Ztratili bychom všechny cíle. Ani bychom nevěděli, kdo jsme, protože to, čím jsme, z nás dělá naše minulost. Myslím, že čas je velice cenný, a proto bychom se měli naučit užívat jej rozumně, místo abychom jím plýtvali.

Čas není cenný, protože je to iluze. Cenný je přítomný okamžik. Čím víc se soustředíte na minulost a budoucnost, tím méně si uvědomujete přítomnost, která je tím nejcennějším, co máme.

Proč je přítomný okamžik tím nejcennějším? Především proto, že je to *jediný* existující okamžik. Nic jiného neexistuje. Věčný okamžik je prostor, v němž se odehrává celý váš život, je to jediný neměnný faktor. Život je teď. Nikdy *nebyl* a nikdy *nebude* jindy. Za druhé proto, že pouze v přítomném okamžiku můžete překročit omezené hranice mysli. Přítomný okamžik je jedinou vstupní branou do věčné a nehmotné sféry Bytí.



NIC NEEEXISTUJE MIMO PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK

Nejsou minulost a budoucnost stejně reálné, a někdy dokonce reálnější než přítomnost? Koneckonců minulost určuje, jak vnímáme přítomnost, jak se chováme a čím jsme. A naše budoucí cíle určují, co děláme v přítomnosti.

Ještě jste nepochopili podstatu toho, co říkám, protože se to snažíte pochopit racionálně. Vaše mysl to však pochopit nemůže. To můžete pochopit jen vy. Proto mě, prosím, dobře poslouvejte.

Už jste někdy něco dělali jindy než v přítomném okamžiku? Myslíte si, že je to možné?

Myslíte si, že se něco může stát jindy? Samozřejmě že ne.

Nic se nikdy nestalo v minulosti; všechno se stalo v přítomném okamžiku.

Nic se nikdy nestane v budoucnosti; všechno se stane v přítomném okamžiku.

To, co považujete za minulost, je vzpomínka na dřívější přítomný okamžik, vzpomínka uložená ve vaší mysli. Když hovoříte o minulosti, aktivujete své vzpomínky - a děláte to v přítomném okamžiku. I budoucnost je přítomný okamžik, jež si představujete ve své mysli. Až přijde, bude to přítomný okamžik. Když přemýšlíte o budoucnosti, děláte to v přítomném okamžiku. Je tedy naprosto jasné, že minulost ani budoucnost nemají žádnou vlastní existenci. Stejně jako měsíc nemá své vlastní světlo, ale odráží světlo slunce, minulost a budoucnost jsou matným odrazem světla a síly věčného okamžiku. Realitu jim „propůjčuje“ přítomný okamžik. Podstatu toho, o čem tu hovořím, nelze pochopit myslí. V okamžiku, kdy to pochopíte, opustíte svou mysl a vstoupíte do sféry Bytí, opustíte čas a vstoupíte do sféry věčné přítomnosti. Všechno kolem vás se naplní životem, všechno bude vyzařovat energii a Bytí.



VSTUPNÍ BRÁNA DO DUCHOVNÍ SFÉRY

K této změně vnímání někdy dochází v životě nebezpečných situacích. Osobnost, která má svou minulost a budoucnost, dočasně ustupuje a je nahrazena intenzivním vědomím přítomného okamžiku. Všechno, co je potřeba udělat, pak vychází z tohoto stavu vědomí. Proto někteří lidé mají rádi nebezpečné aktivity, jako je například horolezectví nebo závodění v autech, aniž si to uvědomují, neboť nebezpečí je nutí žít v přítomném okamžiku - v onom intenzivním stavu, v němž neexistuje čas, osobní problémy ani myšlení. Seběmenší nepozornost může znamenat smrt. Abyste se dostali do takového stavu, nemusíte lézt na severní štít Eigeru. Do tohoto stavu můžete vstoupit teď hned.

Duchovní mistři všech tradic se už odedávna shodují v tom, že přítomný okamžik je bránou do sféry duchovna. Přesto se zdá, že tato pravda zůstala dodnes tajemstvím. Zajisté se nevyučuje v kostelech a chrámech. Chodíte-li do kostela, můžete slyšet biblické verše jako například, „Nemysli na zítřek, neboť zítřek se o všechno postará sám“, nebo „Žádný, kdo položil ruku na pluh a dívá se na to, co je *vzadu*, se nehodí pro Boží království“. Hloubku těchto veršů si pravděpodobně neuvědomujete. Zdá se, že nikdo nechápe, že by podle nich měl žít, a tím urychlit hlubokou duchovní transformaci.



Podstata zenu spočívá v tom, že žijete v přítomném okamžiku tak vědomě a soustředěně, že ve vás nemůže přežít nic, čím *bytostně nejste*. V přítomném okamžiku, v němž neexistuje čas, se rozpouští všechny vaše problémy. Utrpení vyžaduje čas, neboť nemůže existovat v přítomnosti.

Když chtěl velký zenový mistr Rinzai odvést pozornost svých žáků od času, často zvedal prst a ptal se: „Co tento okamžik postrádá?“ To je výborná otázka, která nevyžaduje odpověď na racionální úrovni. Jejím cílem je soustředit vaši pozornost na přítomný okamžik. Zenoví mistři často kladou podobnou otázku: „Jestliže ne teď, kdy tedy?“



Přítomný okamžik je důležitý také v sufismu, mystické větvi islámu. Súfisté mají rčení: „Súfísta je synem přítomného okamžiku.“ Rúmí, velký básník a učitel sufismu, prohlásil: „Minulost a budoucnost nám zastírají Boha; spalte je v ohni.“ Mistr Eckhart, duchovní učitel ze třináctého století, to vyjádřil krásně: „Čas je to, co nám brání vidět světlo. Na cestě k Bohu není větší překážka než čas.“



SÍLA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

Před chvílí, když jste hovořil o věčné přítomnosti a iluzorní realitě minulosti a budoucnosti, jsem se přistihl, jak se dívám na tamhleten strom za oknem. Viděl jsem jej už předtím, ale tentokrát vypadal jinak. Jeho barvy mi připadaly jasnější a zářivější. Ale viděl jsem ještě něco jiného. Neumím to přesně vyjádřit. Najednou jsem si uvědomil jakousi neviditelnou podstatu toho stromu, jeho vnitřního ducha, chcete-li. A měl jsem pocit, že jsem součástí té podstaty. Teď si uvědomuji, že jsem ten strom nikdy předtím opravdu neviděl. Viděl jsem jen jakýsi nevýrazný, mrtvý obraz.. Když se na něj teď dívám, něco z toho pocitu ještě trvá, ale cítím, jak se to pomalu ztrácí. Můj zážitek už mizí v minulosti. Může něco takového být něčím jiným než náhlým a prchavým pochopením?

Na okamžik jste se osvobodil od času. Byl jste v přítomném okamžiku a vnímal jste ten strom bezprostředně. Vědomí Bytí se stalo součástí vašeho vnímání. Ve sféře věčného Bytí existuje jiný druh poznání, poznání, které „nezabíjí“ ducha, jenž žije v každé bytosti a ve všem.

Poznání, které neničí posvátnost a tajemství života, poznání, které obsahuje hlubokou lásku a úctu ke všemu, *co je*. Poznání, o kterém mysl neví nic.

Mysl nikdy strom nemůže poznat. Může znát jen údaje o stromu. Moje mysl nezná vás, zná jen to, co si o vás myslí. Pouze Bytí zná všechno bezprostředně.

To ovšem neznamená, že by mysl neměla své místo v praktické sféře každodenního života.

Když vás však začne ovládat, stane se příšerným parazitem, který může zničit veškerý život na této planetě a nakonec sám sebe.

Na okamžik jste pochopil, jak nepřítomnost času může změnit vaše vnímání. Takový zážitek však nestačí, byť by byl sebehlubší a sebekrásnější. Důležité je dosáhnout trvalé změny vědomí.

Proto se musíte odnaučit odmítat přítomný okamžik. Přestaňte myslet na minulost a budoucnost, pokud to není nezbytně nutné. Nezapomínejte se časem. Máte-li potíže soustředit se na přítomný okamžik, pozorujte svou mysl, jak se snaží z přítomnosti uniknout. Všimnete si, že si budoucnost obvykle představujete lepší nebo horší, než je přítomnost. Je-li imaginární budoucnost lepší, dává vám naději. Je-li horší, máte strach. Oboje je iluzorní. Když pozorujete sami sebe, začnete si uvědomovat přítomný okamžik. Jakmile si uvědomíte, že nejste přítomní, přítomní *jste*. Jste-li schopni pozorovat svou mysl, nejste v ní uvězněni. Stali jste se nezaujatým pozorovatelem.

Pozorujte svou mysl - uvědomujte si své myšlenky, emoce a reakce na různé situace.

Uvědomujte si své reakce aspoň tak, jak si uvědomujete situaci, která je způsobuje. Všimněte si toho, jak často přemýšlíte o minulosti nebo o budoucnosti. Neposuzujte a neanalyzujte, co pozorujete. Sledujte své myšlenky, pocity a reakce. Nedělejte z toho osobní problém. Brzy začnete vnímat něco mnohem silnějšího než cokoli, co pozorujete: mlčenlivé, objektivní vědomí za myšlenkami vaší mysli.



Situace, jež vyvolávají silné emocionální reakce, vyžadují intenzivní soustředění. V takových situacích máte sklon „ztrácet vědomí“. Vaše reakce a emoce vás začnou ovládat natolik, že se s nimi začnete ztotožňovat. Obviňujete a napadáte druhé lidi a bráníte se ... jenže to nejste vy. Jsou to jen navyklé reakce vaší mysli.

Vaše ztotožnění s myslí mysl posiluje; pozorování mysli jí ubírá energii. Ztotožnění s myslí vytváří čas; pozorování mysli otvírá věčnou steru Bytí. Uvědomujete-li si, co to znamená *být*

přítomný v každém okamžiku, je pro vás snazší zapomenout na existenci času a soustředit se na přítomný okamžik. To neoslabuje vaši schopnost užívat času - jak minulosti tak budoucnosti -, kdykoli je to nutné k řešení praktických záležitostí. Neoslabuje to ani vaši schopnost užívat svou mysl. Naopak to vaši mysl posiluje, neboť když ji užíváte, je mnohem soustředěnější.

ZBAVTE SE PSYCHOLOGICKÉHO ČASU

Naučte se užívat čas v praktických situacích - můžeme to nazývat „chronologickým časem“ -, ale jakmile vyřešíte daný problém, okamžitě se soustředte na přítomný okamžik. Pak nebude docházet k hromadění „psychologického času“, což je způsobeno vašim ztotožňováním se s minulostí a neustálým předjímáním budoucnosti. Chronologický čas se netýká jen plánování budoucích akcí. Zahrnuje také učení se z chyb minulosti a předvídaní budoucnosti na základě fyzikálních a matematických zákonů.

Avšak i v každodenním životě, kde se bez minulosti a budoucnosti nemůžeme obejít, zůstává nejdůležitějším faktorem přítomný okamžik. Všechny zkušenosti z minulosti lze uplatnit pouze v přítomném okamžiku. Jakékoli plánování a uskutečňování těchto plánů se odehrává v přítomném okamžiku.

Osvícený člověk je vždycky soustředěný především na přítomnost, aniž ztrácí okrajové vědomí času. Jinými slovy, takový člověk užívá chronologický čas, ale je osvobozen od psychologického času. Dávejte pozor, abyste z chronologického času nedělali nevědomě čas psychologický. Jestliže jste v minulosti udělali nějakou chybu a dnes se ji snažíte napravit, užíváte chronologický čas. Jestliže však o svých chybách stále jen přemýšlíte, pak se s nimi ztotožňujete a vytváříte si z nich falešné já, které je vždycky spojeno s psychologickým časem. Ulpívání na minulosti vytváří těžké břemeno psychologického času.

Když si dáte nějaký cíl a snažíte se jej dosáhnout, užíváte chronologický čas. Uvědomujete si, kam směřujete, ale zároveň jste soustředěni na to, co děláte v přítomném okamžiku. Jakmile se soustředíte výhradně na svůj cíl, přestáváte vnímat přítomný okamžik. Přítomnost se stává jen nášlapným kamenem na cestě do budoucnosti a ztrácí svou hodnotu. Chronologický čas se mění v čas psychologický. Váš život přestává být dobrodružstvím, neboť vás žene nutková potřeba dosáhnout cíle. Necítíte vůni květin podél cesty a neuvědomujete si nádheru života, který se rozvíjí kolem vás, když žijete v přítomném okamžiku.

Chápu svrchovanou důležitost přítomného okamžiku, ale nesouhlasím s názorem, že čas je pouhá iluze.

Když říkám, že „čas je iluze“, nesnažím se učinit žádné filozofické prohlášení. Pouze vás upozorňuji na prostý fakt - fakt tak zjevný, že si jej ani nemusíte uvědomovat nebo jej můžete považovat za bezvýznamný. Jakmile si jej však plně uvědomíte, může to odstranit všechny vaše „problémy“. Dovolte mi, abych to znovu opakovat: Přítomný okamžik je všechno, co máte. Váš život se nemůže odehrávat jindy než v přítomném okamžiku. Není to pravda?

NESMYSLNOST PSYCHOLOGICKÉHO ČASU

Podíváte-li se na kolektivní projevy psychologického času, bude vám jasné, že se jedná o duševní nemoc. Psychologický čas se projevuje ve formě různých náboženských systémů a ideologií, jako je například komunismus nebo fašismus, které vycházejí z předpokladu, že nejvyšší dobro je v budoucnosti a že cíl ospravedlňuje prostředky. Cílem je určitý bod v budoucnosti, kdy bude dosaženo spásy, ať už v jakékoli podobě. Prostředky k dosažení tohoto cíle jsou často zotročení, týrání a vraždění lidí v přítomnosti.

Odhaduje se, že na cestě ke komunismu, který měl vybudovat „lepší svět“, bylo zavražděno

50 milionů lidí. To je hrůzný příklad toho, jak víra v budoucí ráj vytváří peklo v přítomnosti. Je vůbec možné pochybovat, že psychologický čas je nebezpečnou duševní nemocí?

Jak funguje tento duševní mechanismus ve *vašem* životě? Snažíte se dostat někam, kde právě nejste? Je většina vašich činností pouhým prostředkem k dosažení cíle? Omezují se vaše zábavy na krátkodobá potěšení, jako je sex, jídlo, pití nebo drogy? Věříte, že dosáhnete uspokojení nebo psychologického naplnění, když budete vlastnit víc věcí? Čekáte na nějakého partnera, který dá smysl vašemu životu?

V normálním, neosvíceném stavu ztotožnění je nekonečný tvůrčí potenciál přítomného okamžiku zastíněn psychologickým časem. Z vašeho života se vytrácí veškeré nadšení a úžas. Stále opakujete stejné věci, přehráváte starý scénář ve své mysli, jenž vám dává jakousi totožnost, ale zakrývá realitu přítomného okamžiku. Vaše mysl je zahleděna do budoucnosti, aby unikla neuspokojivé přítomnosti.

NEGATIVNÍ EMOCE A UTRPENÍ MAJÍ SVÉ KOŘENY V ČASE

Nicméně víra, že budoucnost bude lepší než přítomnost, není vždy pouhou iluzí. Přítomnost může být strašná a všechno se může změnit v budoucnosti. A často se to stává.

Budoucnost je obvykle replikou minulosti. Může sice dojít k povrchním změnám, ale *skutečná* transformace je velice vzácná, neboť ta závisí na tom, zda se dokážete soustředit na přítomný okamžik natolik, abyste se zbavili břemene minulosti. To, co vnímáte jako budoucnost, je součástí současného stavu vašeho vědomí. Je-li vaše mysl zatížena břemenem minulosti, váš život se nezmění. Minulost se opakuje, protože nežijete v přítomném okamžiku. Kvalita vašeho vědomí v tomto okamžiku utváří vaši budoucnost - kterou však můžete prožívat pouze jako přítomný okamžik.

Můžete vyhrát 10 milionů, ale nic podstatného se nezmění. Budete sice žít v lepším prostředí, ale nebudete dělat nic jiného než dnes. Člověk dnes umí rozštěpit atom. Místo aby zabil deset nebo dvacet lidí dřevěným kyjem, může zabít miliony pouhým stisknutím tlačítka. Je to *skutečná* změna?

Jestliže kvalita vašeho vědomí v tomto okamžiku určuje vaši budoucnost, co určuje kvalitu vašeho vědomí? Stupeň vaší pozornosti a soustředění na přítomnost. Takže skutečná změna se může stát pouze v přítomném okamžiku.



Všechny negativní emoce jsou způsobeny odmítáním přítomnosti a hromaděním psychologického času. Nespokojenost, úzkost, napětí, stres - všechny formy strachu - jsou způsobeny přílišným soustředěním na budoucnost na úkor přítomnosti. Výčitky svědomí, lítost, nenávisť, zármutek jsou způsobeny přílišným soustředěním na minulost.

Většina lidí nevěří, že je možné zbavit se negativních emocí a dosáhnout pozitivního stavu vědomí. O tomto stavu osvobození však hovoří všechna duchovní učení, která nám neslibují spásu v imaginární budoucnosti, ale v přítomném okamžiku, tady a teď.

Možná si neuvědomujete, že čas je příčinou vašeho utrpení a problémů. Myslíte si, že způsobují nepříznivé situace ve vašem životě, a z tohoto konvenčního hlediska máte pravdu. Dokud však nevyřešíte základní problém - tendenci vaší mysli ulpívat na minulosti a budoucnosti a odmítat přítomnost -, vaše problémy se budou opakovat. I kdybyste se nějakým

zázrakem zbavili všech problémů a zdánlivých příčin utrpení, ale nezačali žít vědomě v přítomném okamžiku, brzy byste zjistili, že máte podobné problémy, které vás moc přítomného okamžiku následují jako váš vlastní stín. V podstatě však máte jen jediný problém: mysl zatíženou časem.

Nevěřím, že mohu dosáhnout bodu, kdy budu oprostěn od všech problémů.

Máte pravdu. Takového bodu nikdy nemůžete *dosáhnout*, neboť v něm *už jste*. Spásu nenajdete v čase. Nemůžete být svobodní v budoucnosti. Svobodní můžete být pouze v přítomném okamžiku.

HLEDEJTE ŽIVOT POD POVRCHEM ŽIVOTNÍCH SITUACÍ

Nevím, jak mohu být svobodný. V současné době jsem se svým životem velice nespokojený. Tak tomu prostě je a hlah bych sám sobě, kdybych si namlouval, že je všechno v nejlepším pořádku. Pro mě je přítomný okamžik velice špatný; v žádném případě není osvobozující. Jediné, co mi zbývá, je naděje, že se v budoucnosti něco změní.

Možná věříte, že žijete v přítomném okamžiku, ale ve skutečnosti žijete v čase. Nemůžete být nešťastný a zároveň žít v přítomném okamžiku.

To, čemu říkáte váš „život“, byste měl nazývat svou „životní situací“. Je to psychologický čas: minulost a budoucnost. Některé věci v minulosti nedopadly přesně tak, jak jste si přál, a vy se stále bráníte tomu, co se stalo, a teď se bráníte tomu, *co je* dnes. Doufáte, že se něco změní, ale vaše soustředění na budoucnost vás nutí odmítat přítomný okamžik.

Moje současná životní situace je sice důsledkem toho, co se stalo v minulosti, ale přesto je to moje současná situace a já jsem nešťastný, protože se z ní nemohu dostat.

Zapomeňte na chvíli na svou životní situaci a soustřeďte se na svůj život.

Jaký je v tom rozdíl?

Vaše životní situace existuje v čase.

Váš život je teď.

Vaše životní situace je imaginární.

Váš život je reálný.

Hledejte onu „úzkou bránu, která vede k životu“. Touto bránou je přítomný okamžik.

Soustřeďte se na tento okamžik. Vaše životní situace může být plná problémů - to je ostatně běžné -, ale snažte se zjistit, zda máte nějaký problém v tomto okamžiku. Nikoli zítra nebo za deset minut, ale teď. Máte nějaký problém teď?

Máte-li jen samé problémy, nemůžete se věnovat ničemu jinému, nemůžete najít řešení. Proto se snažte vytvořit si prostor k tomu, abyste našli svůj život pod povrchem své životní situace. Plně užívejte svých smyslů. Buďte tam, kde jste. Dívejte se kolem sebe. Jen se dívejte, nic neanalyzujte. Vnímejte světlo, barvy a tvary. Uvědomujte si mlčenlivou existenci všech věcí. Uvědomujte si prostor, který všemu umožňuje být. Naslouchejte zvukům; neposuzujte je. Naslouchejte tichu za nimi. Dotýkejte se různých předmětů - čehokoli - a vnímejte jejich Bytí. Sledujte rytmus svého dechu, vnímejte proudění životní energie ve svém těle. Dovolte všemu být, všemu ve svém nitru i v okolním světě. Uznejte „jsoucnost“ všeho. Hluboce se ponořte do přítomného okamžiku.

Opouštíte umrtvující svět racionálních abstrakcí, svět času. Opouštíte sféru šílené mysli, která vám vysává životní energii, stejně jako znečišťuje a ničí Zemi. Probouzíte se do přítomnosti z iluze času.



VŠECHNY PROBLÉMY JSOU ILUZE VAŠÍ MYSLI

Mám pocit, jako bych se zbavil těžkého břemene. Příjemný pocit lehkosti. V hlavě se mi vyjasnilo ... ale moje problémy na mě stále čekají, nebo snad ne? Nebyly vyřešeny. Nesnažím se jim dočasně jen vyhnout?

Kdybyste se probudil v ráji, netrvalo by dlouho, než by vám vaše mysl řekla, „ano, ale...“. Koneckonců nejde o řešení problémů. Musíte si uvědomit, že žádné problémy *neexistují*. Existují jen životní situace - s nimiž se musíte smířit jako se součástí „jsoucnosti“ přítomného okamžiku, dokud se nezmění nebo dokud se *nedají* řešit. Problémy jsou výtvorem mysli a ke své existenci potřebují čas. Nemohou existovat v přítomném okamžiku. Soustřeďte svou pozornost na přítomný okamžik a řekněte mi, jaký problém máte teď?

Nic neříkáte, protože je nemožné mít problémy, když jste plně soustředěni na přítomný okamžik. Samozřejmě že jsou situace, které je třeba vyřešit nebo přijmout - ano. Ale proč z nich dělat problém? Proč dělat problém z čehokoli? Není snad život dost zajímavý a náročný i bez toho? K čemu potřebujete problémy? Vaše mysl podvědomě problémy miluje, protože vám poskytují jakousi totožnost. To je normální, a je to šílené. Máte-li „problém“, znamená to, že přemýšlíte o situaci, kterou nechcete nebo nemůžete vyřešit a se kterou se nevědomě ztotožňujete. Zabýváte se svou životní situací natolik, že přestáváte vnímat život a Bytí. Nebo přemýšlíte o stovkách věcí, které budete muset udělat v budoucnosti, místo abyste se soustředili na to, co *můžete* udělat hned teď?

Když z něčeho děláte problém, působíte si bolest. Stačí učinit jednoduché rozhodnutí: ať se děje cokoli, nebudu si působit bolest. Nebudu z ničeho dělat problém. Ačkoli je to velice jednoduché rozhodnutí, je zároveň velmi radikální. Takové rozhodnutí neučiníte, dokud nemáte plné zuby utrpení. A nebudete je moci realizovat, dokud si neuvědomíte sílu přítomného okamžiku. Jestliže přestanete působit bolest sami sobě, přestanete ji působit druhým. Přestanete znečišťovat svůj vnitřní prostor, naši krásnou Zemi a kolektivní duši lidstva.



Jestliže jste zažili nějakou životní nebezpečnou situaci, pak víte, že to nebyl problém. Vaše mysl neměla *čas* dělat z toho problém. V opravdu kritické situaci se mysl zastaví; vy se plně soustředíte na situaci a začne vás řídit něco mnohem mocnějšího. To vysvětluje, proč v takových situacích jsou obyčejní lidé najednou schopni neuvěřitelně odvážných činů. Životu

nebezpečnou situaci buď přežijete, nebo ne. V žádném případě to není problém.

Někteří lidé se rozzlobí, když jim říkám, že problémy jsou pouhé iluze. Mají pocit, že je chci připravit o jejich já, do něhož investovali tolik času. Mnoho let se nevědomě ztotožňují se svými problémy a utrpením. Čím by bez toho všeho byli?

Hodně z toho, co lidé dělají a říkají, je motivováno strachem, který je samozřejmě spojen s jejich odloučeností od přítomného okamžiku. Jelikož v přítomném okamžiku nemáme žádné problémy, nemáme ani strach.

Vyskytne-li se naléhavá situace, kterou je nutno okamžitě vyřešit, vaše akce bude rázná a účinná, bude-li vycházet z vědomí přítomného okamžiku. Budete reagovat intuitivně, nikoli na základě ustálených představ své mysli. V některých situacích, v nichž by vaše mysl reagovala, zůstanete soustředěni na přítomný okamžik a neuděláte nic, což bude mnohem účinnější.

ZÁSADNÍ ZMĚNA VE VÝVOJI VĚDOMÍ

Také jsem zažil okamžiky osvobození od mysli a času, které popisujete, nicméně minulost a budoucnost jsou tak silné, že na ně mohu zapomenout jen dočasně.

Vědomí času je hluboce zakořeněno v lidské mysli. Ale to, co tu děláme, je součástí hluboké transformace, k níž dochází v kolektivním vědomí lidstva. Lidstvo se probouzí z iluze o hmotě, formě a odloučenosti. Konec času. Snažíme se změnit způsoby myšlení, které ovládaly lidský život po dlouhé věky. Způsoby myšlení, které působí neuvěřitelné utrpení. Neříkám tomu zlo. Je lepší nazývat to nevědomím nebo šílenstvím.

Tato změna starých způsobů myšlení a vědomí, či spíš nevědomí: je to něco, co musíme udělat, nebo se to prostě stane? Je to nevyhnutelná změna?

To záleží na perspektivě. Činnost a dění je vlastně tentýž proces; tyto dva aspekty nemůžeme oddělovat, protože jsme součástí totality vědomí. Nemáme však žádnou záruku, že se nám vědomí podaří transformovat. Tento proces není nevyhnutelný ani automatický. Vyžaduje naši spolupráci. V každém případě je to zásadní změna ve vývoji lidského vědomí a zároveň naše jediná šance na přežití.

RADOST Z BYTÍ

Chcete-li zjistit, zda se necháte ovládat psychologickým časem, položte si tuto otázku: „Nacházím ve své činnosti lehkost a radost?“ Jestliže ne, čas vám zastírá přítomný okamžik a život vám připadá jako boj.

To ovšem neznamená, že byste měli začít dělat něco jiného než to, co děláte. Stačí změnit *způsob*, jakým to děláte. Způsob, jak něco děláte, je důležitější než to, co děláte. Snažte se soustředit spíše na svou *činnost* než na její výsledek. Soustředte se na všechno, co vám přináší přítomný okamžik. To znamená, že musíte přijímat to, *co je*, protože se nemůžete plně soustředit na něco, čemu se zároveň bráníte.

Jakmile se soustředíte na přítomný okamžik, přestanete být nespokojeni a váš život se naplní radostí. Jste-li plně soustředěni v přítomnosti, pak se naplní láskou všechno, co děláte - i ta nejjednodušší činnost.



Nestarejte se o plody své činnosti - soustřed'te veškerou svou pozornost na činnost samotnou. Plody se dostaví samy. Tohle je velmi účinné duchovní cvičení. V *Bhagavadgítě*, jedné z nejstarších a nejkrásnějších duchovních knih, se tomu říká *karmajóga*, neboli cesta „posvěcené činnosti“.

Když se přestanete zabývat minulostí a budoucností, radost bytí naplní všechno, co děláte. Když se soustředíte na přítomný okamžik, cítíte hluboký klid. Už nehledáte uspokojení a naplnění v budoucnosti. Nelpíte na výsledcích své činnosti. Ani úspěch, ani neúspěch nemůže změnit váš vnitřní stav Bytí. Našli jste život pod povrchem své životní situace.

V nepřítomnosti psychologického času se neztotožňujete se svou minulostí, ale vycházíte z Bytí. Překonali jste psychologickou potřebu stát se něčím jiným, než jste. Můžete se stát úspěšnými, můžete zbohatnout nebo se osvobodit od toho či onoho, ale v hlubší dimenzi Bytí jste úplní už *teď*.

Byli bychom v takovém stavu úplnosti schopni nebo ochotni sledovat vnější cíle ?

Samozřejmě že ano, ale už si nebudete dělat iluze, že vás zachrání něco nebo někdo v budoucnosti. Pokud jde o vaši životní situaci, jsou věci, které stojí za to získat. Ty patří do světa formy, zisků a ztrát. Nicméně na hlubší úrovni jste už *teď* úplní, a jakmile si to uvědomíte, vaše činnost se naplní radostnou a hravou energií. Přestanete být motivováni strachem, hněvem, nespokojeností či potřebou stát se důležitými. Nebudete mít strach z neúspěchu, jež vaše ego považuje za ztrátu totožnosti. Je-li vaše hlubší já založeno na Bytí, zbavíte-li se psychologické potřeby něčím se stát, spokojenost a totožnost vašeho já přestanou být závislé na výsledcích vaší činnosti, takže se osvobodíte od strachu. Už nehledáte nic trvalého tam, kde to nelze najít: ve světě formy, zisku a ztráty, narození a smrti. Neočekáváte, že vás situace nebo lidé učiní šťastnými, a nejste zklamaní, když se vaše očekávání nevyplní. Vážíte si všeho, ale na ničem nezáleží. Formy vznikají a zanikají, ale vy si uvědomujete věčnou podstatu za všemi formami. Víte, že „nic skutečného nelze ohrozit“. Žijete-li v takovém stavu Bytí, jak byste mohli neuspět? Jste úspěšní už *teď*.

ČTVRTÁ KAPITOLA

STRATEGIE VYHÝBÁNÍ SE PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU

ZTRÁTA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU: ZÁKLADNÍ SEBEKLAM

I když připustím, že čas je pouhou iluzí, co se změní v mém životě? Stejně musím žít ve světě, který je ovládán časem.

Racionální souhlas je jen další formou víry a nic nezmění ve vašem životě. Chcete-li tuto pravdu realizovat, musíte podle ní žít. Bude-li každá buňka ve vašem těle plná života a budete-li vnímat tento život jako radost z Bytí, pak můžete říci, že jste se osvobodil od času.

Jak mohu říci, že jsem se osvobodil od času, když stále musím platit účty, když stále stárnu a jednou zemřu jako všichni ostatní?

Zitřejší účty nejsou problém. Smrt hmotného těla není problém. Problém je ztráta přítomného okamžiku, neboť vás nutí dělat si osobní problémy z pouhých situací, událostí a emocí. Ztráta přítomného okamžiku je ztrátou Bytí.

Chcete-li se osvobodit od času, musíte se zbavit psychologické potřeby odvozovat svou totožnost z minulosti a nesmíte očekávat, že dosáhnete naplnění v budoucnosti. Osvobození od času je nejhlubší transformací vědomí, jakou si můžete představit. V některých vzácných případech k tomu dochází dramaticky a radikálně a jednou provždy. Obvykle se to stává lidem, kteří se uprostřed intenzivního utrpení úplně vzdají přítomnému okamžiku. Většina lidí se o to však musí snažit.

Když poprvé pocítíte tento mimočasový stav vědomí, začnete se pohybovat mezi dimenzí času a dimenzí vědomé přítomnosti. Uvědomíte si, že v přítomném okamžiku žijete jen málokdy. Už toto uvědomění je velký úspěch, neboť *je* stavem vědomé pozornosti -i když zpočátku jen velmi krátkým a prchavým. Postupně se však soustřeďujete na přítomný okamžik stále častěji a kdykoli si uvědomíte, že jej ztrácíte, jste schopni v něm zůstat o něco déle. Dokud nejste schopni žít v přítomnosti, to jest dokud si plně neuvědomujete přítomný okamžik, pohybuje se mezi vědomím a nevědomím, mezi stavem vědomé přítomnosti a stavem ztotožnění se s myslí. Znovu a znovu ztrácíte přítomný okamžik, znovu a znovu se do něj vracíte, až se nakonec vědomá přítomnost stane vašim převládajícím stavem.

Většinou si však přítomný okamžik uvědomujeme jen ve vzácných situacích a pouze krátkodobě. Většina lidí se pohybuje nikoli mezi vědomím a nevědomím, ale pouze mezi různými rovinami nevědomí.

NORMÁLNÍ NEVĚDOMÍ A HLUBOKÉ NEVĚDOMÍ

Mluvíte o různých rovinách nevědomí. Co tím myslíte ?

Jak asi víte, ve spánku se neustále pohybuje mezi bezesným spánkem a sněním. Podobným způsobem se většina lidí v bdělém stavu pohybuje mezi normálním nevědomím a hlubokým nevědomím. V normálním nevědomí se ztotožňujete se svými myšlenkami a emocemi, s předměty své touhy a nenávisti. Pro většinu lidí je to normální stav. V tomto stavu jste ovládnáni svou egoickou myslí a neuvědomujete si Bytí. Je to stav téměř ustavičné nespokojenosti, nudy nebo nervozity. Pravděpodobně si to neuvědomujete, protože je to součástí „normálního“ života, stejně jako si neuvědomujete například zvuk větráku, dokud se nezastaví. Když se konečně zastaví, máte pocit úlevy. Mnoho lidí se nevědomě snaží přehlušit pocit nespokojenosti alkoholem, drogami, sexem, jídlem nebo prací. Tyto aktivity, které mohou být příjemné, když se jim oddáváme s mírou, se stávají návykem a přinášejí nám jen přechodný pocit úlevy.

Když se dostaneme do obtížné situace, která ohrožuje naše ego, stav nevědomé nespokojenosti se změní v akutní nespokojenost nebo utrpení. Tento stav se liší od normálního nevědomí pouze svou intenzitou.

Odmítání toho, *co je*, vyvolává nespokojenost, kterou většina lidí považuje za normální. Když však tento stav nevědomého odmítání reality zesílí, pocítíme akutní zlost, strach, depresi atd. Hluboké nevědomí je často známkou toho, že se probudilo naše emoční tělo a že se s ním ztotožňujeme. Fyzické násilí by bylo nemožné bez hlubokého nevědomí. K projevům násilí může snadno dojít, kdykoli skupina lidí nebo dokonce celý národ vytváří negativní energetické pole.

Nejlépeším měřítkem naší úrovně vědomí jsou vaše reakce na obtížné životní situace. V

takových situacích se obvykle nevědomý člověk stává ještě nevědomější, zatímco vědomý člověk se stává vědomějším. Obtížné situace můžete využít buď k tomu, abyste se probudili, nebo abyste usnuli ještě hlubším spánkem. Sen vašeho normálního nevědomí se pak změní v noční můru.

Nejste-li schopni uvědomovat si přítomný okamžik za normálních okolností, například když se procházíte v lese nebo když s někým hovoříte, je jisté, že nebudete schopni uvědomovat si přítomnost, když se situace zhorší. Necháte se ovládat emocemi, které jsou nakonec vždy určitou formou strachu, a ponoříte se do stavu ještě hlubšího nevědomí. Obtížné situace jsou vaší zkouškou. Stav vašeho vědomí se pozná podle toho, jak reagujete na obtížné životní situace, nikoli podle toho, jak dlouho vydržíte sedět se zavřenýma očima, ani podle toho, jaké máte vize.

Proto je nutné uvědomovat si přítomnost za normálních okolností, když je všechno poměrně snadné. Tímto způsobem se zlepší vaše schopnost soustředit se. Vědomé soustředění vytváří intenzivní energetické pole ve vašem nitru i kolem vás. Do tohoto pole nemůže vstoupit žádné nevědomí, žádné negativní emoce a žádné násilí, stejně jako v přítomnosti světla nemůže existovat temnota.

Až se naučíte sledovat své myšlenky a emoce, což je nutná součást vědomé pozornosti, budete možná překvapeni, jak málokdy jste opravdu klidní, spokojení a vyrovnaní. Vaše mysl se bude snažit odvést vaši pozornost od přítomného okamžiku.

CO HLEDÁJÍ?

Carl Jung se v jedné ze svých knih zmiňuje o indiánském náčelníkovi, který mu řekl, že většina bělochů má napjaté tváře, zírající oči a kruté chování. „Běloši stále něco hledají," řekl mu náčelník. „Co vlastně hledají? Zdá se, že pořád něco chtějí. Jsou stále neklidní a nespokojení. My nevíme, co chtějí. Myslíme si, že jsou šílení."

Lidé znali vnitřní nespokojenost dlouho před vznikem průmyslové civilizace, ale v západní společnosti, která dnes zahrnuje téměř celou Zemi, se tato nespokojenost projevuje obzvláště silně. Lidé byli nespokojeni v době Ježíše i v době Buddha a dlouho předtím. Z čeho máte strach, ptal se Ježíš svých učedníků. „Může vám úzkostná myšlenka přidat jediný den života?" Buddha učil, že kořenem utrpení je naše ustavičná žádostivost.

Odpor přijímat přítomný okamžik, způsobený ztrátou vědomí Bytí, je základem naší odlidštěné průmyslové civilizace. Také Freud si uvědomoval existenci této vnitřní nespokojenosti, ale nechápal její skutečné příčiny a nevěřil, že je možné se od ní osvobodit. Tato kolektivní dysfunkčnost vytvořila velice nešťastnou a bezohlednou civilizaci, která se stala hrozbou nejen sama sobě, ale také životu na Zemi.

ODSTRANĚNÍ NORMÁLNÍHO NEVĚDOMÍ

Jak se můžeme zbavit tohoto neštěstí?

Uvědomujte si svůj vnitřní stav. Pozorujte, jak odmítání přítomného okamžiku a odpor k tomu, *co je*, vyvolává napětí a nespokojenost ve vašem nitru. Všechno nevědomé se rozptýlí ve světle vědomí. Jakmile rozptýlíte své normální nevědomí, rozzáří se světlo vašeho vědomí a bude pro vás snazší zabývat se hlubokým nevědomím, kdykoli ucítíte jeho tlak. Normální nevědomí je však zpočátku obtížné odhalit, protože je tak normální.

Proto sledujte svůj duševní stav. Ptejte se sami sebe: „Jsem v tuto chvíli spokojen?" nebo, „Co se děje v mém nitru?" Sledujte, co se odehrává ve vás, alespoň tak, jako sledujete, co se děje kolem vás. Vyřešíte-li své vnitřní problémy, vyřeší se i problémy vnější. Primární realita je ve vašem nitru, sekundární realita je ve vnějším světě. Na tyto otázky však neodpovídejte

okamžitě. Soustřed'te svou pozornost dovnitř. Jaké myšlenky produkuje vaše mysl? Jaké máte pocity? Uvědomujte si své tělo. Cítíte nějaké napětí? Jestliže ano, snažte se zjistit, jakým způsobem se bráníte životu - tím, že odmítáte přítomný okamžik. Je mnoho způsobů, jakými se nevědomě bráníme přítomnému okamžiku. Uvedu několik příkladů. Častým cvičením se vaše schopnost sebezpozorování zlepší.

OSVOBOZENÍ OD NESPOKOJENOSTI

Nelíbí se vám to, co děláte? Cítíte nevyslovený odpor k někomu blízkému? Uvědomujete si, že negativní energie, která z vás vyzařuje, otravuje vás i lidi ve vašem okolí? Dobře se soustřed'te. Cítíte sebemenší odpor či neochotu? Jestliže ano, pozorujte ji na myšlenkové i emoční úrovni. Jaké vás napadají myšlenky? Pak se soustřed'te na své emoce, které jsou reakcí vašeho těla na vaše myšlenky. Uvědomujte si své emoce. Jsou příjemné, nebo nepříjemné? Je to energie, kterou byste v sobě chtěli mít? *Máte* na vybranou? Možná vás někdo využívá, možná děláte něco nudného, možná vás někdo rozčiluje, ale to je vedlejší. Nezáleží na tom, zda vaše emoce jsou nebo nejsou odůvodněné. Faktem zůstává, že se bráníte tomu, co *je*. Děláte si z přítomného okamžiku nepřítele. Vyvoláváte konflikt mezi vnitřní a vnější realitou. Vaše nespokojenost znečišťuje nejen vaše vnitřní bytí, ale také kolektivní duši lidstva, jehož jste neoddelitelnou součástí. Znečišťování Země je jen odrazem vnitřního duševního znečištění: miliony nevědomých jedinců zanedbávají svůj vnitřní prostor. Buď přestaňte dělat, co děláte, promluvte si s člověkem, jenž vás rozčiluje, a řekněte mu, co si myslíte, nebo se zbavte negativních emocí, které vaše mysl produkuje a které jen posilují vaše falešné já. Je důležité uvědomit si marnost takového počínání. Negativní přístup k jakékoli situaci nic nevyřeší. Všechno, co děláte pod vlivem negativní energie, se touto energií znečistí a časem způsobí ještě větší bolest a nespokojenost. Jakýkoli negativní vnitřní stav je nakažlivý. Nespokojenost se rozšiřuje snáze než tělesná choroba, neboť probouzí a posiluje latentní negativitu v druhých, pokud nejsou imunní - pokud nežijí vědomě. Znečišťujete svět, nebo jej očišťujete? Jen vy sami jste odpovědní za svůj vnitřní prostor, stejně jako jste odpovědní za tuto planetu. Až lidé vyčistí svůj vnitřní prostor, přestanou znečišťovat Zemi.

Jak se můžeme zbavit negativních emocí?

Tím, že je odhodíte. Jak odhodíte žhavý uhlík, který držíte v ruce? Jak se zbavíte těžkého a zbytečného břemene, jež nesete? Tím, že si uvědomíte, že jej už nechcete nést, a že jej odhodíte.

Hluboké nevědomí nebo hlubokou bolest je nutno transformovat tím, že přijímáme realitu a žijeme vědomě v přítomnosti. Mnoho nevědomých návyků můžeme odhodit, jakmile si uvědomíme, že je už nepotřebujeme, jakmile pochopíme, že máme na vybranou, neboť nejsme jen uzlíkem podmíněných reflexů. To ovšem předpokládá, že si uvědomíme moc přítomného okamžiku. Bez toho nemáme žádnou volbu.

Rikáte-li, že některé emoce jsou negativní, nevytváříte duševní polaritu dobra a zla?

Nevytvářím. Tato polarita byla vytvořena v dřívějším stadiu, když vaše mysl odsoudila přítomný okamžik jako špatný; tento soud vyvolal negativní emoci.

Rikáte-li, že některé emoce jsou negativní, neříkáte tím, že by neměly existovat? Myslím, že bychom měli přijímat všechny emoce a že bychom je neměli odsuzovat jako nežádoucí. Cítit k něčemu odpor je v pořádku. Být rozzlobený, podrážděný nebo náladový je v pořádku -jinak

bychom potlačovali své emoce a vyvolávali vnitřní konflikt. Všechno je dobré takové, jaké to je.

Samozřejmě. Jakmile už cítíte nějakou emoci nebo reakci, přijměte ji. Vaše reakce nebyla dostatečně vědomá. To je fakt, nikoli odsouzení. Kdybyste *měli* na vybranou nebo kdybyste si uvědomovali, že *máte* na vybranou, vybrali byste si utrpení nebo radost? Spokojenost nebo nespokojenost? Klid nebo konflikt? Vybrali byste si myšlenku nebo emoci, která vám brání žít v přirozeném stavu pohody? Všechny takové emoce označuji za negativní, čímž chci prostě říci, že jsou špatné jako například žaludeční nevolnost.

Jak je možné, že lidé zabili přes 100 milionů lidí jen v tomto století? Něco takového je nepředstavitelné, a to nemluvím o duševním a fyzickém utrpení, jež lidé každý den způsobují jeden druhému a všem ostatním živým bytostem.

Chovají se tak, protože jsou ve spojení se svou přirozeností, s radostí vnitřního života? Samozřejmě že ne. Pouze lidé, kteří jsou v hluboce negativním stavu, kteří se cítí opravdu špatně, mohou vytvářet takovou realitu jako odraz toho, jak se cítí. Dnes ničí přírodu a planetu, která je udržuje při životě. Je to neuvěřitelné, ale je to pravda. Člověk je nebezpečně šílený a velmi nemocný živočišný druh. To není soud. To je fakt. Je však také fakt, že pod povrchem tohoto šílenství *je* zdraví. Uzdravení a spása jsou dostupné hned teď. Je jistě pravda, že když přijmete své negativní emoce, nemusíte se jimi už nechat ovládat a přenášet je na druhé. Nejsem si však jistý, zda neklamete sami sebe. Když jste se naučili přijímat své emoce, musíte se snažit dosáhnout dalšího stadia, kde je přestanete vytvářet. Pokud to neuděláte, vaše „přijímání“ se stane pouhou nálepkou, která dovoluje vašemu egu oddávat se svému neštěstí a tím posilovat pocit odloučenosti od ostatních lidí, od okolního světa a od přítomného okamžiku. Jak víte, odloučenost je základem pocitu totožnosti vašeho ega. Skutečné přijímání by tyto pocity okamžitě transformovalo. A kdybyste opravdu věděli, že všechno je „v pořádku“, jak říkáte a což je samozřejmě pravda, měli byste tyto negativní emoce? Kdybyste opravdu přijímali realitu, kdybyste se nebránili tomu, *co je*, nikdy by nemohly vzniknout. Sice si myslíte, že „všechno je v pořádku“, ale v hloubi duše tomu nevěříte, a proto se realitě bráníte. A právě to způsobuje vaše negativní emoce.

I to je v pořádku.

Obhajujete své právo žít v nevědomí a trpět? Nemějte strach, nikdo vám to právo nebere. Když si uvědomíte, že vám je po nějakém jídle špatně, budete je i nadále jíst a tvrdit, ze je v pořádku být nemocný?

AŽ JSTE KDEKOLI, BUĎTE TAM ÚPLNĚ

Můžete uvést další příklady normálního nevědomí?

Snažte se přistihnout sami sebe, když si stěžujete na situaci, ve které se nacházíte. Stěžování je vždycky projevem toho, že nepřijímáte to, *co je*. Je nabitá negativní energií. Když si na něco stěžujete, děláte ze sebe oběť. Proto nežádoucí situaci buď změňte, nebo přijměte. Nebo odejděte. Všechno ostatní je šílenství.

Normální nevědomí je vždycky spojeno s odmítáním přítomného okamžiku. Bráníte se tomu, kde jste? Někteří lidé stále chtějí být někde jinde. Nikdy nejsou spokojeni s tím, kde jsou. Pozorujte sami sebe a uvidíte, zda je to váš případ. Ať jste kdekoli, buďte tam úplně. Případá-li vám přítomná situace nesnesitelná, máte tři možnosti: odejít, změnit situaci nebo ji přijmout. Chcete-li být zodpovědní za svůj život, musíte si vybrat jednu z těchto možností - a musíte si vybrat teď. Pak přijměte důsledky. Nehledejte žádné výmluvy. Udržujte svůj vnitřní

prostor čistý.

Jestliže se rozhodnete něco udělat - odejít nebo změnit situaci -, odhodte všechny negativní emoce. Akce vycházející z pochopení situace je účinnější než akce vycházející z negativních emocí.

Jakákoli akce je často lepší než žádná akce, zejména když jste v nepříznivé situaci už dlouho. Bude-li to chyba, alespoň se něco naučíte, takže to vlastně chyba nebude. Pokud nic neuděláte, nic se nenaučíte. Neděláte nic, protože máte strach? Přiznejte svůj strach a uvědomujte si jej. Tím přerušíte spojení mezi strachem a myšlením. *Nedovolte strachu, aby vstoupil do vaší mysli.* Využijte síly přítomného okamžiku. Strach nemůže převládnout. Jestliže nemůžete nic změnit ani odejít, přijměte přítomnou situaci a přestaňte se jí vnitřně bránit. Vaše falešné, nešťastné já, které se rádo cítí špatně, nemůže přežít. Tomu se říká vzdání se. Vzdát se není slabost. Je v tom ohromná síla. Duchovní sílu má pouze ten, kdo se vzdal přítomnému okamžiku. Vzdáte-li se situaci, vnitřně se od ní osvobodíte. Pak možná zjistíte, že se situace změní i bez vašeho přičinění. V každém případě jste svobodní. Je něco, co „byste měli“ dělat a neděláte to? Začněte to dělat hned teď. Pokud to dělat nechcete, přijměte svou nečinnost, pohodlnost či odevzdanost. Plně šiji uvědomujte. Radujte se z ní. Buďte tak pohodlní nebo odevzdání, jak jen můžete. Jakmile si to plně uvědomíte, brzy se toho zbavíte. Anebo také ne. V každém případě se však zbavíte vnitřního konfliktu, rezistence a negativních emocí.

Trpíte stresem? Jste tak zaměstnaní, že redukuje přítomnost na pouhý prostředek k tomu, abyste se dostali do budoucnosti? Stres je způsoben tím, že jste „tady“, ale chcete být „tam“, že jste v přítomnosti, ale chcete být v budoucnosti. Tato rozpolcenost vás ničí. Žít v takovém stavu je šílenství. Na tom nic nezmění fakt, že tak žijí všichni ostatní. Musíte-li pracovat rychle, musíte-li se štvát, můžete to dělat, ale nemusíte odmítat přítomnost. Ať děláte cokoli - dělejte to plně. Vnímejte proudění energie přítomného okamžiku. Pak přestanete být rozpolcení a zbavíte se stresu. Nebo nedělejte vůbec nic a jen sedíte na lavičce v parku a přítom pozorujete svou mysl. Ta vám může říkat: „Měli byste pracovat. Marríte čas.“ Pozorujte svou mysl. Usmívejte se na ni.

Přemýšlíte často o své minulosti? Mluvíte často o svých dobrých a špatných zkušenostech? Vyvolávají ve vás vaše myšlenky pocity viny, pýchy, zášti, hněvu, sebelítosti? Pak nejen posilujete své falešné já, ale také urychlujete proces stárnutí, neboť ve své duši hromadíte minulost. Pozorujte lidi kolem sebe, kteří mají silné sklony neustále se zabývat minulostí. Žijte plně v každém okamžiku. O minulosti přemýšlejte, jen když je to nezbytně nutné pro přítomnost. Vnímejte energii přítomného okamžiku, uvědomujte si plnost Bytí. Vnímejte svou existenci.



Děláte si zbytečné starosti? Přemýšlíte o tom, co by se „mohlo stát“? Jestliže ano, pak se ztotožňujete se svou myslí, která neustále předjímá budoucnost a vyvolává zbytečné obavy. Taková situace je neřešitelná, protože neexistuje. Je pouhou fikcí. S tímto šílenstvím, které vám oslabuje zdraví, můžete skoncovat, když začnete žít v přítomném okamžiku. Uvědomujte si rytmus svého dýchání. Sledujte proudění svého dechu. Vnímejte své vnitřní energetické pole. Všechno, co musíte řešit ve skutečném životě, existuje v *tomto okamžiku*. Ptejte se sami sebe, jaký „problém“ máte teď. nikoli příští rok, zítra nebo za pět minut. Co je špatné v tomto okamžiku? Přítomný okamžik vždycky zvládnete, nelze zvládnout budoucnost - a ani to není nutné. Řešení a sílu najdete, až to budete potřebovat, ne dříve a ne později.

„Jednoho dne to dokážu.“ Přemýšlíte o svém cíli tak intenzivně, že redukuje přítomný okamžik na pouhý prostředek k jeho dosažení? Bere vám to radost z toho, co děláte? Čekáte, že teprve začnete žít? Jestliže přemýšlíte tímto způsobem, přítomnost vás nikdy neuspokojí, ať už dosáhnete čehokoli. Budoucnost vám bude vždycky připadat lepší.

Ustavičně na něco čekáte? Jak velkou část svého života trávíte čekáním? Nemluví tu o krátkém čekání, jako je například čekání ve frontě nebo v dopravní zácpě. Dlouhé čekání je čekání na příští dovolenou, na lépe placené zaměstnání, na úspěch, na osvětlení atd. Mnozí lidé stráví celý život tím, že čekají na to, aby konečně začali žít.

Čekání je stav mysli. V podstatě to znamená, že chcete budoucnost a odmítáte přítomnost. Chcete to, co nemáte, a nechcete to, co máte. Kdykoli na něco čekáte, nevědomě způsobujete konflikt mezi přítomností, kde nechcete být, a budoucností, kde chcete být. To zhoršuje kvalitu vašeho života, neboť vás to připravuje o přítomnost.

Není nic špatného na tom, když se snažíte zlepšit svou životní situaci. Svou životní situaci zlepšit můžete, ale nemůžete zlepšit svůj život. Život je primární. Život je vaše nejhlubší vnitřní Bytí. Život už je úplný, kompletní a dokonalý. Vaše životní situace závisí na okolnostech vašeho života a na vašich zkušenostech. Není nic špatného na tom, když se snažíte dosáhnout různých cílů. Špatné je, když to děláte na úkor svého života a Bytí. Život existuje jen v přítomném okamžiku.

Mnoho lidí čeká například na blahobyt. Blahobyt však nemůže přijít v budoucnosti. Přijímáte-li svou přítomnou realitu - kde jste a čím jste -, přijímáte-li to, co máte, pak jste vděční za to, co máte, *co je*, jste vděční za Bytí. Vděčnost za přítomnost a plnost života v přítomném okamžiku je blahobyt. Ten nemůže přijít v budoucnosti. Blahobyt se časem projeví různými způsoby.

Jste-li nespokojeni s tím, co máte, a chcete-li zbohatnout, i když vyděláte miliony, nepřestanete trpět vnitřním nedostatkem a nespokojeností. Můžete prožít mnoho krásných zážitků, ale ty odejdou a vám zůstane jen pocit prázdnoty a potřeba vyhledávat další tělesná a duševní potěšení. Nebudete si uvědomovat Bytí a plnost života v přítomném okamžiku.

Proto přestaňte čekat. Kdykoli se přistihnete, jak na něco čekáte, soustřeďte se na přítomný okamžik. Prostě buďte a radujte se z toho. Žijete-li v přítomném okamžiku, nemusíte na nic čekat. Takže až vám příště někdo řekne, že ho mrzí, že vás nechal čekat, můžete mu odpovědět: „To je v pořádku, nečekal jsem. Jen jsem tu stál a radoval se.“

Uvedl jsem tu jen některé obvyklé strategie, jakých naše mysl užívá k odmítání přítomného okamžiku. Je velice snadné je přehlédnout, protože jsou součástí normálního života. Čím víc budete sledovat svůj duševní stav, tím snadněji si všimnete, kdy jste uvěznění v minulosti nebo v budoucnosti, to jest kdy nežijete v přítomném okamžiku. Probudíte se z iluze času do přítomnosti. Ale dávejte si pozor: vaše falešné, nešťastné já, které se ztotožňuje s myslí, žije v čase. Uvědomuje si, že přítomný okamžik je jeho smrt, a proto se cítí ohroženo. Udělá všechno, co může, aby vás od něj odvedlo. Bude se snažit udržet vás v čase.

VNITŘNÍ CÍL VAŠÍ ŽIVOTNÍ CESTY

Chápu, co říkáte, ale přesto si myslím, že v životě musíme mít nějaký cíl. Jinak se necháme unášet okolnostmi, a cíl znamená budoucnost, že ano? Jak se to slučuje se životem v přítomnosti?

Jejistě dobré vědět, kam jdete, ale nesmíte zapomínat, že jediné, co je na vaší životní cestě reálné, je krok, který děláte v přítomném okamžiku. Nic jiného neexistuje.

Vaše životní cesta má vnější cíl a vnitřní cíl. Vnější cílem je dosáhnout něčeho, pro co jste se rozhodli, což ovšem předpokládá existenci budoucnosti. Stane-li se však váš cíl důležitější než krok, který právě děláte, pak vám unikne vnitřní cíl, který nemá nic společného s tím, *kam*

jdete nebo *co* děláte, ale s tím, *jak* to děláte. Vnitřní cíl vašeho života nemá nic společného s budoucností. Důležitá je pouze kvalita vašeho vědomí v tomto okamžiku. Vnější cíl patří do horizontální dimenze prostoru a času; vnitřním cílem je prohloubení vašeho Bytí ve vertikální dimenzi věčného okamžiku. Vaše vnější cesta může být dlouhá milion kroků; vaše vnitřní cesta má jen jediný krok: krok, který děláte teď. Jak si tento jediný krok uvědomujete stále hlouběji, pochopíte, že v sobě obsahuje nejen všechny ostatní kroky, ale také cíl vaší cesty. Tento krok se pak stává vyjádřením dokonalosti, aktem nesmírné krásy. Přivede vás do sféry Bytí a bude vyzařovat jeho světlo. To je cílem vaší vnitřní cesty, cesty do vašeho nitra.



Záleží na tom, zda dosáhneme svého vnějšího cíle, zda budeme mít úspěch v tomto světě?

Na tom vám bude záležet jen do té doby, než si uvědomíte svůj vnitřní cíl. Vnější cíl pro vás pak bude pouhou hrou, v níž můžete pokračovat jen proto, že vás baví. Také je možné, že nikdy nedosáhnete svého vnějšího cíle, zatímco dosáhnete vnitřního cíle. Nebo naopak, což je běžnější: získáte vnější bohatství a zůstanete vnitřně chudí. „Získáte celý svět a ztratíte duši,“ jak řekl Ježíš. Dříve nebo později je však *každý* vnější cíl odsouzen k nezdaru, neboť podléhá zákonu pomíjivosti všeho. Čím dřív si uvědomíte, že vám nic vnějšího nemůže dát trvalé uspokojení, tím lépe. Vzdáte se nerealistických očekávání a podřídíte své vnější cíle svému vnitřnímu cíli.

MINULOST NEMŮŽE PŘEŽÍT VE VAŠÍ PŘÍTOMNOSTI

Řekl jste, že zbytečné mluvení nebo přemýšlení o minulosti je jedním z mnoha způsobů, jak se vyhýbáme přítomnosti. Ale nemáme v sobě mnohem hlubší minulost, kterou si nepamatujeme a se kterou se neztotožňujeme? Mluvím o nevědomé minulosti, která ovlivňuje náš život prostřednictvím zážitků z dětství nebo dokonce z minulých životů. Náš život je ovlivněn také kulturními vlivy, to jest geografickým místem a historickou dobou, ve které žijeme. To všechno má vliv na to, jak se díváme na svět, jak reagujeme, co si myslíme a jak žijeme. Jak bychom si to všechno mohli uvědomit a jak bychom se toho mohli vzdát? Jak dlouho by to trvalo? A i kdyby to bylo možné, co by nám pak zbylo ?

Co nám zbývá, když se zbavíme iluzí?

Nemusíte zkoumat svou nevědomou minulost. Stačí si uvědomit, jak se projevuje v tomto okamžiku ve vašich myšlenkách, emocích, touhách, reakcích a vnějších událostech. Všechno, co potřebujete vědět o své nevědomé minulosti, vám odhalí problémy přítomnosti. Budete-li se zabývat minulostí, stane se bezednou propastí. Budete si myslit, že potřebujete víc času, abyste jí porozuměli nebo se od ní osvobodili. Nakonec uvěříte, že vás od minulosti osvobodí budoucnost. To je ovšem iluze. Od minulosti vás může osvobodit pouze přítomnost. Čas vás nemůže osvobodit od času. Proto využívejte moc přítomnosti.

Co je to moc přítomnosti?

Nic jiného než moc vaší vědomé přítomnosti, moc vašeho vědomí osvobozeného od myšlení. Proto se zabývejte minulostí v rovině přítomnosti. Čím víc se soustředíte na minulost, tím víc ji posilujete a tím víc se s ní ztotožňujete. Vědomá pozornost je důležitá, ale ne když je

zaměřena na minulost. Soustředte svou pozornost na přítomnost; uvědomujte si své chování, reakce, nálady, myšlenky, emoce, obavy a touhy. To všechno je vaše minulost. Jste-li schopni si to uvědomovat, aniž to analyzujete nebo kritizujete, pak minulost rozpustíte svou přítomností. Sami sebe najdete pouze v přítomnosti, nikoli v minulosti.

Není dobré poznat vlastní minulost, abychom pochopili, proč děláme určité věci, proč reagujeme určitými způsoby a proč žijeme tak, jak žijeme ?

Když si začínáte lépe uvědomovat svou přítomnou realitu, může se stát, že najednou pochopíte, *proč* děláte to, co děláte. Můžete si vzpomenout na některé věci, které se staly v minulosti, nebo je můžete vidět jasněji. To je sice dobré, ale není to podstatné. Podstatná je vaše vědomá přítomnost. Jedině ta rozpouští minulost. Taje trans-formativní silou. Proto se nesnažte porozumět minulosti, ale uvědomujte si přítomnost. Minulost nemůže přežít ve vaší přítomnosti. Může přežít pouze ve vaší nepřítomnosti.

PÁTÁ KAPITOLA

VĚDOMÁ PŘÍTOMNOST

JE TO NĚCO JINÉHO, NEŽ SI MYSLÍTE

Říkáte, že nejdůležitější je vědomá přítomnost. Myslím, že to chápu, ale nejsem si jistý, zda ten stav znám z vlastní zkušenosti. Není to něco jiného než to, co si myslím, že to je?

Je to něco jiného! O přítomnosti nemůžete mluvit a mysl tomu nemůže rozumět. Chápat přítomnost znamená *být* přítomný.

Udělejte malý pokus. Zavřete oči a řekněte si: „Jsem zvědav, jaká mě teď napadne myšlenka.“ Pak se soustředte a čekejte. Čekejte jako kočka u myší díry. Jaká myšlenka se vynoří z myší díry? Zkuste to.



Nuže?

Musel jsem dost dlouho čekat, než mě něco napadlo.

Samozřejmě. Dokud jste ve stavu intenzivního soustředění, nenapadají vás žádné myšlenky. Jste klidný a velice pozorný. Jakmile vaše pozornost ochabne, začnou vás napadat myšlenky. Vráti se myšlenkový šum, klid zmizí. Jste zpátky v čase.

Někteří zenoví mistři někdy zkoušejí pozornost svých žáků tak, že se k nim zezadu tiše přiblíží a nečekaně je uhodí holí. Jaký šok! Jestliže byl žák opravdu soustředěný a bdělý, jestliže „měl bedra opásaná a lampu hořící“, jak říká Ježíš, všiml si, že se k němu mistr přiblížil, a uhnul se nebo ránu odrazil. Když si však mistra nevšiml, znamenalo to, že byl ponořen v myšlenkách, jinými slovy byl nepřítomný a nevědomý.

Chcete-li si uvědomovat každodenní život, musíte být hluboce soustředěni ve svém nitru, jinak vás vaše mysl bude unášet jako divoká řeka.

Co to znamená být „soustředěný ve svém nitru“?

Znamená to žít plně ve svém těle. Být soustředěn na vnitřní energetické pole. Vnímat své tělo zevnitř. Vědomí těla vás udržuje pozornými. Udržuje vás v přítomnosti.

EZOTERICKÝ SMYSL „ČEKÁNÍ“

Pozornost lze přirovnat k čekání. Ježíš tohoto srovnání užíval v některých svých podobenstvích. Taková pozornost není neklidným nebo znuděným čekáním, které je odmítnutím přítomnosti, o němž jsem se už zmínil. Není to čekání, při kterém jste soustředěni na určitý bod v budoucnosti, zatímco přítomnost si uvědomujete jako překážku, která vám brání v dosažení toho, co chcete. Je to úplně jiný druh čekání, který vyžaduje dokonalou ostražitost. Každou chvíli se může něco stát, a nejste-li naprosto bdělí a klidní, nevšimnete si toho. O tomto druhu čekání mluví Ježíš. V tomto stavu je veškerá vaše pozornost soustředěna v přítomném okamžiku. Nemyslíte, nevzpomínáte, nepředvídáte. Nejste napjatí, nemáte strach, jste plně soustředěni v přítomnosti. Jste přítomní celou svou bytostí, každou buňkou ve svém těle. V tomto stavu téměř úplně zmizí vaše „já“, vaše osobnost, která má minulost a budoucnost. A přesto neztrácíte nic cenného. Zůstáváte sami sebou. Ve skutečnosti jste sami sebou víc než kdy předtím. Nebo ještě lépe, jediné *ted'*, v tomto okamžiku, jste opravdu sami sebou.

„Buďte jako služebník čekající na návrat svého pána," říká Ježíš. Služebník neví, kdy se pán vrátí. Proto je bdělý, klidný a ostražitý, aby nepromeškal jeho návrat. V dalším podobenství hovoří Ježíš o pěti lehkomyšlných (nevědomých) ženách, které nemají dost oleje (vědomí), aby jejich lampy hořely (aby si ženy uvědomovaly přítomnost), a proto zmeškají svého ženicha (přítomný okamžik) a nedostanou se ke svatebnímu obřadu (osvícení). Tyto ženy se liší od pěti moudrých žen, které mají dost oleje (jsou si vědomy přítomnosti).

Dokonce ani muži, kteří psali evangelium, nerozuměli těmto podobenstvím, takže překroutili jejich smysl. Během pozdějších mylných interpretací se jejich skutečný smysl úplně ztratil. Tato podobenství nehovoří o konci světa, ale o konci psychologického času. Hovoří o transcenci egoické mysli a o možnosti žít v úplně novém stavu vědomí.

KRÁSA VZNIKÁ V TICHOSTI VAŠÍ VĚDOMÉ PŘÍTOMNOSTI

To, co jste právě popsal, občas cítím, kdy z jsem úplně sám uprostřed přírody.

Ano. Zenoví mistři označují tento stav bezmyšlenkovitosti a totální vědomé přítomnosti slovem *satori*. Ačkoli *satori* není trvalou transformací, buďte vděční, když přijde, neboť je ukázkou stavu osvícení. Možná jste podobný stav prožili mnohokrát, ale nevěděli jste, co to je, a neuvědomovali jste si jeho význam. Chcete-li si uvědomovat krásu a posvátnost přírody, musíte být soustředěni v přítomnosti. Pozorovali jste někdy nekonečnou noční oblohu, ohromilo vás to naprosté ticho a nesmírnost prostoru? Poslouchali jste zvuk horského potoka? Poslouchali jste zpěv kosa za tichého letního soumraku? Abyste si to mohli uvědomit, vaše mysl musí být klidná. V takových chvílích musíte odhodit všechny své problémy a zapomenout na minulost a budoucnost a na všechno, co znáte; jinak se budete dívat a nic neuvidíte, budete poslouchat a nic neuslyšíte. Musíte být naprosto soustředěni v přítomném okamžiku.

Za krásou vnějších forem je něco víc: něco, co nelze pojmenovat, jakási hluboká, vnitřní,

posvátná podstata. Tato vnitřní podstata vyzařuje ze všeho krásného. Vnímáte ji jen tehdy, když jste plně přítomní. Je tato bezejmenná podstata totéž co vaše přítomnost? Mohla by existovat bez vaší přítomnosti? Přemýšlejte o tom.



Když jste prožívali takovéto okamžiky úplného soustředění, pravděpodobně jste si neuvědomovali, že jste přechodně ve stavu naprosté bezmyšlenkovitosti. To proto, že pauza mezi tímto stavem a myšlením je velice krátká. Vaše *satori* možná trvalo jen několik vteřin, než vás napadla první myšlenka, nicméně existovalo. Jinak byste nemohli vnímat tu krásu. Mysl nemůže vnímat ani vytvořit krásu. Všechnu tu krásu a posvátnost jste vnímali jen několik vteřin, dokud jste byli plně soustředěni v přítomném okamžiku. Pravděpodobně jste si nevšimli zásadního rozdílu mezi bezmyšlenkovitým vnímáním krásy a myšlenkou, jež ji vzápětí pojmenovala a interpretovala. Časový interval mezi těmito dvěma stavy byl tak krátký, že vám to připadalo jako jeden souvislý proces. Faktem je, že jakmile vás napadla první myšlenka, celý zážitek byl vzpomínkou.

Čím delší časový interval mezi vjemem a myšlenkou, tím jste hlubší a vědomější.

Mnozí lidé jsou tak uvězněni ve své mysli, že pro ně krása přírody vůbec neexistuje. Mohou sice říci, že nějaká květina je krásná, ale to je pouze mechanické pojmenování. Tito lidé nejsou soustředěni v přítomnosti, a proto květinu opravdu nevidí, nevnímají její podstatu, její posvátnost - stejně jako neznají sami sebe, jako nevnímají svou vlastní podstatu, svou vlastní posvátnost.

Protože žijeme v kultuře ovládané racionálním myšlením, naše moderní obrazy, architektura, hudba a literatura postrádají krásu a vnitřní podstatu. Lidé, kteří tato díla tvoří, nejsou schopni se osvobodit - ani na okamžik - od své mysli. Proto nejsou nikdy ve spojení se svým vnitřním zdrojem tvořivosti a krásy. Mysl ponechaná sama sobě tvoří jen zrůdnosti, a to nejen v obrazárnách. Podívejte se na naše města a průmyslové pustiny. Ještě žádná civilizace nevytvořila něco tak ošklivého.

ČISTÉ VĚDOMÍ

Je vědomá přítomnost totéž co Bytí?

Když si uvědomujete Bytí, Bytí si uvědomuje samo sebe. Když si Bytí uvědomuje samo sebe - je to vědomá přítomnost. Jelikož Bytí, vědomí a život jsou synonyma, lze říci, že vědomá přítomnost je život nebo vědomí, které si uvědomuje samo sebe. Nelpěte však na jednotlivých slovech, nesnažte se tomu rozumět. K tomu, abyste si uvědomovali přítomnost, nemusíte ničemu rozumět.

Rozumím tomu, co jste právě řekl, ale mám dojem, že Bytí neholí nejvyšší transcendentální realita, není kompletní a že se neustále vyvíjí. Potřebuje Bůh čas k osobnímu růstu?

Tak se to jeví nám z naší omezené perspektivy viditelného vesmíru. „Já jsem Alfa a Omega," říká Bůh, „Ten, který je a který byl a který přichází, Všemohoucí." V mimočasové sféře, kde žije Bůh a která je také *vaším* domovem, je začátek a konec, Alfa a Omega totéž; podstata všeho, co kdy bylo a co kdy bude, je vždy přítomná v neviditelném stavu jednoty a

dokonalosti - který si lidská mysl nedovede ani představit, ani pochopit. V našem světě zdánlivě oddělených forem je věčná dokonalost nemyslitelný pojem. Člověku se zdá, že i vědomí, toto světlo vyzařující z věčného Zdroje, je v procesu vývoje, ale to jen díky našemu omezenému vnímání. Z absolutního hlediska tomu tak není. Teď však hovořím o vývoji vědomí na tomto světě.

Všechno, co existuje, má Bytí, všechno má božskou podstatu, všechno má určitý stupeň vědomí. Dokonce i kámen má elementární vědomí; jinak by nemohl existovat a jeho atomy a molekuly by se rozptýlily do prostoru. Všechno je živé. Slunce, Země, rostliny, zvířata, lidé - všechny formy jsou projevem určitého stupně vědomí.

Svět vzniká, když na sebe vědomí bere tvary a formy, myšlenkové formy a hmotné formy. Podívejte se na miliony životních forem jen na této planetě. V moři, na souši i ve vzduchu - a každá forma se miliónkrát opakuje. Proč? Hraje snad někdo nebo něco jakousi hru, hru s formami? Tuto otázku si položili staří indiští vizionáři. Ti chápali svět jako hru, kterou hraje Bůh. V této hře, které říkali *lila*, nejsou jednotlivé životní formy příliš důležité. Například většina mořských tvorů nežije déle než pět minut po narození. Ani lidé nežijí příliš dlouho, a když umřou, je to jako by nikdy nebyli. Je to tragické a kruté? Pouze když vytvoříte oddělenou totožnost pro každou životní formu, když zapomenete, že vědomí je božská podstata, jež se projevuje v různých formách. To však nemůžete opravdu *vědět*, dokud si neuvědomíte své vlastní božství jako čisté vědomí.

Když se vám v akváriu narodí ryba a vy jí dáte jméno Jana, napíšete jí křestní list a řeknete jí o její rodině, a za dvě minuty ji sežere jiná ryba - je to tragické. Ale jen proto, že jste vytvořili oddělenou totožnost tam, kde žádná nebyla. Oddělili jste fragment dynamického procesu, molekulárního tance a udělali jste z něj samostatnou entitu.

Vědomí se převléká do různých forem, dokud nedosáhnou takové složitosti, že se v nich úplně ztratí. U moderního člověka se vědomí ztotožňuje se svým převlečením. Uvědomuje si svou existenci jako forma, a proto žije ve strachu ze zničení své tělesné a myšlenkové formy. To je naše egoická mysl, která je počátkem naší dys-funkčnosti. Zdá se, že se během naší evoluce něco pokazilo. I to je však součástí Boží hry. Utrpení způsobené naší dyst'unkčností nakonec nutí naše vědomí, aby se přestalo ztotožňovat s formou: Vědomí si začíná uvědomovat samo sebe, avšak na mnohem hlubší úrovni než předtím.

Tento proces vysvětluje Ježíš ve svém podobenství o ztraceném synu, který odchází z domova, utratí všechny peníze a nakonec se vrací. Po návratu ho otec *miluje víc* než před jeho odchodem. Syn je stejný jako předtím, ale teď má v sobě něco hlubšího. Toto podobenství popisuje cestu od nevědomé dokonalosti skrze zdánlivou nedokonalost a „zlo“ k vědomé dokonalosti.

Uvědomujete si teď hlubší a širší význam pozorování své mysli? Kdykoli pozorujete svou mysl, vaše vědomí se přestává ztotožňovat s myšlenkovými formami a stává se nezaujatým pozorovatelem. Následkem toho se pozorovatel - čisté vědomí za všemi formami - stane silnějším a myšlenkové formy se stanou slabšími. Když hovoříme o pozorování vlastní mysli, zosobňujeme událost kosmického významu: skrze vás se vědomí probouzí ze svého snu o ztotožnění a zbavuje se formy. To je předzvěstí a zároveň už také součástí události, která je pravděpodobně ve vzdálené budoucnosti, pokud jde o chronologický čas. Tato událost se nazývá - konec světa.



Až se vědomí osvobodí od svého ztotožnění s tělesnou a duševní formou, stane se čistým či

osvíceným vědomím, neboli vědomou přítomností. To se už stalo v životě několika jedinců a pravděpodobně se to brzy stane v životě mnoha lidí, ačkoli to není jisté. Většina lidí je stále ve spárech egoického modu vědomí: vědomí, které se ztotožňuje s myslí a je myslí ovládáno. Pokud se od své mysli lidé neosvobodí, jejich mysl je zničena. Budou prožívat stále větší zmatek, konflikty, násilí, zoufalství a šílenství. Egoická mysl je jako potápějící se loď. Když z ní nevyskočíte, utopíte se. Kolektivní mysl lidstva je nejšílenější a nejdestruktivnější entita, jaká kdy existovala na této planetě. Co si myslíte, že se stane, když se lidské vědomí nezmění?

Jedinou úlevou pro mnoho lidí je občasný návrat na úroveň vědomí pod myšlením. Každý to dělá ve spánku. Do určité míry se to děje také prostřednictvím sexu, alkoholu a dalších drog, které potlačují přílišnou duševní aktivitu. Kdyby nebylo alkoholu, sedativ a antidepresivních drog, které se dnes užívají v nesmírných kvantitách, šílenství lidské mysli by bylo ještě zjevnější. Věřím, že mnozí lidé by se stali nebezpečím pro sebe i pro druhé, kdyby nemohli užívat drogy. Tyto drogy vás ovšem jen udržují v dysfunkčním stavu. Jejich masové užívání jen oddaluje zhroucení starých struktur mysli a přechod na vyšší úroveň vědomí.

Návrat k nižším úrovním vědomí našich vzdálených předků, zvířat a rostlin není možný. Neexistuje cesta zpátky. Má-li lidstvo přežít, bude muset postoupit na vyšší úroveň. Vědomí se vyvíjí v celém vesmíru v miliardách forem. Takže i když se nám nepodaří dosáhnout vyšší úrovně, nebude na tom příliš záležet. Vědomí se projeví skrze nějakou jinou životní formu. Nicméně skutečnost, že čtete tuto knihu, je jasnou známkou toho, že se nové vědomí na této planetě začíná rozšiřovat.

Nejde o nic osobního: Nic vás neučím. Vy jste vědomí a nasloucháte sami sobě. Jedno východní rčení říká: „Učitel a žáci tvoří učení.“ Samotná slova nejsou důležitá. Slova nejsou Pravda: pouze k ní ukazují. Ačkoli každé slovo má svou historii a pochází z minulosti, slova, která vám teď říkám, jsou nositeli vysoké energie vědomé přítomnosti.

Mlčení je ještě účinnějším nositelem přítomnosti; proto si uvědomujte mlčení za mými slovy. Uvědomujte si pomlky. Naslouchat tichu je snadný a bezprostřední způsob, jak se stát vědomě přítomným. Kde je zvuk, tam je také ticho mezi jednotlivými zvuky. Naslouchání tichu vás okamžitě naplní klidem. Pouze klid a ticho ve vašem nitru může vnímat ticho ve vnějším světě. A je hluboké ticho něco jiného než vědomá přítomnost, vědomí osvobozené od myšlení?

S

KRISTUS: REALITA VAŠÍ BOŽSKÉ PŘÍTOMNOSTI

Nelpěte na žádném slově. Vědomou přítomnost můžete nahradit slovem „Kristus“, má-li to pro vás větší význam. Kristus je vaše božská podstata nebo Já, jak se tomu někdy říká na Východě. Jediný rozdíl mezi Kristem a přítomností je v tom, že slovo Kristus označuje vaše vnitřní božství bez ohledu na to, zda si je uvědomujete, kdežto vědomá přítomnost znamená *probuzené* božství neboli božskou podstatu.

Když si uvědomíte, že v Kristu není minulost ani budoucnost, zbavíte se mnoha falešných názorů. Říci, že Kristus *byl* nebo *bude* je *contradictio in adiecto*. Ježíš byl. Byl to člověk, který žil před dvěma tisíci lety a realizoval božskou přítomnost, svou pravou přirozenost. A Ježíš řekl: „Než byl Abraham, já jsem.“ Neřekl: „Existoval jsem předtím, než se narodil Abraham.“ To by znamenalo, že byl stále ještě v dimenzi času a formy. Použití slov *já jsem* ve větě, která začíná v čase minulém, vyjadřuje radikální změnu, přerušování časové dimenze. Je to velice hluboké prohlášení. Ježíš se pokusil bezprostředně vyjádřit smysl vědomé přítomnosti, seberealizace. Překročil hranice vědomí ovládaného časem a vstoupil do mimočasové sféry. Do světa vstoupila dimenze věčnosti. Věčnost ovšem neznamená

nekonečný čas, nýbrž žádný čas. A tak se člověk Ježíš stal Kristem, nástrojem čistého vědomí. A jak se definuje sám Bůh? Říká snad, že vždycky byl a vždycky bude? Samozřejmě že ne. Bůh řekl: „JSEM, CO JSEM.“ Žádný čas, jen přítomnost.

Druhý příchod Krista znamená transformaci lidského vědomí, přechod z času do přítomnosti, přechod od myšlení k čistému vědomí, nikoli příchod nějakého muže nebo ženy. Kdyby se Kristus zítra vrátil v nějaké vnější formě, nemohl by vám říci nic jiného než tohle: „Jsem Pravda. Jsem božská přítomnost. Jsem věčný život. Jsem ve vašem nitru. Jsem tady. Jsem teď.“



Krista nikdy nezosobňujte. Nedělejte z něj formu. Skutečné boží matky a osvícení mistři nejsou zvláštní jako osobnosti. Jsou mnohem prostší a obyčejnější než obyčejní lidé. Každý, kdo má silné ego, by je považoval za bezvýznamné nebo by si jich vůbec nevšiml. Jste-li přitahováni k osvícenému učiteli, pak je to proto, že jste už dostatečně vědomí, abyste poznali vědomí v druhém. Bylo mnoho lidí, kteří nepoznali Ježíše nebo Buddhu, a mnoho lidí je přitahováno k falešným učitelům. Egoisté jsou přitahováni k egoistům. Temnota nerozpozná světlo. Jen světlo může poznat světlo. Proto nevěřte, že světlo je mimo vás nebo že přichází v jediné formě. Je-li pouze váš učitel vtělením Boha, kdo jste vy? Jakýkoli druh výlučnosti je ztotožnění s formou; a ztotožnění s formou znamená ego, ať je sebelépe zamaskované.

Užívejte přítomnost mistra jako zrcadla, jež odráží vaši pravou totožnost, abyste se stali ještě vědomějšími. Brzy zjistíte, že není rozdíl mezi „mou“ a „tvou“ vědomou přítomností. Přítomnost je jen jedna.

Skupinová práce vám také pomůže zesílit světlo vědomé přítomnosti. Skupina lidí ve stavu vědomé přítomnosti vytváří kolektivní energetické pole nesmírné intenzity. Nejenže povznášá vědomí každého člena skupiny, ale také pomáhá osvobodit kolektivní vědomí lidstva od nadvlády mysli. To činí stav vědomé přítomnosti dostupnější všem lidem. Pokud však alespoň jeden člen skupiny není schopen udržet energii tohoto stavu vědomí, egoická mysl se může snadno prosadit a sabotovat práci celé skupiny. Ačkoli je skupinová práce neocenitelná, sama o sobě nestačí a nesmíte se na ni spoléhat. Nesmíte spoléhat ani na učitele nebo mistra, kromě přechodného období, kdy se učíte praktikovat vědomou přítomnost.

ŠESTÁ KAPITOLA

VNITŘNÍ TĚLO

BYTÍ JE VAŠE NEJHLUBŠÍ JÁ

Hovořil jste o tom, jak je důležité být hluboce zakořeněn ve svém těle. Můžete nám říci, co tím myslíte ?

Naše tělo se může stát vstupní bránou do sféry Bytí. Pohovořme si o tom podrobněji.

Nejsem si jistý, zda přesně chápu, co myslíte slovem Bytí.

„Voda? Co tím myslíte? Nerozumím tomu." To by řekla ryba, kdyby měla lidskou mysl. Nesnažte se pochopit Bytí. Do sféry Bytí jste již nahlédli, ale vaše mysl se snaží všechno vtěsnat do malých škatulek, které potom označuje nálepkami. To však není možné. Bytí nemůžeme poznat, neboť ve sféře Bytí předmět a subjekt poznání splývají v jedno. Bytí můžeme *cítit jako vzdypřítomné/a jsem*, které je zájmenem a formou. Cítit, a tudíž vědět, *že jste*, a zůstat v tomto hluboce zakořeněném stavu je osvícení. Je to pravda, která vás osvobodí, říká Ježíš.

Osvobodí od čeho ?

Od *iluze*, že nejste ničím víc než hmotným tělem a myslí. Toto „iluzorní já", jak tomu říká Buddha, je naším základním omylem. Od *strachu*, který je důsledkem této iluze a který vás mučí tak dlouho, dokud odvozujete svou totožnost z této pomíjivé formy. A od *hříchu*, jenž je utrpením, kterého se nezbavíte, dokud vaše iluzorní já určuje, co si myslíte, říkáte a děláte.

REALITU HLEDEJTE ZA SLOVY

Nemám rád slovo hřích, neboť to naznačuje, že jsem souzen a shledán vinným.

To chápu. Kolem takových slov jako *hřích* se během staletí nahromadilo mnoho mylných interpretací, nicméně tato slova obsahují základní pravdu. Jestliže vám tyto interpretace brání rozpoznat realitu, kterou jednotlivá slova označují, pak je nepoužívejte. Nelpěte na slovech. Slovo je pouhým prostředkem. Je to abstrakce. Podobně jako ukazatel ukazuje na něco jiného. Například slovo *med* není med. O medu můžete hovořit, jak dlouho chcete, ale dokud jej neochutnáte, opravdu *nevíte*, co to je. Jakmile med ochutnáte, slovo *med* ztratí svou důležitost. Přestanete na něm lpět. Podobně je to se slovem Bůh. O Bohu můžete hovořit celý život, ale to neznamená, že znáte realitu, kterou to slovo označuje. Slovo Bůh je často jen duševním idolem.

A může to být i naopak: kdyby se vám z nějakého důvodu nelíbilo slovo *med*, mohlo by vám to zabránit v tom, abyste med kdy ochutnali. Kdybyste měli silný odpor ke slovu Bůh, mohli byste popírat nejen slovo, ale také realitu, kterou to slovo označuje. Připravili byste se o možnost tuto realitu vnímat. To všechno je ovšem spojeno s tím, že se ztotožňujete se svou myslí.

Takže když vám nějaké slovo nic neříká, nahraďte je jiným slovem. Nelíbí-li se vám slovo *hřích*, říkejte tomu nevědomí nebo šílenství. Tak se dostanete blíž k realitě, kterou slovo *hřích* označuje.

Ani tato slova se mi nelíbí, protože naznačují, že je se mnou něco v nepořádku. Mám pocit, že jsem souzen.

Samozřejmě že je s vámi něco v nepořádku - ale nejste souzeni. Nechci vás osobně urážet, ale nejste snad součástí lidstva, které jen ve dvacátém století zavraždilo 100 milionů členů svého vlastního druhu?

Máte na mysli kolektivní vinu?

To není otázka viny. Dokud jste ovládnáni egoickou myslí, podílíte se na kolektivním šílenství. Možná jste nikdy nepřemýšleli o situaci člověka ve stavu ztotožnění s egoickou myslí. Otevřete oči a uvidíte všeprostupující strach, zoufalství, chamtivost a násilí. Podívejte se na

ukrutnosti, jež lidé působí jeden druhému a všem ostatním živým tvorům na této planetě. Nemusíte odsuzovat. Stačí se dívat. Lidské chování je hřích. Je to šílenství. Je to nevědomí. A především nezapomínejte pozorovat svou vlastní mysl. A hledejte v ní kořeny šílenství.

HLEDEJTE SVOU NEVIDITELNOU A NEZNIČITELNOU REALITU

Řekl jste, že naše ztotožnění s tělesnou formou je součástí iluze. Jak nám tedy naše tělo, naše hmotná forma může pomoci uvědomit si Bytí?

Vaše viditelné a hmatatelné tělo vás nemůže dovést do sféry Bytí. Viditelné tělo je pouze vnější schránkou či omezeným a deformovaným obrazem hlubší reality. V přirozeném stavu spojení s Bytím však lze tuto hlubší realitu vnímat jako neviditelné vnitřní tělo. Takže „žít v těle“ znamená vnímat tělo zevnitř, vnímat život uvnitř těla a přestat se ztotožňovat s vnější formou.

To je ovšem jen počátek vnitřní cesty, která vás vede stále hlouběji do sféry hlubokého klidu a zároveň úžasné síly a pulzujícího života. Začnete si uvědomovat, že nejste jen bezvýznamným, efemérním fragmentem v nepřátelském vesmíru. Pod povrchem své vnější formy jste spojeni s něčím tak nesmírným, nepochopitelným a posvátným, že si to nelze ani představit, ani o tom mluvit - ale já o tom teď přesto mluvím. Nedělám to proto, abych vám dal něco, v co byste mohli věřit, ale proto, abych vám ukázal, jak to můžete poznat sami. Dokud se ztotožňujete se svou myslí, jste odříznuti od Bytí. Jste--li soustředěni na svou mysl - jako většina lidí -, nejste ve svém těle. Vaše mysl absorbuje celé vaše vědomí a proměňuje je v myšlenky. Nemůžete přestat myslet. Nutkové myšlení je kolektivní nemocí lidstva. Vaše totožnost, odvozená z činnosti vaší mysli, není zakořeněna v Bytí a stává se zranitelnou duševní abstrakcí, která vyvolává strach jako převládající emoci. Ve vašem životě pak chybí to jediné, na čem záleží: vědomí vašeho hlubšího já - vaše neviditelná a nezničitelná realita. Chcete-li si uvědomovat Bytí, musíte osvobodit své vědomí od své mysli. To je jeden z nejdůležitějších úkolů na vaší duchovní cestě. Musíte soustředit svou pozornost nikoli na své myšlení, nýbrž do svého těla, kde můžete vnímat Bytí jako neviditelné energetické pole, jež dává život tomu, co vnímáte jako hmotné tělo.

SPOJTE SE S VNITŘNÍM TĚLEM

Zkuste to hned teď. Pro začátek bude dobré, když zavřete oči. Později, až se naučíte „být ve svém těle“, to nebude nutné. Soustřed'te svou pozornost do svého těla. Vnímejte je zevnitř. Je živé? Cítíte život ve svých rukou, pažích, nohou, chodidlech - v břiše, v hrudi? Vnímate jemnou energii, která prostupuje celým vašim tělem a dává život každému orgánu a každé buňce? Cítíte tuto energii ve všech částech těla zároveň jako jediné energetické pole? Na několik minut se soustřed'te na pocity ve svém vnitřním těle. Nepřemýšlejte o nich. Vnímejte je. Čím víc se soustředíte, tím lip je budete vnímat. Budete mít pocit, jako by každá buňka byla živější, a máte-li dobrou představivost, můžete vidět, jak vám tělo začíná zářit. Ačkoli vám taková představa může dočasně pomoci, soustřed'te se především na své pocity. I sebekrásnější představa je definovaná formou, a proto nemůže proniknout tak hluboko.



Pocity vašeho vnitřního těla jsou beztvaré, neomezené a bezedné. Můžete jít stále hlouběji.

Soustřed'te se na všechno, co cítíte. Možná cítíte jemné pálení v rukou nebo chodidlech. To prozatím stačí. Soustřed'te se na to. Vaše tělo se probouzí. Později budeme cvičit víc. Teď otevřete oči, ale nepřestávejte vnímat vnitřní energetické pole ve svém těle. Vnitřní tělo leží na hranici mezi vaší hmotnou formou a vaší podstatou, vaší pravou přirozeností. Buďte s ní ve stálém spojení.



TRANSFORMACE SKRZE TĚLO

Proč většina náboženství odsuzuje nebo odmítá tělo? Zdá se, že většina duchovních hledačů považuje tělo za překážku nebo dokonce za něco hříšného.

Proč tak málo hledačů něco našlo?

Na tělesné úrovni jsou lidé velmi blízko zvířatům. Se zvířaty sdílíme všechny základní tělesné funkce - rozkoš, bolest, dýchání, jedení, pití, vyprazdňování, spaní, sexuální pudy a samozřejmě narození a smrt. Po vyhnání z ráje se člověk probudil ve zvířecím těle - a to ho velice znepokojilo. „Nic si nenamlouvej. Nejsi nic než zvíře.“ Tuto zjevnou skutečnost bylo obtížné tolerovat. Adam a Eva si uvědomili, že jsou nazí, a dostali strach. Lidé začali nevědomě popírat svou zvířecí přirozenost. Existovalo reálné nebezpečí, že by mohli podlehnout zvířecím pudům a vrátit se do stavu naprostého nevědomí. Začala vznikat různá tabu spojená s některými částmi těla a tělesnými funkcemi, zejména sexualitou. Světlo lidského vědomí nebylo ještě dostatečně silné, aby se lidé mohli spřátelit se svou zvířecí přirozeností, aby jí dovolili *být* - natož aby v ní hledali božskou podstatu. A tak udělali, co udělat museli. Začali se od svého těla distancovat.

Všechna náboženství tvrdila, že člověk není svým tělem. Lidé na celém světě začali hledat Boha, spásu nebo osvícení skrze odmítání těla. Dokonce si začali působit tělesnou bolest, aby své tělo potrestali, protože je považovali za hříšné. Křesťané tomu říkali umrtvování těla. Stoupenci jiných náboženství se snažili uniknout z těla skrze extatické stavy. Mnoho lidí to stále dělá. Dokonce i Buddha praktikoval extrémní askezi po dobu šesti let, ale osvícení dosáhl, teprve když se této praxe vzdal.

Skutečností je, že nikdo se nikdy nestal osvíceným prostřednictvím popírání těla. Ačkoli to může být fascinující a ačkoli můžete zakusit přechodné stavy osvobození od hmotných forem, nakonec se vždycky musíte vrátit do svého těla, kde dochází k transformaci. Transformace je možná jedinečně *skrze* tělo, nikoli mimo tělo. Proto žádný skutečný mistr nikdy neobhajoval myšlenku odmítání nebo opuštění těla.

Ze starých učení týkajících se těla zůstaly jen fragmenty jako například Ježíšův výrok, že „celé vaše tělo se naplní světlem“. Dochoval se také mýtus, že Ježíš nikdy neopustil své tělo, ale vstoupil do „nebe“ ve svém těle. Téměř nikdo nechápe tyto fragmenty ani skrytý smysl některých mýtů, takže názor, že „člověk není svým tělem“, převládá do dnešního dne. Nesčetné množství duchovních hledačů proto nenašlo osvícení.

Můžeme znovu najít ztracená učení o významu těla nebo je zrekonstruovat z existujících fragmentů?

To není nutné. Všechna duchovní učení mají svůj původ v jediném Zdroji. V tomto smyslu vždy existoval jen jediný mistr, který se projevuje v různých formách. Já jsem tím mistrem a

vy jste tím mistrem, jakmile jsme schopni spojit se s naším vnitřním Zdrojem. S tímto Zdrojem se můžeme spojit skrze své vnitřní tělo. Ačkoli všechna duchovní učení pocházejí z jediného Zdroje, jakmile jsou vyslovena nebo napsána, nejsou ničím než sbírkou slov - a slovo, jak už jsem řekl, není nic než ukazatel, jenž ukazuje na realitu. Všechna taková učení ukazují cestu ke Zdroji.

Už jsem hovořil o Pravdě, která je skrytá ve vašem těle, ale ještě jednou shrnu ztracená učení mistrů - takže tady je další ukazatel. Snažte se při čtení vnímat své vnitřní tělo.

KÁZÁNÍ O TĚLE

To, co vidíte jako hmotnou strukturu nazývanou tělo, není skutečné - to nejste vy. Je to falešný obraz vaší reality, která je mimo narození a smrt, je to obraz vytvořený vaší myslí, jež vytváří tělo jako důkaz své víry v oddělenost a ospravedlnění svého strachu. Neodmítejte však své tělo, neboť uvnitř tohoto symbolu pomíjivosti, omezenosti a smrti, jež vnímáte jako iluzorní výtvar své myslí, se skrývá krása vaší nesmrtelné reality. Pravdu nehledejte nikde jinde, neboť ji můžete najít pouze ve svém těle.

Nebojujte proti svému tělu, neboť když to děláte, bojujete proti své vlastní realitě. *Vy jste* svým tělem. Tělo, které vidíte a kterého se dotýkáte, je jen iluzorním závojem. Pod ním je skryto neviditelné vnitřní tělo, brána do sféry Bytí, do sféry věčného Života. Skrze své vnitřní tělo jste neoddělitelně spojeni s jediným, věčně přítomným Životem - který je mimo narození a smrt. Skrze své vnitřní tělo jste navždy totožní s Bohem.



MĚJTE HLUBOKÉ KOŘENY

Bud'te ve stálém spojení se svým vnitřním tělem - neustále je vnímejte. To prohloubí a promění váš život. Čím víc si uvědomujete své vnitřní tělo, tím vyšší je jeho energie. Na vyšší energetické úrovni vás nemůže ovlivnit žádná negativita a vy přitahujete nové situace, jež jsou odrazem této vyšší energie.

Budete-li si uvědomovat své tělo, budete zakořeněni v přítomném okamžiku. Neztratíte se ve vnějším světě a neztratíte se ve své myslí. Vaše myšlenky a emoce, vaše obavy a touhy vás přestanou ovládat.

Sledujte, prosím, kde je vaše pozornost v tomto okamžiku. Čtete tato slova. Ta jsou středem vaší pozornosti. Okrajově si uvědomujete také své okolí a další lidi. Vaše mysl může reagovat na to, co čtete. A přece to vše nemusí absorbovat *veškerou* vaši pozornost. Snažte se být ve spojení se svým vnitřním tělem. Část své pozornosti soustřed'te dovnitř. Vnímejte celé své tělo zevnitř jako jediné pole energie. Jako byste četli celým svým tělem. Tohle cvičení opakujte v následujících dnech a týdnech.

Nesoustřed'ujte svou pozornost jen na svou mysl a vnější svět. Soustřed'te se na to, co děláte, ale zároveň vnímejte své vnitřní tělo. Zůstaňte v něm zakořeněni. Pozorujte, jak to ovlivňuje stav vašeho vědomí a kvalitu toho, co děláte.

Kdykoli na něco čekáte, uvědomujte si své vnitřní tělo. Dopravní zácpy a čekání ve frontách vám budou připadat zábavné. Soustřed'te se hlouběji do svého těla a budete si hlouběji uvědomovat přítomný okamžik.

Umění uvědomovat si své vnitřní tělo se vám stane novým způsobem života; trvalé spojení s Bytím dá vašemu životu hloubku, jakou jste nepoznali nikdy předtím.

Jste-li hluboce zakořeněni ve svém těle, je snadné být pozorovatelem své mysli. Nemůže vámi otrást nic z toho, co se děje ve vnějším světě.

Pokud se nesoustředíte na přítomný okamžik - pokud nezůstanete ve svém těle -, budete ovládáni svou myslí. To, co jste se naučili v minulosti, bude ovládat vaše myšlení a chování. Občas se toho můžete zbavit, ale nikdy ne na dlouho. Tak je tomu zejména v obtížných situacích. Vaše reakce budou nevědomé, automatické a předvídatelné, neboť budou vyvolávány strachem, jenž je základní emoci vědomí ztotožněného s myslí.

Proto se v obtížných situacích snažte soustředit na vnitřní energetické pole ve svém těle. Stačí jen několik vteřin, ale musíte se soustředit v okamžiku, kdy se objeví problém. Jákýkoli odklad umožní vaší myslí, aby vás ovládla. Jakmile začnete vnímat své vnitřní tělo, ihned se uklidníte, neboť odvedete pozornost od své mysli. Je-li nutno reagovat, vaše reakce vycházejí z hlubší úrovně vašeho vnitřního těla. Jako je slunce jasnější než plamen svíčky, Bytí obsahuje nesrovnatelně víc inteligence než vaše mysl.

Dokud jste ve vědomém spojení se svým vnitřním tělem, jste jako strom, který je hluboce zakořeněn v zemi, nebo jako budova, která má hluboké a pevné základy. Tohoto srovnání použil Ježíš v onom často nepochopeném podobenství o dvou mužích, kteří stavějí dům. Jeden muž postaví dům na písku, a když přijde bouřka, voda dům odnese. Druhý muž kope hluboko, až narazí na skálu, a na ní postaví dům, který voda neodnese.

NEŽ VSTOUPÍTE DO SVÉHO TĚLA, ODPUSŤTE

Když jsem se snažil soustředit se na své vnitřní tělo, měl jsem velmi nepříjemný pocit. Byl jsem nervózní a cítil jsem jakousi nevolnost. Takže jsem necítil to, o čem tu mluvíte.

Pravděpodobně jste cítil nějakou emoci z minulosti, kterou jste si neuvědomoval, dokud jste nesoustředil pozornost do svého těla. Pokud si takovou emoci neuvědomíte, zabrání vám vstoupit do vnitřního těla, které leží pod ní. To neznamená, že byste o své emoci měl přemýšlet. Stačí ji jen pozorovat a přijmout ji takovou, jaká je. Některé emoce jsou snadno rozpoznatelné: hněv, strach, zármutek atd. Jiné je těžší pojmenovat. Mohou být jen neurčitým pocitem neklidu nebo napětí. Není však důležité emoce pojmenovat, důležité je uvědomit si je. Pozornost je klíčem k transformaci - a plná pozornost vede k přijetí. Pozornost je jako paprsek světla - soustředěná síla vašeho vědomí, která transformuje všechno v sebe samu. Ve zdravém organismu mají emoce velmi krátké trvání. Emoce je jako vlna na hladině vašeho Bytí. Nejste-li však ve svém těle, emoce ve vás mohou přežít několik dní nebo týdnů nebo se mohou spojit s dalšími emocemi podobné frekvence, jež tvoří vaše emoční tělo. Tento parazit ve vás může žít mnoho let a může způsobit různé nemoci.

Proto vnímejte své emoce a snažte se zjistit, zda vaše mysl nelpí na pocitech viny, sebelítosti nebo zášti. Jestliže ano, znamená to, že jste neodpustili. Možná jste neodpustili sobě, druhému člověku nebo nějaké situaci - minulé, současné nebo budoucí -, kterou vaše mysl odmítá přijmout. Ano, vaše mysl může odmítat i budoucnost, protože ji považuje za nejistou a neovladatelnou. Odpuštění znamená vzdát se hněvu a zármutku. K tomu dojde přirozeně, jakmile si uvědomíte, že vaše negativní emoce pouze posilují vaše falešné já. Odpustit znamená nebránit se životu - dovolit životu, aby žil skrze vás. Odmítání života vede k bolesti a utrpení a mnohdy k tělesnému onemocnění.

Jakmile opravdu odpustíte, osvobodíte se od nadvlády své mysli. Neschopnost odpouštět je v povaze mysli. Ego nemůže žít bez konfliktu. Mysl nemůže odpustit. Odpustit můžete pouze v. Soustředíte se na přítomný okamžik, vstoupíte do svého těla a vnímáte živoucí klid, který vyzařuje z Bytí. Proto Ježíš řekl: „Než vstoupíte do chrámu, odpusťte.“



VAŠE SPOJENÍ S NEVIDITELNÝM BYTÍM

Jaký je rozdíl mezi vědomou přítomností a vnitřním tělem?

Vědomá přítomnost je čisté vědomí - vědomí osvobozené od mysli, od světa formy. Vnitřní tělo je vaším spojením s neviditelným Bytím a ve svém nejhlubším aspektu *je* tímto Bytím: Zdrojem, z něž vyzařuje vědomí jako světlo ze slunce. Vědomí vnitřního těla je vědomí, které se rozpomíná na svůj původ a vrací se ke Zdroji.

Je toto neviditelné Bytí totéž co Bytí?

Ano. Výraz *neviditelné bytí* se snaží vyjádřit negativním způsobem to, co je nevyslovitelné, nepředstavitelné a nemyslitelné. Říká, čím *není*, a tím ukazuje na to, čím *je*. Naopak *Bytí* je pozitivní výraz. Ale nelpěte na žádném z těchto výrazů. Jsou to jen ukazatele.

Řekl jste, že vědomá přítomnost je vědomí osvobozené od mysli. Kdo vědomí osvobozuje ?

Vy. Ale protože *jste* ve své podstatě vědomím, lze říci, že je to probuzení vědomí z iluze formy. To ovšem neznamená, že vaše vlastní forma okamžitě zmizí v explozi světla. Můžete pokračovat ve své přítomné formě, ale zároveň si můžete uvědomovat svou beztvárovou a nesmrtelnou podstatu.

Musím přiznat, že tomu nerozumím, ale na jisté hlubší úrovni vím, o čem mluvíte. Je to spíš pocit než cokoli jiného. Nemýlím se?

Nemýlíte se. Pocity vás dovedou blíž k tomu, čím opravdu jste. Nemohu vám říci nic, co byste v hloubi své duše už neznali. Jakmile dosáhnete určitého stadia vnitřního spojení, poznáte pravdu, když ji slyšíte. Pokud jste toho stadia ještě nedosáhli, soustřeďte se na své tělo a to vám pomůže.

ZPOMALENÍ PROCESU STÁRNUTÍ

Uvědomování si vnitřního těla má další blahodárné účinky v hmotné sféře. Jedním z nich je zpomalení stárnutí hmotného těla.

Zatímco vnější tělo poměrně rychle stárne, vnitřní tělo se časem nemění. Energetické pole vnitřního těla budete vnímat stejně ve dvaceti jako v osmdesáti. Bude stejně živé. Jakmile se osvobodíte od své mysli a začnete žít ve svém vnitřním těle a v přítomnosti, vaše hmotné tělo se bude cítit lehčí a živější. Čím víc si uvědomujete své tělo, tím řídkší se stává jeho molekulární struktura. Vyšší vědomí znamená oslabení iluze hmotnosti.

Ztotožňujete-li se víc se svým vnitřním tělem, než se svým vnějším tělem, žijete-li v přítomnosti a nejste-li ovládnáni minulostí ani budoucností, nehromadíte čas ve své duši ani v buňkách svého těla. Nahromadění času snižuje schopnost buněk obnovovat se. Takže když žijete ve vnitřním těle, vnější tělo stárne mnohem pomaleji, a i když stárne, vaše věčná podstata vyzařuje skrze vnější formu a vy nevypadáte jako starý člověk.

Existuje nějaký vědecký důkaz, který by to potvrdil?

Vyzkoušejte to a důkazem budete vy.

POSILOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Dalším blahodárným účinkem tohoto cvičení v hmotné sféře je posílení imunitního systému, k němuž dochází, když žijete ve svém těle. Čím víc si uvědomujete své tělo, tím silnější je váš imunitní systém. Jako by se probudila každá buňka. Vaše tělo miluje vaši pozornost.

Pozornost je také velice účinnou formou sebeléčení. Většina nemocí přichází, když nejste přítomni ve svém těle. Není-li pán v domě, začnou přicházet nezvaní hosté. Žijete-li ve svém těle, nezvaní hosté nemohou vstoupit.

Vědomá pozornost posiluje také duševní imunitní systém. Tento systém vás chrání před negativní energií druhých lidí, která je velmi nakažlivá. Žijete-li ve svém těle, zvyšuje se frekvence vašeho energetického pole, takže všechno, co vibruje na nižší frekvenci - strach, zlost, deprese -, existuje v úplně jiné rovině reality. Nižší frekvence už nevstupují do vašeho vědomí, a jestliže ano, nemusíte se jim bránit, neboť vámi jen procházejí. Nepřijímejte ani neodmítejte nic z toho, co vám říkám. Vyzkoušejte si to sami.

Existuje jedna velice účinná meditace, kterou můžete dělat, kdykoli chcete posílit svůj imunitní systém. Tato meditace je obzvláště účinná, když cítíte první příznaky nemoci. Také neutralizuje poruchy ve vašem energetickém poli způsobené nějakou formou negativity.

Pokud však nežijete ve svém těle, účinky této meditace budou jen dočasné. Tady je:

Kdykoli máte čas, zejména večer před spaním nebo ráno po probuzení, „zaplavte“ své tělo vědomím. Zavřete oči. Lehněte si na záda. Soustřeďte svou pozornost na jednotlivé části těla: ruce, nohy, břicho, hrud' atd. Vnímejte energii uvnitř těchto částí. Na každou se soustřeďte po dobu patnácti vteřin. Pak nechte svou pozornost několikrát proběhnout celým tělem jako vlnu od hlavy až k patě a zpátky. Pokračujte asi minutu. Pak vnímejte své vnitřní tělo jako jediné energetické pole. Vnímejte je několik minut. Intenzivně vnímejte každou buňku ve svém těle. Nedělejte si starosti, když vaše mysl občas odvede vaši pozornost od vašeho těla a vy začnete o něčem přemýšlet. Jakmile si to uvědomíte, obraťte svou pozornost zpátky ke svému vnitřnímu tělu.

VYUŽIJTE SVŮJ DECH

Když je moje mysl velice aktivní, nemohu od ní odtrhnout pozornost a nejsem schopen vnímat své vnitřní tělo. To se stává zejména ve chvílích zármutku nebo strachu. Můžete mi dát nějakou radu?

Kdykoli je pro vás obtížné navázat spojení se svým vnitřním tělem, soustřeďte se nejdřív na svůj dech. Vědomé dýchání, což je velice účinná meditace, vás uvede do kontaktu s vaším tělem. Sledujte svůj dech, jak proudí dovnitř a ven z vašeho těla. Dýchejte zhluboka a vnímejte, jak se vám roztahuje a stahuje břicho při každém nadechnutí a vydechnutí. Zavřete oči a představujte si, že jste obklopeni světlem nebo ponořeni do nějaké zářivé látky - moře vědomí. Pak světlo nadechněte. Představujte si, jak vám naplňuje celé tělo. Postupně se soustřeďte na své pocity. Nyní jste ve svém těle. Nel-pěte na žádné vizuální představě.



TVŮRČÍ POUŽITÍ MYSLI

Potřebujete-li použít svou mysl pro nějaký specifický účel, užívejte ji ve spojení se svým vnitřním tělem. Mysl můžete užívat tvůrčím způsobem, jedině když si uvědomujete přítomný okamžik a nemyslíte. Tohoto stavu dosáhnete nejspíše skrze své tělo. Potřebujete-li najít nějaké řešení nebo tvůrčí myšlenku, přestaňte myslet a soustřeďte se na své vnitřní energetické pole. Uvědomte si vnitřní klid. Až opět začnete přemýšlet, vaše myšlení bude svěží a tvůrčí. Kdykoli o něčem přemýšlíte, pohybujte se mezi myšlením a nasloucháním svému vnitřnímu klidu. Jinými slovy, myslíte celým tělem, nejen hlavou.



UMĚNÍ NASLOUCHAT

Když vám někdo něco říká, poslouvejte celým tělem, nejen svou myslí. Vnímejte energetické pole svého vnitřního těla. To odvrátí vaši pozornost od myšlení a vytvoří klidný prostor, který vám umožní opravdu naslouchat. Dáváte druhému člověku prostor - prostor být. To je ten nejcennější dar, jaký můžete darovat. Většina lidí neumí naslouchat, protože jejich pozornost je soustředěna na myšlení. Proto nevnímají to, na čem opravdu záleží: Bytí druhého člověka pod povrchem mysli a slov. Samozřejmě že Bytí druhých můžete vnímat pouze skrze své vlastní Bytí. Tohle je počátek vědomí jednoty, kterou je láska. Na nejhlubší úrovni Bytí jste totožní se vším, co existuje.

Většina lidských vztahů je založena na interakci lidských myslí, nikoli na komunikaci lidských bytostí. Proto je v lidských vztazích tolik konfliktů. Dokud jste ovládáni svou myslí, nevyhnete se problémům. Spojení s vnitřním tělem vytváří volný prostor, v němž lidské vztahy mohou vzkvétat.

SEDMÁ KAPITOLA

BRÁNY DO SFÉRY NEVIDITELNÉHO BYTÍ

VSTUPTE HLUBOKO DO SVÉHO TĚLA

Jsem schopen vnímat energii ve svém těle, zejména v pažích a nohou, ale nejsem schopen dostat se hlouběji.

Učiňte z toho meditaci. Taková meditace nemusí trvat dlouho. Deset až patnáct minut chronologického času stačí. Najděte si nějaké klidné místo, kde vás nikdo nebude vyrušovat. Posadte se na židli, ale neopírejte se. Sedte ve vzpřímené pozici. To udržuje vaši bdělost. Nebo si vyberte svou oblíbenou meditační pozici.

Uvolněte všechny svaly v těle. Zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte. Nadechněte hluboko do břicha. Pozorujte, jak se vám břicho roztahuje a stahuje při každém nadechnutí a vydechnutí. Uvědomujte si vnitřní energetické pole ve svém těle. Nepřemýšlejte o něm -

vnímejte je. Tím osvobodíte své vědomí od své mysli. Pokud vám to pomáhá, můžete si představovat, jak se vám tělo naplňuje světlem.

Jakmile začnete vnímat své vnitřní tělo jako jediné pole energie, zbavte se všech vizuálních představ a soustředte se výhradně na své pocity. Všechno, co vám zbude, je všezahrnující pocit vědomé přítomnosti. Vaše vnitřní tělo nemá žádné hranice. Soustředte se na tento pocit ještě hlouběji. Splyňte s ním. Splyňte se svým energetickým polem, abyste přestali vnímat rozdíl mezi pozorovatelem a pozorovaným. Rozdíl mezi vnitřním a vnějším teď zmizí, takže neexistuje žádné vnitřní tělo. Hlubokým soustředěním do svého těla jste překonali jeho hranice.

V této sféře čistého Bytí zůstaňte tak dlouho, dokud vám to je příjemné. Pak si opět začněte uvědomovat své tělo, svůj dech a pocity a nakonec otevřete oči. Několik minut pozorujte své okolí - nepřemýšlejte - a přitom vnímejte své vnitřní tělo.



Vstoupit do této beztvare sféry je osvobozující. Osvobodí vás to z područí formy. Je to život ve svém nerozlišeném stavu, jenž předchází fragmentaci v mnohost forem. Můžeme to nazývat neviditelným Zdrojem, Bytím uvnitř všech bytostí. Je to sféra hlubokého klidu a ticha, ale zároveň radosti a intenzivního života. Kdykoli jste soustředěni v přítomném okamžiku, otvíráte se světlu čistého vědomí, které vyzařuje z tohoto Zdroje. Také si uvědomíte, že toto světlo tvoří vaši podstatu.

ZDROJ ENERGIE ČCHI

Je toto neviditelné Bytí tím, čemu se na Východě říká univerzální životní energie neboli čchi?

Není. Neviditelné Bytí je *zdrojem* energie *čchi*. *Čchi* je vnitřní energetické pole ve vašem těle. Je to most mezi vašim vnějším tělem a Zdrojem. Leží mezi světem formy, mezi viditelným a neviditelným Bytím. *Čchi* můžeme přirovnat k řece nebo proudu energie. Soustře-díte-li se hluboko do svého vnitřního těla, jdete podél tohoto proudu zpátky ke Zdroji. *Čchi* je pohyb; neviditelné Bytí je klid. Když dosáhnete bodu absolutního klidu, jenž je přesto plný života, překročíte hranice vnitřního těla a vstoupíte do sféry neviditelného Bytí. *Čchi* je spojením mezi neviditelným Bytím a hmotným vesmírem.

Soustředíte-li se hluboko do vnitřního těla, můžete dosáhnout tohoto bodu, této singularity, kde se svět rozpouští v neviditelné Bytí a neviditelné Bytí se mění v energetický proud *čchi*, který se stává světem. Tohle je bod narození a smrti. Je-li vaše vědomí soustředěno ven, vzniká mysl a svět. Je-li soustředěno dovnitř, uvědomí si svůj Zdroj a vrací se do sféry neviditelného Bytí. Když se vaše vědomí opět vrátí do viditelného světa, znovu přijmete svou totožnost, které jste se dočasně vzdali. Máte jméno, minulost a budoucnost. Ale v jednom ohledu jste se změnili: ve svém nitru jste zahlédli realitu, která není „z tohoto světa“, ačkoli od něj není oddělena, stejně jako není oddělena od vás.

Provádějte následující duchovní cvičení: Ve svém každodenním životě nesoustřeďujte veškerou svou pozornost na vnější svět a na svou mysl. Soustřeďte se také do svého nitra. Vnímejte hluboký vnitřní klid. Udržujte bránu ke Zdroji otevřenou. Neviditelné Bytí si můžete uvědomovat po celý život. Vnímáte je jako pocit vnitřního klidu v pozadí, jako hluboký klid, který vás nikdy neopustí, ať se ve vnějším světě děje cokoli. Stanete se mostem mezi neviditelným a viditelným Bytím, mezi Bohem a tímto světem. Tento stav spojení se

Zdrojem nazýváme osvícením.

Nemyslete si, že neviditelné Bytí je odděleno od Bytí viditelného. Jak by to bylo možné? Neviditelné Bytí je život uvnitř každé formy, vnitřní podstata všeho, co existuje. Neviditelné Bytí prostupuje tímto světem. Vysvětlím vám to.

BEZESNÝ SPÁNEK

V bezesném spánku vstupujete do sféry neviditelného Bytí. Spojujete se se Zdrojem. Čerpáte z něj životní energii, která vás posiluje, když se vrátíte do sféry viditelného Bytí, do světa oddělených forem. Tato energie je mnohem důležitější než jídlo. „Člověk nemůže žít ze samotného chleba.“ V bezesném spánku však nevstupujete do této sféry vědomě. Ačkoli vaše tělesné funkce fungují, „vy“ v tom stavu neexistujete. Umíte si představit, jaké by to bylo, kdybyste se dostali do stavu bezesného spánku při plném vědomí? To si představit nemůžete, neboť tento stav nemá žádný obsah.

Sféra neviditelného Bytí vás neosvobodí, dokud do ní nevstoupíte vědomě. Proto Ježíš řekl: „Poznáte pravdu a pravda vás osvobodí.“ To není abstraktní pravda. Je to pravda věčného života, který poznáte buď přímo, nebo vůbec. Nesnažte se zachovat si vědomí v bezesném spánku. Je velice nepravděpodobné, že by se vám to povedlo. Přinejlepším si uchováte vědomí během fáze snů. Tomu se říká vědomé snění, což může být fascinující, ale není to osvobozující.

Proto používejte své vnitřní tělo jako bránu do sféry neviditelného Bytí a udržujte tuto bránu otevřenou, abyste byli ve stálém spojení se Zdrojem. Nezáleží na tom, zda je vaše hmotné tělo staré nebo mladé, slabé nebo silné. Vnitřní tělo existuje mimo čas. Nejste-li ještě schopni vnímat své vnitřní tělo, použijte některou z dalších bran, i když nakonec jsou všechny brány jedinou branou.

DALŠÍ BRÁNY

Přítomný okamžik lze považovat za hlavní bránu. Přítomnost je hlavním aspektem všech ostatních bran, včetně vnitřního těla. Nemůžete být *ve svém těle*, pokud nežijete v přítomném okamžiku.

Čas a viditelné Bytí jsou spojeny stejně neoddělitelně jako věčný okamžik a neviditelné Bytí. Když rozpustíte psychologický čas skrze intenzivní vědomí okamžiku, začnete si uvědomovat neviditelné Bytí jak přímo, tak nepřímo. Přímé je vnímáte jako světlo a sílu svého vědomí - bez obsahu. Nepřímé je vnímáte skrze hmotný svět. Jinými slovy, vnímáte božskou podstatu v každé bytosti, v každé květině a v každém kameni. Uvědomujete si, že „všechno je posvátné“. Proto Ježíš říká: „Rozštípněte kus dřeva; já tam jsem. Zvedněte kámen, a najdete mě tam.“

Další bránu do sféry neviditelného Bytí otevřete, když přestanete myslet. Toho lze dosáhnout jednoduše, například jediným vědomým nadechnutím nebo intenzivním soustředěním na květinu. Proud myšlení lze přerušit mnoha způsoby. Zastavení myšlenkové činnosti je cílem meditace. Myšlení je součástí sféry viditelného Bytí. Ustavičná aktivita mysli vás udržuje ve světě formy a znemožňuje vám uvědomit si nevědomé Bytí, uvědomit si beztvárovou a věčnou božskou podstatu ve všech věcech a bytostech. Jste-li soustředěni v přítomném okamžiku, vaše mysl se zastaví automaticky. Proto jsem řekl, že přítomný okamžik je nejdůležitějším aspektem každé brány do sféry neviditelného Bytí.

Přijetí reality je také branou do sféry neviditelného Bytí. Důvod je jednoduchý: vnitřní rezistence vás odděluje od druhých lidí, od vás samých a od okolního světa. Posiluje pocit odloučenosti, na kterém závisí život ega. Čím silnější je váš pocit odloučenosti, tím víc jste svázáni se světem oddělených forem. Čím víc jste svázáni se světem formy, tím víc se s ním

ztotožňujete. Brána je zavřena a vy jste odděleni od vnitřní dimenze. Když přijímáte realitu, stanete se „transparentními“, takže skrze vás může zářit neviditelné Bytí.

Jednou z těchto bran musí být láska.

Není. Jakmile se otevře jedna z těchto bran, láska je ve vás přítomná jako pocit jednoty. Láska není branou; láska je to, co branou přichází do tohoto světa. Dokud jste uvězněni ve své hmotné formě, nemůžete milovat. Vaším úkolem je najít bránu, kterou láska může vstoupit.

TICHO

Existují ještě nějaké jiné brány?

Ano. Neviditelné Bytí není odděleno od viditelného Bytí. Neviditelné Bytí prostupuje tento svět, ale je tak dobře skryté, že skoro každému úplně uniká. Víte-li, kde hledat, najdete je všude. Brána se otvírá v každém okamžiku.

Slyšíte toho psa, co štěká někde v dálce? Nebo to auto, které projíždí kolem? Pozorně poslouchejte. Cítíte v tom přítomnost neviditelného Bytí? Necítíte? Hleďte ji v tichu, z nějž vycházejí a do nějž se vrací všechny zvuky. Naslouchejte spíš tichu než zvukům.

Soustředění na vnější ticho vytváří vnitřní ticho. Vaše mysl se uklidní: otvírá se brána.

Každý zvuk se rodí z ticha, umírá v tichu a během svého trvání je obklopen tichem. Ticho umožňuje zvukům existovat. Ticho je neslyšitelnou součástí každého zvuku. Neviditelné Bytí je přítomno ve světě ticha. Proto se říká, že nic není tak podobné Bohu jako ticho. Musíte si je však uvědomovat. I během rozhovoru si uvědomujte pomlky mezi slovy a větami. Když to děláte, roste ve vás dimenze ticha. Nemůžete vnímat ticho, aniž jste klidní ve svém nitru.

Venku ticho, uvnitř klid. Vstoupili jste do sféry neviditelného Bytí.

PROSTOR

Jako nemůže zvuk existovat bez ticha, nic nemůže existovat bez prázdného prostoru. Každý předmět vychází z nicoty, je obklopen nicotou a nakonec se do nicoty vrací. Dokonce i uvnitř každého předmětu je mnohem víc „ničeho“ než „něčeho“. Vědci říkají že ma-sivnost hmoty je iluze. Každá hmota, včetně vašeho hmotného těla, je téměř stoprocentní prázdnota- tak ohromné jsou vzdálenosti mezi jednotlivými atomy. Dokonce i uvnitř atomu je většinou prázdný prostor. To, co zbývá je spíš energetické vlnění než částice masivní hmoty, něco jako hudební nota. Buddhisté to vědí už přes dva a půl tisíce let. „Forma je prázdnota, prázdnota je forma,“ říká se v *Sútrách*. Podstatou všeho je prázdnota.

Neviditelné Bytí prostupuje celým hmotným vesmírem nejen jako ticho, ale také jako prostor - zevnitř i zvenku. Prostor vám může uniknout stejně snadno jako ticho. Každý vidí předměty v prostoru, ale nikdo si nevšímá samotného prostoru.

Z toho, co říkáte, mám dojem, že „prázdnota“ je něco víc než nic. Zdá se, že prázdnota má jakousi tajemnou kvalitu. Co je tohle nic?

Tak se nemůžete ptát. Vaše mysl se snaží udělat něco z ničeho. Jakmile z ničeho uděláte něco, unikne vám to. Nic - prostor -je projev neviditelného Bytí v hmotném světě. Víc o tom nelze říci; a už to je paradox. Nicota se nemůže stát předmětem poznání. Nemůžete studovat „nic“. Když vědci studují prostor, obvykle z něj něco udělají. Jakmile to však udělají, naprosto jim unikne podstata. Není překvapující, že nejnovější teorie tvrdí, že prostor není prázdný, ale zeje naplněný nějakou látkou. Jakmile máte teorii, není obtížné najít důkazy, které ji

potvrzují, alespoň do té doby, než se objeví nová teorie.

„Nic“ se může stát branou do sféry neviditelného Bytí jedině tehdy, když se to nesnažíte pochopit.

A nesnažíme se o to právě teď?

Vůbec ne. Jen vám ukazuji, jak můžete uvést neviditelné Bytí do svého života. Nepokoušíme se to pochopit. Není co chápat.

Prostor nemá žádnou „existenci“. „Existovat“ znamená doslovně „vystupovat“. Prostor nelze chápat, neboť z ničeho nevystupuje. Ačkoli sám nemá žádnou existenci, umožňuje existovat všemu ostatnímu. Ticho také nemá žádnou existenci, stejně jako ji nemá neviditelné Bytí. Co se tedy stane, když přestanete pozorovat předměty v prostoru a soustředíte svou pozornost na samotný prostor? Co je podstatou této místnosti? Nábytek, obrazy a další věci jsou v této místnosti, ale nejsou touto místností. Podlaha, stěny a strop vymezují hranice místnosti, ale ani ty nejsou místností. Co je tedy podstatou této místnosti? Prostor, samozřejmě, prázdný prostor. Bez prostoru by tu nebylo žádné „místo“. Jelikož prostor je „nic“, můžeme říci, že to, co tu *není*,)Q důležitější než to, co tu je. Uvědomte si prostor kolem sebe. Nepřemýšlejte o něm. Vnímejte jej. Všímejte si „ničeho“.

Budete-li to dělat, změní se vaše vědomí. Vnitřním ekvivalentem předmětů v prostoru jsou předměty ve vaší mysli: myšlenky, emoce a smyslové vjemy. A vnitřním ekvivalentem prostoru je vědomí, které umožňuje existenci myšlenek a emocí, stejně jako prostor umožňuje existenci vnějších předmětů. Takže když přestanete vnímat předměty v prostoru, automaticky přestanete vnímat předměty ve své mysli. Jinými slovy: Nemůžete myslit a zároveň si uvědomovat prostor. Když si uvědomujete prázdný prostor kolem sebe, zároveň si uvědomujete prostor čistého vědomí: neviditelné Bytí. Takže kontemplace prostoru se může stát branou do sféry neviditelného Bytí.

Prostor a ticho jsou dva aspekty téhož - dva aspekty téže nicoty. Jsou externalizací vnitřního prostoru a vnitřního ticha: nekonečně tvůrčího lůna veškeré existence. Lidé si tuto dimenzi většinou vůbec neuvědomují. Neuvědomují si vnitřní prostor, neuvědomují si vnitřní ticho. Jsou nevyvážení. Jinými slovy, znají svět nebo si to alespoň myslí, ale neznají Boha. Ztotožňují se výhradně se svou tělesnou a duševní formou, se svou nevědomou podstatou. A protože každá forma je proměnlivá, žijí v neustálém strachu. Tento strach je příčinou jejich deformovaného vnímání světa.

Kdyby nějaká kosmická katastrofa způsobila konec světa, neviditelné Bytí by zůstalo naprosto nedotčeno. V knize *Course in Miracles* (Kurz zázraků) je tato pravda vyjádřena výstižně: „Nic reálného nelze ohrozit. Nic nereálného neexistuje. V tom spočívá božský klid.“ Uvědomujete-li si neviditelné Bytí, milujete všechny životní formy jako výraz Života za všemi formami. Víte, že každá forma je odsouzena k zániku a že na ničem příliš nezáleží. Překonali jste svět, říká Ježíš; dostali jste se na druhý břeh, říká Buddha.

SKUTEČNÁ POVAHA PROSTORU A ČASU

Kdyby neexistoval žádný zvuk, neexistovalo by pro vás ticho; nevěděli byste, co to je. Teprve zvuk dává vzniknout tichu. Kdyby v prostoru nebyl žádný předmět, prostor by pro vás neexistoval. Představte si sami sebe jako vědomou entitu vznášející se v nesmírnosti prostoru - žádné hvězdy, žádné galaxie, jen naprostá prázdnota. Najednou by přestal existovat prostor. Nebyl by žádný pohyb, žádná rychlost. Existence prostoru předpokládá alespoň dva referenční body. Prostor vzniká, jakmile se Jediné stane dvěma a jakmile se „dva“ stane „deseti tisíci věcí“, jak nazývá Lao-c' viditelný svět. Takže svět a prostor vznikají zároveň. Nic nemůže existovat bez prostoru, nicméně prostor je nic. Před vznikem vesmíru neexistoval

žádný prostor, který by čekal, až bude naplněn. Nebyl žádný prostor, protože nebyla žádná věc. Existovalo jen jediné neviditelné Bytí. Když se toto Bytí stalo „deseti tisíci věcí“, najednou vznikl prostor a umožňoval jim být. Kde se vzal? Byl stvořen Bohem, aby měl v čem existovat vesmír? Samozřejmě že ne. Prostor je nicota, takže nemohl být stvořen. Podívejte se na jasnou noční oblohu. Tisíce hvězd, které vidíte pouhým okem, jsou jen nepatrnou částí vesmíru. Moderními dalekohledy můžeme vidět miliardu galaxií, které obsahují miliardy hvězd. Ještě úžasnější je nekonečnost samotného prostoru, jenž umožňuje existenci té nádhery. Nic není úžasnějšího než nepředstavitelná nesmírnost prostoru. Co to však je? Prázdnota, nesmírná prázdnota.

To, co se lidským smyslem jeví jako prostor v našem vesmíru, je neviditelné Bytí. Je to „tělo“ Boží. A největší zázrak je tohle: tato nesmírnost, která umožňuje vesmíru *být*, není pouze v prostoru -ale také ve vás. Jste-li naprosto soustředěni v přítomném okamžiku, uvědomíte si ji ve svém nitru. Tato nesmírnost je bezedná, ale nemá žádný rozměr. Prostornost je nakonec jen mylně vnímaná hloubka, která je atributem jediné transcendentální reality.

Einstein říká, že prostor není oddělen od času. Myslím, že tím chce říci, že čas je čtvrtý rozměr prostoru. Einstein tomu říká „časoprostorově kontinuum“.

Ano. To, co vnímáte jako prostor a čas, je iluzorní, ale obsahuje to jádro pravdy. Prostor a čas jsou dva základní atributy Boha, nekonečnost a věčnost, jež vnímáte, jako by existovaly mimo vás. Ve vašem nitru má jak prostor, tak čas vnitřní ekvivalent, který odhaluje jejich skutečnou povahu. Zatímco prostor je tichá, nekonečně hluboká sféra vědomí, vnitřním ekvivalentem času je vědomá přítomnost. Uvědomte si, že mezi těmito dvěma aspekty není žádný rozdíl. Když si uvědomíte vnitřní prostor a čas, vnější prostor a čas i nadále existují, ale ztrácejí svou důležitost. Existuje i vnější svět, ale už vás nesvazuje.

Takže skutečný smysl světa není ve světě, nýbrž v jeho transcendenci. Svět potřebujete jen k tomu, abyste si mohli uvědomit neviditelné Bytí. Možná jste slyšeli buddhistické rčení: „Kdyby nebylo iluzí, nebylo by osvícení.“ Neviditelné Bytí poznává samo sebe jedinečně skrze svět a skrze vás. Jste tady, abyste pomohli naplnit božský smysl vesmíru. *Tak jste důležití!*

VĚDOMÁ SMRT

Kromě bezesného spánku, o němž jsem již hovořil, existuje ještě jedna nevědomá brána do sféry neviditelného Bytí. Ta se otvírá v okamžiku vaší tělesné smrti. I když promarníte všechny ostatní příležitosti k duchovní realizaci, okamžitě po smrti vašeho těla se vám otevře poslední brána.

Mnoho lidí, kteří se octli na prahu smrti, hovoří o tom, že viděli zářivé světlo a měli pocit blaženosti a hlubokého klidu. V *Tibetské knize mrtvých* je to popsáno jako „nádherná bezbarvého světla Prázdnoty“, která je „vaším skutečným já“. Tato brána se otvírá jen na krátký okamžik, a pokud jste si neuvědomili dimenzi neviditelného Bytí během svého života, pravděpodobně si toho nevšimnete. Mnozí lidé se příliš ztotožňují s hmotným světem, takže když zahlédnou tuto bránu, okamžitě se odvrátí a ztratí vědomí. Všechno pak následuje nevědomě a automaticky. Nakonec začne další cyklus narození a smrti, neboť jejich vědomá přítomnost nebyla dost silná, aby si uvědomili svou nesmrtelnost.

Takže smrt není naprosté zničení?

Je to konec vaší osobnosti, nikoli konec vaší skutečné přirozenosti. Vaše přirozenost se nikdy neztratí. Nic hodnotného, nic *reálného* se nikdy neztratí.

Umírání a smrt - rozklad hmotného těla -je vždy příležitostí k duchovní realizaci. Tato

příležitost nám skoro vždy tragicky uniká, protože žijeme ve společnosti, která neví téměř nic o smrti a ničem skutečně důležitém.

Každá brána do sféry neviditelného Bytí je branou smrti, smrti falešného já. Když takovou branou projdete, přestanete se ztotožňovat s formami vytvořenými vaší myslí. Uvědomíte si, že smrt je pouhá iluze, stejně jako vaše ztotožnění s hmotnou formou. Konec iluze - to je smrt. Je bolestivá jen tehdy, když na iluzi lpíte.

OSMÁ KAPITOLA

OSVÍCENÉ VZTAHY

VSTUPTE DO PŘÍTOMNOSTI, AŽ JSTE KDEKOLI

Vždycky jsem si myslel, že skutečného osvícení lze dosáhnout pouze skrze lásku mezi mužem a ženou. Není láska tím, co nás činí celistvými? Jak jinak můžeme naplnit svůj život?

Máte takovou zkušenost? Stalo se vám to?

Ještě ne. Ale jak jinak to může být? Víím, že se to stane.

Jinými slovy, čekáte na nějakou událost v čase, která vás zachrání. Není to ten největší omyl, o kterém tu hovoříme? Spása není v jiném místě a čase. Spásáje tady a teď.

Co to znamená „spása je tady a teď“? Nerozumím tomu. Ani nevím, co znamená spása.

Mnozí lidé hledají tělesné rozkoše a různá duševní uspokojení, protože věří, že je to učiní šťastnými nebo je to osvobodí od strachu. Štěstí lze vnímat jako intenzivní pocit života, jež nám dává tělesná rozkoš nebo duševní uspokojení. Nicméně každé uspokojení je přechodné, a proto lidé hledají stále nová uspokojení v imaginární budoucnosti. „Až získám *tohle*, až se osvobodím od *tamtoho* - budu spokojen.“ Tato víra vytváří iluzi spásy v budoucnosti.

Skutečná spásáje naplnění, klid a plný život. Znamená to být sám sebou a prožívat radost z Bytí, která není závislá na ničem vnějším. Spása není přechodný zážitek, nýbrž vědomá přítomnost. Znamená to „uvědomovat si Boha“ - nikoli jako něco vnějšího, ale jako svou nejvnitřnější podstatu. Skutečná spása spočívá v poznání sebe sama jako neoddělitelné součásti nekonečného Života, z něž je odvozeno bytí všeho existujícího.

Skutečná spásáje svoboda - od strachu, od utrpení, od pocitu nedostatečnosti, a tudíž od veškerého chtění. Je to osvobození od nutkavého myšlení, od negativních emocí a zejména od minulosti a budoucnosti. Vaše mysl vám říká, že se tam nemůžete dostat odtud. Něco se musí stát nebo se něčím musíte stát, než se osvobodíte. Jinými slovy říká, že potřebujete čas.

Považujete čas za prostředek k dosažení spásy, zatímco právě čas je tou největší překážkou. Myslíte si, že se nemůžete osvobodit v přítomnosti, zatímco přítomný okamžik je jedinou branou k osvobození. Osvobodíte se tím, že si uvědomíte, že už svobodní jste. Boha najdete, jakmile si uvědomíte, že ho hledat nemusíte. Takže neexistuje jen *jediná* cesta ke spásě.

Můžete využít jakékoli situace. Ale musíte to udělat v přítomnosti. Spásy nelze dosáhnout jindy. Jste osamělí a nemáte partnera? Vstupte do přítomnosti a využijte dané situace. Máte partnera? Vstupte do přítomnosti a využijte dané situace.

Spásy lze dosáhnout pouze v přítomném okamžiku. Pochopit to je obtížné pro mysl, která věří, že všechno žádoucí je v budoucnosti. Ani vaše minulost vám nemůže zabránit, abyste přijali to, co *je*, a soustředili se na přítomný okamžik. To nemůžete udělat v budoucnosti.

Musíte to udělat teď, anebo nikdy.



VZTAHY PLNÉ LÁSKY A NENÁVISTI

Pokud nežijete v přítomnosti, všechny vaše vztahy, zejména partnerské vztahy jsou dysfunkční. Nějakou dobu vám mohou připadat dokonalé, ale tuto zdánlivou dokonalost brzy naruší hádky, konflikty, nespokojenost a stále častější projevy citového nebo fyzického násilí. Vaše láska se pak změní v nepřátelství a nenávist. To je považováno za normální. Váš partnerský vztah kolísá mezi láskou a nenávistí a působí vám stejně bolest jako utrpení. Partneri si na tyto střídavé cykly obvykle zvyknou. Jejich dramatický vztah je naplňuje pocitem života. Když však negativní cyklus začne převládat, partnerský vztah se nakonec zhroutí.

Můžete se domnívat, že kdybyste dokázali eliminovat negativní a destruktivní cykly, váš vztah by se zlepšil - ale to není možné. Polarita jsou vzájemně závislé. Nemůžete mít jedno bez druhého. Pozitivní v sobě obsahuje negativní. Oba protiklady jsou aspekty téže dysfunkčnosti. Hovoříme o tom, čemu se říká romantický vztah, nikoli o skutečné lásce, která neobsahuje žádný protiklad, neboť vychází ze sféry mimo mysl. Taková láska je velice vzácná - stejně vzácná jako opravdu vědomá lidská bytost. Nicméně prchavé okamžiky opravdové lásky můžeme prožít, kdykoli dojde k přerušení proudu myšlení.

Je samozřejmě snazší rozpoznat zdroj negativity v partnerovi než v sobě. Negativní emoce se projevují v mnoha podobách: sobec-kost, žárlivost, snaha ovládat, potřeba mít pravdu, tendence kritizovat, obviňovat atd.

Na druhé straně svého partnera „milujete“. To je zpočátku velice uspokojující. Cítíte se plní života. Vaše existence má smysl, protože vás někdo potřebuje. Když jste s partnerem, cítíte se naplnění. Tento pocit může být tak intenzivní, že zbytek světa ztrácí význam. Ale možná jste si všimli, že se na partnerovi stáváte závislími. Partner na vás působí jako droga. Jste-li spolu, cítíte se dobře, ale už pouhé pomýšlení, že byste mohli být sami, ve vás probouzí žárlivost - strach ze ztráty. Když vás partner opustí, může to vést k intenzivnímu nepřátelství nebo k hlubokému zármutku. Láskyplná něha se může změnit v nenávist nebo zoufalství. Kam se poděla vaše láska? Může se láska změnit v jediném okamžiku ve svůj opak? A byla to vůbec láska? Nebyla to pouhá závislost?

ZÁVISLOST A HLEDÁNÍ CELISTVOSTI

Proč bychom měli být závislí na druhém člověku ?

Romantické vztahy jsou tak intenzivní a vyhledávané zážitky, protože člověku nabízejí osvobození od hlubokého pocitu strachu a neúplnosti, který je součástí neosvícené lidské situace. Tato situace má svou tělesnou a duševní dimenzi.

Na tělesné úrovni nejste nikdy úplní. Jste buď muž, nebo žena, což znamená, že jste jen polovinou celku. Na této úrovni se touha po celistvosti projevuje jako vzájemná přitažlivost mezi mužem a ženou. Je to nepřekonatelná touha po spojení s opačnou energetickou polaritou. Kořenem této tělesné touhy je touha duchovní: touha po návratu do stavu jednoty. Na tělesné úrovni dosáhnete této jednoty sexuálními spojeními. Proto je sexuální styk tím nejkrásnějším zážitkem, jež vám tělesná sféra může nabídnout. Nicméně sexuální spojení je

jen prchavým okamžikem blaženosti. Pokud jej nevědomě hledáte jako prostředek k dosažení spásy, hledáte jednotu ve sféře formy, kde ji nelze najít.

Na duševní úrovni je pocit neúplnosti ještě silnější než na úrovni tělesné. Dokud se ztotožňujete se svou myslí, odvozujete své já z vnějšku. Jinými slovy, vaše totožnost je založena na věcech, které nemají nic společného s tím, čím skutečně jste. Ztotožňujete se se svým majetkem, vzhledem, společenským postavením, vírou, úspěchy a neúspěchy atd. Toto falešné, myslí utvářené já neboli ego je zranitelné a neustále hledá něco nového, s čím by se mohlo ztotožnit, aby mělo pocit, že vůbec existuje. Nic mu však nemůže dát trvalý pocit naplnění.

Když navážete intimní vztah, zdá se vám, že jste našli odpověď na všechny problémy svého ega. Všechno ostatní, s čím jste se ztotožňovali, ztrácí svou důležitost. Veškerá vaše pozornost je teď soustředěna na člověka, kterého milujete. Už nejste osamělým fragmentem v nepřátelském vesmíru, alespoň tak se vám to jeví. Váš svět má nyní střed: milovaného člověka. Skutečnost, že středem vašeho života je něco vnějšího, vás zpočátku nijak neznepokojuje. Jste rádi, že jste se zbavili strachu a pocitu neúplnosti - ale je to pravda? Zbavili jste se strachu, nebo stále existuje pod povrchní realitou?

Jestliže oba dva prožíváte jak „lásku“, tak její opak, pravděpodobně si pletete lásku se závislostí na partnerovi. V jednom okamžiku můžete partnera milovat, a v druhém ho můžete nenávidět. Skutečná láska nemá protiklad. Má-li vaše „láska“ protiklad, pak to není láska, nýbrž potřeba s někým se ztotožnit. Je to náhražka spásy pro vaše ego, a vašemu egu to jako spása připadá- alespoň určitou dobu.

Ale po nějakém čase váš partner přestane uspokojovat vaše potřeby, nebo lépe potřeby vašeho ega. Vráť se pocity strachu, bolesti a neúplnosti, které jsou základní součástí egoického vědomí a které byly přechodně zastíněny vašim „milostným vztahem“. Jako při každé drogové závislosti se cítíte dobře, dokud droga působí, ale vždycky přijde doba, kdy působit přestane. Když se vaše bolestné pocity vrátí, prožíváte je mnohem intenzivněji a navíc věříte, že za to může váš partner. Proto ho začnete zuřivě napadat. Vaše útoky probudí partnerovu vlastní bolest a on se začne bránit. V této fázi nevědomě doufáte, že vaše útoky změní partnerovo chování.

Každá závislost je způsobena nevědomým odmítáním vyrovnat se s vlastní bolestí. Každá závislost začíná a končí bolestí. Ať jste závislí na čemkoli, užíváte to k utišení bolesti. Proto je v intimních vztazích tolik bolesti. Intimní vztahy probouzejí bolest a utrpení, jež v sobě už máte. To dělá každá závislost. Každá závislost dosáhne stadia, v němž přestane fungovat, a pak cítíte bolest mnohem intenzivněji než předtím.

Proto se lidé snaží uniknout z přítomnosti a hledají spásu v budoucnosti. Kdyby jen věděli, jak snadné je žít v přítomném okamžiku, který rozpouští minulost a její bolest. Kdyby jen věděli, jak blízko jsou ke své vlastní realitě, jak blízko jsou k Bohu.

Vyhýbat se intimním vztahům ve snaze vyhnout se bolesti však také není řešením. Bolest už existuje. Tři neúspěšné partnerské vztahy během tří let vás dovedou k probuzení spíš než tři roky strávené na opuštěném ostrově nebo v uzavřené místnosti.

OD NÁVYKOVÉHO K OSVÍCENÉMU VZTAHU

Můžeme změnit návykový vztah ve vztah opravdový?

Ano, můžete. Klíčem je vědomá přítomnost v každém okamžiku. Abyste mohli opravdu milovat, musíte žít v přítomnosti a nesmíte se ztotožňovat se svým myšlením ani se svým emočním tělem. Svoboda, spása a osvícení spočívá ve vašem uvědomění, že jste Bytím pod povrchem myšlení, tichem pod povrchem duševního šumu a láskou a radostí pod povrchem bolesti. Přestat se ztotožňovat s emočním tělem znamená uvědomit si bolest, a tím ji překonat.

Přestat se ztotožňovat s myšlením znamená být tichým a nezaujatým pozorovatelem vlastních myšlenek a chování.

Jestliže se přestanete ztotožňovat se svou myslí, mysl ztratí svou nutkavou potřebu odmítat realitu, což je příčinou všech konfliktů a bolesti. Jakmile přijmete to, co *je*, osvobodíte se z područí mysli. Připravíte podmínky pro lásku, radost a klid. Nejdřív přestanete odsuzovat sebe, pak přestanete odsuzovat partnera. Nejlepším katalyzátorem změny v partnerském vztahu je úplné přijetí partnera se všemi jeho vlastnostmi. Tím překročíte hranice svého ega. Přestanete být obětí nebo pachatelem, žalobcem nebo obžalovaným. Přestanete být vtahováni do nevědomých problémů partnera, takže je přestanete posilovat. Pak se buď rozejdete - s láskou -, nebo budete žít společně v přítomnosti - ve sféře Bytí. Může to být tak jednoduché? Ano. Tak je to jednoduché.

Láskaje stav Bytí. Láska není ve vnějším světě. Láskaje ve vás. Nemůžete ji ztratit, ani vás nemůže opustit. Láska není závislá na vnějších formách. V tichu své vědomé přítomnosti vnímáte svou věčnou realitu jako neviditelný život, jež oživuje vaše hmotné tělo. Tentýž život pak vnímáte ve všech lidech a ve všech živých bytostech. Vidíte skrz závoj formy. To je realizace jednoty. To je láska.

Co je Bůh? Věčný Život pod povrchem všech životních forem. Co je láska? Vnímání věčného Života hluboko ve vás a ve všech bytostech. Veškerá láskaje láskou k Bohu.



Láska není vybíravá, stejně jako není vybíravé sluneční světlo. Láska nikoho nevyklučuje. Výlučnost je „láskou“ k egu, nikoli láskou k Bohu. Lásku ovšem necítíme ke všem lidem stejně. Cítíte-li k někomu intenzivní lásku a on ji opětuje stejně intenzivně, lze říci, že máte milostný poměr. Nicméně pouto, které vás spojuje s milencem, je totéž pouto, které vás spojuje se všemi ostatními lidmi, ptáky, stromy a květinami. Rozdíl je pouze v intenzitě. Dokonce i v návykových vztazích jsou okamžiky, kdy cítíte něco reálného, něco, co překračuje vaše návykové potřeby. V takových okamžicích je činnost vaší mysli utlumena a vaše emoční tělo spí. To se někdy stává během sexuálního aktu nebo když jste svědky narození dítěte nebo v přítomnosti smrti nebo těžké nemoci - v jakékoli situaci, jež činí mysl bezmocnou. V takových okamžicích se projevuje vaše Bytí, které je obvykle pohřbeno pod vaší myslí. V takových okamžicích jste schopni komunikace.

Skutečná komunikace je spojení - realizace jednoty, jíž je láska. Takové stavy jsou však přechodné, pokud nejste schopni zůstat soustředěni v přítomnosti. Jakmile se necháte ovládnout svou myslí, přestanete být sami sebou a začnete opět hrát role, které posilují vaše ego. Jste opět lidskou myslí, která předstírá, ze je člověkem, zatímco hraje drama nazývané „láska“.

Láska může vzkvétat jedině tehdy, když jste se trvale osvobodili od své mysli a vaše vědomá přítomnost je tak silná, že rozpustila vaše emoční tělo - nebo když jste schopni být alespoň pozorovateli. Vaše emoční tělo vás už nemůže ovládat a nemůže zničit vaši lásku.

PARTNERSKÉ VZTAHY JAKO DUCHOVNÍ CVIČENÍ

Zatímco egoické vědomí a všechny společenské, politické a ekonomické struktury, jež toto vědomí vytvořilo, procházejí posledním stadiem zhroucení, vztahy mezi muži a ženami odrážejí stav hluboké krize, ve které se lidstvo nachází. Jelikož se většina lidí stále víc ztotožňuje se svou myslí, vztahy mezi lidmi nejsou zakořeněny v Bytí a stávají se zdrojem

bolesti.

Lidé žijí sami, protože nejsou schopni navázat skutečný partnerský vztah nebo nejsou ochotni opakovat šílené chyby ze svých minulých vztahů. Někteří lidé jdou z jednoho vztahu do druhého ve snaze najít naplnění skrze spojení s opačným pohlavím. Jiní lidé zůstávají v dysfunkčních vztazích kvůli dětem nebo ze strachu, aby nebyli sami, nebo prostě ze zvyku. Nicméně každá krize představuje nejen nebezpečí, ale také příležitost. Jestliže lidské vztahy posilují egoickou mysl a aktivují emoční tělo, proč tento fakt nepřijmout? Proč se s touto situací nesmířit? Proč se vyhýbat vztahům nebo hledat neexistujícího ideálního partnera? Příležitost, která je skrytá v každé krizové situaci, se neprojeví, dokud situaci nepřijmeme. Dokud odmítáte fakta, dokud se před nimi snažíte utéci, dokud si jen přejete, aby se situace změnila, příležitost se neukáže a vy se nehnete z místa.

Přijetí reality vás do jisté míry osvobodí. Když víte, že váš vztah přestal být harmonický, a když to přiznáte, váš vztah se musí změnit. Když víte, že jste ztratili vnitřní klid, vaše poznání vytvoří klidný prostor, jenž obklopí váš neklid láskou a promění jej v klid. Nemůžete změnit sami sebe a už vůbec nemůžete změnit svého partnera nebo kohokoli jiného. *Můžete* však vytvořit prostor, v němž může dojít k transformaci, prostor do nějž může vstoupit láska.



Jestliže váš vztah nefunguje, jestliže vás nebo vašeho partnera rozčiluje, buďte rádi.

Uvědomili jste si něco, co bylo dosud nevědomé. To je příležitost ke spáse. Uvědomujte si každý okamžik, uvědomujte si zejména svůj vnitřní stav. Máte-li zlost, uvědomujte si to. Jste-li žárliví, chcete-li se hádat, cítíte-li bolest - uvědomujte si to. Partnerský vztah se vám stane duchovním cvičením. Když si všimnete nevědomého chování svého partnera, uvědomujte si to, ale nereagujte. Nevědomí a vědomí nemohou dlouho koexistovat - i když vědomě se chová jen jeden z partnerů, zatímco druhý jedná nevědomě. Energie nenávisti a nepřátelství nemůže tolerovat lásku. Reagujete-li na nevědomí svého partnera, stanete se sami nevědomými. Když si však svou reakci uvědomíte, nic není ztraceno.

Lidstvo se musí vyvíjet, protože jinak nemůže přežít. To ovlivňuje všechny aspekty vašeho života, zejména vaše partnerské vztahy. Nikdy v historii nebyly lidské vztahy tak problematické a konfliktní jako dnes. Pravděpodobně jste si všimli, že lidské vztahy tu nejsou proto, aby vás učinily šťastnými. Hledáte-li spásu v partnerských vztazích, budete znovu a znovu zklamáni. Partnerské vztahy vám nabídnou spásu, jedině když si uvědomíte, že jsou tu proto, aby vás učinili vědomými, nikoli šťastnými. Teprve pak se spojíte s vyšším vědomím, které se chce zrodit v tomto světě. Nevzdáte-li se starých způsobů myšlení, váš život bude plný bolesti, násilí, zmatku a šílenství.

K tomu, aby se partnerský vztah stal duchovním cvičením, je zapotřebí obou partnerů.

Například můj partner se ještě nezbavil žárlivosti a potřeby ovládat mě. Už mnohokrát jsem ho na to upozornila, ale on to nechápe.

Kolik lidí je zapotřebí k tomu, aby se z vašeho života stalo duchovní cvičení? Nedělejte si starosti o svého partnera. Duševní zdraví - vědomí - může vstoupit do tohoto světa jedině skrze vás. Chcete-li dosáhnout osvícení, nemusíte čekat, až se lidstvo uzdraví, až se druzí stanou vědomými. Mohli byste totiž čekat donekonečna. Neobviňujte jeden druhého. Jakmile začnete argumentovat, ztotožňujete se s názorem a neobhajujete jen názor, ale také své já. Jste ovládáni svým falešným já. Stali jste se nevědomými. Někdy je vhodné upozornit partnera na

určité aspekty jeho chování. Jste-li velice bdělí, velice soustředění v přítomném okamžiku, můžete to udělat, aniž partnera obviňujete nebo odsuzujete.

Chová-li se váš partner nevědomě, neodsuzujte ho. Tím ho jen ztotožňujete s jeho nevědomým chováním nebo na něho přenášíte své vlastní nevědomí. Vzdát se odsuzování neznamená, že byste neměli rozpoznat dysfunkčnost nebo nevědomí. Znamená to být „vědoucím“, nikoli „reagujícím“ soudcem. Místo abyste bojovali v temnotě, přinášíte světlo. Místo abyste reagovali na sebeklam, uvědomujete si jej. Být vědoucím vytváří prostor láskyplné a vědomé přítomnosti, která umožňuje všem lidem být tím, čím jsou. Nic nemůže přinést transformaci rychleji. Pokud to děláte, váš partner nemůže žít s vámi a zároveň zůstat nevědomým.

Jestliže si oba partneři přejí, aby byl jejich vztah duchovním cvičením, tím lépe. Oba můžete vyjadřovat své myšlenky a pocity, jakmile se objeví, takže vás přestanou otravovat. Naučte se naslouchat svému partnerovi nezaújatě. Dejte mu prostor, aby se mohl vyjádřit. Buďte pozorní. Odsuzování a napadání - a všechny strategie, které mají posílit vaše ego - budou zbytečné. Nejdůležitější je dát prostor druhým i sobě. Jinak nemůže vzkvétat láska. Když se oba partneři přestanou ztotožňovat se svou myslí, se svými názory a se svým emočním tělem, budou žít v blaženém partnerském vztahu. Místo abyste jeden na druhého přenášeli svou bolest a nevědomí, místo abyste uspokojovali potřeby svého ega, budete vyzařovat lásku, kterou cítíte v hloubi své duše, neboť si uvědomujete svou jednotu se vším, co je. Taková láska nemá žádný protiklad.

Jestliže se váš partner stále ještě ztotožňuje se svou myslí a emočním tělem, bude to pro něho velmi náročné. Není totiž snadné žít s osvíceným člověkem. Nebo lépe, je to *tak snadné*, že to ego považuje za ohrožení své existence. Nesmíte zapomínat, že ego potřebuje problémy, konflikty a „nepřátele“, aby posílilo svůj pocit odloučenosti, na níž závisí jeho totožnost. Mysl neosvíceného partnera bude hluboce nespokojená, protože nikdo nebude odporovat jejím zafixovaným názorům, což je samozřejmě oslabí. Emoční tělo vyžaduje reakce, ale žádné nepřicházejí. Dávejte si však pozor: někteří uzavření a necitliví lidé se mohou snažit přesvědčit druhé, že oni jsou osvícení, zatímco s jejich partnerem je něco v nepořádku. Muži to dělají častěji než ženy. Obvykle považují své partnerky za iracionální nebo emocionální. Vnímáte-li své emoce, nejste daleko od svého vnitřního těla. Žijete-li převážně ve své hlavě, tato vzdálenost je mnohem větší, takže chcete-li si uvědomovat své vnitřní tělo, musíte nejdřív rozpustit své emoční tělo.

Nevyzařuje-li z vás láska a radost, nejste-li plně soustředění v přítomném okamžiku a nejste-li otevření vůči všem bytostem, pak nejste osvícení. Stupeň osvícení lze poznat podle toho, jak se chováte v obtížných situacích. Je-li vaše „osvícení“ egoickou iluzí, život vám připraví situace, v nichž se projeví vaše nevědomí -jako strach, hněv, deprese atd. Žijete-li v partnerském vztahu, mnoho problémů vám způsobí partner. Například ženu může provokovat necitlivý partner, který žije téměř stále ve své hlavě. Nepřítomnost lásky v jejich vztahu probudí ženino emoční tělo a žena začne partnera kritizovat a obviňovat. Muž se začne bránit proti těmto útokům, jež považuje za naprosto neodůvodněné, a uzavře se do sebe ještě víc. Tato situace může aktivovat jeho emoční tělo. Nakonec oba partneři dosáhnou stavu hlubokého nevědomí.

Nicméně v každé fázi tohoto dysfunkčního procesu se partneři mohou osvobodit od nevědomí. Například ženino nepřátelství se může stát partnerovi signálem, aby se přestal ztotožňovat se svou myslí. Místo aby se žena ztotožňovala se svým emočním tělem, může pozorovat bolest ve svém nitru, a tím ji transformovat. Může vyjádřit své pocity a říci partnerovi, jak se cítí. Samozřejmě že není jisté, zda ji partner vyslechne, ale přinejmenším dostane příležitost soustředit se na přítomný okamžik, což mu umožní přerušit šílený cyklus vzájemného obviňování. Pokud to žena neudělá, partner může začít pozorovat své reakce na její bolest, místo aby reagoval. Stane se tichým pozorovatelem a vytvoří klidný prostor pro

čisté vědomí. Toto vědomí bolest nepopírá, ale neztotožňuje se s ní. Umožňuje bolesti být a zároveň ji transformuje. Ženě se tak otevrou dveře do tohoto prostoru vědomí.

PROČ JSOU ŽENY BLÍŽE K OSVÍCENÍ

Musejí muži ci ženy překonat stejné překážky na cestě k osvícení?

Ano, ale pro ženu je obvykle snazší být ve svém těle, takže žena je přirozeně blíže k Bytí, a tudíž k osvícení. Proto v mnoha starých kulturách žena symbolizovala transcendentální realitu. Tato realita byla považována za lůno, které dává život všem bytostem. V knize *Tao-te-ting* (O Tao a ctnosti) je *tao* neboli *Bytí* popisováno jako „nekonečné, věčně přítomné“, jako „matka vesmíru“. Ženy jsou blíže k Bytí, neboť je prakticky „ztělesňují“. Kromě toho se všechny bytosti a všechny věci musejí nakonec vrátit ke Zdroji. „Všechny věci mizí v tau. Pouze tao trvá věčně.“ V psychologii a mytologii je Zdroj symbolizován světlou a temnou stránkou ženství. Bohyně nebo Boží Matka dává život a bere život.

Když se lidé začali ztotožňovat s myslí a ztratili kontakt se svou božskou podstatou, začali přemýšlet o Bohu jako o mužské bytosti. Muži ovládli společnost a ženy jim byly podřízeny. Nenavrhují návrat k ženskému symbolismu božství. Někteří lidé užívají slova *Bohyně* místo slova *Bůh*, neboť se snaží obnovit rovnováhu mezi mužským a ženským principem, a to je dobré. Tento symbolismus může být dočasně užitečný, ale stane se překážkou, jakmile se snažíte realizovat čisté Bytí. Faktem však zůstává, že energetická frekvence mysli je v podstatě mužská. Mysl se snaží manipulovat, odporovat, ovládat, vlastnit atd. Proto je tradiční Bůh patriarchální, autoritativní postavou, které bychom se měli bát, jak nám radí Starý zákon. Tento Bůh je projekcí lidské mysli.

Chceme-li se osvobodit z područí mysli a opět se spojit s hlubší realitou Bytí, musíme přijímat život, místo abychom se mu bránili. To je však mnohem bližší ženskému principu. Zatímco energie mysli je tvrdá a nepružná, energie Bytí je měkká a poddajná a přesto mnohem mocnější než mysl. Mysl ovládá naši civilizaci, zatímco Bytí ovládá veškerý život na této planetě i mimo ni. Bytí je Intelligence, jejímž viditelným projevem je hmotný vesmír. Ačkoli ženy mají k Bytí blíže, i mužům je dostupné.

V současné době je většina mužů i žen ve spárech mysli. Většina lidí se ztotožňuje s myslí a s emočním tělem. Právě to nám brání v dosažení osvícení. Největší překážkou pro muže je mysl, zatímco největší překážkou pro ženy je emoční tělo.

ROZPOUŠTĚNÍ KOLEKTIVNÍHO EMOČNÍHO TĚLA

Proč je emoční tělo větší překážkou pro ženy?

Emoční tělo má obvykle jak kolektivní, tak osobní aspekt. Osobním aspektem je emoční bolest nahromaděná v životě jedince. Kolektivním aspektem je bolest nahromaděná v kolektivní lidské duši za celou historii lidstva. Kolektivní emoční tělo obsahuje mnoho různých proudů. Některé rasy a země, v nichž dochází k extrémnímu násilí, mají silnější kolektivní emoční tělo než ostatní. Člověk, který má silné emoční tělo a není schopen se s ním přestat ztotožňovat, nejen opakovaně prožívá svou emoční bolest, ale také se často stává pachatelem nebo obětí násilí. Na druhé straně však může být blíže k osvícení. To neznamená, že osvícení nutně dosáhne, ale žije-li v nesnesitelných podmínkách, je mnohem víc motivován, aby se probudil.

Každá žena, pokud nežije plně vědomým životem, je ovlivněna kolektivním ženským emočním tělem. Toto tělo tvoří všechna bolest způsobená mužskou nadvládou, otroctvím, vykořisťováním, násilím, porodními bolestmi, ztrátou dětí atd. Emoční nebo tělesná bolest,

kteřou ženy cítí během menstruace, je kolektivním aspektem emočního těla, který se probouzí v tomto období, i když může být probuzen i jindy. Emoční tělo omezuje volné proudění životní energie. Podívejme se, zda se to nemůže stát příležitostí k dosažení osvícení.

Během menstruace jsou ženy často ovládané svým emočním tělem. Emoční tělo má nesmírně silnou energii, a proto se s ním ženy nevědomě ztotožňují. Emoční tělo vytváří negativní situace, aby se mohlo žít jejich energií. Chce víc bolesti v jakékoli formě. Tento proces, který jsem již popsal, může být velice destruktivní.

Počet žen, které dnes dosahují plného vědomí, je vyšší než počet mužů a stále se zvyšuje. Muži nakonec tohoto stavu také dosáhnou, ale ještě dlouho bude existovat rozdíl mezi vědomím mužů a žen. Ženy se vrací ke své přirozené funkci: být mostem mezi hmotným světem a neviditelným Bytím, mezi tělesností a duchovností. Hlavním úkolem žen je transformovat své emoční tělo.

Dokud se ženy ztotožňují se svou bolestí, nemohou se osvobodit od svého emočního těla.

Dokud je bolest součástí jejich já, ženy se nevědomě brání veškerým pokusům zbavit se bolesti. Tento nevědomý proces mohou překonat pouze tím, že si jej plně uvědomí.

Uvědomit si, že se ztotožňujete se svou bolestí, může být šokující. Jakmile si to však uvědomíte, přestanete se s bolestí ztotožňovat. Emoční tělo je energetické pole, které dočasně uvázlo ve vašem vnitřním prostoru. Je to zablokovaná životní energie, která přestala proudit. Emoční tělo existuje následkem vlivů z minulosti. Je to přežívající minulost ve vašem nitru, a jestliže se s ním ztotožňujete, ztotožňujete se s minulostí. Myslíte si, že minulost je mocnější než přítomnost. Věříte, že to, co vám druzí udělali v minulosti, je příčinou toho, čím jste dnes. Nicméně jediná skutečná moc existuje v přítomném okamžiku: je to moc vašeho vědomí.

Jakmile si to uvědomíte, poznáte, že za svůj vnitřní prostor jste odpovědní pouze vy sami a že minulost nemůže převládnout nad přítomným okamžikem.

Některé ženy, které se vzdaly své individuální totožnosti oběti, se stále ještě nezbavily kolektivní totožnosti oběti. Stále se nemohou zbavit vzpomínky na to, „co muži udělali ženám“. Do jisté míry mají pravdu - a zároveň se mýlí. Mají pravdu v tom, že kolektivní ženské emoční tělo je do značné míry důsledkem dlouhodobého mužského násilí. Mýlí se v tom, že z tohoto faktu odvozují svou totožnost. Nemůže-li se žena zbavit hněvu a nenávisti, znamená to, že se stále ztotožňuje se svým emočním tělem. To jí může dávat pocit solidarity s ostatními ženami, ale udržuje ji to v područí minulosti a blokuje to její přístup k její podstatě a síle. Když se ženy vyloučí z mužské společnosti, posiluje to jejich ego. A čím silnější je jejich ego, tím jsou vzdálenější od své skutečné přirozenosti.

Proto se neztotožňujte se svým emočním tělem. Využijte je jako prostředku k dosažení osvícení. Transformujte je ve vědomí. Nejlepším obdobím je doba menstruace. Pro mnoho žen je to období nevědomí, protože jsou ovládané kolektivním ženským emočním tělem.

Jakmile však dosáhnete určité úrovně vědomí, můžete tento proces obrátit. Už jsem o tom hovořil, ale dovoluji mi to ještě jednou zopakovat.

Když cítíte, že se blíží menstruace, buďte velice pozorné a uvědomujte si své tělo. Jakmile se objeví první známky předmenstruačního napětí, uvědomte si je a nenechte se jimi ovládnout.

První známkou může být například podrážděnost nebo záblesk hněvu nebo prostě nějaký tělesný příznak. Ať je to cokoli, uvědomte si to dříve, než to začne ovládat vaše myšlení nebo chování. Soustřeďte na to veškerou svou pozornost. Jestliže je to emoce, vnímejte její energii.

Uvědomte si, že je to emoční tělo. Jakákoli emoce, na kterou se soustředíte, se rychle transformuje. Jestliže je to tělesný příznak, vaše pozornost mu znemožní stát se emocí nebo myšlenkou. Buďte bdělé a čkejte na další známky probouzejícího se emočního těla. Jakmile se objeví, uvědomte si je.

Až se vaše emoční tělo úplně probudí, můžete prožívat silný vnitřní zmatek po dobu několika dní. Ať se děje cokoli, zůstaňte soustředěné v přítomném okamžiku. Sledujte zmatek ve svém nitru. Uvědomujte si jej. Nedovolte emočnímu tělu, aby ovládlo vaše myšlení. Pozorujte je.

Vnímejte jeho energii ve svém těle. Jak už víte, soustředěná pozornost znamená přijetí reality. Skrze přijetí reality přijde transformace. Vaše emoční tělo se promění v jasné vědomí, stejně jako vzplane poleno, když je hodíte do ohně. Menstruace se stane nejen radostným vyjádřením vašeho ženství, ale také posvátným obdobím transformace, v němž dáte vzniknout novému vědomí. Bude z vás vyzařovat vaše pravá přirozenost ve svém ženském aspektu Bohyně i ve svém transcendentálním aspektu božského Bytí.

Je-li váš partner dostatečně vědomý, může vám pomoci tím, že bude v této době obzvlášť soustředěný v přítomnosti. Bude-li plně soustředěný, když se začnete ztotožňovat se svým emočním tělem, budete schopné následovat ho. To znamená, že kdykoli vás dočasně ovládne emoční tělo, váš partner je nebude ztotožňovat s tím, čím opravdu jste. I když ho vaše emoční tělo napadne, nebude vám to vyčítat a nebude se bránit. Bude plně soustředěný v přítomném okamžiku. K dosažení transformace není potřeba nic víc. Totéž budete schopné udělat vy pro něho, když se začne ztotožňovat se svou myslí.

Tímto způsobem mezi vámi vznikne trvalé energetické pole vysoké frekvence. V takovém poli nemůže přežít žádná iluze ani bolest - nemůže přežít nic než láska. To je naplněním božského smyslu vašeho partnerského vztahu. Váš vztah se stane vírem vědomí, který bude přitahovat mnoho dalších lidí.

VZDEJTE SE VZTAHU K SOBĚ SAMÝM

Kdybychom byli plně vědomí, potřebovali bychom druhé lidi? Byl by muž. přitahován k ženě? Cítla by se žena neúplná bez. muže?

Ať jste osvícení nebo nejste stále buď mužem, nebo ženou, takže na úrovni tělesné totožnosti nejste úplní. Jste jen polovinou celku. Tuto neúplnost vnímáte jako přitažlivost k opačnému pohlaví bez ohledu na to, jakého stupně vědomí jste dosáhli. Ve stavu vnitřního spojení však cítíte tuto přitažlivost pouze na povrchu svého života. Celý svět vám připadá jako vlny na povrchu nesmírného a hlubokého oceánu. Jste oceán a jste i vlna, ale uvědomujete si svou totožnost oceánu. Ve srovnání s tou nesmírností a hloubkou není svět vln příliš důležitý. To ovšem neznamená, že byste neměli hluboký vztah k druhým lidem. Opravdu hluboký vztah k druhým můžete mít *jedině* tehdy, když si uvědomujete Bytí. Jste schopni vidět skrz závoj forem. Ve sféře Bytí je muž a žena totéž. Vaše hmotné tělo může mít různé potřeby, ale Bytí nemá žádné potřeby. Bytí je vždycky úplné. Uspokojení nebo nespokojení vašich potřeb nic nezmění na vašem hlubokém vnitřním stavu. Takže osvícený člověk, jehož potřeba opačné polaritě není uspokojena, může mít pocit neúplnosti na povrchní úrovni svého bytí, ale ve svém nitru je naprosto spokojený, naplněný a klidný.

Je homosexualita překážkou na cestě k osvícení?

Když si během dospívání uvědomíte, že jste „jiní“ než ostatní, můžete se přestat ztotožňovat se společensky podmíněnými formami myšlení a chování. Tato skutečnost automaticky zvýší vaše vědomí nad úroveň vědomí nevědomé většiny, jejíž členové bezmyšlenkovitě přijímají všechny ustálené konvence. V tomto smyslu vám homosexualita může pomoci. Být outsiderem je sice obtížné, ale nutí vás to uvědomovat si víc než ostatní, což je výhoda, pokud jde o osvícení.

Když se však ztotožníte se svou homosexualitou, uniknete z jedné pasti, ale padnete do jiné. Budete hrát role, jež vám diktuje vaše představa, kterou jste si o sobě vytvořili jako o homosexuálové. Stanete se nevědomými. Nereálnými. Pod maskou svého ega budete nešťastní. V takovém případě vám bude homosexualita překážkou. Vždycky však máte šanci. Nespokojenost může být silným budičem.

Není předpokladem dobrého vztahu k druhým lidem dobrý vztah k sobě samému?

Nejste-li spokojeni sami se sebou, budete se snažit navázat vztahy s druhými lidmi, abyste svou nespokojenost zakryli. Vaše nespokojenost se však dříve nebo později projeví a vy pravděpodobně začnete obviňovat partnera.

Chcete-li být spokojeni sami se sebou, přijímejte přítomný okamžik.

Ale musíte mít vůbec nějaký vztah sami k sobě? Proč byste nemohli *být* sami sebou? Máte-li vztah k sobě samým, jste rozpolcení na dvě části: jste subjektem i objektem. Tato dualita je příčinou všech problémů ve vašem životě. Ve stavu osvícení *jste* sami sebou, „vy“ a vaše „já“ splývají v jeden celek. Neodsuzujete se, nelitujete se, nejste na sebe pyšní, nemilujete se atd. Vaše rozpolcenost způsobená sebereflexí je vyléčena. Neexistuje žádné „já“, které byste museli bránit. Jakmile dosáhnete osvícení, přestanete mít vztah sami k sobě. Jakmile se vzdáte tohoto vztahu, všechny vaše ostatní vztahy se naplní láskou.

DEVATA KAPITOLA

ZA ŠTĚSTÍM A NEŠTĚSTÍM JE KLID

VYŠŠÍ DOBRO

Je nějaký rozdíl mezi štěstím a vnitřním klidem?

Ano, štěstí závisí na vnějších okolnostech, vnitřní klid nikoli.

Je možné přitahovat pouze pozitivní okolnosti? Kdyby bylo naše myšlení vždycky pozitivní, naše životní situace by byla pozitivní, že ano?

Umíte skutečně rozlišovat mezi pozitivním a negativním? Vidíte celkový obraz? Neúspěch, ztráta, nemoc či utrpení byly pro mnoho lidí největšími učiteli. Bolest je naučila vzdát se falešných představ o sobě samých, odnaučila je sledovat povrchní cíle. Naučila je pokoře a soucitu. Učinila je *reálnějšími*.

Ačkoli si to nemusíte uvědomovat, v každé negativní zkušenosti se skrývá hluboké ponaučení. Dokonce i krátká nemoc vám může ukázat, co je ve vašem životě reálné a co je nereálné, na čem záleží a na čem nezáleží.

Z vyššího hlediska jsou životní podmínky vždycky pozitivní. Přesněji řečeno: nejsou ani pozitivní, ani negativní. Jsou prostě takové, jaké jsou. Jestliže plně přijímáte realitu-což je jediný rozumný přístup -, není ve vašem životě nic „dobrého“ ani „špatného“. Existuje jen vyšší dobro - které obsahuje všechno „špatné“. Z hlediska mysli však existuje dobro a zlo, láska a nenávisť. Proto se v bibli říká, že Adam a Eva byli vyhnáni z „ráje“, když „pojedly ze stromu poznání dobrého a špatného“.

To mi připadá jako odmítání reality a sebeklam. Když se mi stane něco strašného, mohu sice předstírat, že to není špatné, ale faktem zůstává, že to špatné je. Tak proč to popírat?

Nic nepředstíráte. Prostě přijímáte situaci takovou, jaká je. To je všechno. Tím překročíte hranice mysli, která vytváří polaritu negativního a pozitivního. Přijetí reality je základním aspektem odpuštění. Odpouštět přítomnosti je ještě důležitější než odpouštět minulosti. Když odpustíte každému okamžiku - když mu dovolíte být tím, čím je -, nedojde k nahromadění zášti, kterou je nutno odpustit později.

Uvědomte si, že teď nemluvíme o štěstí. Když vám někdo umřel nebo když cítíte, že se blíží

vaše vlastní smrt, nemůžete být šťastní. To je nemožné. Nicméně můžete být klidní. Přijímáte-li přítomný okamžik, můžete být smutní, ale ve svém nitru cítíte hluboký klid. To je emanace Bytí, vnitřní klid, dobro, které nemá protiklad.

Co když jsem v situaci, kterou mohu změnit? Jak takové situaci mohu dovolit být a zároveň ji změnit?

Udělejte, co musíte udělat. Prozatím však přijímejte, co je. Jelikož mysl a rezistence jsou synonyma, přijetí reality vás okamžitě osvobodí z područí myslí, a tím vás spojí s Bytím. Následkem toho přestanou působit obvyklé egoistické motivace - strach, chamtivost atd. Jste teď pod kontrolou mnohem větší inteligence, než je vaše mysl, takže všechno děláte s jiným vědomím.

„Přijímejte všechno, co vám osud přináší, neboť co jiného může uspokojit vaše potřeby?“ Tato slova napsal Marcus Aurelius před dvěma tisíci lety.

Zdá se, že většina lidí musí prožít velké utrpení, aby se vzdali rezistence a přijímali realitu - aby dokázali odpouštět. Jakmile se to naučí, stane se velký zázrak: probuzení vědomí Bytí skrze to, co se jeví jako zlo, transformace utrpení ve vnitřní klid. Veškeré zlo a utrpení na tomto světě nakonec lidi donutí uvědomit si, čím opravdu jsou. Takže to, co ze svého omezeného hlediska vnímáme jako zlo, je ve skutečnosti součástí vyššího dobra, které nemá žádný protiklad. To si však uvědomíte teprve tehdy, až se naučíte odpouštět. Dokud to neumíte, zlo zůstává zlem.

Jakmile si uvědomíte neskutečnost minulosti a začnete přijímat přítomnou realitu takovou, jaká je, dojde k transformaci nejen ve vašem nitru, ale také ve vnějším světě. Ve vás i kolem vás vznikne intenzivní pole vědomí, které dříve či později ovlivní každého, kdo do něj vstoupí. Vyléčíte bolest, rozptýlíte nevědomí - aniž cokoli *děláte* - prostě tím, že jste intenzivně soustředěni v přítomném okamžiku.



KONEC VAŠEHO ŽIVOTNÍHO DRAMATU

Žijete-li ve stavu vědomé přítomnosti a vnitřního klidu, můž.e se ve vašem životě stát něco, co lze považovat za „špatné“ z hlediska obyčejného vědomí?

Většina takzvaných špatných událostí je způsobena nevědomím. Tyto negativní události někdy nazývám „dramaty“. Jestliže si plně uvědomujete přítomnost, dramata přestávají vstupovat do vašeho života. Dovolte mi, abych vám vysvětlil, jak funguje vaše ego a jak vytváří dramata.

Ego je mysl, která řídí váš život, pokud nejste jejím pozorovatelem. Ego se považuje za osamělý fragment uprostřed nepřátelského vesmíru, a proto vidí všechny ostatní bytosti jako potenciální hrozbu nebo prostředek k dosažení vlastních cílů. Ačkoli některé strategie ega jsou velice chytré, ego nikdy nevyřeší své problémy, neboť příčinou všech problémů je samotné ego.

Kdykoli se ega dostanou dohromady, ať už v osobních nebo pracovních vztazích, začne docházet ke konfliktům, problémům, mocenským bojům, emočnímu a fyzickému násilí atd. K těmto problémům patří kolektivní zlo - válka, genocida a vykořisťování -, jež způsobuje nahromaděné nevědomí lidstva. Mnoho nemocí je způsobeno ustavičnou rezistencí ega,

jejímž následkem dochází k zablokování proudu životní energie v našem těle. Jakmile se spojíte s Bytím, přestanete být ovládáni svou myslí, která způsobuje všechno zlo.

Kdykoli se setkají dvě ega, dojde k nějakému dramatu. I když žijete úplně sami, stále si vytváříte nějaké drama. Když se litujete, je to drama. Když máte výčitky svědomí, je to drama. Když dovolíte minulosti nebo budoucnosti, aby zastínila přítomnost, vytváříte psychologický čas - který je nutným předpokladem dramatu. Kdykoli odmítáte přítomný okamžik, vytváříte drama.

Většina lidí své životní drama miluje. Jejich drama je jejich totožností. Jejich ego řídí jejich život. Dokonce i jejich - obvykle neúspěšná - snaha vyřešit své životní problémy je součástí jejich ega. Tito lidé rozhodně nechtějí své drama ukončit. Dokud se ztotožňují se svou myslí, mají největší strach z vlastního probuzení.

Přijímáte-li přítomnou realitu, skončí veškerá dramata ve vašem životě. Nikdo vás nemůže přimět ani k hádce, ať se snaží sebevíc. S vědomým člověkem se nemůžete hádat. Hádká předpokládá ztotožnění s vlastním postojem i s rezistencí vůči postoji druhého. Následkem toho se polární protiklady vzájemně posilují. To jsou mechanismy nevědomí. Žijete-li v přítomnosti, můžete obhájit svůj názor, aniž druhého napadáte. Takže nemůže dojít k dramatu. V knize *A Course in Miracles* se píše, že „dokonale vyrovnaný člověk si neumí konflikt ani představit“. To se netýká jen konfliktů mezi lidmi, ale především vnitřních konfliktů, které zmizí, jakmile přestanou existovat rozpory mezi požadavky vaší mysli a realitou.

POMÍJIVOST A ŽIVOTNÍ CYKLY

Dokud žijete v hmotné dimenzi a jste spojeni s kolektivní duší lidstva, tělesná bolest je stále možná. Veškeré utrpení je výtvořem ega, jež odmítá realitu. Dokud žijete v této dimenzi, jste sice podřízeni její cyklické povaze a zákonu pomíjivosti, ale už to nepovažujete za „špatné“ - ale přijímáte to, jak *to je*.

Přijímáte-li „jsoucnost“ všech věcí, objevíte hlubší realitu pod povrchem boje protikladů a prožíváte radost mimo dobro a zlo. To je radost z Bytí, božský klid.

V hmotném světě existuje narození a smrt, tvorba a destrukce, růst a rozklad zdánlivě oddělených forem. To je viditelné všude: v životním cyklu hvězd a planet, hmotného těla, stromů i květin, ve vzniku a zániku národů, politických stran a civilizací, a také v nevyhnutelných cyklech zisků a ztrát v životě jedince.

Jsou cykly úspěchu, kdy se vám všechno daří, a cykly neúspěchu, kdy se vám všechno rozpadá pod rukama a vy se toho musíte vzdát, abyste uvolnili prostor pro vznik nových věcí. Jestliže se tomu bráníte, znamená to, že odmítáte jít s proudem života, a proto budete trpět. Z hlediska mysli je vzestupný cyklus dobrý a sestupný cyklus špatný. Růst je obvykle považován za pozitivní, ale nic nemůže růst věčně. Kdyby měl růst pokračovat věčně, stal by se nakonec destruktivním. Rozklad je předpokladem nového růstu. Jedno nemůže existovat bez druhého.

Pro duchovní realizaci je sestupný cyklus naprosto nutný. Aby vás začala přitahovat duchovní dimenze, musíte mít velký neúspěch nebo zakusit velkou bolest. Nebo se váš úspěch musí stát bezvýznamným. Neúspěch se skrývá v každém úspěchu a úspěch v každém neúspěchu. V tomto světě má každý člověk dříve či později „neúspěch“ a každý úspěch je nakonec k ničemu. Všechny hmotné formy jsou pomíjivé.

Můžete vytvářet nové věci a situace, ale nesmíte se s nimi ztotožňovat.

Vaše fyzická energie je také podřízena cyklům. Nemůže být stále na vrcholu. Jsou období vysoké a nízké energie. Jsou období, kdy jste velice tvůrčí, a jsou období, kdy se nemůžete hnout z místa. Cyklus může trvat několik hodin nebo několik let. Jsou dlouhé cykly, které obsahují krátké cykly. Mnoho nemocí vzniká následkem toho, že bojujeme proti cyklům

nízké energie, které jsou nutným předpokladem regenerace. Nutkavá činnost a tendence ztotožňovat se s vnějšími faktory jsou nevyhnutelné, dokud jste ovládáni svou myslí. To vám znemožňuje přijímat sestupné cykly. Inteligence těla se pak brání například tím, že vám způsobí nemoc, aby vás zastavila a aby mohlo dojít k nutné regeneraci.

Cyklická povaha vesmíru je úzce spojena s pomíjivostí všech věcí a situací. Tato pravda byla jádrem Buddhova učení. Všechno je dočasné, pomíjivost je základním rysem všeho. Všechno se jednou změní, zanikne nebo vás to přestane uspokojovat. Pomíjivost je také jádrem Ježíšova učení: „Přestaňte si střídat poklady na zemi, kde je stravuje mol a rez a kde se zloději vloupávají a kradou.“

Mysl se ztotožňuje se vším, co považuje za „dobré“. V hmotném světě však nic netrvá věčně. To, co bylo dobré včera nebo minulý rok, se postupně stává špatným. Co vám dělalo radost, to vám působí bolest. Dnešní blahobyt se změní v prázdné konzumenství zítra. Šťastná svatba se změní v nešťastný rozvod nebo nešťastné soužití. Když se změní něco, s čím se naše mysl ztotožňuje, nejsme schopni to přijmout. Lpíme na tom, co odchází, a bráníme se změně. Jako kdyby nám někdo trhal nohu.

Občas slyšíme o lidech, kteří spáchali sebevraždu, protože přišli o všechny peníze nebo o dobrou pověst. To jsou extrémní případy. Ostatní lidé, když se octnou v obtížné situaci, jsou hluboce nešťastní nebo onemocní. Tito lidé nejsou schopni rozlišit mezi životem a životní situací. Nedávno jsem četl o jedné slavné herečce, která umřela v osmdesáti. Když její krása odkvetla a začalo ji trápit stárání, byla velmi nešťastná a přestala se stýkat s lidmi. Také ona se ztotožňovala s něčím vnějším: se svým vzhledem. Zpočátku jí její ztotožnění dávalo radost a později ji činilo nešťastnou. Kdyby se dokázala spojit s věčným životem ve svém nitru, mohla by pozorovat své stárnutí s naprostým klidem. Její vzhled by se stal průsvitným a z její věčné duše by vyzařovalo světlo. Její tělesná krása by se proměnila v krásu duchovní. Nikdo jí však neřekl, že něco takového je možné. Ten nejdůležitější druh poznání není ještě široce dostupný.



Buddha učil, že dokonce i štěstí je *dukkha*, což znamená „utrpení“. Štěstí je neoddelitelné od svého opaku. To znamená, že štěstí a neštěstí je jedno a totéž. Jen čas odděluje jedno od druhého.

Tím nechci říci, že byste si neměli vážit příjemných a krásných věcí. Ale hledat v nich něco, co vám nemohou dát - totožnost nebo pocit naplnění -, je nejrychlejší cesta k nespokojenosti a utrpení. Naše konzumní společnost by se zhroutila, kdyby se lidé stali osvícení a přestali hledat svou totožnost ve *věcech*. Čím víc hledáte štěstí ve vnějších věcech, tím víc vám uniká. Věci vám mohou dát potěšení, ale nemohou vám dát *radost*. Nic vám nemůže dát radost. Radost vychází z vašeho nitra jako radost z Bytí. Radost je základní součástí hlubokého vnitřního klidu. Je to váš přirozený stav, není to něco, co musíte hledat.

Mnoho lidí si nikdy neuvědomí, že nemůžeme najít „spásu“ v ničem z toho, co děláme nebo vlastníme. Ti, kteří si to uvědomují, často trpí depresi: jestliže v ničem nemůžeme najít skutečné naplnění, proč se o něco snažit? To si musel uvědomit onen starozákonní prorok, když řekl: „Viděl jsem všechno, co se děje pod sluncem, a všechno je marnost a honba za větrem.“ Když se dostanete do tohoto bodu, jste krok od zoufalství - ale také krok od osvícení. Jeden buddhistický mnich mi řekl: „Všechno, co jsem se naučil za dvacet let v klášteře, mohu shrnout jednou větou: Všechno, co vzniká, také zaniká. To vím.“ Samozřejmě chtěl říci tohle: Naučil jsem se přijímat všechno, co *je*; a tak jsem našel vnitřní klid.

Nebránit se životu znamená žít ve stavu milosrdenství a lehkosti. V tomto stavu je lhostejné, zda je něco dobré nebo špatné. Jakmile přestanete být vnitřně závislí na formě, okamžitě se zlepší vnější okolnosti vašeho života. Všechno, co jste si myslili, že potřebujete ke štěstí, k vám teď přichází bez vašeho přičinění a vy se z toho můžete radovat - dokud to trvá. Samozřejmě že všechno pomine, ale vy už nemáte strach z žádné ztráty. Život je snadný. Štěstí odvozené ze sekundárního zdroje nikdy není moc hluboké. Je to pouhý odlesk radosti z Bytí, kterou najdete ve svém nitru, když se přestanete bránit životu. Bytí vás dovede za hranice polárních protikladů mysli a zprostí vás závislosti na formě. I kdyby se všechno kolem vás zhroutilo, přesto byste cítili hluboký vnitřní klid. I když nebudete šťastní, budete žít v klidu.



NEGATIVNÍ EMOCE

Veškerou vnitřní rezistenci prožíváme jako určitý druh negativity. Veškerá negativita je rezistence. V tomto kontextu znamenají tato dvě slova skoro totéž. K negativním emocím patří podrážděnost, netrpělivost, zlost, sklíčenost, zášť i sebevražedné zoufalství. Rezistence někdy probouzí emoční tělo. Když k tomu dojde, i mírně nepříznivá situace může vyvolat silné negativní emoce, jako je hněv nebo hluboký zármutek.

Ego věří, že prostřednictvím negativních emocí může ovlivňovat realitu. V knize *A Course in Miracles* se píše, že kdykoli jsme nešťastní, podvědomě věříme, že nám naše neštěstí „koupí“ to, co chceme. Kdybyste nevěřili, že neštěstí je účinné, proč byste je vytvářeli? Negativní emoce však účinné nejsou. Místo aby přitahovaly žádoucí situace, znemožňují jejich vznikání. Místo aby vyřešily nežádoucí situace, udržují je při životě. Jedinou „užitečnou“ funkcí negativních emocí je to, že posilují vaše ego. A proto je vaše ego miluje.

Ztotožňujete-li se s nějakou negativní emocí, nechcete se jí zbavit a nevědomě se bráníte pozitivní změně. Taková změna by ohrozila vaši totožnost. Proto ignorujete a odmítáte všechno pozitivní ve svém životě. To je běžný jev. A je to šílené.

Negativní emoce jsou naprosto nepřírozené, neboť znečišťují vaši duši. Existuje hluboká spojitost mezi znečišťováním přírody a negativitou, která se nahromadila v kolektivní duši lidstva. Kromě člověka žádná jiná životní forma na této planetě nezná negativitu. Žádná jiná životní forma neznásilňuje Zemi, která jí dává život. Viděli jste někdy nešťastnou květinu nebo nespokojený dub? Setkali jste se někdy s deprimovaným delfinem, s žábou, která má nízkou sebeúctu, s kočkou, která se nedokáže uvolnit, nebo s ptákem, který je plný nenávisti a zášti? Známky neurotického chování občas projevují pouze zvířata, která žijí v úzkém kontaktu s lidmi.

Pozorujte rostliny a zvířata a naučte se od nich, co to znamená přijímat realitu.

Nejvíce jsem se naučil od koček, ale i kachny mně daly důležité duchovní ponaučení. Už pouhé pozorování kachen je meditací. Jak klidně plují po hladině, v naprosté pohodě, dokonale přítomné v každém okamžiku. Občas se poperou - někdy bez zjevného důvodu anebo jen proto, že jedna kachna zbloudila do soukromého prostoru jiné kachny. Zápas obvykle trvá jen několik vteřin. Pak několikrát energicky zamávají křídly a každá odpluje jinam. Plavou pokojně, jako by k zápasu nikdy nedošlo. Když jsem to viděl poprvé, uvědomil jsem si, že máváním křídel uvolňují přebytečnou energii, aby se jim nehromadila v těle a neměnila se v negativní emoce. To je přirozená moudrost. Pro kachny je to snadné, protože nemají mysl, která by udržovala minulost při životě a se kterou by se ztotožňovaly.

Nemohou negativní emoce obsahovat nějaké důležité poselství? Například moje deprese mě může upozornit, že v mém životě je něco v nepořádku, a to mě může přinutit zamyslet se a učinit patřičné změny. Takže musím naslouchat tomu, co mi mé emoce říkají.

Opakované negativní emoce někdy skutečně obsahují poselství, stejně jako nemoci. Ale všechny změny, které učiníte, jsou jen kosmetickými změnami, pokud nevycházejí ze změny vašeho vědomí. To znamená, že musíte začít žít v přítomnosti. Pak nepotřebujete negativní emoce, aby vám říkaly, co byste měli změnit ve svém životě. Dokud však negativní emoce máte, užívejte jich jako signálu, který vám připomíná, že se máte soustředit na přítomnost.

Jak se zbavíme negativních emocí?

Negativní emoce přestanou vznikat, když budete žít vědomě v přítomném okamžiku. Ale nenechte se odradit. Na této planetě je zatím jen velmi málo lidí, kteří dokážou žít v přítomnosti, ačkoli někteří se tomu blíží. Věřím, že takových lidí bude stále víc.

Kdykoli cítíte nějakou negativní emoci, dívejte se na ni jako na signál, který vám říká: „Probudte se. Vystupte ze své mysli. Soustřeďte se na přítomnost.“

Ve své knize *Island* (Ostrov) píše Aldous Huxley o muži, který ztroskotal na vzdáleném a opuštěném ostrově. Na ostrově je jedinečná civilizace. Neobvyklé je, že její členové jsou duševně zdraví. První, čeho si náš trosečník všimne, jsou pestrobarevní papoušci, kteří ustavičně opakují: „Dávejte pozor. Tady a teď. Pozor. Tady a teď.“ Později se dočteme, že tato slova naučili ostrované, aby jim papoušci neustále připomínali, že mají žít v přítomném okamžiku.

Takže kdykoli cítíte nějakou negativní emoci, považujte ji za hlas, jenž vám říká: „Pozor. Tady a teď. Probudte se.“ Uvědomujte si i sebemenší podrážděnost, abyste zabránili hromadění nevědomých reakcí. Když si uvědomíte, že toto energetické pole nepotřebujete, odhoďte je. Ale odhoďte je úplně. Pokud toho nejste schopni, přijměte jeho existenci a uvědomujte šiji.

Negativních emocí se můžete zbavit také tím, že si představujete, že jste transparentní vůči jejich příčině. Zpočátku to zkoušejte s triviálními věcmi. Řekněme, že sedíte doma a najednou zaslechnete z ulice pronikavý zvuk nějakého poplašného zařízení. Ten zvuk vás podráždí. Jaký má toto podráždění smysl? Žádný. Proč jste je vyvolali? Vy jste to neudělali. Udělala to vaše mysl. Byla to automatická, nevědomá reakce. Proč ji vaše mysl vyvolala? Protože nevědomě věří, že vaše rezistence, kterou prožíváte jako negativní emoci, nějakým způsobem změní nežádoucí situaci. To je ovšem nesmysl. Vaše rezistence, v tomto případě podrážděnost, je mnohem nepříjemnější než původní příčina.

Tohle všechno můžete změnit v duchovní cvičení. Představujte si, že jste transparentní, že nemáte hmotné tělo. Dovolte rušivému zvuku, aby vámi procházel, místo aby narážel na „zeď“ ve vašem nitru. Jak už jsem řekl, zpočátku to zkoušejte s triviálními věcmi.

Někdo vám řekne něco hrubého nebo urážlivého. Místo abyste na to nevědomě reagovali, nechte to projít svou hlavou. Nebraňte se tomu. To je odpuštění. Tímto způsobem se stanete nezranitelnými. Chcete-li, můžete tomu člověku říci, že jeho chování je nepřijatelné. Ale on ztratil moc ovládat váš vnitřní stav a vy jste se přestali ztotožňovat se svou myslí.

Medituji, prošel jsem mnoha kurzy, přečetl jsem mnoho knih o duchovnosti, snažím se přijímat realitu - ale když se mě zeptáte, zda jsem našel skutečný a trvalý vnitřní klid, musím říci, že ne. Proč jsem jej nenašel? Co mám dělat?

Stále ještě hledáte ve vnějším světě. Možná najdete odpověď v příštím kurzu, možná v nové

technice. Poradím vám: Nehledejte klid. Nehledejte žádný duševní stav, nebo vyvoláte vnitřní konflikt a nevědomou rezistenci. Odpusťte sám sobě, že jste ještě nenašel vnitřní klid. Jakmile přijmete svůj neklid, váš neklid se promění v klid. V tom spočívá tajemství vzdání se.



Možná jste slyšeli větu „nastavte druhou tvář“, kterou řekl velký učitel osvícení před dvěma tisíci lety. Ježíš se snažil symbolicky vyjádřit tajemství nonrezistence. Hovořil pouze o vaší vnitřní realitě, nikoli o vašem chování.

Slyšeli jste o Banzanovi? Než se stal velkým zenovým mistrem, dlouho hledal osvícení, ale to mu stále unikalo. Pak jednoho dne na tržišti uslyšel rozhovor mezi řezníkem a jeho zákazníkem. „Dejte mi nejlepší kus masa, jaký máte,“ řekl zákazník. Řezník odpověděl: „Každý kus masa, který mám, je nejlepší. Nemám žádný jiný.“ V tu chvíli dosáhl Banzan osvícení.

Vidím, že čekáte na nějaké vysvětlení. Když přijímáte, *co je*, každý kus masa - každý okamžik -je nejlepší. To je osvícení.

POVAHA SOUCITU

Až překonáte protiklady vytvořené svou myslí, budete jako hluboké jezero. Životní situace jsou hladinou jezera. Někdy jsou klidné, jindy bouřlivé - to záleží na cyklech a sezónách. V hlubině je však jezero vždycky klidné. Vy jste celým jezerem, nejen hladinou; jste ve spojení se svou vlastní hloubkou, která je vždy v naprostém klidu. Nebráníte se změně, nelpíte na žádné situaci. Váš vnitřní klid nezávisí na vnějších okolnostech. Žijete ve sféře věčného Bytí a nejste závislí na světě proměnlivých forem. Radujete se z nich, vytváříte je, ale nelpíte na nich.

Když jste takto nestranný, neznamená to, že se vzdálíte ostatním lidem ?

Naopak. Dokud si neuvědomujete Bytí, uniká vám realita druhých, protože jste nenašel svou vlastní. Vaše mysl má nebo nemá ráda jejich formu, která nezahrnuje jen jejich tělo, ale také jejich mysl. Opravdový vztah je možný, pouze když si uvědomujete Bytí. Vnímáte tělo a mysl druhých jako clonu, za kterou cítíte jejich skutečnou realitu, jako cítíte svou vlastní. Takže když se setkáte s utrpením druhého člověka, zůstanete ve spojení s Bytím a vidíte skrz vnější formu a vnímáte jeho čisté Bytí skrze své vlastní. Na úrovni Bytí je veškeré utrpení iluzorní. Příčinou utrpení je ztotožnění s formou. Skrze toto uvědomění někdy dochází k zázračným uzdravením.

Je tohle soucit?

Ano. Soucit je vědomí hlubokého pouta mezi vámi a ostatními bytostmi. Soucit má ovšem dva aspekty. Jelikož žijete v hmotném těle, sdílíte zranitelnost a smrtelnost své hmotné formy se všemi živými bytostmi. Až si příště řeknete, že s někým nemáte nic společného, uvědomte si, že tomu tak není: za pár let - za deset nebo sedmdesát, na tom příliš nezáleží - budete oba rozkládajícími se mrtvolami, potom hromadou popela a nakonec ničím. Je to negativní představa? Není, je to fakt. Proč před tím zavírat oči? V tomto smyslu jste si rovni se všemi ostatními bytostmi.

Jedním z nejúčinnějších duchovních cvičení je meditace o smrtelnosti všech hmotných forem včetně vaší vlastní. Zemřete předtím, než zemřete. Uvědomte si to. Vaše hmotná forma umírá. Pak přijde okamžik, kdy umřou také všechny myšlenkové formy. Vaše božská podstata však žije. Zářivá, plně vědomá. Nic reálného nikdy nezemřelo. Umírají jen jména, formy a iluze.



Vědomí této nesmrtelné dimenze, vaší skutečné přirozenosti je druhým aspektem soucitu. Uvědomujete si nejen svou vlastní nesmrtelnost, ale skrze ni si uvědomujete také nesmrtelnost všech živých bytostí. Na úrovni formy s nimi sdílíte smrtelnost a nejistotu existence. Na úrovni Bytí s nimi sdílíte věčný, zářivý život. Tohle jsou dva aspekty soucitu. V soucitu se spojují dva zdánlivě opačné pocity smutku a radosti a proměňují se v hluboký vnitřní klid. Je to nejušlechtlejší pocit, jakého je člověk schopen, a má ohromnou léčivou moc. Nicméně skutečný soucit je velice vzácný. Vžít se do utrpení druhých vyžaduje vysoký stupeň vědomí, ale je to pouze jedním aspektem soucitu. Skutečný soucit je něco víc. Soucit je možný teprve tehdy, až smutek splyne s radostí, s radostí z Bytí, s radostí z věčného života.

JINÝ ŘÁD REALITY

Nesouhlasím s názorem, že tělo musí umřít. Věřím, že můžeme dosáhnout tělesné nesmrtelnosti. Tělo umírá jen proto, že věříme ve smrt.

Tělo neumírá proto, že věříte ve smrt. Protože věříte ve smrt, tělo existuje nebo se zdá, že existuje. Tělo a smrt jsou součástí téže iluze, vytvořené egoickou myslí, která si neuvědomuje Zdroj života a považuje se za nezávislou entitu v neustálém ohrožení. Proto mysl vytváří iluzi, že jste tělem, které je stále v nebezpečí.

Vnímat sám sebe jako zranitelné tělo, které se narodilo a opět umře - to je iluze. Tělo a smrt: táž iluze. Nemůžete mít jedno bez druhého. Buďto máte obojí, nebo nic.

Kdybyste viděli anděla a spletli si ho s kamennou sochou, stačilo by, kdybyste se lépe podívali na „kamennou sochu“. Nemuseli byste se dívat nikam jinam. Zjistili byste, že tam žádná socha nikdy nebyla.

Jestliže víra ve smrt vytváří tělo, proč mají tělo zvířata? Zvíře nemá ego a nevěří ve smrt...

Přesto však umírá, nebo se to aspoň tak jeví.

Uvědomte si, že vaše vnímání světa je odrazem stavu vašeho vědomí. Jste se svým vědomím spojeni a neexistuje žádný objektivní svět. Vaše vědomí vytváří svět, ve kterém žijete. Jedním z největších objevů moderní fyziky je objev jednoty pozorovatele a pozorovaného: člověk provádějící experiment - pozorující vědomí - nemůže být oddělen od pozorovaného jevu. Způsob pozorování ovlivňuje chování jevu. Věříte-li ve svou vlastní oddělenost a boj o přežití, pak vám okolní svět tuto víru potvrzuje a vaše vnímání je ovládáno strachem. Žijete ve světě smrti, neustálého boje a zabíjení.

Nic není takové, jak se to jeví. Svět, jež vaše mysl vytváří a vidí, nemusí být ničím dokonalým, může být dokonce slzavým údolím. Ale všechno, co vidíte, je jen symbolem jako obraz ve snu. Záleží na tom, jak vaše vědomí interpretuje tanec molekulární energie ve vesmíru. Tato energie je stavební látkou takzvané hmotné reality. Vyji vnímáte jako tělo, narození a smrt nebo jako boj o přežití. Existuje ovšem nekonečné množství jiných

interpretací, nekonečné množství jiných světů - které závisí na vnímajícím vědomí. Každá bytost je ohniskem vědomí a každé ohnisko si vytváří vlastní svět, ačkoli všechny tyto světy jsou vzájemně propojeny. Existuje svět lidí, svět mravenců, svět delfinů atd. Existuje nesčetné množství bytostí, jejichž vědomí je tak rozdílné od vašeho, že si jejich existenci vůbec neuvědomujete, stejně jako si ony neuvědomují existenci vaši. Vysoce vyvinutí jedinci, kteří by si uvědomovali své spojení jeden s druhým i se Zdrojem, by žili ve světě, jenž by se vám jevil jako ráj - a přesto všechny světy jsou nakonec jediným světem.

Náš kolektivní lidský svět je produktem vědomí, kterému říkáme mysl. V kolektivním lidském světě existuje spousta „menších světů“, jejichž existence závisí na jejich tvůrčích nebo pozorovateli. Až dojde k transformaci kolektivního vědomí lidstva, ovlivní to přírodu i zvířecí království, protože všechny světy jsou vzájemně propojeny. Proto se v bibli praví: „A lev ulehne s kůzlem.“ To ukazuje na možnost vzniku úplně jiného druhu reality. Jak už jsem řekl, náš svět je do značné míry odrazem naší egoic-ké mysli. Je ovládán strachem, protože strach je nevyhnutelným důsledkem sebeklamu mysli. Jako jsou obrazy ve snu symboly našich vnitřních stavů a pocitů, naše kolektivní realita je do značné míry symbolickým vyjádřením strachu a negativních emocí nahromaděných v kolektivní duši lidstva. Člověk není odloučen od světa, takže až se většina lidí zbaví iluze ega, tato vnitřní změna ovlivní všechno ostatní. Budeme žít v novém světě. Bude to změna planetárního vědomí. Totéž vyjadřuje buddhistické rčení, že každý strom a každé stéblo trávy nakonec dosáhne osvícení. Tak interpretuji prohlášení sv. Pavla: „Celý stvořený vesmír čeká na příchod Božích synů.“ Svatý Pavel dodává: „Celý vesmír sténá jako v porodních bolestech.“ Rodí se nové vědomí a s ním nový svět. To předpovídá také Kniha zjevení: „Spatřil jsem nová nebesa a novou zemi, neboť první nebesa a první země pominuly.“

Ale nepleťte si příčinu s následkem. Vaším úkolem je přestat se ztotožňovat s formou, nikoli snažit se vybudovat lepší svět. Až se přestanete ztotožňovat s formou, nebudete připoutáni k tomuto světu, k této realitě. UVědomíte si své kořeny v neviditelném Bytí a osvobodíte se od viditelného světa. Můžete se radovat z pomíjivých rozkoší tohoto světa, ale nemusíte se k nim poutat. Už nemusíte hledat naplnění skrze uspokojování svého ega, neboť jste ve spojení s něčím neskonale větším, než je jakákoli rozkoš nebo cokoli hmotného.

V jistém smyslu už nepotřebujete svět. Nepotřebujete, aby byl jiný, než je.

Teprve pak se začnete podílet na vytváření lepšího světa, na vytváření nové reality. Teprve pak jste schopni skutečného soucitu. Pouze ti, kdo překonali svou závislost na světě forem, mohou vytvořit lepší svět.

Říkali jsme, že soucit je vědomím společného pouta sdílené smrtelnosti a nesmrtelnosti. Na této hluboké úrovni se soucit stává léčivým v nejširším smyslu. V takovém stavu je váš léčivý vliv založen především na vašem bytí, nikoli na vaší činnosti. Každý, s kým se setkáte, bude ovlivněn hlubokým klidem, jenž z vás vyzařuje. Jste-li plně soustředěni v přítomnosti, nemáte potřebu reagovat na nevědomé chování druhých, neboť takové chování nepovažujete za reálné. Váš vnitřní klid je tak hluboký, že se v něm ztratí všechno, co klidné není. Přerušíte karmický cyklus akce a reakce. Zvířata, stromy a květiny pocítí váš klid a budou na něj reagovat. Budete učit svým bytím, svým božským klidem. Stanete se „světlem světa“, emanací čistého vědomí, a tím odstraníte příčiny utrpení. Tím odstraníte nevědomí.

To neznamená, že byste nemohli učit druhé lidi, jak se mají přestat ztotožňovat se svou myslí. Nicméně důležitější než všechno, co říkáte nebo děláte, je to, *čím jste*. Uznání významu Bytí vám nebrání v tom, abyste projevovali soucit tím, že budete zmírňovat utrpení, kdykoli se s ním setkáte. Požádá-li vás hladový člověk o kus chleba, dáte mu jej. Důležitější než darování chleba je však tento okamžik sdíleného Bytí, při kterém dochází k hlubokému léčení. Chleba je jen jeho symbolem. V takovém okamžiku neexistuje ani dárce, ani příjemce.

Na světě by však neměl být hlad. Jak můžeme vytvořit lepší svět, aniž předem odstraníme laková zla, jako je hlad nebo násilí?

Veškeré zlo je *důsledkem* nevědomí. Můžete zmírnit důsledky nevědomí, ale nemůžete je odstranit, aniž odstraníte jejich příčiny. Ke skutečné změně musí dojít v našem nitru, nikoli ve vnějším světě.

Máte-li potřebu zmírňovat utrpení na tomto světě, je to velice ušlechtilé, ale budete-li se zaměřovat výhradně na vnější svět, setkáte se s nezdarem a zklamáním. Bez hluboké transformace lidského vědomí je utrpení světa bezednou propastí. Proto nebuďte ve svém soucitu jednostranní. Soucit s utrpením druhých a touha pomáhat musí být v rovnováze s hlubším uvědoměním si věčné povahy života a iluzornosti veškeré bolesti.

Na to nezapomínejte, ani když podporujete nějaké hnutí, jehož cílem je zabránit hluboce nevědomým lidem, aby ničili jeden druhého, ostatní živé bytosti a celou zemi. Uvědomte si, že stejně jako nemůžete bojovat proti temnotě, nemůžete bojovat ani proti nevědomí. Když se o to pokusíte, budete jen posilovat polární protiklady. Ztotožníte se s jedním extrémem, vytvoříte si „nepřítele“ a budete vtaženi do nevědomí. Proto zvyšujte úroveň vědomí rozšiřováním informací nebo nanejvýš pasivní rezistencí. Ale zbavte se vnitřní rezistence, nenávisti a všech negativních emocí. „Milujte své nepřátele,“ říkal Ježíš, což samozřejmě znamená: „Nemějte žádné nepřátele.“

Snažte-li se změnit svět na úrovni důsledku, je velmi snadné zabřednout do nevědomí. Proto buďte velice pozorní a ostražití. Středem vaší pozornosti musí být příčiny, vaším hlavním cílem musí být učení osvícení a vaším nejcennějším darem světu musí být pokoj a mír.

DESÁTÁ KAPITOLA

SMYSL VZDÁNÍ SE

PŘIJETÍ PŘÍTOMNOSTI

Už, několikrát jste se zmínil o potřebě „vzdát se“. Tato myšlenka se mně příliš nelíbí. Zní trochu fatalisticky. Kdybychom přijímali všechno takové, jaké to je, přestali bychom se snažit cokoli zlepšit. Pokrok, jak individuální, tak kolektivní, spočívá podle mého názoru v tom, že nepřijímáme omezení přítomnosti, ale snažíme se vytvořit něco lepšího. Kdybychom to nedělali, dodnes bychom žili v jeskyních. Jak se můžeme vzdát a zároveň něco změnit?/

Pro některé lidi má „vzdání se“ negativní konotaci. Tito lidé mají dojem, že to znamená stát se lhostejným. Skutečné vzdání se je však něco úplně jiného. Neznamená to, že bychom se měli pasivně smířit se situací a nic nedělat. Neznamená to, že bychom se měli vzdát svých plánů a pozitivní činnosti.

Vzdát se znamená nebránit se přirozenému proudění života. Proudění života lze prožívat pouze v přítomném okamžiku, takže vzdát se znamená bezpodmínečně přijmout přítomný okamžik. Znamená to vzdát se vnitřní rezistence, která nás nutí odmítat to, co *je*. Tato rezistence je nejsilnější v obtížných situacích, kdy dochází k rozporu mezi realitou a požadavky a očekáváním naší mysli. Jste-li na světě už dost dlouho, jistě víte, že takové situace jsou poměrně časté. Právě v takových chvílích se musíte vzdát přítomnému okamžiku, chcete-li ze svého života odstranit bolest a zármutek. Přijetí reality vás osvobodí od vaší mysli a znovu vás spojí s Bytím. Rezistence *je* mysl.

Vzdání se je čistě vnitřní jev. Neznamená to, že byste nemohli jednat a měnit situaci ve vnějším světě. Nemusíte přijímat celou situaci, nýbrž jen tu část, které říkáme přítomný okamžik.

Kdybyste například uvízli v bahně, neřekli byste si: „Tak dobře. Zůstanu tady.“ Rezignace není vzdání se přítomnému okamžiku. Nežádoucí nebo nepříjemné situace nemusíte přijímat. Ani si nemusíte namlouvat, že je dobré být zabořen v bahně. Prostě si uvědomíte, že se z bahna chcete dostat. Soustředíte se na přítomný okamžik, aniž jej hodnotíte. Nebráníte se mu. Nemáte negativní emoce. Přijmete „jsoucnost“ daného okamžiku, a pak uděláte všechno, abyste se z bahna dostali. To je pozitivní akce. Taková akce je mnohem účinnější než akce negativní, která vzniká ze zoufalství, hněvu nebo frustrace.

Abyste si udělali lepší obraz, představte si, že je temná noc a vy jdete po pěšině. Všude kolem je mlha, ale vy máte baterku, jejíž světlo proniká mlhou a otvírá před vámi úzký osvětlený prostor. Míhaje vaše životní situace, která zahrnuje minulost a budoucnost, kužel světlaje vaše vědomá přítomnost a osvětlený prostor je přítomný okamžik.

Neochota vzdát se posiluje vaše ego a vyvolává silný pocit odloučenosti. Svět a lidi vnímáte jako hrozbu. Máte nevědomou touhu ovládnout nebo zničit druhé lidi. Dokonce i přírodu považujete za nepřítele a vaše vnímání je ovládáno strachem. Duševní porucha, které říkáme paranoia, je jen poněkud akutnější formou tohoto normálního, ale dysfunkčního stavu vědomí. Následkem rezistence se stane nepoddajným a nepružným nejen vaše ego, ale také vaše tělo. V různých částech těla vzniká napětí. Je omezeno volné proudění životní energie, které je nutnou podmínkou zdravého fungování těla. Cvičení a fyzioterapie vám mohou pomoci dočasně obnovit proudění životní energie, ale pokud nepřijímáte každodenní realitu, svou rezistenci nepřekonáte.

Ve vašem nitru je něco, co není ovlivněno přechodnými okolnostmi vaší životní situace, ale k tomu máte přístup pouze tehdy, když se vzdáte přítomnému okamžiku. Je to váš život, vaše Bytí, jež existuje ve věčné sféře přítomnosti. To jediné, co potřebujete najít, je tento život.



Je-li vaše životní situace nesnesitelná, musíte ji přijmout, chcete-li překonat svou nevědomou rezistenci, která tuto situaci udržuje při životě.

Vzdání se přítomnému okamžiku je naprosto slučitelné s činností a dosahováním cílů. V takovém stavu se vaše činnost naplní energií úplně jiné kvality. Spojíte se s energií Bytí, a je-li vaše činnost naplněna Bytím, změní se v radostnou oslavu životní energie, která vás vede stále hlouběji do přítomnosti. Tím se nesmírně zvýší kvalita vašeho vědomí a všeho, co děláte. Výsledky se dostaví automaticky a budou vyjadřovat tuto kvalitu. Přestane to být práce, jakou známe už po tisíciletí. Až se probudí víc lidí, slovo *práce* zmizí z našeho slovníku a pravděpodobně vymyslíme nové slovo.

Vaše budoucnost závisí především na kvalitě vašeho vědomí v tomto okamžiku, takže vzdát se přítomné realitě je to nejdůležitější, co můžete udělat, chcete-li přivodit pozitivní změnu. Cokoli děláte, je druhořadé. Žádná opravdu pozitivní činnost nemůže vycházet z jiného stavu vědomí.

Chápu, že přestanu trpět, když přijmu nepříjemnou situaci, neboť se nad ni povznesu. Ale pořád nemohu pochopit, kde vezmu energii něho motivaci k činnosti, když přestanu být nespokojen.

Přijímáte-li přítomný okamžik, vidíte jasně, co je třeba udělat, a jste schopni soustředit se na jednu věc po druhé. Pozorujte přírodu a uvidíte, jak spokojeně a šťastně se všechno vyvíjí.

Proto Ježíš řekl: „Vezměte si poučení z polních lilií, jak rostou; nelopotí se ani nepředou.“ Jste-li v nepříjemné situaci, *oddělte přítomný okamžik* a vzdejte se tomu, co je. Vaše vědomí přestane být ovládáno vnějšími okolnostmi.

Pak se podívejte na konkrétní detaily. Zeptejte se sami sebe: „Mohu situaci změnit nebo se z ní dostat?“ Udělejte, co je vhodné v daném okamžiku. Soustřeďte se na to, co můžete udělat hned teď, nikoli na tisíc věcí, které budete nebo nebudete muset udělat v budoucnosti. To neznamena, že byste měli přestat plánovat. Je možné, že právě to můžete udělat hned teď. Nic z toho, co děláte nemusí mít okamžité výsledky. Dokud se výsledky neprojeví, přijímejte to, co je. Nemůžete-li situaci změnit ani se z ní dostat, alespoň si ji plně uvědomujte. Žijete-li ve věčné sféře přítomnosti, změna někdy přijde bez vašeho přičinění. Život vám začne pomáhat. Jestliže vám v činnosti bránil strach nebo špatné svědomí, tyto negativní emoce se rozplynou ve světle vědomé přítomnosti.

Vzdát se přítomnému okamžiku neznamena být lhostejný. Neříkejte si: „Už mi je všechno jedno.“ Když o tom budete přemýšlet, zjistíte, že tento postoj v sobě skrývá jistou zášť, takže je vlastně skrytou formou rezistence. Soustřeďte svou pozornost do svého nitra a uvidíte, zda v sobě máte stopy rezistence. Buďte velice ostražití; jinak se může stát, že ve vás rezistence bude přežívat ve formě nějaké myšlenky nebo nepřiznané emoce.

OD ENERGIE MYSLI K DUCHOVNÍ ENERGII

Vzdát se rezistence není tak snadné jako o tom mluvit. Stále ještě nevím, jak to udělat.

Začněte tím, že svou rezistenci přiznáte. Uvědomujte si ji. Pozorujte svou mysl, jak hodnotí situace a lidi. Sledujte svůj myšlenkový proces. Vnímejte energii svých emocí. Uvědomíte-li si svou rezistenci, zjistíte, že nemá žádný smysl. Soustředíte-li se na přítomný okamžik, uvědomíte si svou nevědomou rezistenci, a tím ji překonáte. Nemůžete být vědomí a zároveň nešťastní. Negativní emoce jsou příznakem toho, že se něčemu bráníte. Rezistence je vždycky nevědomá.

Zajistě si mohu uvědomovat svou nespokojenost.

Chtěl jste být nešťastný? Jestliže ne, jak je možné, že nešťastný jste? Jaký to má smysl? Kdo udržuje vaše neštěstí při životě? Říkáte, že si uvědomujete své neštěstí, ale ve skutečnosti se s ním ztotožňujete, a tím své negativní emoce jen posilujete. To všechno je nevědomý proces. Kdybyste si plně uvědomil přítomný okamžik, všechny negativní emoce by se okamžitě rozplynuly. Nemohly by přežít ve vaší přítomnosti. Mohou existovat pouze ve vaší nepřítomnosti. Ani vaše emoční tělo nemůže dlouho přežít ve vaší přítomnosti. Svě neštěstí udržujete při životě tím, že mu dáváte čas. Čas je pro ně životní nutností. Zrušte čas tím, že se soustředíte na přítomný okamžik, a vaše neštěstí umře. Ale chcete, aby umřelo? Máte jej už opravdu plně zuby? Čím byste byl bez něj?

Dokud nežijete v přítomném okamžiku vědomě, duchovní dimenze se nestane živoucí realitou ve vašem životě. Můžete o ní číst, přemýšlet, mluvit nebo psát knihy, ale to na věci nic nezmění. Když tak žijete, energie, která z vás vyzařuje a která řídí váš život, má mnohem vyšší frekvenci než energie mysli, která stále řídí náš svět -energie, která vytvořila společenskú, politickú a ekonomickú strukturu naší civilizace a která je stále posilována naším školským systémem a hromadnými sdělovacími prostředky. Duchovní energie vstoupí do našeho světa teprve tehdy, až se vzdáme přítomnému okamžiku. Duchovní energie nepůsobí utrpení lidem ani ostatním životním formám na této planetě. Neznečišťuje životní prostředí a není podřízena zákonu polarit, který říká, že nic nemůže existovat bez svého protikladu, že bez zla nemůže existovat dobro. Lidé, kteří jsou stále ještě ovládáni energií mysli, si

neuvědomují existenci duchovní energie. Tato energie patří do jiného řádu reality a vytvoří nový svět, jakmile se dostatečné množství lidí zbaví negativity.

O této energii mluvil Ježíš, když pronesl svůj slavný prorocký výrok: „Blahoslavení jsou spravedliví, neboť jim bude patřit země.“ Tichá, ale intenzivní vědomá přítomnost rozpouští nevědomé struktury mysli. Tyto struktury mohou ještě nějaký čas působit, ale přestanou ovládat váš život. Budete-li žít v přítomnosti, změní se i vnější podmínky, kterým jste se dosud bránili. Nezmění-li se okamžitě, vaše přijetí přítomné reality vám umožní povznést se nad ně. V každém případě budete svobodní.

VZDEJTE SE I V OSOBNÍCH VZTAZÍCH

Měli bychom se vzdát také lidem, kteří nás chtějí využívat a ovládat?

Tito lidé jsou odříznuti od Bytí, a proto se nevědomě snaží získat vaši energii. Je sice pravda, že pouze nevědomý člověk se snaží využívat druhých, ale je také pravda, že pouze nevědomého člověka lze využívat. Bojujete-li proti nevědomému chování druhých, stanete se nevědomými sami. Vzdát se však neznamená, že byste měli dovolit nevědomým lidem, aby vás využívali. Vůbec ne. Je dokonale možné vyjádřit svůj nesouhlas a přitom být ve stavu naprosté vnitřní nonrezistence. Když někomu řeknete „ne“, vycházejte z jasného vědomí toho, co je pro vás v daném okamžiku správné. Nereagujte na základě negativních emocí, které vyvolávají další utrpení.

Moje současná pracovní situace je velmi nepříjemná. Snažím se situaci vzdát, ale nedokážu to. Stále se musím bránit.

Jestliže se nemůžete vzdát, okamžitě něco udělejte. Pokuste se situaci změnit - nebo odejděte. Přijměte odpovědnost za svůj život. Neznečišťujte své krásné vnitřní Bytí ani Zemi negativními emocemi.

Nemůžete-li nic udělat, jste-li například ve vězení, pak máte dvě možnosti: bránit se nebo se vzdát. Trpět nebo se osvobodit.

Měli bychom praktikovat nonrezistenci také ve vnějším světě, nebo se to týká jen našeho vnitřního života?

Musíte se soustředit pouze na vnitřní aspekt. To ovšem změní vaše chování ve vnějším světě. Vaše vztahy k druhým se zásadně změní. Nejste-li schopni přijímat to, co je, nebudete schopni přijímat ani lidi. Budete je kritizovat, odsuzovat a odmítat. Nebo se budete snažit je změnit. Užíváte-li přítomný okamžik jako pouhý prostředek k dosažení nějakého cíle v budoucnosti, budete užívat i lidi jako prostředku k dosažení svých cílů. Lidé pro vás budou druhořadí nebo naprosto bezvýznamní. Bude vás zajímat jen to, co ze vztahu s nimi můžete získat - hmotný zisk, pocit moci, tělesné potěšení nebo uspokojení svého ega.

Dovolte mi, abych vám, vysvětlil, jak mohou fungovat vaše vztahy, když se vzdáte realitě. Kdykoli se octnete v konfliktní situaci, pozorujte, jak se bráníte, je-li vaše pozice napadena. Vnímejte svou vlastní agresivitu, když napadáte druhého. Všimněte si, jak lpíte na svých názorech. Vnímejte svou emoční energii, když se snažíte prosadit svůj názor. To je energie vaší egoické mysli. Uvědomujte šiji co nejlépe. Pak si jednoho dne, uprostřed nějaké hádky, náhle uvědomíte, že máte možnost volby, a přestanete reagovat - abyste viděli, co se stane. Vzdáte se situaci. Zbavíte se emočního pole ve svém nitru, které dosud bojovalo o moc. Ego je velice chytré, a proto musíte být ostražití a naprosto upřímní, abyste se přesvědčili, zda jste se přestali ztotožňovat se svým názorem, a tím se osvobodili z područí své mysli.

Neomylnou známkou toho, že jste se opravdu vzdali, je pocit vnitřního klidu a lehkosti. Pak začněte pozorovat, jak se mění postoj vašeho protivníka, když jste se přestali bránit. Jakmile se oba přestanete ztotožňovat se svými názory, může dojít k opravdové komunikaci.

Jak se máme chovat tváří v tvář agresivnímu chování a násilí?

Nonrezistence neznamená, že byste neměli dělat nic. Jakákoli vaše činnost by však neměla být reakcí. Nezapomínejte na hlubokou moudrost východních bojových umění: neodporujte síle protivníka. Poddejte se a zvítězíte.

Když jste ve stavu vědomé přítomnosti, „nic nedělání“ velmi účinně transformuje situace i lidi. V taoismu mají výraz *wu wei*, který se obvykle překládá „nečinná činnost“ nebo „nic nedělání“. Ve staré Číně to bylo považováno za jednu z největších ctností. Je to něco jiného než nečinnost v normálním stavu vědomí nebo spíš nevědomí, která vyplývá ze strachu či nerozhodnosti. Skutečné „nic nedělání“ předpokládá vnitřní nonrezistenci a intenzivní bdělost.

Vyžaduje-li však situace akci, veškerá činnost bude vycházet z vaší vědomé přítomnosti. V takovém stavu jste osvobozeni od racionálních pojmů včetně pojmu nenásilné akce. Kdo tedy může předvídat, co uděláte?

Vaše ego věří, že vaše síla spočívá v rezistenci, zatímco rezistence vás odděluje od Bytí - od jediného zdroje skutečné síly. Rezistence je slabost a strach, které se vydávají za sílu. Vaše ego však považuje za slabost vaše Bytí. To, co považuje za sílu, je ve skutečnosti slabost. Proto vaše ego hraje falešné role, aby zamaskovalo vaši „slabost“, která je ve skutečnosti vaší silou.

Dokud se nevzdáte realitě, nevědomé hraní rolí tvoří velkou část vašich interakcí s lidmi. Přijímáte-li realitu, nepotřebujete už žádné falešné masky. Stanete se velmi jednoduchými, velmi reálnými. „To je nebezpečné,“ říká vaše ego. „Stanete se zranitelnými.“ Ego však neví, že svou opravdovou nezranitelnost objevíte teprve tehdy, až se stanete „zranitelnými“.

TRANSFORMUJTE NEMOC V OSVÍCENÍ

Jestliže vážně nemocný člověk přijímá svou nemoc, nevzdává se vůle uzdravit se?

Vzdání se realitě je bezpodmínečné vnitřní přijetí toho, co je. Mluvíme tu o vašem životě - v tomto okamžiku -, nikoli o okolnostech vašeho života, nikoli o tom, čemu říkám životní situace.

Nemoc je součástí vaší životní situace. Jako taková má svou minulost a budoucnost. Pokud není aktivována síla přítomného okamžiku, minulost a budoucnost tvoří souvislé kontinuum. Jak už víte, pod povrchem vaší životní situace, která existuje v čase, je něco hlubšího: váš život, vaše Bytí ve věčné přítomnosti.

Jelikož v přítomnosti neexistují žádné problémy, neexistují ani nemoci. Nazýváte-li nějaký stav nemocí, děláte z něj zdánlivě trvalou realitu. Když se však soustředíte na přítomný okamžik, zredukujete nemoc na tělesnou bolest či dočasnou slabost. *Tomu* se vzdáváte - přítomnému okamžiku. Nevzdáváte se myšlence „nemoci“. Dovolte svému utrpení, aby vás donutilo soustředit se na přítomný okamžik. Užijte utrpení k dosažení osvícení.

Vzdání se realitě nemění to, *co je*, alespoň ne přímo. Vzdání se změní *vás*. Jakmile se změníte vy, změní se celý váš svět, neboť svět je jen odrazem. O tom jsme už mluvili.

Kdybyste se podívali do zrcadla a nelíbilo by se vám, co vidíte, museli byste být šílení, abyste napadali obraz v zrcadle. Přesně to děláte, když odmítáte realitu. A když napadáte obraz, obraz napadá vás. Jestliže obraz přijmete, nemůže k vám *nebýt* přátelský. Jedině tímto způsobem lze změnit svět.

Nemoc není problém. Problém jste vy - dokud se necháte ovládat svou egoickou myslí. Jste-li nemocní, nemyslete si, že jste selhali, nedělejte si výčitky. Neobviňujte život za to, že s vámi zachází nespravedlivě, ale neobviňujte ani sebe. To všechno je rezistence. Trpíte-li vážnou nemocí, využijte toho k dosažení osvícení. Využijte všeho „špatného“ jako prostředku k dosažení osvícení. Nedávejte své nemoci minulost ani budoucnost. Soustřeďte se na přítomný okamžik - a sledujte, co se děje.

Staňte se alchymisty. Proměňte obecný kov ve zlato, utrpení ve vědomí, neštěstí v osvícení. Jste vážně nemocní a rozzlobilo vás, co jsem právě řekl? To je jasnou známkou toho, že se vaše nemoc stala součástí vaší totožnosti, kterou se snažíte bránit - zároveň se svou nemocí. To, čemu říkáte „nemoc“, nemá nic společného s tím, čím opravdu jste.

KDYŽ VÁS POSTIHNE NEŠTĚSTÍ

Pokud jde o nevědomou většinu lidí, pouze kritické mezní situace mají potenciál rozbít tvrdou slupku ega a přivést lidi do stavu probuzení. Mezní situace nastává, když nějaká drastická změna, hluboká ztráta nebo neštěstí rozbije váš svět. V takové situaci se setkáte se smrtí, ať už tělesnou nebo duševní. Egoická mysl, tvůrce tohoto světa, se zhroutí. Z popela starého světa se pak může zrodit svět nový.

Není žádná záruka, že se to opravdu stane, ale vždycky existuje možnost. Rezistence některých lidí se v takových situacích ještě zesílí, takže se stává cestou do pekla. Někteří lidé se vzdají jen částečně, ale i to jim dá určitou hloubku a klid, jež dosud postrádali. Skořápka ega praskne, což umožní vnitřnímu světlu a klidu proniknout na povrch.

Mezní situace způsobují mnoho zázraků. Někteří vrazi čekající na popravu dosáhli v posledních hodinách svého života stavu osvícení, jenž je naplnil intenzivní radostí a hlubokým klidem. Jejich vnitřní rezistence vůči situaci, ve které se nacházeli, dosáhla takové intenzity, že jim způsobila nesnesitelnou bolest, před níž nemohli uniknout ani do imaginární budoucnosti. Tito lidé byli donuceni přijmout nepřijatelné. Byli donuceni vzdát se. Tak dosáhli stavu milosrdenství, s nímž přichází spása: úplné osvobození od minulosti. Stav milosrdenství samozřejmě není důsledkem mezní situace, ale přichází díky aktu vzdání se. Takže kdykoli vás postihne nějaké neštěstí - nemoc, ztráta majetku nebo společenského postavení, zhroucení partnerského vztahu, smrt blízkého člověka nebo příchod vlastní smrti -, uvědomte si, že jste jen krok od něčeho neuvěřitelného: od naprosté transformace obecného kovu bolesti a utrpení ve zlato. Tomuto kroku se říká vzdání se.

Netvrdím, že v takové situaci budete šťastní. Šťastní nebudete, ale váš strach a bolest se promění v hluboký vnitřní klid, který vychází z neviditelného Bytí. Je to božský klid, který přesahuje veškeré chápání. Ve srovnání s takovým klidem je štěstí něčím naprosto mělkým. S tímto hlubokým klidem přijde poznání - nikoli na úrovni mysli, nýbrž v hloubi vašeho Bytí -, že jste nezničitelní a nesmrtelní. Toto poznání není víra; je to absolutní jistota, která nezávisí na vnějších důkazech z jakéhokoli sekundárního zdroje.

TRANSFORMUJTE UTRPENÍ V KLID

Četl jsem o jednom starém řeckém filozofovi, který, když se dověděl o smrti svého syna, odpověděl: „Věděl jsem, že není nesmrtelný.“ Je to vzdání se? Jestliže ano, pak to nechci. Vzdát se některým situacím mi připadá naprosto nepřírozené a nelidské.

Být odříznut od vlastních pocitů není vzdání se. My však nevíme, jaký byl vnitřní stav onoho filozofa ve chvíli, kdy vyslovil tuto větu. V některých extrémních situacích může být nemožné přijmout přítomný okamžik. Ale vždycky dostanete druhou šanci.

Vaší první šancí je vzdát se realitě v každém okamžiku. Jelikož víte, že nelze změnit to, *co je*

- protože to *už je* -, přijmete to. Pak uděláte, co situace vyžaduje. Jestliže přijímáte realitu tímto způsobem, nezpůsobujete utrpení ani neštěstí. Žijete ve stavu nonrezistence, ve stavu milosrdenství a lehkosti.

Kdykoli nejste schopni přijmout realitu - buď proto, že nejste dostatečně soustředěni v přítomném okamžiku, nebo proto, že situace je naprosto nepřijatelná -, způsobujete bolest a utrpení. Můžete se domnívat, že utrpení je důsledkem situace, ale tak tomu není -všechno utrpení je způsobeno vaší rezistencí.

A tady přichází vaše druhá šance. Nemůžete-li přijmout vnější situaci, přijměte svou *vnitřní* situaci. Nebraňte se bolesti. Uvědomujte si ji. Vzdejte se svému zármutku, zoufalství, strachu a osamělosti. Uvědomujte si své emoce, ale neklasifikujte je. Prostě je přijměte. Potom sledujte, jak se vaše hluboké utrpení mění v hluboký klid. To je vaše ukřižování. Učiňte z toho své nanebevstoupení.

Nevím, jak se mohu vzdát svému utrpení. Sám jste řekl, že utrpení je nevzdání se. Jak se mohu vzdát nevzdání se.

Je-li bolest příliš hluboká, všechny řeči o vzdání se jsou nesmyslné. Cítíte-li hlubokou bolest, máte pravděpodobně silnou touhu uniknout jí, nikoli se jí vzdát. Nechcete cítit to, co cítíte. To je naprosto přirozené. Žádná skutečná možnost úniku však neexistuje. Jsou jen zdánlivé možnosti - práce, alkohol, drogy, zlost, potlačování emocí atd., - ale žádná z nich vás bolesti nezbaví. Utrpení se nezmírní tím, že je učiníte nevědomým. Popíráte-li emoční bolest, veškeré vaše myšlení a činnost, všechny vaše vztahy jsou narušeny bolestí. Vyzařuje z vás bolest a druzí lidé ji podvědomě vnímají. Nejsou-li dostatečně vědomí, mohou mít nutkání ublížit vám nebo vy můžete chtít ublížit jim. Přitahujete a vyjadřujete všechno, co odpovídá vašemu vnitřnímu stavu.

Nemůžete-li bolesti uniknout, musíte jí čelit. Nesnažte se od ní odvracet. Plněji vnímejte - *nepřemýšlejte* o ní! Soustřeďte svou pozornost na svou bolest, nikoli na situaci nebo událost, která ji způsobila. Nedovolte své mysli, aby si z vaší bolesti vytvořila totožnost oběti. Sebelítost vás uvězní ve vašem utrpení. Jelikož bolesti nemůžete uniknout, zbývá vám jediná možnost: musíte ji vnímat. Jinak se nic nezmění. Proto si svou bolest plně uvědomujte. Neposuzujte ji. Vnímejte svou bolest, strach a osamělost. Soustřeďte se v přítomném okamžiku celým svým Bytím, každou buňkou svého těla. Tím vnášíte světlo do temnoty. Toto světlo je plamen vašeho vědomí.

V tomto stadiu se nemusíte snažit vzdát se. Už jste se vzdali. Jak? Plná vědomá pozornost je přijetím reality, je vzdáním se. Tím, že si uvědomujete přítomný okamžik, užíváte jeho moc. Vaše vědomá přítomnost ruší čas. Bez času nemůže existovat žádné utrpení a žádné negativní emoce.

Přijmout utrpení a uvědomovat si svou hlubokou bolest znamená vědomě umřít. Jakmile umřete touto smrtí, uvědomíte si, že smrt neexistuje - a není čeho se bát. Umře jen vaše ego. Představte si sluneční paprsek, který zapomněl, že je součástí slunce, a namlouvá si, že si musí vytvořit jinou totožnost, aby přežil. Nebyla by smrt takového sebeklamu neuvěřitelně osvobozující?



KŘÍŽOVÁ CESTA

Je mnoho lidí, kteří říkají, že našli Boha skrze hluboké utrpení. Myslím, že křesťanský výraz „křížová cesta“ označuje tentýž zážitek.

O ničem jiném tu nemluvíme.

Přesněji řečeno, tito lidé nenašli Boha skrze utrpení, neboť utrpení zahrnuje rezistenci. Našli Boha, protože je utrpení donutilo vzdát se realitě a přijmout to, *co je*. Museli si uvědomit, že si svou bolest působí sami.

Jaký je vztah mezi naším vzdáním se a nalezením Boha?

Jelikož je rezistence neoddelitelně spojená s naší myslí, přestat se bránit a vzdát se realitě znamená konec nadvlády mysli, která předstírá, že je naším „já“ - falešným bohem. Přijímáte-li realitu, veškerá negativita se rozplyne. Otevře se vám sféra Bytí, která byla zastíněna myslí. Najednou vás naplní hluboký klid. A uvnitř tohoto klidu je úžasná radost. A uvnitř radosti je láska. A v nejnitrašším jádře vašeho bytí je posvátná, nesmírná a nevýslovná božská podstata.

Já tomu neříkám nalezení Boha, neboť jak můžete najít něco, co jste nikdy neztratili? Jak můžete najít život, kterým jste? Slovo Bůh je omezující, neboť označuje entitu, kterou nejste. Bůh je Bytí, nikoli bytost. Takové Bytí vylučuje jakýkoli vztah mezi objektem a subjektem, vylučuje veškerou dualitu. Uvědomění Boha je to nejpřirozenější, co existuje. Překvapující a nepochopitelné není to, že si Boha *můžete* uvědomit, nýbrž to, že si ho *neuvědomujete*.

Křížová cesta, o které jste hovořil, je tradiční cestou k osvícení. Ještě donedávna byla jedinou cestou. Ani dnes však nepodceňujte její účinnost.

Křížová cesta všechno mění. Znamená to, že to nejhorší ve vašem životě, váš kříž, se stane tím nejlepším, co vás kdy potkalo, neboť vás to donutí vzdát se, přijmout „smrt“, stát se ničím, stát se Bohem - neboť Bůh není žádnou entitou.

Pro nevědomou většinu lidstva je křížová cesta dodnes jedinou cestou. Lidstvo se probudí jedine skrze další utrpení; kolektivnímu osvícení budou předcházet nesmírné převraty. Tento proces, jež předpověděli někteří proroci, je odrazem univerzálních zákonů, které řídí evoluci vědomí. Lidské utrpení bude způsobeno nikoli Bohem, nýbrž lidmi a určitými obrannými opatřeními, jež učiní Země - která je živým, inteligentním organismem -, aby se bránila před útoky našeho šílenství.

Dnes však přibývá lidí, jejichž vědomí je dostatečně vyvinuté, takže k dosažení osvícení nepotřebují další utrpení. Možná k těmto lidem patříte i vy.

Nakonec se vzdají všichni lidé, protože nebudou schopni snášet utrpení. To však může trvat ještě dlouho. Vědomé osvícení znamená přestat lpět na minulosti a budoucnosti a soustředit se na přítomnost. Znamená to žít v přítomném okamžiku místo v čase. Znamená to přijímat to, *co je*. Pak nepotřebujete bolest. Jak dlouho vám bude trvat, než si řeknete „Přestanu působit bolest a utrpení“? Jak dlouho budete trpět, než dojdete k tomuto rozhodnutí?

Věříte-li, že potřebujete víc času, dostanete víc času - a také víc bolesti. Čas a bolest jsou neoddelitelné.

SCHOPNOST ČINIT ROZHODNUTÍ

A co lidé, kteří chtějí trpět? Mám přítelkyni, jejíž partner se k ní chová hrubě a stejně se k ní choval i její dřívější partner. Proč si takové muže vybírá a proč se s nimi nechce rozejít? Proč chce tolik lidí trpět?

Vím, že stoupenci new age rádi hovoří o svobodné volbě, ale v tomto kontextu jde o něco jiného. Je mylné říci, že si někdo svobodně zvolil špatný partnerský vztah nebo jakoukoli

negativní situaci. Volba předpokládá vědomí - vysoký stupeň vědomí. Bez toho nemáte žádnou volbu. Svobodné rozhodování začíná teprve tehdy, až se přestanete ztotožňovat se svou myslí a s jejími způsoby myšlení, teprve tehdy, až začnete žít v přítomnosti. Do té doby jste z duchovního hlediska nevědomí. To znamená, že jste nuceni myslet, cítit a jednat v souladu s návyky vaší mysli. Proto Ježíš říkal: „Odpusťte jim, neboť nevědí, co činí.“ To nemá nic společného s inteligencí v obvyklém slova smyslu. Setkal jsem se s mnoha velmi inteligentními a vzdělanými lidmi, kteří byli naprosto nevědomí, což znamená, že se ztotožňovali se svou myslí. Není-li váš duševní vývoj vyvážen odpovídajícím stupněm vědomí, je velmi pravděpodobné, že budete trpět.

Vaše přítelkyně žije s brutálním partnerem a není to poprvé. Proč? Nemá na vybranou. Mysl, formovaná minulostí, se snaží vytvářet to, co zná. I když to může být bolestné, je to alespoň známé. Mysl lpí na něčem, co zná. Všechno neznámé je pro ni nebezpečné, protože nad tím nemá žádnou kontrolu. Proto mysl ignoruje přítomný okamžik. Přítomný okamžik přerušuje nejen myšlenkový proces, ale také časové kontinuum. Všechno nové a tvůrčí vzniká pouze v přítomném okamžiku, v tomto prostoru nekonečné možnosti.

Takže vaše přítelkyně pravděpodobně opakuje to, co se naučila v minulosti, kde je důvěrnost neoddělitelně spojená s násilím. Je možné, že se nemůže zbavit dětského pocitu méněcennosti a domnívá se, že si zaslouží být trestána. Také je možné, že žije skrze své emoční tělo, které hledá stále víc bolesti. Nevědomé návyky jejího partnera doplňují její vlastní návyky.

Samozřejmě že si svou situaci vytváří sama, ale kdo nebo co je ono já, které situaci vytváří? Její duševní a emoční návyky z minulosti, nic jiného. Proč se s nimi ztotožňuje? Řeknete-li jí, že si svou situaci sama zvolila, posilujete její ztotožnění s myslí. Jsou její návyky jejím skutečným já? Neod-vozuje svou totožnost z minulosti? Ukažte své přítelkyni, jak se může stát pozorovatelem svých myšlenek a emocí. Řekněte jí, jak se může osvobodit od svého emočního těla. Vysvětlete jí, jak důležitá je vědomá přítomnost. Jakmile se osvobodí od své minulosti, začne žít v přítomném okamžiku a *bude* mít svobodnou volbu.

Nikdo *nechce* trpět. Nikdo *nechce* šílenství a bolest. K tomu dochází, protože žijeme v minulosti. Nejsme plně soustředěni v přítomném okamžiku. Ještě jsme se neprobudili. A naše mysl zatím řídí náš život.

Patříte-li k lidem, kteří ještě nepřestali vyčítat rodičům něco, co jim v dětství udělali nebo neudělali, pak věříte, že rodiče měli svobodnou volbu - že mohli udělat něco jiného. Tak to vždycky *vypadá*, ale je to iluze. Dokud se ztotožňujete se svou myslí, dokud *jste* svou myslí, jakou máte volbu? Žádnou. Dokonce tu ani nejste. Ztotožnění s myslí je velice dysfunkční stav. Je to druh šílenství. Touto nemocí trpí do jisté míry téměř každý. Jakmile si to uvědomíte, přestanete se na lidi zlobit. Jak se můžete zlobit na něčí nemoc? Jedinou vhodnou reakcí je soucit.

To znamená, že nikdo nemůže za to, co dělá? To se mi moc nelíbí.

Jste-li ovládáni svou myslí, i když nemáte možnost volby, stejně budete trpět následky svého nevědomí a budete působit další utrpení. Budete žít ve strachu a bolesti a budete mít problémy. Vaše utrpení vás nakonec donutí probudit se.

To, co říkáte o možnosti volby, se týká také odpuštění. Abychom mohli odpustit, musíme být plně vědomí a nesmíme odmítat přítomný okamžik.

Slovo „odpuštění“ se užívá už dva tisíce let, ale jen velmi málo lidí ví, co to znamená. Nemůžete odpustit sobě ani druhým, dokud se ztotožňujete se svou minulostí. Odpustit můžete pouze tehdy, když žijete v přítomném okamžiku. Tím učiníte minulost bezmocnou a uvědomíte si, že nic z toho, co jste kdy udělali druhým nebo co druzí udělali vám, nemůže

ovlivnit podstatu toho, čím opravdu jste. Pojem odpuštění se pak stane zbytečným.

A jak dosáhnu tohoto stadia?

Když se vzdáte tomu, *co je*, když si plně uvědomíte přítomný okamžik, minulost ztratí svou moc. Přestanete ji potřebovat. Klíčem je vědomá přítomnost - přítomný okamžik.

Jak poznám, že jsem se vzdal přítomnému okamžiku?

Až nebudete muset klást tuto otázku.