

ECKHART TOLLE

SILA

PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

SPRIEVODCA NA CESTE
K DUCHOVNÉMU RASTU

„Jedna z najlepších kníh za posledné roky.
V každej vete sa zračí pravda a sila.“

Deepak Chopra, autor knihy *The Seven Spiritual Laws of Success*

ECKHART TOLLE

SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

PRÍRUČKA DUCHOVNÉHO OSVIETENIA



esprit EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

The Power of Now

Copyright © 1997 Eckhart Tolle

Original English language publication 1997 by Namaste Publishing, Inc. Vancouver, B. C. Canada

All rights reserved.

Z anglického originálu Eckhart Tolle: The Power of Now preložila Katarína Pániková. V roku 2009 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava v edícii **esprit**.

www.eastonebooks.com

Slovak Edition © 2009 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2009 Katarína Pániková

Jazyková redaktorka: Milica Matejková

Zodpovedná redaktorka: Marina Terenová

Cover: Zuzana Ilavská

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s., Bratislava

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia krátkych ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-113-1

Ste tu, aby ste božskej podstate univerza umožnili prejavit' sa. Takí ste dôležití!

ECKHART TOLLE

Obsah

Obsah.....	4
PREDSLOV AUTORA.....	7
ÚVOD.....	8
PÔVOD KNIHY.....	8
PRAVDA JE VO VAŠOM VNÚTRI.....	9
PRVÁ KAPITOLA.....	11
NIE STE VAŠA MYSEĽ.....	11
NAJVÄČŠIA PREKÁŽKA NA CESTE K OSVIETENIU.....	11
OSLOBOĎTE SA OD SVOJEJ MYSLE.....	13
OSVIETENIE: POVZNESENIE SA NAD MYSLENIE.....	14
EMÓCIE: REAKCIA TELA NA MYSEĽ.....	15
DRUHÁ KAPITOLA.....	18
VEDOMIE: CESTA Z BOLESTI.....	18
PRESTAŇTE VYTVÁRAŤ BOLEŠŤ.....	18
BOLEŠŤ Z MINULOSTI: ROZPÚŠŤANIE TELA BOLESTI.....	19
STOTOŽNENIE EGA S TELOM BOLESTI.....	20
PÔVOD STRACHU.....	21
SNAHA EGA O CELISTVOSŤ.....	21
TRETIA KAPITOLA.....	23
VSTUP DO HLBOKEJ PRÍTOMNOSTI.....	23
NEHLADAJTE SVOJE JA V MYSLI.....	23
KONIEC ILÚZIE ČASU.....	23
NIČ NEJESTVUJE MIMO PRÍTOMNÉHO OKAMIHU.....	24
KĽÚČ OD DUCHOVNEJ DIMENZIE.....	24
ZÍSKANIE SILY PRÍTOMNOSTI.....	25
ZBAVTE SA PSYCHOLOGICKÉHO ČASU.....	26
NEZMYSELNOSŤ PSYCHOLOGICKÉHO ČASU.....	27
NEGATIVITA A UTRPENIE MAJÚ KORENE V ČASE.....	27
HLADAJTE ŽIVOT POD POVRCHOM VAŠEJ ŽIVOTNEJ SITUÁCIE.....	28
VŠETKY PROBLÉMY SÚ ILÚZIE MYSLE.....	29
KVANTOVÝ SKOK V EVOLÚCII VEDOMIA.....	30
RADOSŤ Z BYTIA.....	30
ŠTVRTÁ KAPITOLA.....	32
STRATÉGIE MYSLE NA VYHÝBANIE SA PRÍTOMNOSTI.....	32
STRATA PRÍTOMNOSTI: ZÁKLADNÝ SEBAKLAM.....	32
BEŽNÉ A HLBOKÉ NEVEDOMIE.....	32
ČO HLADAJÚ?.....	33
ROZPÚŠŤANIE BEŽNÉHO NEVEDOMIA.....	33
OSLOBODENIE SA OD NEŠŤASTIA.....	34
NECH STE KDEKOL'VEK, BUĎTE TAM ÚPLNE.....	35
VNÚTORNÝ CIEĽ VAŠEJ ŽIVOTNEJ CESTY.....	37
MINULOSŤ NEMÔŽE PREŽIŤ VO VAŠEJ PRÍTOMNOSTI.....	37
PIATA KAPITOLA.....	39
STAV PRÍTOMNOSTI.....	39
JE TO INÉ, AKO SI MYSLÍTE.....	39
EZOTERICKÝ VÝZNAM ČAKANIA.....	39

V TICHU VAŠEJ VEDOMEJ PRÍTOMNOSTI VZNIKÁ KRÁSA.....	40
REALIZÁCIA ČISTÉHO VEDOMIA.....	40
KRISTUS: REALITA VAŠEJ BOŽSKEJ PRÍTOMNOSTI.....	42
ŠIESTA KAPITOLA.....	44
VNÚTORNÉ TELO.....	44
BYTIE JE VAŠE NAJHLBŠIE A.....	44
HĽAĎTE ZA SLOVÁ.....	44
NÁJDITE SVOJU NEVIDITEĽNÚ A NEZNIČITEĽNÚ REALITU.....	45
SPOJTE SA S VNÚTORNÝM TELOM.....	45
TRANSFORMÁCIA CEZ TELO.....	46
KÁZANIE O TELE.....	46
MAJTE VO VNÚTRI HLBOKÉ KORENE.....	47
PREDTÝM AKO VSTÚPITE DO SVOJHO TELA, ODPUSTITE.....	48
VAŠE SPOJENIE S NEPREJAVENÝM.....	48
SPOMALENIE PROCESU STARNUTIA.....	49
POSILNENIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU.....	49
DYCH VÁS POVEDIE DO TELA.....	49
TVORIVÉ VYUŽITIE MYSLE.....	50
UMENIE NAČÚVAŤ.....	50
SIEDMA KAPITOLA.....	51
BRÁNY DO NEPREJAVENÉHO.....	51
VSTÚPTE HLBOKO DO SVOJHO TELA.....	51
ZDROJ ČCHI.....	51
BEZSENNÝ SPÁNOK.....	52
ĎALŠIE PORTÁLY.....	52
TICHO.....	53
PRIESTOR.....	53
SKUTOČNÁ POVAHA PRIESTORU A ČASU.....	54
VEDOMÁ SMRŤ.....	55
ÔSMA KAPITOLA.....	56
OSVIETENÉ VZŤAHY.....	56
VSTÚPTE DO PRÍTOMNOSTI, NECH STE KDEKOL'VEK.....	56
LÁSKYPLNÉ/NENÁVISTNÉ VZŤAHY.....	57
ZÁVISLOSŤ A HĽADANIE CELISTVOSTI.....	57
OD NÁVYKOVÉHO K OSVIETENÉMU VZŤAHU.....	58
VZŤAHY AKO DUCHOVNÉ CVIČENIE.....	59
PREČO SÚ ŽENY BLIŽŠIE K OSVIETENIU.....	61
ROZPÚŠŤANIE KOLEKTÍVNEHO ŽENSKÉHO TELA BOLESTI.....	62
VZDAJTE SA VZŤAHU K SEBE.....	63
DEVIATA KAPITOLA.....	65
ZA ŠŤASTÍM A NEŠŤASTÍM JE POKOJ.....	65
VYŠŠIE DOBRO ZA DOBROM A ZLOM.....	65
KONIEC VAŠEJ ŽIVOTNEJ DRÁMY.....	66
POMINUTEĽNOSŤ A ŽIVOTNÉ CYKLY.....	66
VYUŽÍVANIE A OPÚŠŤANIE NEGATIVITY.....	68
POVAHA SÚCITU.....	70
K INÉMU RÁDU REALITY.....	71
DESIATA KAPITOLA.....	74
ZMYSLE ODOVZDANIA SA.....	74
PRIJATIE PRÍTOMNOSTI.....	74

OD ENERGIE MYSLE K DUCHOVNEJ ENERGII.....	75
ODOVZDAJTE SA AJ V OSOBNÝCH VZŤAHOCH.....	76
PREMENA CHOROBY NA OSVIETENIE.....	77
KEĎ VÁS POSTIHNE NEŠŤASTIE.....	78
PREMENA UTRPENIA NA POKOJ.....	78
KRÍŽOVÁ CESTA.....	79
MOC VYBRAŤ SI.....	80
POZNÁMKY.....	82
POĎAKOVANIE.....	83
O AUTOROVI.....	84

PREDSLOV AUTORA

Kniha *Sila prítomného okamihu* zohráva aj šesť rokov po prvom vydaní svoju úlohu pri zmene ľudského vedomia. Hoci som mal tú česť stať pri jej zrode, cítim, že táto kniha získala svoj vlastný život a rozvíja sa ďalej. Dostala sa k miliónom čitateľov na celom svete a mnohí z nich mi napísali, ako im zmenila život. Žiaľ, pre veľké množstvo korešpondencie, ktorá mi prichádza, nie som schopný odpovedať všetkým osobne, ale rád by som využil túto príležitosť a vyjadril úprimnú vďaku všetkým, ktorí mi napísali a podelili sa so mnou o svoje zážitky. Som dojatý a hlboko dotknutý mnohými príbehmi, ktoré mi nedovoľujú pochybovať o tom, že na našej planéte skutočne dochádza k nevidanej zmene vedomia.

V čase, keď vydavateľstvo Namaste Publishing po prvýkrát vydalo knihu vo Vancouvri v roku 1997 v trojtisícovom náklade, nikto nemohol predvídať, aký dopyt po nej nastane. Počas prvého roka na trhu si kniha získavala čitateľov takmer výhradne na základe odporúčaní. V tom období som osobne nosieval vždy niekoľko výtlačkov do malých kníhkupectiev vo Vancouvri, čo ma nesmierne uspokojovalo, lebo som vedel, že každá jedna kniha, ktorú som zanesol do kníhkupectva, má potenciál zmeniť niekomu život. Priatelia mi pomohli s distribúciou knihy do kníhkupectiev s duchovnou literatúrou do vzdialenejších miest: Calgary, Seattlu, Kalifornie, Londýna. Stephen Gawtry, vedúci kníhkupectva Watkins, najstaršieho metafyzického kníhkupectva v Londýne v Anglicku, mi v tom čase napísal: „Predpovedám tejto knihe veľkú budúcnosť.“ A mal pravdu: v priebehu druhého roka sa *Sila prítomného okamihu* stala „undergroundovým bestsellerom“, ako to neskôr popísal jeden z recenzentov. Keď kniha získala viacero pochvalných recenzií v rôznych časopisoch a denníkoch, jej predajnosť začala stúpať, až nakoniec dosiahla vrchol úspešnosti vďaka odporúčaniam Oprah Winfreyovej, ktorú kniha hlboko zasiahla. Päť rokov po prvom vydaní sa vyšplhala na prvú priečku rebríčka najlepšie predávaných kníh v New York Times a dnes je dostupná v tridsiatich jazykoch. Knihu veľmi dobre prijali a stala sa bestsellerom aj v Indii, v krajine, ktorú mnohí považujú za miesto zrodu ľudského hľadania duchovného osvietenia.

Väčšinu z tisícok listov a e-mailov, ktoré mi prišli z celého sveta, napísali celkom obyčajní muži a ženy, ale sú medzi nimi aj listy od budhistických mníchov a kresťanských mníšok, od ľudí, ktorí sú vo väzení, trpia smrteľnými chorobami alebo bezprostredne čelia smrti. Napísali mi psychoterapeuti, že moju knihu odporučili svojim pacientom alebo niektoré cvičenia z nej zaviedli do praxe. Mnoho z týchto listov a e-mailov vypovedá o zmenšení, či dokonca úplnom vymiznutí utrpenia a vytvárania problémov po prečítaní *Sily prítomného okamihu* a o zavedení učenia knihy do každodenného života. Často sa v nich spomína prekvapujúci a blahodarný dopad na vnútorné uvedomenie si tela a pocit slobody, ktorý vzniká, keď sa človek prestane stotožňovať s osobnou históriou a vlastnou životnou situáciou. Keď sa naučí odpútať od mentálne-emocionálneho odporu voči kvalite prítomného okamihu, nanovo získa vnútorný mier. Mnohí si knihu prečítali viackrát a text podľa nich pri ďalšom čítaní nestratil nič z pôvodnej sviežosti, naopak, transformačná sila knihy sa nielenže nezmenšila, ale dokonca sa zintenzívnila.

Čím zreteľnejšia je vo svete nefunkčnosť ľudskej mysle, môžete si ju ľahko všimnúť pri každodennom sledovaní televíznych správ, tým väčšie je množstvo ľudí, ktorí si uvedomujú naliehavú potrebu radikálnej zmeny ľudského vedomia, ak ľudstvo nechce zničiť samo seba aj túto planétu. Táto potreba a pripravenosť miliónov ľudí na príchod nového vedomia predstavuje kontext, v ktorom musíme vnímať úspech knihy *Sila prítomného okamihu*.

To samozrejme neznamená, že by kniha mala len pozitívne ohlasy. V mnohých ľudoch, ako aj vo väčšine politických a ekonomických štruktúr, je staré vedomie ešte stále silno zakotvené. Každý, kto sa plne stotožňuje s hlasom vo svojej hlave - nezastaviteľným prúdom nedobrovoľných myšlienok - nebude schopný pochopiť, o čo v *Sile prítomného okamihu* ide. Niektorí nadšení čitatelia knihu kúpili svojim priateľom alebo známym a boli prekvapení či sklamaní, keď sa obdarovanému knižka zdala nezmyselná a nedokázal sa prehrýzť ani cez prvé stránky. Časopis Time označil túto knihu, ktorá nespočetnému množstvu ľudí na celom svete zmenila život za „nezmyselné táraniny“. Každé učenie, ktoré upozorní na hry ega, musí nutne vyprovokovať reakciu vychádzajúcu z ega, teda odpor a útok.

Napriek istému nepochopeniu a kritike bola kniha na celom svete prijatá nesmierne pozitívne. Som presvedčený, že v nasledujúcich rokoch pritiahne milióny ďalších ľudí, a že *Sila prítomného okamihu* bude aj naďalej živo prispievať k zrodu nového vedomia a osvietenejšieho ľudstva.

Eckhart Tolle

Vancouver, B. C., 19. apríl 2004

ÚVOD

PÔVOD KNIHY

Hoci málokedy premýšľam o minulosti, rád by som vám v krátkosti porozprával, ako som sa stal duchovným učiteľom a ako vznikla táto kniha.

Do svojich trinástich rokov som žil takmer v neustálom strachu, s občasnými obdobiami samovražedných depresii. Dnes mám pocit, akoby som rozprával o dajakom minulom živote alebo o živote niekoho iného.

V jednu noc, krátko po mojich dvadsiatych deviatych narodeninách, som sa nad ránom prebudil s pocitom absolútnej hrôzy. Už predtým som sa mnohokrát zobudil s podobnými pocitmi, ale tento raz to bolo omnoho intenzívnejšie ako kedykoľvek predtým. Nočné ticho, nejasné obrysy nábytku v tmavej miestnosti, vzdialený hluk prechádzajúceho vlaku - to všetko mi pripadalo akési cudzie, nepriateľské a také nezmyselné, že som začal svet hlboko nenávidieť. A zo všetkého najviac som začal nenávidieť svoju vlastnú existenciu. Načo ďalej žiť s týmto bremenom utrpenia? Načo pokračovať v tomto nekonečnom zápase? Cítil som, že hlboká túžba po zničení, po neexistencii začína prevažovať nad inštinktívnou túžbou po živote.

„Už sám so sebou ďalej nemôžem žiť.“ Táto myšlienka mi stále dokola vířila v hlave. Potom mi odrazu napadlo, aká je tá myšlienka zvláštna. Som jeden alebo dvaja? Keď nemôžem žiť sám so sebou, musíme byť dvaja: ja a moje druhé ja, s ktorým nemôžem žiť. „Možno je len jedno z nich skutočné“, pomyslel som si.

Toto zvláštne uvedomenie ma natoľko ohromilo, že sa mi zastavila myseľ. Bol som pri plnom vedomí, ale nemal som nijaké myšlienky. Cítil som, že ma vŕhajú akýsi vír energie. Spočiatku sa pohyboval pomaly a potom zrýchlil. Zmocnil sa ma intenzívny pocit strachu a začal som sa triasť. Akoby som vo vnútri v hrudi počul slová: „Ničomu neodporuj“. Cítil som, že ma čosi vŕhajú do prázdna. Tušil som však, že to prázdno je skôr v mojom vnútri ako vonku. A odrazu som už strach nemal a vydal som sa do prázdnoty. Čo sa stalo potom, si nepamätám.

Ráno ma prebudilo štebotanie vtáka za oknom. Nikdy predtým som podobný zvuk nepočul. Oči som mal stále zavreté a v duchu som videl obraz vzácneho diamantu. Áno, ak by diamant vedel vydávať zvuk, znel by takto. Otvoril som oči a videl som, ako prvé záblesky úsvitu presvitajú cez závesy. Bez toho, aby som nad tým premýšľal, som zrazu pochopil, že svetlo je niečím viac, ako si uvedomujeme. Táto jemná žiara, presvitajúca cez závesy, bola láska. Do očí mi vbehli slzy. Vstal som a prešiel som sa po miestnosti. Izbu som spoznával, a pritom som vedel, že som ju nikdy predtým poriadne nevidel. Všetko bolo svieže a čisté, akoby práve zrodené. Bral som do rúk veci, ceruzku, prázdnu fľašu a obdivoval som ich krásu aivosť. V ten deň som sa v nemom úžase nad zázrakom života na zemi prechádzal po meste tak, akoby som sa práve narodil. Počas nasledujúcich piatich mesiacov som žil v stave nepretržitého hlbokého pokoja a blaženosti. Neskôr tento pocit trochu zoslabol, alebo sa mi to možno len zdalo, pretože sa stal mojim prirodzeným stavom. Bol som schopný normálne fungovať, hoci som si uvedomoval, že čokoľvek urobím, nemôžem už nič pridať k tomu, čo mám.

Samozrejme, vedel som, že sa so mnou udialo niečo mimoriadne významné, ale vôbec som tomu nerozumel. Až o niekoľko rokov neskôr, po prečítaní množstva duchovných kníh a čase strávenom v spoločnosti duchovných učiteľov som si uvedomil, že to, čo každý hľadá, som už našiel. Pochopil som, že nesmierne utrpenie tej noci prinútilo moje vedomie, aby sa prestalo stotožňovať s mojím nešťastným a bojazlivým ja, ktoré bolo iba výplodom mojej mysle. Toto odpútanie bolo natoľko dokonalé, že moje falošné, trpiace ja okamžite splaslo, ako keď vyfúknete nafukovaciu loptu. Zostala mi len moja pravá prirodzenosť, moje večne prítomné ja: vedomie v čistom stave pred stotožnením sa s formou. Neskôr som sa naučil vstupovať do tohto nadčasového a nesmrteľného pásma, ktoré som zo začiatku vnímal ako prázdnotu a zachovať si pritom plné vedomie. Prežíval som stavy takej neopísateľnej blaženosti a posvätnosti, že v porovnaní s nimi vybledla aj moja prvá skúsenosť, ktorú som práve opísal. Odrazu mi na fyzickej úrovni nič nezostalo. Nemal som vzťah, prácu, domov, nijakú sociálne definovanú identitu. Takmer dva roky som strávil vysedávaním na lavičkách v parkoch s pocitom tej najintenzívnejšej radosti.

Ani tie najkrajšie zážitky však netrývajú večne. Dôležitejšie je to, že hlboký pokoj ma už nikdy neopustil. Niekedy je veľmi silný, takmer hmatateľný a cítia ho aj ostatní. Inokedy je v úzadí, ako vzdialená melódia.

Neskôr začali za mnou chodiť ľudia a hovorili: „Chcel by som mať to, čo máš ty. Môžeš mi to dať alebo mi ukázať, ako to získať?“ A ja som odpovedal: „Už to máš, len si to neuvedomuješ, lebo tvoja myseľ je príliš hlučná.“ Z tejto odpovede postupne vyrástla kniha, ktorú držíte v rukách.

Kým som si to stihol uvedomiť, znova som nadobudol vonkajšiu identitu. Stal som sa duchovným učiteľom.

PRAVDA JE VO VAŠOM VNÚTRI

V tejto knihe opisujem, pokiaľ sa to dá slovami opísať, podstatu mojej práce s jednotlivcami a skupinami v Európe a Severnej Amerike za posledných desať rokov. S hlbokou láskou a vďačnosťou by som rád poďakoval týmto výnimočným ľuďom za ich odvahu, vôľu podstúpiť vnútornú zmenu, ich podnetné otázky a pripravenosť počúvať. Bez nich by táto kniha nikdy nevznikla. Sú súčasťou ešte stále málopočetnej, ale neustále rastúcej skupiny duchovných priekopníkov: ľudí, ktorí sa približujú k bodu, kedy budú môcť prekročiť hranice zdedených kolektívnych spôsobov myslenia, ktoré veky udržujú ľudí v područí utrpenia.

Verím, že táto kniha si nájde cestu k všetkým tým, ktorí sú pripravení na radikálnu vnútornú premenu a pomôže im ju uskutočniť. Dúfam, že sa dostane aj k mnohým iným, pre ktorých bude zaujímavá aj napriek tomu, že nebudú pripravení žiť podľa nej. Možno semienko zasiaté pri prečítaní tejto knihy sa znova objaví o niečo neskôr, spolu so zrnkom osvietenia, ktoré má v sebe každý človek a odrazu v nich vyklíči a ožije.

Dnešná podoba tejto knihy vznikala často spontánne, na základe otázok účastníkov seminárov, meditácií, a počas súkromných konzultácií, preto som sa rozhodol zachovať v nej formu otázok a odpovedí. Niektoré otázky a odpovede som prepísal takmer doslovne. Iné sú všeobecnejšie, sformuloval som ich ja, spojením často kladených otázok istého typu dojednej, a potom som vyabstrahoval jednu z rôznych odpovedí. Niekedy mi pri písaní napadla úplne iná odpoveď, ktorá bola hlbšia a obsahovala viac vhľadu než čokoľvek, čo som povedal predtým. Niektoré otázky na lepšie objasnenie istých bodov doplnil vydavateľ.

Zistíte, že od prvej až po poslednú stranu sa dialóg pohybuje v dvoch rovinách.

V jednej rovine vás upozorňujem na to, čo je vo vás *falošné*. Hovorím o povahe ľudského nevedomia a nefunkčnosti, a ich najbežnejších prejavoch v ľudskom správaní, od konfliktov vo vzťahoch až po vojnové konflikty medzi kmeňmi a národmi. Je to veľmi dôležité, pretože pokiaľ sa nenaučíte vidieť svoje falošné ja ako falošné, a nie ako seba - nemôže dôjsť k žiadnej trvalej premene a vždy vás to nakoniec stiahne späť k ilúziám a určitej forme bolesti. Na tejto úrovni vám tiež vysvetlím, ako nevytvárať svoje ja z toho, čo je vo vás falošné, pretože tak sa vaše falošné ja udržuje pri živote.

V druhej rovine hovorím o hlboknej transformácii ľudského vedomia - nie ako o vzdialenej možnosti, ale o niečom, čo je dostupné práve teraz - bez ohľadu na to, kto ste a kde sa nachádzate. Ukážem vám, ako sa oslobodiť od otroctva mysle, ako vstúpiť do tohto osvieteneho stavu vedomia a udržať si ho v každodennom živote.

Na tejto úrovni vám neposkytujem nijaké konkrétne informácie, ale chcem vás počas čítania vtiahnuť do tohto nového vedomia. Stále znova sa vás pokúšam vziať so sebou do nadčasového stavu intenzívnej vedomej prítomnosti v prítomnom momente, aby som vám priblížil chuť osvietenia. Pokiaľ nebudete schopní prežívať to, o čom hovorím, budete mať pocit, že dané pasáže sa opakujú. Akonáhle sa vám to však podarí, uvedomíte si, že je v nich obsiahnutá veľká duchovná sila a môžu sa pre vás stať najprospešnejšími pasážami knihy. Každý človek v sebe nosí semienko osvietenia, a preto často oslovujem vo vás to, čo vie a nie to, čo myslí, teda vaše hlbšie ja, ktoré okamžite rozpozná duchovnú pravdu, ktorá s ním súznie a z ktorej čerpá silu.

Symbol S za niektorými pasážami znamená, že by ste mali na chvíľku prestať čítať, upokojiť sa a precítiť pravdu toho, čo bolo práve povedané. Možno to isté spontánne urobíte aj pri iných pasážach textu.

Význam niektorých slov ako *bytie* či *prítomnosť* vám spočiatku nemusí byť úplne jasný. Jednoducho pokračujte v čítaní. Možno vám počas čítania zídu na um námietky alebo otázky. Odpoveď na ne pravdepodobne dostanete ďalej v knihe, alebo keď preniknete hlbšie k jadrú učenia a k sebe samým. Vtedy zistíte, že boli nepodstatné.

Nečítajte iba myslou. Všímajte si svoje citové reakcie a pocit hlbokého pochopenia vo svojom vnútri. Neprezradím vám nijakú duchovnú pravdu, ktorú by ste už hlboko vo vnútri nevedeli. Môžem vám len pripomenúť to, na čo ste zabudli. Živé poznanie - prastaré, a predsa vždy nové - sa vďaka tomu aktivuje v každej bunke vášho tela.

Mysel chce stále kategorizovať a porovnávať, ale táto kniha vám prinesie viac, ak nebudete porovnávať terminológiu, ktorá je v nej použitá, s inými učeniami, to by vo vás pravdepodobne vyvolalo len zmätok. Slová ako *mysel*, *šťastie* a *vedomie* používam spôsobom, ktorý sa nemusí nutne zhodovať s inými učeniami. Nelipnite na jednotlivých výrazoch. Sú to iba kamene, po ktorých môžeme prejsť po ceste a rýchlo ich nechávame za sebou.

Keď občas citujem Ježišove alebo Budhove slová, či slová iných učencov, nerobím tak preto, aby som porovnával. Chcem upriamiť pozornosť na to, že v *podstate* existuje, a vždy existovalo len jedno duchovné učenie, hoci prichádza v mnohých podobách. Najmä v starých náboženstvách sú niektoré z týchto podôb natoľko prekryté nepodstatnými informáciami, že duchovná podstata v nich je takmer úplne skrytá. Preto v nich často nemožno rozpoznať hlbší význam a vytratila sa aj ich transformačná sila. Staré náboženstvá a iné učenia citujem preto, že chcem odhaliť ich hlbší zmysel, a tým obnoviť ich transformačnú schopnosť - hlavne pre čitateľov, ktorí patria medzi nasledovníkov týchto náboženstiev a učení. Hovorím im: pre pravdu nemusíte ísť inam. Ukážem vám, ako vojsť hlbšie do toho, čo už máte.

Väčšinou som sa však pokúšal používať neutrálnu terminológiu, aby som zasiahol čo najviac ľudí. Táto kniha sa dá považovať za preformulovanie jediného nadčasového duchovného učenia, podstaty všetkých náboženstiev. Nevychádza z vonkajších zdrojov, ale z jediného pravého vnútorného zdroja, preto neobsahuje nijakú teóriu ani špekulácie. Vychádzam z vlastnej vnútornej skúsenosti a ak sa niekedy vyjadrujem príliš energicky, je to preto, aby som prerazil cez hrubú vrstvu vášho mentálneho odporu a priblížil sa k tomu miestu vo vás, ktoré už teraz *vie*, rovnako ako viem ja, a ktoré spozná pravdu, keď ju začuje. V takej chvíli pocítite vytrženie, silnú prítomnosť života a niečo vo vás povie: "Áno. Viem, že toto je pravda."

PRVÁ KAPITOLA

NIE STE VAŠA MYSEĽ

NAJVÄČŠIA PREKÁŽKA NA CESTE K OSVIETENIU

Osvietenie – čo to je?

Istý žobrák už vyše tridsať rokov sedel pri ceste. Jedného dňa išiel okolo cudzinec. „Máte nejaké drobné?“, zahundral žobrák a automaticky mu nastavil starú baseballovú čiapku. „Nemám vám čo dať,“ povedal cudzinec. Potom sa spýtal: „Na čom to sedíte?“ „Na ničom,“ odpovedal žobrák. „Je to len stará škatuľa. Sedávam na nej odnepamäti.“ „Pozreli ste sa niekedy dovnútra?“, spýtal sa cudzinec. „Nie,“ odvetil žobrák. „Načo? Nič tam nie je.“ „Pozrite sa dnu,“ naliehal cudzinec. Žobrák nadvihol veko. S radosťou a úžasom zistil, že škatuľa je plná zlata.

Ja som ten cudzinec, ktorý vám nemá čo dať a hovorí vám, aby ste sa pozreli dovnútra. Nie ako v príbehu - do škatule, ale ešte hlbšie - do svojho vnútra. "Ja ale nie som žobrák," poviete si. Lenže ľudia, ktorí nenašli svoje skutočné bohatstvo, ktorým je vyžarujúca radosť z bytia a hlboký, neotrasiteľný pokoj, ktorý radosť so sebou prináša, sú žobráci, aj keď majú obrovské materiálne bohatstvo. Vo vonkajšom svete hľadajú zdrapy naplnenia, radosti, uznania, bezpečia, lásky a pritom majú vo vnútri poklad, ktorý nielenže obsahuje všetky tieto veci, ale je oveľa väčší než čokoľvek, čo vám svet môže ponúknuť.

Slovo osvietenie nesie so sebou ideu nadľudského úsilia a egu sa to tak páči. Je to však prirodzený stav *precítenej* jednoty s bytím. Stav prepojenia s niečím nesmiernym a nezničiteľným, niečím, čo je takmer paradoxne vašou súčasťou a zároveň vás to v mnohom prevyšuje. Je to nájdenie pravej prirodzenosti za hranicami mena a formy. Neschopnosť cítiť toto prepojenie podporuje ilúziu, že ste akoby oddelení od seba samého a od sveta okolo vás. Sami seba vnímate vedomky alebo nevedomky ako izolovaný fragment. Dostávate strach a konflikt s vnútorným aj vonkajším svetom sa pre vás stáva normou.

Milujem jednoduchú Budhovu definíciu osvietenia ako "konca utrpenia". Na tom nie je nič nadľudské, však? Takáto definícia je, samozrejme, nekompletná. Prezrádza vám iba to, čím osvietenie nie je. Nie je utrpením. Ale čo ostane, keď nebude utrpenie? Budha o tom pomlčal. Toto mlčanie napovedá, že na to musíte prísť sami. Budha definuje osvietenie negatívne, aby si myseľ z tejto definície nemohla urobiť niečo, v čo môže veriť, nejaký nadľudský čin alebo cieľ, ktorý nemôžete dosiahnuť. Napriek tomu dnes väčšina budhistov verí, že osvietenie môže dosiahnuť len Budha a oni nie. A ak predsa, tak určite nie v tomto živote.

Hovorili ste o bytí. Môžete, vysvetliť, čo tým slovom myslíte?

Bytie je večná, stále prítomná jednota života za myriádami životných foriem, ktoré podliehajú cyklu zrodenia a smrti. Bytie však nie je len za formou, ale aj hlboko vo vnútri každej formy, ako jej najvnútornejšia neviditeľná a nezničiteľná esencia. Preto je pre vás aj v tomto momente dosiahnuteľné v podobe vášho najhlbšieho ja, vašej pravej prirodzenosti. Nesnažte sa však uchopiť svoje bytie myseľou. Nesnažte sa mu rozumieť. Bytie môžete spoznať len vtedy, keď máte pokojnú myseľ. Keď ste prítomní, keď sa vaša pozornosť nachádza naplno a intenzívne v prítomnosti. Bytie môžete cítiť, ale nikdy mu neporozumiete mentálne. Znova nadobudnúť vedomie bytia a zotrvať v stave „citového uvedomovania“ je osvietenie.



Keď hovoríte o bytí, máte na mysli Boha? Ak áno, prečo to tak nepoviete?

Slovo boh stratilo v priebehu tisícročí zneužívania svoj význam. Občas ho používam, ale len zriedka. Keď hovorím o zneužívaní, myslím tým, že ľudia, ktorí nikdy ani nenahliadli do sféry viery, do nekonečného priestoru za týmto slovom, ho používajú s takou presvedčivosťou, akoby vedeli, o čom hovoria. Iní ho popierajú, a pritom nevedia, čo popierajú. Týmto zneužívaním vznikajú absurdné presvedčenia, egoické ilúzie a tvrdenia ako „môj či náš Boh je jediný pravý Boh a váš Boh je nepravý“ alebo slávny Nietzscheho výrok: „Boh je mŕtvý“. Slovo boh sa stalo uzavretým konceptom. Keď ho začujeme, v myšli si okamžite vytvoríme nejaký obraz. Nie nevyhnutne obraz starého muža s bielou bradou, ale určite niečoho alebo niekoho, kto je mimo nás a kto je takmer vždy *mužského rodu*.

Boh, bytie, ani nijaké iné slovo nedokáže vyjadriť či definovať neopísateľnú realitu, ktorá stojí za týmto slovom, takže dôležité je iba to, či nám toto slovo pomáha alebo prekáža v prežívaní toho, čo označuje. Prekračuje samé seba a vedie ďalej k transcendentálnej realite? Alebo sa pre vás až príliš ľahko stáva len ideou v hlave, ktorej veríte, či duchovným idolom?

Slovo *bytie* ani slovo *boh* nič nevysvetľuje. Bytie je však vo výhode, pretože je to otvorený koncept. Neredukuje to nekonečné a neviditeľné na konečnú entitu. Je nemožné z neho vytvoriť mentálny obraz. Nikto sa nemôže vyhlásiť za výlučného vlastníka bytia. Je to vaša esencia a je vám okamžite prístupná, rovnako ako pocit vašej vlastnej existencie, uvedomenie si, že ja som, ktoré predchádza identifikáciu s tým, či oným. Takže od slova bytie je iba malý krôčik k prežívaniu bytia.



Čo je najväčšou prekážkou prežívania reality?

Naše stotožnenie sa s myslou, ktoré spôsobuje, že neustále myslíme. Naša neschopnosť prestať myslieť je veľkým nešťastím, ktoré si však neuvedomujeme, pretože ním trpia takmer všetci a považuje sa za niečo normálne. Tento ustavičný mentálny hluk vám prekáža v dosiahnutí sféry vnútorného ticha, ktoré je neoddeliteľné od bytia. Spôsobuje aj vznik falošného, myslou vytvoreného ja, zahaleného tieňom strachu a utrpenia. Neskôr sa mu budeme venovať detailnejšie.

Filozof Descartes veril, že objavil najzásadnejšiu pravdu, keď vyhlásil: „Myslím, teda som.“ V skutočnosti sa mu však podarilo vyjadriť ten najzákladnejší omyl. Zjednotil myslenie s bytím a identitu s myslením. Nutkavý mysliteľ, teda takmer každý, žije v stave domnelej izolovanosti, v mimoriadne zložitom svete, plnom stále sa rodiacich problémov a konfliktov, vo svete, v ktorom sa odráža neustále rastúca fragmentácia mysle. Osvietenie je stav plnosti, stav „jednoty“, a teda stav mieru. Je to stav jednoty s prejavovým, vonkajším svetom, aj s najvnútornejším ja a vnútorným, neprejavovým svetom – jednoty s bytím. Osvietenie nie je len ukončením utrpenia a neustálych vonkajších a vnútorných konfliktov, ale aj ukončením nášho strašného zotročenia myslou. Aké neuveriteľne oslobodzujúce!

Stotožnenie sa s myslou pred nami vytvára neprehľadnú stenu pojmov, názvov, predstáv, slov, súdov a definícií, ktoré bránia akýmkoľvek skutočným vzťahom. Staví sa medzi vás a vaše ja, medzi vás a vašich partnerov či partnerky, medzi vás a prírodu, medzi vás a Boha. Práve táto myšlienková stena vytvára ilúziu oddelenosti, ilúziu toho, že ste vy a od vás totálne oddelení „druhí“. Potom zabudnete na zásadnú skutočnosť, že hlbšie, pod úrovňou fyzického tela a oddelených foriem, ste v jednote so všetkým, čo existuje. Keď hovorím, že na to zabudnete, mám na mysli, že už nepocítite túto jednotu ako samozrejmu skutočnosť. Možno tomu veríte, ale už si nie ste istí, že je to tak. Viera vás uteší, ale oslobodí vás len vaša vlastná skúsenosť.

Myslenie sa stalo chorobou. Choroba je stav, keď sa veci odchyľia od rovnováhy. Nie je napríklad nič zlé na tom, ak sa bunky v tele delia a množia, ale ak tento proces nastáva bez ohľadu na celok organizmu, bunky sa premnožia a ochoríme.

Myseľ, ak ju správne používame, je fantastický nástroj. Ak ju však používame nesprávne, stáva sa deštruktívnou. V skutočnosti teda nejde o to, že svoju myseľ používate nesprávne - vy ju nepoužívate vôbec. Ona využíva vás. A to je tá choroba. Veríte, že ste svojou vlastnou myslou. To je klam. Myseľ sa vás zmocnila.

S tým úplne nesúhlasím. Premýšľam síce často bezcieľne, tak ako väčšina ľudí, ale dokážem využiť svoju myseľ na to, aby som rôzne veci získal a dokázal. A robím to neustále.

To, že dokážete vylúštiť krížovku alebo zostrojiť atómovú bombu neznamená, že používate svoju myseľ. Tak ako psy milujú kosti, myseľ miluje riešenie problémov. Preto lúšti krížovky a konštruuje atómové bomby. Vás ani jedna z týchto vecí nezaujímá. Rád by som vám položil jednu otázku: dokážete sa oslobodiť od svojej mysle kedykoľvek chcete? Našli ste už gombíček, ktorým sa „vypína“?

Myslíte úplne prestať myslieť? To nedokážem, azda len na moment.

V tom prípade vás vaša myseľ využíva. Nevedomky sa s ňou stotožňujete, takže si ani neuvedomujete, že ste jej otrokom. Ako keby ste boli posadnutí a nevedeli o tom, a tak si myslíte, že to, čo sa vás zmocnilo - mysliteľ - ste vy sami. Zistenie, že to tak nie je, vám umožní začať túto bytosť pozorovať. A v momente, keď ju začnete pozorovať, aktivujete vyššiu úroveň vedomia. Začnete si uvedomovať, že sféra inteligencie je obrovská a myslenie je iba jej malou súčasťou. Pochopíte, že všetky veci, na ktorých skutočne záleží - krása, láska, tvorivosť, radosť, vnútorný pokoj - pochádzajú zo sféry nad myslením. Začnete sa prebúdzajúť.



OSLOBOĎTE SA OD SVOJEJ MYSLE

Čo presne znamená „pozorovať mysliteľa“?

Keď pacient povie lekárovi, že počuje v hlave hlasy, s veľkou pravdepodobnosťou skončí u psychiatra. Lenže v skutočnosti takmer každý neustále počuje vo svojej hlave hlas alebo niekoľko hlasov: ide o monológ alebo dialóg súvisiaci s nedobrovoľným procesom myslenia, o ktorom netušíme, že máme silu ho zastaviť.

Pravdepodobne ste už niekedy na ulici stretli „blázna“, ktorý si pre seba stále niečo mrmlal. V skutočnosti sa to až tak neodlišuje od toho, čo robíte vy a väčšina „normálnych“ ľudí, len to nerobíte nahlas. Váš vnútorný hlas komentuje, špekuluje, posudzuje, porovnáva, sťažuje sa, chváli... Tento hlas sa nemusí zaoberať iba situáciou, v ktorej sa práve nachádzate, môže sa zaoberať nedávnou či dávnou minulosťou, alebo si predstavovať možné situácie v budúcnosti. Pokiaľ ide o budúcnosť, zväčša si predstavuje, že niečo dopadne zle, to nazývame obavy. Táto zvuková stopa v našej myslí je niekedy sprevádzaná vizuálnou predstavou, niečím ako „mentálny film“. Pokiaľ sa tento hlas zaoberá situáciou, v ktorej sa práve nachádzame, obvykle aj ju interpretuje z pozície minulosti. Je to tak preto, že tento hlas je súčasťou podmienenej mysle, ktorá bola vytvorená z vašej osobnej minulosti a kolektívneho kultúrneho povedomia, ktoré ste zdedili. Preto vnímate a posudzujete prítomnosť očami minulosti a vidíte ju skreslene. Vnútorný hlas je často našim najväčším nepriateľom. Množstvo ľudí má vo vlastných hlavách mučiteľa, ktorý na nich neustále útočí, trestá ich a vysáva z nich životnú energiu. Je príčinou nevy povedaného nešťastia, utrpenia a chorôb.

Je tu však dobrá správa - od svojej mysle sa môžete oslobodiť. Je to jediné pravé oslobodenie. Prvý krok môžete urobiť hneď teraz. Načúvajte hlasu vo svojej myslí. Zamerajte sa predovšetkým na všetky opakujúce sa myšlienky, ktoré sa vám v hlave prehrávajú ako stará platňa možno už niekoľko rokov. Toto nazývam pozorovanie mysliteľa. Inak povedané: počúvajte hlas vo svojej hlave, buďte prítomní ako pozorovateľ.

Počúvajte ho nezaujato. Nekritizujte. Nesúďte a neodsudzujte to, čo počujete, pretože tým by ste umožnili, aby sa váš vnútorný hlas vrátil späť zadným vchodom. Čoskoro si uvedomíte, že „ten hlas je tam a ja som tu a ja načúvam, pozorujem ho“. Toto sebauvedomenie, pocit vlastnej prítomnosti, nie je myšlienka. Vychádza zo sféry za vašim myslením.



Kedykoľvek načúvate nejakej myšlienke, zároveň si uvedomujete aj seba samého ako svedka tej myšlienky. Do hry vstupila nová dimenzia vedomia. Keď načúvate myšlienke, cítite vedomú prítomnosť v pozadí si uvedomujete svoje hlbšie ja. Myšlienka tak stráca silu a rýchlo sa vytráti, pretože vy už nežijete svoju myseľ a nestotožňujete sa s ňou. Toto je začiatok konca nedobrovoľného a ustavičného premýšľania.

Keď myšlienka odíde, zažijete prerušenie prúdu myšlienok - moment nemyslenia. Spočiatku budú tieto momenty krátke, možno potrvajú len niekoľko sekúnd, ale postupne sa predlžia. Keď dôjde k takémuto zastaveniu, vo vnútri pocítite určitý pokoj a ticho. Takto sa začína prejavovať váš prirodzený stav vedomie prežívanej jednoty s bytím, ktorú myseľ obvykle zatieňuje. Cvičením sa tento pocit pokoja a ticha prehĺbi. Jeho hĺbka je nesmierna. Pocítite jemnú emanáciu radosti vyvierajúcu z hlbín vášho vnútra: radosť z bytia. Nie je to stav tranzu. Určite nie. Vôbec nestrácať vedomie. Práve naopak. Ak by ste mali za pokoj zaplatiť stratou vedomia a za ticho poklesom vitality a bdelosti, potom by snaha o ne nestála za to. V dosiahnutom stave vnútornej prepojenosti ste, naopak, omnoho viac bdeli ako v stave stotožnenia sa s myseľou. Ste prítomní v danom momente. Zvyšuje sa frekvencia, na ktorej vibruje vaše energetické pole, ktoré oživuje vaše fyzické telo.

Ako vstupujete hlbšie do tejto sféry bez myšlienok, známej vo východných učeniach, dosahujete stav čistého vedomia. V tomto stave pocítujete svoju vlastnú prítomnosť natoľko intenzívne a zažívate taký silný pocit radosti, že vaše myšlienky a emócie, vaše fyzické telo aj s celým vonkajším svetom sa v porovnaní s ním stávajú relatívne nedôležitými. Nie je to však sebecký stav, je to stav bez ja. Prenesie vás za hranice toho, čo ste bežne vnímali ako svoje ja. Táto prítomnosť ste vy a zároveň niečo, čo vás nepredstaviteľne prevyšuje. Môže vám to pripadať paradoxné či dokonca nezmyselné, ale neexistuje nijaký iný spôsob, ako to vysvetliť.



Prúd myšlienok môžete zastaviť okrem pozorovania mysliteľa aj tým že sústredíte svoju pozornosť na prítomný okamih. Jednoducho s intenzívne uvedomujete prítomný moment. Je to veľmi uspokojujúce. Týmto spôsobom odvediete pozornosť od myšlienkovej činnosti a dostanete sa do sféry nemyslenia, v ktorej ste neuveriteľne čulí, pri plnom vedomí, a pritom nerozmýšľate. To je podstata meditácie.

V každodennom živote to môžete trénovať tak, že sa plne sústredíte na nejakú činnosť, ktorú bežne vykonávate za nejakým účelom. Sústredíte sa do takej miery, že samotná činnosť sa stane účelom. Vždy keď pôjdete hore a dole schodmi doma alebo v práci, naplno sa sústreďte na každý krok, každý pohyb, aj na svoj dych. Koncentrujte sa na prítomnosť okamihu. Počas umývania rúk sa sústreďte na všetky zmyslové vnemy, ktoré máte: zvuk a dotyk vody, pohyb rúk, vôňu mydla... Keď nastúpíte do auta a zavriete za sebou dvere, na pár sekúnd sa zastavte a vnímajte svoj dych. Uvedomte si nenápadný, ale silný pocit prežívania prítomnosti. Mieru úspešnosti v tomto cvičení zistíte podľa miery pokoja, ktorý pocítite vo svojom vnútri.



Najdôležitejším krokom na vašej ceste k osvieteniu preto je: naučiť sa nestotožňovať so svojou myslou. Vždy, keď vytvoríte medzeru v prúde myšlienok, svetlo vášho vedomia zažiarí jasnejšie.

Jedného dňa si možno uvedomíte, že nad svojim vnútorným hlasom sa usmievate, akoby ste sa usmievali nad vyvádzaním malého dieťaťa. Bude to znamenať, že svoju myseľ už neberiete až tak vážne, pretože od nej nezávisí vaša identita.

OSVIETENIE: POVZNESENIE SA NAD MYSLENIE

Ak chceme na tomto svete prežiť, nie je myslenie nevyhnutnosťou?

Vaša myseľ je nástroj. Používate ju na rôzne účely a keď dosiahnete svoj cieľ, odložíte ju. Povedal by som, že osemdesiat až deväťdesiat percent myslenia väčšiny ľudí tvoria nielen zbytočné a nutkavé myšlienky, ale keďže sú ešte aj prirodzene negatívne, sú navyše škodlivé. Pozorujte svoju myseľ a potvrdí sa vám to. Zbytočné myslenie vás oberá o energiu.

Tento druh nutkavého myslenia je určitou formou závislosti. Čím sa vyznačuje závislosť? Jednoducho tým, že nie ste schopní s ňou prestať. Zdá sa, že je silnejšia ako vy. Navyše vám poskytuje falošný pocit potešenia. Potešenia, ktoré nutne povedie k bolesti.

Prečo by sme mali byť závislí namyslení?

Stotožňujete sa s ním, svoje vlastné ja vnímate na základe obsahu a aktivity vašej mysle. Ste presvedčení, že keby ste prestali myslieť, stratili by ste svoje ja. Ako vyrastáte, vytvárate si podľa osobných a kultúrnych okolností, ktoré vás obklopujú, mentálny obraz o tom, kto ste. Tomuto iluzórnemu ja môžeme hovoriť ego. Pozostáva z aktivity mysle a neustále premýšľanie ho udržuje pri živote. Ego predstavuje pre rôznych ľudí rozličné veci, ja pod ním rozumiem falošné ja, ktoré vzniká nevedomým stotožnením sa s myslou.

Pre ego prítomnosť sotva existuje. Dôležité sú preň iba minulosť a budúcnosť. Toto dokonalé prevrátenie pravdy vysvetľuje, prečo je naša myseľ v tomto stave nefunkčná. Stále sa zaoberá udrzovaním minulosti pri živote, pretože - kto ste, ak nemáte minulosť? Rovnako sa neustále projektuje do budúcnosti, aby si tak zaistila vlastné prežitie a našla určitý druh oslobodenia či naplnenia. Hovorí: „Jedného dňa, keď sa stane to a to, budem v poriadku, šťastná, budem mať pokoj.“ Dokonca aj vtedy, keď sa zdá, že ego sa zaoberá prítomnosťou, v skutočnosti nevidí prítomný okamih. Vidí ho skreslene, pretože sa naň díva očami minulosti. Alebo redukuje prítomnosť iba na prostriedok na dosiahnutie nejakého budúceho cieľa. Pozorujte svoju myseľ a zistíte, že je to tak.

Prítomný okamih je kľúčom k oslobodeniu. Ale pokiaľ sa stotožňujete so svojou myslou, prítomný okamih nenájdete.

Nechcem prísť o schopnosť veci analyzovať a rozlišovať. Nevadilo by mi naučiť sa myslieť jasnejšie a sústredenejšie, ale nechcem stratiť svoju myseľ. Dar myslenia je ten najvzácnejší dar, ktorý sme dostali. Bez neho by sme boli len ďalším zvieracím druhom.

Prevažka myslenia je len jedným zo štádií v procese vývoja vedomia. Dnes musíme bezodkladne prejsť na ďalšiu úroveň, inak nás naša monštruózna myseľ zničí. Neskôr sa k tejto téme vrátim. Myslenie a vedomie nie sú synonymá. Myslenie je len jedným malým aspektom vedomia. Myslenie nemôže existovať bez vedomia, ale vedomie myslenie nepotrebuje.

Osvietenie znamená, že ste schopní povzniesť sa nad myslenie a nie, že sa vrátite späť na úroveň pred myslením, na ktorej sa nachádzajú zvieratá a rastliny. V stave osvietenia stále využívate vlastnú myseľ, keď ju potrebujete, ale využívate ju omnoho koncentrovanejšie a efektívnejšie ako predtým. Používate ju praktickejšie, a pritom ste oslobodení od nedobrovoľného vnútorného monológu a zažívate vnútorný pokoj. Ak myseľ používate zvlášť vtedy, keď potrebujete dôjsť k nejakému tvorivému riešeniu, oscilujete medzi myslením a pokojom, medzi myseľou a stavom bez myšlienok. V stave bez myšlienok máte vedomie aj bez myslenia. Jedine tak môžete myslieť tvorivo, pretože len vtedy má vaša myseľ skutočnú silu. Ale pokiaľ je osamotená a nie je prepojená so širším vedomím, ľahko sa stane neúrodnou, šialenou a deštruktívnou.

Naša myseľ je v podstate mechanizmom, ktorý nám pomáha prežiť. Útok a obrana pred inými myseľami, zbieranie, uchovávanie a analýza informácií - v tom je myseľ dobrá, ale rozhodne to nie sú tvorivé činnosti. Všetci skutoční umelci, či si to uvedomujú alebo nie, tvoria zo sféry bez myšlienok, z vnútorného ticha. Ich myseľ potom udá formu ich tvorivému impulzu. Aj významní vedci hovoria, že ich objavy sa zrodili v stave vnútorného pokoja. Poprední matematici, vrátane Einsteina, ako sa ukázalo pri skúmaní metód ich práce, tvrdia, že „myslenie zohráva len podradnú úlohu v krátkej a rozhodujúcej fáze kreatívneho aktu.“¹ Povedal by som, že väčšina vedcov je netvorivých nie preto, že by nevedeli myslieť, ale preto, že nedokážu prestať myslieť.

Zázrak života na Zemi nevznikol a nie je udržiavaný pomocou myslenia a myšlienok. Zjavne tu pôsobí inteligencia, ktorá je omnoho vyššia než myseľ. Ako môže jediná ľudská bunka s priemerom jedna tisícina centimetra obsahovať informácie o DNA, ktoré by zaplnili tisíc šesťstostranových kníh? Čím viac sa dozvedáme o fungovaní tela, tým jasnejšie si uvedomujeme, aká nesmierna musí byť inteligencia, ktorá ho riadi. A tiež to, ako málo o nej vieme. Keď sa s ňou spojí vaša myseľ, stane sa tým najúžasnejším nástrojom, pretože bude slúžiť niečomu vyššiemu než sebe samej.

EMÓCIE: REAKCIA TELA NA MYSEĽ

A čo emócie? Emócie mnou zmietajú omnoho viac ako myseľ.

Pre mňa myseľ nie je len myslenie. Zahŕňa v sebe aj emócie a všetky podvedomé vzory správania. Keď sa stretáva telo s myseľou, vznikajú emócie. Sú reakciou tela na myseľ - alebo ich môžeme považovať za odraz mysle v tele. Napríklad útočná či nepriateľská myšlienka podnieti v našom tele nárast energie, ktorú nazývame hnev. Telo sa pripravuje na boj. Myšlienka, že sme vo fyzickom alebo psychickom ohrození, spôsobí stiahnutie svalov, čo je fyzický prejav strachu. Výskumy ukazujú, že silné emócie vyvolávajú zmeny v biochémii tela. Tieto biochemické zmeny predstavujú materiálny aspekt našich emócií. Obvykle si, samozrejme, neuvedomujete všetky svoje myšlienkové vzorce a iba pozorovanie emócií vám umožní preniesť ich do vedomia. Čím viac sa stotožňujete so svojím myslením, názormi, súdmi a interpretáciami a čím menej ste prítomní ako nezaujaté vedomie, tým silnejší náboj budú mať vaše emócie, či si to uvedomujete alebo nie. Pokiaľ nedokážete vnímať svoje emócie, pokiaľ ste od nich odrezaní, nakoniec sa prejavia na čisto telesnej úrovni v podobe nejakého fyzického príznaku. O tomto probléme sa za posledné roky dosť napísalo, preto sa ním v tejto knihe nemusíme zaoberať. Silná, nevedomá emócia sa dokonca môže prejavíť aj ako vonkajšia udalosť, ktorá vám pripadá ako niečo, čo sa s vami deje. Napríklad ľudia, ktorí v sebe majú veľa hnevu, bez toho, aby si to uvedomovali a prejavovali, sú častejšie bezdôvodne napádaní, verbálne či dokonca fyzicky, ostatnými našťavanými ľuďmi. Z týchto ľudí cítia zlosť, ktorú niektorí ľudia podvedome zachytávajú a prebúdzajú v nich ich vlastnú latentnú zlosť.

Ak máte problém vnímať svoje emócie, skúste sústrediť pozornosť na vnútorné energetické pole vášho tela. Vnímajte svoje telo zvnútra. Tak získate kontakt aj so svojimi emóciami. Ďalej sa tomu budeme venovať podrobnejšie.



Hovoríte, že emócie sú odrazom mysle v tele. Niekedy sú však myseľ a telo v rozpore: myseľ hovorí "nie", emócie "áno" a naopak.

Ak chcete skutočne spoznať svoju myseľ, telo vám vždy poskytne pravdivý obraz, takže si všimajte emócie, vnímajte ich vo svojom tele. Ak si všimnete zjavný nesúlad medzi vašim myslením a vašimi emóciami, myslenie bude klamlivé a emócie pravdivé. Neznamenajú však konečnú pravdu o tom, kto ste, ale relatívnu pravdu, ktorá odráža váš súčasný stav mysle. Konflikty medzi povrchnými myšlienkami a nevedomými mentálnymi procesmi sú bežné. Možno ešte nie ste schopní preniesť svoje nevedomé mentálne procesy do vedomia v podobe myšlienok, ale vo vašom tele sa budú odzrkadľovať v podobe emócií, a tie ste si schopní uvedomiť. Pozorovať vlastné emócie takýmto spôsobom je v podstate to isté, ako pozorovať svoje myšlienky. Jediným rozdielom je, že myšlienka sídli vo vašej hlave, zatiaľ čo emócia obsahuje silný fyzický

komponent, a tak ju cítime primárne v tele. Potom môžete svojim emóciám dovoliť existovať bez toho, aby ste sa nimi nechali ovládať. Prestanete sa s nimi stotožňovať a stanete sa nezaújatým pozorovateľom. Ak to tak budete robiť, všetko nevedomé vo vašom vnútri vyjde na svetlo vášho vedomia.

Takže pozorovanie emócií je rovnako dôležité ako pozorovanie myšlienok?

Áno. Zvyknite si pýtať sa samých seba: „Čo sa vo mne práve teraz deje?“ Táto otázka vás povedie správnym smerom. Neanalyzujte, len pozorujte. Zamerajte pozornosť dovnútra. Precíťte energiu emócií. Ak necítite žiadnu emóciu, zamierte svoju pozornosť hlbšie do energetického poľa svojho tela. To je brána do sféry bytia.



Emócia zvyčajne predstavuje zosilnený a zenergizovaný myšlienkový vzorec a pre jej silný energetický náboj spočiatku nie je ľahké ostať duchom prítomný a zároveň ju pozorovať. Chce sa vás zmocniť a zvyčajne sa jej to podarí - pokiaľ nie ste dostatočne pozorní. Pokiaľ vás emócia v dôsledku vašej nepozornosti vtiahne do seba a vy sa s ňou nevedomky stotožníte, čo sa bežne stáva, emócia sa dočasne stane „vami“. Často vznikne začarovaný kruh, v ktorom sa vaše myšlienky a emócie navzájom živí. Myšlienkový vzorec vytvorí zosilnený obraz samého seba v emócii a vibračná frekvencia emócie ďalej posilňuje pôvodný myšlienkový vzorec. Tým, že premýšľate o človeku alebo situácii, ktorá vo vás vyvolala určitú emóciu, vaše myšlienky energeticky podporujú túto emóciu, a tá spätne posilňuje daný myšlienkový vzorec.

V podstate sú všetky emócie modifikáciami jedinej prapôvodnej nerozlíšenej emócie, ktorá pramení zo straty poznania toho, kto skutočne ste. Keďže je to nerozlíšená emócia, je ťažké ju presne pomenovať. Je blízka strachu, ale okrem neustáleho pocitu ohrozenia obsahuje aj hlboký pocit opustenosti a neúplnosti. Najlepšie bude asi použiť slovo, ktoré je rovnako nešpecifikované ako táto prvotná emócia a nazvať ju jednoducho bolesť. Jednou z hlavných úloh mysle je zbavovať vás emočnej bolesti, čo vysvetľuje jej neutíchajúcu aktivitu. Napriek tomu je však jediné, čo myseľ dokáže, bolesť dočasne zakryť. Čím viac myseľ bojuje proti tejto bolesti, tým je v skutočnosti väčšia. Myseľ nikdy nepríde na riešenie tohto problému a ani vám nedovolí prísť na riešenie, pretože sama je jeho neoddeliteľnou súčasťou. Predstavte si, že policajný veliteľ sa snaží dolapiť podpaľača, ktorým je on sám. Tej bolesti sa nezbavíte, pokiaľ sa neprestanete stotožňovať so svojou myseľou, a teda so svojim egom. Vtedy myseľ stratí svoju mocnú pozíciu a bytie sa odhalí ako vaša pravá podstata.

Áno, viem, na čo sa opýtate.

Chcel som sa spýtať na pozitívne emócie, ako sú láska a radosť?

Tieto emócie sú neoddeliteľné od prirodzeného stavu vnútornej prepojenosti s bytím. Okamihy lásky a radosti, alebo krátke chvíľky hlbokého pokoja sú možné, keď sa objaví medzera v prúde myslenia. U väčšiny ľudí sa takéto momenty objavujú zriedka a iba náhodne, v okamihoch keď myseľ "ostane bez slov", napríklad, ako keď extrémna telesná námaha alebo veľké nebezpečenstvo náhle vyvolajú pocit krásy. Odrazu sa dostaví vnútorný pokoj. A s ním prichádza intenzívna radosť, láska a mier. Takéto okamihy zvyčajne trvajú iba krátko, pretože myseľ sa vďaka svojej hlučnej aktivite, ktorú nazývame myslenie, rýchlo opäť ujme nadvlády. Láska, radosť a mier môžu rozkvitať, len ak sa vyslobodíte z područia mysle. Ale nenazýval by som ich emóciami. Vychádzajú zo sféry za emóciami, z oveľa hlbšej úrovne. Musíte sa naučiť plne si uvedomovať svoje emócie a byť schopní ich vnímať, aby ste mohli pocítiť, čo sa nachádza za nimi. Emócia doslova znamená vyrušenie. Slovo emócia pochádza z latinského *emovere*, čo znamená pohnúť.

Láska, radosť a pokoj sú hlboké stavy bytia, tri aspekty stavu vnútorného prepojenia s bytím. Ako k takým k nim nejstávajú protiklady, pretože vychádzajú zo sféry za myseľou. Na druhej strane emócie, ktoré sú súčasťou dualistickej mysle, podliehajú pravidlu opozície, a to hovorí, že niet dobra bez zla. Takže v neosvietenom stave stotožnenia sa s vlastnou myseľou je to, čo niekedy chybne nazývame radosťou, iba príjemným, ale prechodným aspektom ustavične sa meniaceho cyklu bolesti a potešenia. Potešenie vždy nachádzate v niečom mimo vás, zatiaľ čo radosť pramení vo vašom vnútri. To, čo vám dnes spôsobuje potešenie, vám zajtra spôsobí bolesť, alebo vás to prestane tešiť a neprítomnosť potešenia vám spôsobí bolesť. To, čomu často hovoríme láska, môže byť na chvíľu príjemné a vzrušujúce, je to však vysoko návykové príľnutie k niekomu, ktoré sa v momente môže zmeniť na pravý opak. Po odznení počiatočnej eufórie oscilujú mnohé láskyplné vzťahy medzi láskou a nenávisťou, príťažlivosťou a bojom.

Skutočná láska vám nespôsobí utrpenie. Akoby mohla? Nezmení sa odrazu na nenávisť, tak ako sa skutočná radosť nikdy nezmení na bolesť. Ako som povedal, aj keď ste ešte nedosiahli osvietenie predtým, ako sa vám podarí oslobodiť sa od vlastnej mysle – pocítite v istých momentoch okamihy skutočnej lásky, radosti či hlbkej vnútornej spokojnosti. Pokojnej, ale naplnenej životom. Sú to aspekty vašej skutočnej prirodzenosti, ktoré zvyčajne zastiera vaša myseľ. Aj v normálnych "návykových" vzťahoch môžu nastať okamihy, keď pocítite prítomnosť niečoho skutočnejšieho, niečoho nezničiteľného. Sú to však iba záblesky, ktoré veľmi rýchlo prehluší aktivita mysle. Potom sa vám môže zdať, že ste mali niečo veľmi vzácne a prišli ste o to, alebo vás vaša myseľ presvedčí o tom, že to všetko bola aj tak len ilúzia. Pravdou však je, že to nebola ilúzia a

o tento stav vás nič nemôže pripraviť. Je súčasťou vášho prirodzeného stavu, ktorý myseľ síce dokáže zatieniť, ale nikdy ho nedokáže zničiť. Aj keď je obloha zatahnutá, slnko nezmyslo. Je stále tam hore nad mrakmi.

Budha hovorí, že utrpenie vzniká z túžby alebo žiadostivosti a aby sme sa oslobodili od bolesti, musíme rozťať putá túžby.

Žiadostivosť pramení z toho, že myseľ sa usiluje nájsť spásu alebo naplnenie vo vonkajšom svete a v budúcnosti ako náhradu za radosť z bytia. Kým sa stotožňujete s myseľou, ste za jedno s týmito žiadostivosťami, túžbami, chceniami, pripútanosťou, averziou a okrem nich vaše ja neexistuje. Je iba možnosťou, nenaplneným potenciálom, ktorý ešte nevyklíčil. V takomto stave je aj túžba po slobode a osvietení len ďalšou žiadostivou túžbou po naplnení v budúcnosti. Nesnažte sa preto oslobodiť od túžob, či dosiahnuť osvietenie. Sústreďte sa na prítomnosť. Buďte prítomní v roli pozorovateľa mysle. Necítajte Budhu, buďte ním, staňte sa "prebudeným človekom", to je význam slova *buddha*.

Ľudia žijú v područí bolesti už veky. Od čias, keď upadli to božej nemilosti, vstúpili do sféry času a mysle a prestali si uvedomovať bytie. V tom momente začali sami seba vnímať ako nezmyselné fragmenty v nehostinnom vesmíre, bez spojenia so zdrojom a s inými ľuďmi.

Bolesť je nevyhnutná, kým sa stotožňujete s myseľou, kým ste z duchovného pohľadu nevedomí. Mám na mysli predovšetkým emocionálnu bolesť, ktorá je hlavnou príčinou fyzických a psychických chorôb. Odmietanie, nenávisť, sebaúťosť, vina, hnev, depresie, žiarlivosť či akékoľvek malé podráždenie sú prejavmi bolesti. Každé potešenie alebo pozitívna emócia obsahuje v sebe semienko bolesti: svojho neoddeliteľného protipólu, ktorý sa časom prejaví.

Každý, kto niekedy vyskúšal drogy, vie, že po eufórii nasleduje pád a každé potešenie sa nakoniec zmení na určitú formu bolesti. Mnohí ľudia z vlastnej skúsenosti vedia, ako ľahko a rýchlo sa dokáže partnerský vzťah zmeniť zo zdroja potešenia na zdroj bolesti. Keď sa na to pozrieme zo širšej perspektívy, pozitívna a negatívna polarita sú dvoma stranami mince. Obe sú súčasťou bolesti, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou egoického stavu stotožnenia sa s myseľou.

Existujú dve úrovne bolesti: bolesť, ktorú si spôsobujete dnes a bolesť z minulosti, ktorá je stále prítomná vo vašej myšli a v tele. Teraz by som rád hovoril o tom, ako prestať vytvárať bolesť v prítomnosti a ako odstrániť bolesť z minulosti.

DRUHÁ KAPITOLA

VEDOMIE: CESTA Z BOLESTI

PRESTAŇTE VYTVÁRAŤ BOLESTĽ

Nikto vo svojom živote nie je celkom oslobodený od bolesti a utrpenia. Nejde tu skôr o to, ako sa naučiť s nimi žiť, než sa im snažiť vyhýbať?

Väčšina ľudskej bolesti je zbytočná. Spôsobujete si ju sami, pokiaľ dovoľíte myslí, aby nepozorovane ovládala váš život.

Bolešť, ktorú si spôsobujete v prítomnosti, vždy pramení z neprijatia, z nevedomého odporu k tomu, čo je. Na úrovni myslenia je odpor prejavom odsúdenia. Na emocionálnej úrovni je to istá forma negativity. Intenzita bolesti závisí od intenzity vášho odporu k prítomnému okamihu, a tá zasa od miery vášho stotožnenia sa s vlastnou myslíou. Mysleť sa vždy usiluje popierať prítomnosť a uniknúť z nej. Inými slovami, čím viac sa identifikujete so svojou myslíou, tým viac trpíte a čím viac ste schopní prijať a oceniť prítomný okamih, tým viac ste oslobodení od bolesti, utrpenia a egoickej mysle. Prečo myseľ bežne odmieta alebo cíti odpor k prítomnosti? Pretože si dokáže zachovať nadvládu a fungovať jedine v čase, v minulosti a budúcnosti, takže bezčasovú prítomnosť pociťuje ako ohrozenie. Čas a myseľ sú neoddeliteľné.

Predstavte si Zem, keby na nej neexistoval ľudský život a boli by na nej iba rastliny a zvieratá. Mala by minulosť a budúcnosť? Dalo by sa zmysluplne hovoriť o čase? Otázka: "koľko je hodín?" alebo „koľkého je dnes?“ - aj keby ju mal kto položiť, by bola nezmyselná. Dub alebo orol by sa nad takou otázkou zasmiali. „Koľko je hodín?“, spýtali by sa. "No predsa teraz. Je teraz. Existuje azda niečo iné?"

Na to, aby sme mohli fungovať na tomto svete, potrebujeme, samozrejme, aj myseľ, aj čas. Keď nás však myseľ a čas začnú ovládať, dostaví sa nefunkčnosť, bolesť a smútok.

Myseľ, aby si zaistila nadvládu, sa ustavične snaží prekryvať prítomný okamih minulosťou a budúcnosťou. Tým, ako čas zakrýva životaschopnosť a nekonečný tvorivý potenciál bytia, ktoré je neoddeliteľné od prítomného okamihu, zatemňuje myseľ vašu pravú prirodzenosť. V ľudskej mysli sa usidľuje stále ťažšie bremeno času. Všetci jednotlivci ním trpia, ale zároveň ho stále zväčšujú v každom momente, keď ignorujú alebo popierajú prítomnosť, alebo keď ju redukujú na prostriedok na dosiahnutie nejakého budúceho okamihu, ktorý existuje len v ich myšliach. Akumulácia času v kolektívnej mysli a v individuálnych ľudských myšliach zahŕňa aj obrovské množstvo zvyškovej bolesti z minulosti.

Ak už nechcete spôsobovať bolesť ani sebe, ani ostatným, ak už nechcete pridávať k bolesti z minulosti, ktorá vo vás stále žije, neriadte sa viac časom. Aspoň nie vo väčšej miere ako je to nevyhnutné na riešenie praktických otázok života. Ako sa neriadiť časom? Hlboko precíťte, že prítomný okamih je to jediné, čo kedy bude. Sústreďte sa v živote predovšetkým na prítomnosť. Kým doposiaľ ste žili hlavne v čase a občas ste navštívili prítomnosť, premiestnite sa do prítomnosti a iba keď musíte riešiť praktické problémy života, zavítajte nakrátko do minulosti či budúcnosti. Vždy povedzte prítomnosti svoje "áno". Čo by mohlo byť nezmyselnejšie než odporovať niečomu, čo už existuje? Čo môže byť šialenejšie než odporovať životu, ktorý existuje len vo večnej prítomnosti? Odovzdajte sa tomu, čo je. Povedzte životu svoje „áno“ - a uvidíte, ako život zrazu začne pracovať pre vás namiesto toho, aby šiel proti vám.



Prítomný okamih je niekedy neprijateľný, nepríjemný, strašný.

Je taký, aký je. Pozorujte, ako ho vaša myseľ klasifikuje, ako táto klasifikácia - toto neustále zotrvávanie v posudzovaní - vytvára bolesť a utrpenie. Pozorovaním procesov v mysli sa vám podarí vzdialiť sa od jej vzorcov odmietania a dovoľíte prítomnému okamihu existovať. Okúsíte pocit vnútornej nezávislosti na vonkajších podmienkach - skutočný, vnútorný pokoj. Uvidíte, čo sa potom stane a ak to bude potrebné alebo možné, riadte sa tým.

Prijmite prítomnosť - a potom konajte. Nech prítomný okamih prináša čokoľvek, prijmite to, akoby ste si to vybrali sami. Vždy s ním spolupracujte, nebráňte sa mu. Urobte si z neho svojho priateľa a spojenca, nie nepriateľa. Tým zázračne zmeníte celý svoj život.



BOLEŠŤ Z MINULOSTI: ROZPÚŠŤANIE TELA BOLESTI

Kým nie ste schopní dosiahnuť silu prítomnosti, každá emočná bolesť, ktorú prežijete, vo vás zanechá pozostatok bolesti, ktorý vo vás naďalej prežíva. Spája sa s bolesťou z minulosti, ktorú v sebe nosíte a zostáva vo vašej mysli a v tele. Zahŕňa bolesť, ktorú vám v detstve spôsobila nevedomosť sveta, do ktorého ste sa narodili.

Táto nahromadená bolesť vytvára negatívne energetické pole, ktoré sídli vo vašej mysli a v tele. Ak sa naň pozriete ako na neviditeľnú samostatnú entitu, ste blízko pravde. Je to vaše emočné telo bolesti. Môže existovať v dvoch podobách: latentnej a aktívnej. Telo bolesti môže byť až deväťdesiat percent času v latentnom stave, ale u hlboko nešťastnej osoby môže byť, naopak, takmer sto percent času aktívne. Niektorí ľudia žijú takmer neustále vo svojom emočnom tele, iní ho zažívajú len v istých situáciách - v partnerských vzťahoch alebo vo chvíľach, ktoré sú spojené so stratou, opustením, fyzickým či emocionálnym ublížením a podobne. Emočné telo sa veľmi jednoducho prebudí, najmä ak narazí na nejaký vzorec bolesti z minulosti. Keď je pripravené prebudiť sa, dokáže ho aktivovať aj myšlienka alebo nevinná poznámka blízkeho.

Niektoré telá bolesti sú otravné, ale relatívne neškodné, ako nejaké ufnukané dieťa. Iné sú zákerné a deštruktívne monštra, skutoční démoni. Niektoré sú násilné na fyzickej úrovni, mnohé zase útočné na úrovni emócií. Niektoré napádajú ľudí okolo vás, či vašich blízkych, iné môžu napadnúť vás - svojho hostiteľa. Myšlienky a pocity, týkajúce sa vášho života, sa stanú veľmi negatívnymi a sebadeštruktívnymi. Takto často vznikajú choroby a nehody. Niektoré emočné telá dokážu svojho hostiteľa priviesť až k samovražde.

Keď si myslíte, že niekoho dobre poznáte a odrazu ste prvýkrát konfrontovaní s tou neznámou odpornou bytosťou, ste šokovaní. Omnoho dôležitejšie však je pozorovať túto bytosť v sebe samom. Pozorne si na sebe všimajte všetky známky nespokojnosti v akejkoľvek forme - môže to znamenať prebúdzanie vášho tela bolesti. Môže mať rozličné podoby: podráždenosť, netrzezivosť, stiesnená nálada, túžba niekomu ublížiť, hnev, zúrivosť, depresia, potreba vnieť trocha drámy do vzťahu a podobne. Pristihnite svoje telo bolesti v momente, keď sa prebúdzá zo spánku.

Tak ako každá žijúca entita, aj telo bolesti chce prežiť. Prežiť dokáže iba vtedy, ak sa mu podarí podvedome vás prinútiť, aby ste sa s ním stotožnili. Vtedy môže „povstať“, prevziať nad vami kontrolu, „stať sa vami“ a žiť prostredníctvom vás. Živí sa každým zážitkom, ktorý súznie s jeho typom energie, s čímkoľvek, čo spôsobuje viac bolesti v akejkoľvek podobe: zlosti, deštruktívnosti, nenávisti, smútku, emočnej drámy, násilia či choroby. Keď sa vás zmocní telo bolesti, vytvorí vo vašom živote situácie, v ktorých sa bude odrážať jeho vlastná frekvencia a ktoré ho budú vyživovať. Bolesť sa živí bolesťou. Neživí sa radosťou. Tá je pre ňu nestráviteľná.

Ak vás ovláda telo bolesti, chcete stále viac bolesti. Stanete sa buď obeťou alebo násilníkom. Buď chcete ubližovať druhým, alebo chcete sami trpieť, alebo oboje. Medzi týmito dvomi pólmi nie je veľký rozdiel. Samozrejme, že si to neuvedomujete a budete rázne namietat', že bolesť nechcete. Ale ak sa prizriete bližšie, zistíte, že vaše myslenie a správanie sú nastavené tak, že bolesť zámerne udržiujú pri živote. Ak by ste si to skutočne uvedomovali, tento vzorec by sa rozpadol, pretože chcete viac bolesti je šíalenstvo a nikto nie je vedome šíalený.

Telo bolesti, temný tieň ega, sa bojí svetla vášho vedomia. Bojí sa odhalenia. Jeho prežitie závisí od vášho podvedomého stotožnenia sa s ním a od vášho strachu čeliť bolesti, ktorú v sebe nosíte. Ak sa jej však nevzopriete a ak do nej nevnesiete svetlo vedomia, budete nútení prežívať ju znova a znova. Vaše telo bolesti vám môže pripadať ako nebezpečná príšera, na ktorú sa nemôžete ani pozrieť, ale uist'ujem vás, že je to len príznak, ktorý bude bezmocný proti sile vašej prítomnosti. Niektoré duchovne učenia hovoria, že bolesť ako taká je len ilúzia. A je to pravda. Otázka však znie: Je to pravda pre vás? Samotná viera z toho pravdu nespraví. Chcete po zvyšok života zažívať bolesť a stále hovoriť, že je to len ilúzia? Oslobodí vás to od bolesti? To, čo nás teraz zaujíma, je spôsob, ako si túto pravdu *uvedomiť* - teda, spraviť z nej realitu vo vlastnom prežívaní.

Vaše telo bolesti nechce, aby ste ho pozorovali a videli ho také, aké je. Keď ho budete pozorovať, vnímate v sebe jeho energetické pole. Akonáhle naň obrátite pozornosť, so stotožnením sa je koniec. Do hry vstupuje vyššia dimenzia vedomia. Ja ju nazývam *vedomou prítomnosťou*. Teraz ste svedkom alebo pozorovateľom tela bolesti. Znamená to, že vás už viac nemôže využívať a predstierať, že je vami, nemôže sa už cez vás obnovovať. Našli ste svoju najvútornejšiu silu. Objavili ste silu prítomnosti.

Čo sa stane s našim telom bolesti, keď sa staneme natoľko vedomými, že sa s ním prestaneme stotožňovať?

Toto telo je vytvorené nevedomím, vedomie ho transformuje na seba. Tento univerzálny princíp krásne vyjadril Svätý Pavol: „Na svetle sa všetko ukáže a všetko, čo je vystavené svetlu, sa stáva svetlom.“ Tak ako nemôžete bojovať proti temnote, nedá sa bojovať ani proti telu bolesti. Ak by ste sa o to pokúšali, spôsobili by ste si vnútorný konflikt, a tým len viac bolesti. Stačí, ak ho budete pozorovať. Pozorovanie v sebe zahŕňa prijatie jeho existencie ako súčasťou toho, čo je v prítomnom okamihu.

Telo bolesti je vytvorené uväznenou energiou, ktorá sa oddelila z vášho komplexného energetického tela a dočasne získala autonómnosť prostredníctvom neprirodzeného procesu stotožnenia sa s myslou. Táto energia sa obrátila proti sebe a zamerala sa proti životu ako zvieru, ktoré si naháňa vlastný chvost. Prečo myslíte, že sa naša civilizácia stala takou nepriateľskou k životu? Aj deštruktívne sily sú však súčasťou životnej energie.

Keď sa s ním prestanete stotožňovať a stanete sa pozorovateľom, vaše telo bolesti bude ešte určitý čas fungovať a bude sa vás snažiť trikom znova donútiť, aby ste sa s ním stotožnili. Hoci ho už svojou energiou nevyživujete, má určitú zotrvačnosť. Je to podobné, ako keď roztočíte koleso, a to sa ešte nejaký čas točí. V tomto období vám dokonca môže spôsobovať fyzické bolesti v rôznych častiach tela, ale je to iba prechodné. Zostaňte prítomní, buďte vedomí. Staňte sa bdelymi strážcami svojho vnútorného priestoru. Ak chcete priamo pozorovať telo bolesti a vnímať jeho energiu, musíte byť dostatočne pozorní. Vtedy nedokáže ovládnuť vaše myslenie. Ak sa vaše myslenie spojí s energetickým poľom tela bolesti, stotožníte sa s ním a opäť ho budete kŕmiť svojimi myšlienkami.

Ak je napríklad hybnou energiou vášho tela bolesti zlosť a neustále premýšľate nad tým, čo vám iní vyviedli, a čo im urobíte vy, stali ste sa nevedomými a vaše telo bolesti sa stalo „vami.“ Tam, kde je zlosť, je vždy prítomná aj bolesť. Aj keď vás prepadnú čierne myšlienky a začnete upadať do negatívnych myšlienkových vzorcov a rozmýšľať o tom, aký strašný je váš život, je to dôkaz, že vaše telo bolesti sa spojilo s vašim premýšľaním. Stali ste sa tak nevedomými a zraniteľnými voči útokom tela bolesti. To, že ste sa stali nevedomí znamená, že ste sa stotožnili s nejakým mentálnym alebo emočným vzorcom. Je to úplná neprítomnosť pozorovateľa.

Neustála vedomá pozornosť prerušuje spojenie medzi vašim telom bolesti a myšlienkovými procesmi a vyvoláva proces transmutácie. Akoby sa bolesť stala palivom, ktoré živí plameň vášho vedomia a spôsobuje, že horí jasnejšie. Toto je ezoterický význam prastarého umenia alchymie: transmutácia bežného kovu na zlato, utrpenia na vedomie. Vnútorné rozštiepenie je vyliečené a vy sa opäť stanete celistvými. Vašou zodpovednosťou potom je, nespôsobovať si ďalšiu bolesť. Dovoľte mi, aby som celý proces zhrnul. Sústreďte pozornosť na vnútorné pocity. Uvedomte si, že tieto pocity sú vašim telom bolesti. Prijmite jeho prítomnosť. *Nepremýšľajte* nad ním, nedovoľte, aby sa z pocitu stalo premýšľanie. Nesúďte a neanalyzujte. Nebudujte na ňom svoju identitu. Buďte vedome prítomní a naďalej pozorujte, čo sa odohráva vo vašom vnútri. Uvedomte si nielen prítomnosť bolesti, ale aj toho, kto pozoruje, tichého pozorovateľa. Toto je sila prítomného okamihu, sila vašej vlastnej vedomej prítomnosti. Uvidíte, čo sa potom stane.



Telo bolesti mnohých žien sa prebúda hlavne v období pred menštruáciou. Neskôr sa o tomto fenoméne a o jeho príčinách zmienim podrobnejšie. Zatiaľ vám poviem len toto: Ak sa vám podarí ostať v tomto období bdela, vedome prítomná a *pozorovať* všetko, čo sa odohráva vo vašom vnútri bez toho, aby vás to ovládlo, bude to pre vás príležitosť na to najsilnejšie duchovné cvičenie, pri ktorom bude možná rýchla transmutácia všetkej bolesti z minulosti.

STOTOŽNENIE EGA S TELOM BOLESTI

Proces, ktorý som práve opísal, je nesmierne pôsobivý a pritom jednoduchý. Lahko sa ho naučí aj dieťa a dúfam, že v budúcnosti to bude jedna z prvých vecí, ktoré sa deti budú v škole učiť. Keď ste už raz pochopili základný princíp vedomej prítomnosti, v podobe vnútorného pozorovateľa toho, čo sa vo vás odohráva - a toto porozumenie budete mať potvrdené v zážitku - máte vo svojich rukách ten najmocnejší nástroj transformácie. Nepopieram, že môžete naraziť na intenzívny vnútorný odpor, keď sa budete chcieť prestať stotožňovať so svojou bolesťou. Najmä ak ste sa väčšinu života stotožňovali so svojím telom bolesti a čiastočne či úplne ste si na ňom založili svoju identitu. Znamená to, že ste si zo svojho tela bolesti vytvorili nešťastné ja a veríte, že táto fiktívna konštrukcia vašej mysle ste naozaj vy. V tomto prípade vo vás nevedomý strach zo straty identity vyvolá silný odpor. Inými slovami, radšej budete trpieť - budete telom bolesti - než by ste sa odhodlali k skoku do neznáma a riskovali stratu svojho starého známeho nešťastného ja.

Ak sa vás to týka, pozorujte svoj vnútorný odpor. Pozorujte, ako lipnete na bolesti. Buďte veľmi bdeli. Pozorujte tú zvláštnu radosť, ktorú pociťujete, keď ste nešťastní. Pozorujte svoju nutkavú potrebu o tom hovoriť alebo premýšľať. Odpor pomínie, ak ho dostanete do vedomia. Potom môžete namieriť svoju pozornosť na telo bolesti, zostať prítomní ako svedok, a tak iniciovať jeho transmutáciu.

Môžete to urobiť iba vy. Nikto to neurobí za vás. Ak však máte toľko šťastia, že stretnete niekoho, kto je intenzívne vedomý a v jeho prítomnosti môžete zotrvať a zdieľať s ním vedomú prítomnosť, môže vám to pomôcť veci urýchliť. V takýchto podmienkach vaše vlastné svetlo rýchlo zosilnie. Ak položíte rozhorievajúce sa polienko k silno horiacemu a po chvíli ich oddelíte, prvé polienko bude horieť omnoho intenzívnejšie. Koniec koncov, obe polienka sú súčasťou toho istého ohňa. Byť takým ohňom je jednou z úloh duchovného učiteľa. Aj niektorým terapeutom sa môže dariť plniť túto funkciu, ak sa povznesú nad úroveň mysle a dokážu sa pri práci s vami udržať v stave intenzívnej vedomej prítomnosti.

PÔVOD STRACHU

Spomenuli ste, že neoddeliteľnou súčasťou našej emočnej bolesti je strach. Ako vzniká strach a prečo ho je v našom živote toľko? A neslúži nám určitá dávka strachu na zdravú ochranu samých seba? Keby som nemal strach z ohňa, mohol by som doň strčiť ruku a popáliť sa.

Dôvod, prečo nestrkáte ruku do ohňa je, že viete, že by ste sa popálili. Nie je to strach. Nemusíte mať strach, aby ste sa vyvarovali zbytočného ohrozenia. Stačí vám trocha inteligencie a zdravý úsudok. Pri takýchto praktických záležitostiach je potrebné riadiť sa skúsenosťami. Ak by sa vám niekto *vyhrážal* ohňom alebo fyzickým násilím, mohli by ste pociťovať čosi ako strach. Išlo by však o inštinktívnu reakciu v snahe vyhnúť sa nebezpečenstvu a nie o psychologický stav strachu, o ktorom teraz hovoríme. Psychologický stav strachu nesúvisí so žiadnym konkrétnym bezprostredným ohrozením. Vyskytuje sa v mnohých podobách ako úzkosť, nervozita, napätie, obava, hrôza, fobia... Tento druh strachu vždy súvisí s niečím, čo *by sa mohlo stať*, nie s momentálnou situáciou. Vy ste v prítomnosti, zatiaľ čo vaša myseľ sa nachádza v budúcnosti. Táto rozpoltenosť vo vás vyvoláva stav úzkosti. Pokiaľ sa stotožňujete so svojou myseľou a pokiaľ ste stratili kontakt so silou a jednoduchosťou prítomnosti, stav úzkosti bude vašim večným spoločníkom. Vždy si dokážete poradiť s prítomným okamihom, ale s niečím, čo je len projekciou vašej mysle, si poradiť nedokážete – nedokážete zvládnuť budúcnosť.

Ako som už povedal, pokiaľ sa stotožňujete so svojou myseľou, váš život riadi ego. Keďže je v podstate preludom, aj napriek svojim premysleným obranným mechanizmom, je ego veľmi zraniteľné a neisté. Cíti sa v neustálom ohrození. Je to tak aj vtedy, keď sa ego navonok javí veľmi sebavedome. Pripomínam, že emócia je reakcia tela na vašu myseľ. Co počuje vaše telo od vášho falošného ja vytvoreného myseľou? Som v neustálom ohrození. A akú emóciu spôsobuje táto informácia? Samozrejme strach.

Strach má mnoho príčin. Bojíme sa straty, neúspechu, zranenia, ale náš strach je v podstate strachom ega z neexistencie, zo zániku. Naše ego je presvedčené, že smrť číha za každým rohom. V stave stotožnenia sa s myseľou ovplyvňuje strach zo smrti každý aspekt vášho života. Dokonca aj taká zdanlivo triviálna a bežná vec akou je snaha mať v rozhovore vždy pravdu a dokázať, že ten druhý sa mýli - obrana mentálnej pozície, s ktorou sa stotožňujete - vzniká v dôsledku strachu zo smrti. Ak sa stotožníte s nejakým názorom a mýlite sa, vaše ja, založené na mysli, je vo vážnom ohrození. Takže z pozície svojho ega si nemôžete dovoliť mýliť sa. Mýliť sa znamená zomrieť. Kvôli tomu sa viedli vojny a rozpadli sa mnohé partnerské vzťahy.

Keď sa prestanete stotožňovať so svojou myseľou, nebude vám záležať na tom, či máte pravdu alebo sa mýlite. Nebude to už ohrozovať integritu vášho ja, takže už nebudete mať nutkavú potrebu mať vždy pravdu - čo je istá forma násillia. Dokážete jasne a pevne vyjadriť, ako sa cítite a čo si myslíte, ale nebudete to agresívne obhajovať. Totožnosť vášho ja vychádza z hlbšieho a pravdiviejšieho miesta vo vás, nie z vašej mysle. Buďte ostražití zakaždým, keď si všimnete, že sa obraňujete. Čo obraňujete? Iluzórnú identitu, obraz mysle, fiktívnu identitu. Keď si tento vzorec uvedomíte, stanete sa jeho svedkom, prestanete sa s ním stotožňovať. Vo svetle vášho vedomia sa tento nevedomý vzorec rýchlo rozpadne. Je to koniec všetkých hádok a mocenských hier, ktoré tak často ničia vaše vzťahy. Mať moc nad inými je slabosť prezlečená za silu. Skutočnú silu máte v sebe a je vám vždy dostupná.

Strach je neustálym spoločníkom každého, kto sa stotožňuje so svojou myseľou, a preto je oddelený od svojej skutočnej sily, svojho hlbšieho ja zakoreneneho v bytí. Len veľmi málo ľudí sa nestotožňuje so svojou myseľou, takže takmer každý koho poznáte či stretnete, žije v neustálom strachu. Rôzni sa len jeho intenzita. Pohybuje sa medzi úzkosťou a hrôzou na jednej strane a ľahkou neistotou a vzdialeným pocitom ohrozenia na druhej strane. Väčšina ľudí si svoj strach uvedomí iba vtedy, keď sa začne prejavovať v akútnej forme.

SNAHA EGA O CELISTVOŠŤ

Ďalším aspektom emočnej bolesti, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou egoickej mysle, je hlboko zakorený pocit nedostatku alebo neúplnosti, pocit, že nie sme celiství. Niektorí ľudia ho zažívajú vedome, iní nevedome. Pokiaľ je tento pocit vedomý, prejavuje sa v podobe neustáleho, znepokojivého pocitu, že nie ste niečoho hodní alebo, že nie ste dosť dobrí. Pokiaľ je nevedomý, pocítite ho len nepriamo, v podobe intenzívnej žiadostivosti, chcenia a potrieb. V každom prípade sú ľudia nútení hľadať niečo, čo uspokojí ich ego. Hľadajú veci, s ktorými sa môžu stotožniť, aby sa im podarilo zaplniť diery, ktorú cítia vo vnútri. Usilujú sa získať majetok, peniaze, úspech, moc, uznanie či nejaký konkrétny vzťah v podstate preto, aby mali zo seba

lepší pocit, aby sa cítili celistvější. Ale aj keď všetky tieto veci získajú, čoskoro zistia, že tú prázdnotu v sebe majú stále, že je bezodná. Vtedy sa dostanú do skutočných problémov, pretože už nemôžu klamať sami seba. Vlastne môžu, ale je to čoraz náročnejšie.

Pokým váš život ovláda egoická myseľ, nikdy nemôžete žiť v skutočnej pohode. Nezískate pokoj ani naplnenie, azda iba na krátke momenty, ak ste práve získali niečo, o čom ste snívali, ak sa vám splnila nejaká túžba. Ego má potrebu identifikovať sa s vonkajšími vecami. Musíte ho stále obraňovať a posilňovať. Najčastejšie sa ego identifikuje s vlastníctvom, zamestnaním, sociálnym postavením a uznaním, vedomosťami a vzdelaním, výzorom, zvláštnymi schopnosťami, vzťahmi, osobnou a rodinnou históriou, systémom viery, a tiež s politickými, nacionalistickými, rasovými, náboženskými a inými kolektívnymi identitami. Nič z toho však nie ste.

Pripadá vám to hrôzostrašné? Alebo sa vám uľavilo, keď ste to zistili? Skôr či neskôr sa všetkých týchto vecí budete musieť vzdať. Možno tomu nechcete uveriť a rozhodne vás ani nežiadam, aby ste uverili, že vaša identita nevychádza zo žiadnej z týchto vecí. Sami túto pravdu *spoznáte*. Najneskôr v momente, keď sa priblíži vaša smrť. Smrť z vás strhne všetko to, čím nie ste. Tajomstvom života je „umrieť predtým ako naozaj umrieme" - a zistiť, že smrť neexistuje.

TRETIA KAPITOLA

VSTUP DO HLBOKEJ PRÍTOMNOSTI

NEHLADAJTE SVOJE JA V MYSLI

Cítim, že o fungovaní svojej mysle sa budem musieť ešte veľa naučiť, kým sa vôbec budem môcť priblížiť k nadobudnutiu úplného vedomia alebo duchovnému osvieteniu.

Nebudete. Problémy mysle nevyriešite na úrovni myslenia. Keď raz pochopíte jej základný, chybný mechanizmus, nemusíte už nič viac zisťovať, ani sa učiť. Štúdium zákutí mysle z vás môže urobiť dobrého psychológa, ale neprenesie vás za hranice mysle, rovnako ako sa človek nezabaví duševnej poruchy jej štúdiom. Už chápete základné mechanizmy, ktoré prebiehajú v nevedomí: stotožňovanie sa s myslou, na základe ktorého vzniká falošné ja. Ego, ktorým nahrádzame naše skutočné ja zakorenené v bytí. Ježiš hovorí, že budete ako „letorast odrezaný z viniča“. Ego ma nekonečne potreby. Cíti sa zraniteľné a ohrozené, preto žije v strachu a ustavične po niečom túži. Keď raz pochopíte tento mechanizmus, nemusíte už viac odhalovať jeho nespočetné prejavy. Nemusíte z neho robiť zložitý osobný problém, ktorý sa, samozrejme, pozdáva egu. Stále hľadá niečo, k čomu by sa mohlo primknúť a čo by posilnilo jeho iluzórnu predstavu o sebe. Vaše problémy sú preň vhodným útočiskom. Preto toľko ľudí spája svoju predstavu o sebe so svojimi problémami. Títo ľudia sa nechcú problémov zbaviť, pretože by to pre nich znamenalo stratu seba. Ego často nevedomky investuje veľa do bolesti a utrpenia.

Akonáhle si uvedomíte, že koreňom vašej nevedomosti je stotožnenie sa s myslou, ktorej súčasťou sú aj emócie, môžete z toho vystúpiť. Stanete sa *vedome prítomnými*, čo vám umožní dovoliť svojej mysli byť tým, čím je, a pritom sa nezamotať. Mysleť ako taká nie je nefunkčná. Je to fantastický nástroj. Nefunkčnosť vzniká vtedy, keď v nej hľadáte svoje ja a zamieňate si ju so sebou. Vtedy sa stane *egoickou* myslou a začne vás ovládať.

KONIEC ILÚZIE ČASU

Zdá sa mi takmer nemožné prestať sa stotožňovať so svojou myslou. Ako ľudia sme v nej úplne ponorení. Ako naučiť rybu lietať?

Tu je kľúč: Skončíte s ilúziou času. Čas a myseľ sú neoddeliteľné. Oddel'te myseľ od času a ona sa zastaví - pokiaľ ju nebudete chcieť použiť.

Ak sa stotožňujete s myslou, ste lapení v čase: v nutkaní žiť neustále v spomienkach a očakávaní. Vytvára to vo vás nekonečnú chuť zaoberať sa minulosťou a budúcnosťou a nechť oceniť prítomný okamih - *dovoliť mu jestvovať*. Táto nutkavá potreba sa objavuje preto, lebo na svojej minulosti si zakladáte identitu a v budúcnosti hľadáte prísľub spásy, naplnenie v akejkoľvek podobe. Minulosť aj budúcnosť sú však len ilúzie.

Ako by sme však fungovali na tomto svete bez pojmu o čase? Nesnažili by sme sa dosiahnuť žiadne ciele. Ani by som nevedel, kto som, pretože to, kým som dnes, vychádza z mojej minulosti. Myslím si, že čas je niečo veľmi cenné, mali by sme sa naučiť múdro s ním zaobchádzať a nie ním plytvať.

Čas vôbec nie je vzácny, je to ilúzia. To, čo vám pripadá vzácné, nie je čas, ale ten jediný bod, ktorý sa nachádza mimo času - prítomnosť. Tá je teda skutočne vzácna. Čím viac sa sústreďujete na čas - na minulosť a budúcnosť - tým viac sa vzdáľujete od prítomnosti, od toho najvzácnejšieho, čo existuje.

Prečo je to tá najvzácnejšia vec? Predovšetkým preto, že je tým jediným, čo existuje. Večne prítomný okamih vytvára priestor, v rámci ktorého sa odvíja celý váš život, je to jediná konštanta. Život je teraz. Nikdy nebol a ani nenastane vo vašom živote okamih, v ktorom to bude inak. A tiež preto, že prítomný okamih je jediným miestom, z ktorého sa môžete vydať za obmedzené hranice vašej mysle. Je to jediné miesto vstupu do bezčasovej a nehmotnej sféry bytia.



NIČ NEJESTVUJE MIMO PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

Nie sú minulosť a budúcnosť rovnako reálne, či niekedy dokonca reálnejšie ako prítomnosť? Ved' minulosť vlastne určuje, kým sme, aj to, ako vnímame a ako sa správame v prítomnosti. Naše budúce ciele zasa ovplyvňujú naše súčasné kroky.

Zatiaľ ste nezachytili podstatu toho, o čom hovorím, pretože sa to usilujete pochopiť racionálne. Mysleť tomu neporozumie. Jedine vy. Preto ma, prosím, iba počúvajte.

Zažili ste, robili ste, či mysleli ste si už niekedy niečo inokedy ako v prítomnosti? Myslíte si, že sa vám to niekedy stane? Je možné, aby sa stalo niečo, či aby niečo *existovalo* mimo prítomnosti? Odpoveď je jasná, však?

Nič sa nikdy nestalo v minulosti, všetko sa stalo v prítomnosti.

Nič sa nikdy nestane v budúcnosti, stane sa to v prítomnosti.

To, o čom premýšľate ako o minulosti, je pamäťová stopa, uložená v mysli vášho bývalého ja, niekdajšej prítomnosti. Keď si spomínate na minulosť, aktivujete pamäťovú stopu - ale robíte to v prítomnosti. Budúcnosť je prítomnosť v našich predstavách, je to projekcia mysle. Keď príde budúcnosť, bude to prítomnosť. Aj keď premýšľate o budúcnosti, robíte to teraz. Minulosť a budúcnosť zjavne nemajú vlastnú existenciu. Rovnako ani mesiac nesvieti vlastným svetlom, iba odráža svetlo zo Slnka, aj minulosť a prítomnosť sú vyblednutými odrazmi svetla, sily a skutočnosti večnej prítomnosti. Svoju skutočnosť si „požičiavajú“ od prítomnosti. Podstata toho, o čom hovorím, sa nedá pochopiť mysl'ou. V momente, keď to pochopíte, dôjde k prechodu od mysle k bytiu, z času do prítomnosti. Všetko odrazu ožije, vyžaruje energiu a bytie.



KLÚČ OD DUCHOVNEJ DIMENZIE

V situáciách ohrozujúcich život niekedy prirodzene dochádza k posunu vedomia od času k prítomnosti. Minulosť a budúcnosť osobnosti dočasne ustúpi do pozadia a nahradí ich intenzívne vedomie prítomného okamihu, ktoré je veľmi tiché a zároveň mimoriadne bdelé. Z tohto nastavenia vedomia prichádza potom informácia o všetkom, čo treba urobiť.

Práve preto niektorí ľudia milujú nebezpečné aktivity, ako napríklad horolezectvo alebo preteky áut. Hoci si to možno neuvedomujú, nútia ich vstúpiť do prítomnosti - do intenzívneho stavu, v ktorom cítime, že žijeme nezávisle od času, našich problémov, myslenia, bez bremena vlastnej osobnosti. V takých situáciách sa vystúpenie z prítomného okamihu môže rovnať smrti. Dosiachnutie tohto stavu na nešťastie závisí od istej konkrétnej aktivity. Aby ste ho pocítili, nemusíte však liezť na severnú stenu Eigeru. Do tohto stavu môžete vstúpiť hneď teraz.



Duchovní majstri sa oddávna zhodujú v tom, že kľúčom k duchovnej dimenzii je práve prítomnosť. Napriek tomu sa však zdá, akoby to ostávalo tajomstvom. Rozhodne sa o tom neučí v kostoloch a chrámoch. Keď sa vyberiete do kostola, môžete počuť slová ako „nestrachujte sa o zajtrajší deň, lebo zajtrajší deň sa o seba postará“ alebo „kto položí ruku na pluh a obzerá sa späť, nie je súci pre kráľovstvo Božie“. Takisto môžete začuť pasáž, v ktorej sa hovorí o krásnych kvetoch, ktoré sa nestarajú o zajtrajšok, len s ľahkosťou existujú vo večnej prítomnosti a Boh sa o ne štedro stará. Hĺbku ani radikálnu povahu týchto učení si ľudia neuvedomujú. Zdá sa, že nikto nechápe, že majú byť žité a priniesť nám hlbokú vnútornú transformáciu.



Podstata zenu spočíva v pohybe „na ostrí žiletky“ prítomnosti. Ide o to, byť tak naplno a dokonale prítomný, že nijaký problém, utrpenie, jednoducho nič, čo nie je vašou podstatou, vo vás neprežije. V prítomnom okamihu pri absencii času sa všetky vaše problémy rozplynú. Utrpenie si vyžaduje čas, v prítomnosti prežiť nedokáže.

Keď chcel veľký zenový majster Rinzai odvieť pozornosť svojich žiakov od času, zdvihol prst a pomaly sa spýtal: „Čo tu v tomto momente chýba?“ Je to silná otázka, ktorá si nevyžaduje odpoveď na racionálnej úrovni. Jej účelom je upriamiť vašu pozornosť hlboko do prítomného okamihu. Podobná zenová otázka znie: „Ak nie teraz, tak kedy?“



Prítomnosť je zásadná aj v učení sufizmu, mystickej vetve islamu. Sufijovia hovoria: „Sufi je synom prítomného okamihu.“ Rúmí, veľký básnik a učiteľ sufizmu tvrdí: „Minulosť a budúcnosť sú závojom, ktorý nám zakrýva pohľad na Boha, spáľte ich v ohni.“

Krásne to vyjadril majster Eckhart, duchovný učiteľ z 13. storočia: „Čas bráni svetlu dotknúť sa nás. Na ceste k Bohu niet väčšej prekážky, ako je čas.“



ZÍSKANIE SILY PRÍTOMNOSTI

Pred chvíľkou, keď ste hovorili o večnej prítomnosti a neskutočnosti minulosti a budúcnosti, pristihol som sa pri tom, ako sa dívam na strom pred oknom. Už predtým som sa naň viackrát pozrel, tento raz to však bolo iné. Vonkajší vnem sa veľmi nezmenil, iba farby sa mi zdali živšie a žiarivejšie. Ale odrazu som vnímal ďalšiu dimenziu toho stromu. Ťažko sa to vysvetľuje. Nevieť presne opísať ako, ale odrazu som si uvedomil niečo neviditeľné, čo som vnímal ako esenciu toho stromu, jeho vnútorného ducha, ak chcete. A ja som bol tiež jeho súčasťou. Teraz si uvedomujem, že som ten strom nikdy predtým poriadne nevidel, vnímal som len jeho plochý a mŕtvý obraz. Teraz, keď sa naň pozerám, stále čiastočne vnímam to uvedomenie si, ale cítim, že mi uniká. Môj zážitok už mizne v minulosti. Môže sa dačo také stať niečím viac ako iba prchavým nahliadnutím?

Na chvíľku ste sa oslobodili od času. Boli ste v prítomnosti a vnímali ste ten strom bezprostredne, bez zapojenia mysle. Uvedomenie si bytia sa stalo súčasťou vášho vnímania. Bezčasová dimenzia prináša iný druh poznania; taký, ktorý „nezabíja“ ducha žijúceho v každej bytosti, v každej veci. Poznanie, ktoré neničí posvätné mystérium života, ale ku všetkému, čo existuje, cíti hlbokú lásku a úctu. Poznanie, ktoré nemá s myslou nič spoločné.

Mysel ten strom nikdy nespozná. Dozvie sa len fakty alebo informácie o ňom. Moja myseľ vás nikdy nespozná, pozná iba úsudky, fakty a názory na vás. Jedine bytie spoznáva priamo.

Mysel a poznanie mysle má svoje miesto v oblasti každodenného života. Keď však ovládne všetky oblasti vášho života, vrátane vašich vzťahov k ľuďom a prírode, stane sa monštruóznym parazitom. Ak na ňu nedohliadnete, môže celkom zničiť život na tejto planéte a nakoniec aj sama seba tým, že zabije svojho hostiteľa.

Na okamih sa vám ukázalo, ako môže neprítomnosť času zmeniť vaše vnímanie. Skúsenosť však nestačí, bez ohľadu na to, aká je krásna a hlboká. To, čo potrebujeme a čím sa tu zaoberáme, je permanentná zmena vedomia.

Zmeňte svoj zvyk odporovať prítomnému okamihu a odmietať ho. Trénujte a naučte sa v každodennom živote odvrátiť pozornosť od minulosti a budúcnosti tak často, ako je to možné. Ak je pre vás náročné vstúpiť do prítomnosti priamo, začnite s pozorovaním zvyku vašej mysle, ktorá sa z prítomnosti vždy snaží uniknúť. Všimnite si, že budúcnosť si zväčša predstavujete ako lepšiu alebo horšiu než prítomnosť. Ak sú vaše predstavy pozitívne, vzbudzujú vo vás nádej a radostné očakávanie. Ak sú horšie, vzbudzujú obavy. Oboje je iluzórne. Keď budete pozorovať sami seba, začnete byť v živote

prírodné vedomejši. Keď si uvedomíte, že nie ste v prítomnosti, už vtedy *ste* prítomní. Vždy, keď sa vám podarí vnímať vlastnú myseľ, znamená to, že v nej nie ste uväznení. Do života vám vstúpil nový faktor, ktorý nepochádza z mysle: pozorujúca prítomnosť. Pozorujte svoju myseľ - svoje myšlienky, emócie a reakcie v rôznych situáciách. Zaujímajte sa o svoje reakcie aspoň tak, ako sa zaujímate o človeka a situáciu, na ktorú reagujete. Takisto si všimajte, ako často upriamujete pozornosť na minulosť a budúcnosť. Nesúďte, ani neanalyzujte to, čo vidíte. Sledujte myšlienky, prežívajte emócie, pozorujte reakcie. Nevytvárajte si z nich osobné problémy. Čoskoro začnete vnímať niečo silnejšie než to, čo pozorujete: tiché, pozorujúce vedomie, stojace až za obsahom vašej mysle - tichého pozorovateľa.



Situácie vyvolávajúce silné emocionálne reakcie si vyžadujú intenzívne sústredenie. Napríklad, keď je ohrozený váš obraz o sebe, aktivuje sa vo vás strach, veci sa začnú „zle“ vyvíjať, alebo sa vám vráti emočný komplex z minulosti. V takých momentoch máte sklon stať sa „nevedomými“. Emocionálna reakcia vás ovládne - stanete sa ňou. Konáte v jej duchu. Zdôvodňujete, ubližujete, napádajte iných, obraňujete sa... ale to nie ste vy, je to len reaktívny vzorec, je to vaša myseľ v stave, v akom je zvyknutá prežívať.

To, že sa s ňou stotožňujete, jej dodáva silu a naopak, ak ju pozorujete, slabne. V stave stotožnenia sa s myseľou viac vnímate čas a ak u pozorujete, otvára sa pred vami dimenzia bezčasovosti. Energia, ktorá odchádza z mysle, posilní vašu schopnosť byť prítomní. Ak raz pocítite, čo znamená byť vedome prítomní, bude pre vás omnoho jednoduchšie vybrať si cestu bez časovej dimenzie, cestu hlbšieho sústredenia sa na prítomnosť vždy, keď pre vás čas nebude v bežnom živote nevyhnutný. Neoslabuje to vašu schopnosť pracovať s časom - minulosťou či budúcnosťou, kedykoľvek to budete potrebovať z praktických dôvodov, ani schopnosť používať myseľ. Naopak, posilňuje ju to. V momentoch, keď ju budete používať, bude ostrejšia a sústredenejšia.

ZBAVTE SA PSYCHOLOGICKÉHO ČASU

Naučte sa pracovať s časom v praktickom zmysle - môžeme to nazvať prácou s „meraným časom“, ale akonáhle vybavíte praktické záležitosti, vráťte sa k vedomiu prítomného okamihu. Tak nebudete hromadiť „psychologický čas“, ktorý vzniká v dôsledku identifikácie s minulosťou a neustáleho nutkavého projektovania do budúcnosti.

Meraný čas sa netýka iba plánovania schôdzok či výletov. Zahŕňa v sebe aj poučenie z minulých chýb, aby sme ich znova neopakovali, či stanovovanie si cieľov a ich dosahovanie, ďalej predvídanie budúcnosti prostredníctvom fyzikálnych a matematických zákonov, fungovanie ktorých sme počas života objavili a schopnosť na ich základe podniknúť vhodné kroky.

Dokonca aj vo sfére praktického života, kde sa nezaobídeme bez minulosti a budúcnosti, ostáva prítomný okamih zásadným prvkom: poučenie z minulosti sa stáva aktuálnym a používa sa *teraz*. Teraz plánujeme a vynakladáme úsilie na dosiahnutie konkrétneho cieľa.

Osvietený človek sa vždy sústreďuje na prítomnosť, hoci si stále okrajovo uvedomuje čas. Inými slovami, narába meraným časom, ale je oslobodený od psychologického času.

Dávajte si pozor, aby ste meraný čas nevedomky nepretvárali na psychologický čas. Ak ste napríklad, v minulosti urobili chybu, z ktorej si teraz beriete ponaučenie, používate meraný čas. Ak však nad tým premýšľate a zachváti vás sebakritickosť, smútok alebo pocit viny, dopúšťate sa chyby, týkajúcej sa pojmov „ja“ a „môj“. Robíte z nej súčasť samých seba, čím pretvárate meraný čas na psychologický, ktorý sa vždy spája s falošným pocitom identity. Neschopnosť odpustiť si, je nevyhnutne zaťažaná bremenom psychologického času.

Ak si stanovíte cieľ a pracujete na jeho dosiahnutí, používate meraný čas. Uvedomujete si, kam sa chcete dostať, ale naplno a so všetou sa sústreďíte na krok, ktorý práve robíte. Ak sa však prehnane sústreďujete na svoj cieľ, možno kvôli hľadaniu šťastia, naplnenia, prípadne vlastnej celistvosti, neceníte si už prítomnosť. Tá sa stane iba stupienkom na ceste do budúcnosti, bez vnútornej hodnoty. Vtedy sa meraný čas mení na psychologický čas. Vaša životná púť prestáva byť dobrodružstvom, zmení sa na nutkavú potrebu dosiahnuť cieľ. Keď nežijete v prítomnom okamihu, nevidíte kvety pri ceste, ani necítite ich vôňu, nevedomujete si krásu a zázrak života, ktorý vás obklopuje.



Chápeť zvrchovanú dôležitosť prítomnosti, ale nie je mi celkom jasné, čo myslíte tým, že čas je ilúzia.

Keď hovorím, že čas je ilúzia, nejde o filozofické tvrdenie. Len vám pripomínam jednoduchú skutočnosť: takú zrejmu, že si ju možno ani neuvedomujete, alebo ju považujete za bezvýznamnú. Ak si ju však raz plne uvedomíte, dokáže ako meč preťat' všetky vaše zložité, mysl'ou vytvorené vrstvy a „problémy“. Ešte raz to zopakujem: jestvuje iba prítomný okamih. Vo vašom živote nenastane chvíľa, ktorá nebude prítomným okamihom. Nemám pravdu?

NEZMYSELNOSŤ PSYCHOLOGICKÉHO ČASU

Keď si všimnete kolektívne prejavy psychologického času, nezapochybujte o tom, že ide o duševnú chorobu. Patria medzi ne, napríklad, ideológie ako komunizmus, národný socializmus, nacionalizmus alebo rigidné náboženské systémy, ktoré narábajú s predpokladom, že najvyššie dobro nastane v budúcnosti, čo posväčuje nimi použité prostriedky. Na konci je idea, bod, niekde v mysl'ou projektovanej budúcnosti, v ktorom dospejete ku šťastiu, naplneniu, rovnosti, oslobodeniu - spáse v akejkoľvek forme. Medzi prostriedky používané na ich dosiahnutie patrí v súčasnosti veľmi často otroctvo, mučenie a vraždenie ľudí.

Odhaduje sa, že pri budovaní komunizmu, teda „lepšieho sveta“, bolo v Rusku, Číne a iných krajinách² zavraždených päťdesiat miliónov ľudí. Je to mrazivý príklad toho, ako viera v budúci raj spôsobuje súčasné peklo. Dá sa pochybovať o tom, že psychologický čas je vážnou a nebezpečnou duševnou chorobou?

Ako sa prejavuje toto nastavenie mysle vo vašom živote? Snažíte sa vždy dostať niekam, kde práve nie ste? Robíte väčšinu vecí so zámerom dosiahnuť cieľ? Hľadáte naplnenie vždy na dosah ruky, v krátkodobých pôžitkoch, sexe, jedle, pití, drogách, napätí a vzrušení? Ste presvedčení, že čím viac vecí získate, tým sa budete cítiť viac naplnení, lepší alebo psychicky úplní? Čakáte na nejakého muža alebo ženu, ktorí dajú zmysel vášmu životu?

V normálnom stave stotožnenia sa s mysl'ou, alebo v stave neosvieteného vedomia, sú sila a nekonečný tvorivý potenciál (obsiahnuté v prítomnom okamihu) úplne prekryté psychologickým časom. Vtedy váš život stráca živosť, sviežosť, zázračnosť. Staré myšlienkové vzorce, emócie, správanie, reakcie a túžby sa opakujú v nekonečných prejavoch ako scenár vo vašej mysl'i, ktorý vám poskytuje istý druh identity, ale rozkladá alebo prekryva prítomnú skutočnosť. Myslel' vytvára posadnutosť budúcnosťou ako únik z neuspokojivej súčasnosti.

NEGATIVITA A UTRPENIE MAJÚ KORENE V ČASE

Viera v to, že budúcnosť bude lepšia než súčasnosť, nemusí byť vždy ilúzia. Súčasnosť môže byť príšerná, ale veci sa môžu v budúcnosti zlepšiť, to sa stáva často.

Budúcnosť obvykle replikuje minulosť. Sú možné povrchné zmeny, ale skutočná transformácia je veľmi vzácna a závisí od toho, či ste schopní zbaviť sa minulosť a dostať sa k sile prítomnosti. To, čo vnímate ako budúcnosť, je neoddeliteľnou súčasťou vášho dnešného vedomia. Ak máte myseľ zaťaženu ťažkým bremenom minulosť, budete opakovane zažívať to isté. Minulosť je vďaka nedostatku vedomej prítomnosti schopná pretrvať. Kvalita vášho vedomia v tomto okamihu je to, čo formuje vašu budúcnosť - ktorú však, samozrejme, môžete prežiť len v prítomnom okamihu.

Môžete vyhrať desať miliónov dolárov, takáto zmena vám však nesiahne pod kožu. Budete sa stále správať podľa tých istých podmienených vzorov, len v luxusnejšom prostredí. Ľudia sa naučili štiepiť atómy. Miesto toho, aby jeden človek zabil desiatich či dvadsiatich dreveným kyjakom, dokáže zabiť milión ľudí iba tým, že stlačí nejaký gombík. Je to *skutočná* zmena?

Ak kvalita vášho súčasného vedomia určuje vašu budúcnosť, čo určuje kvalitu vášho vedomia? Miera vašej prítomnosti. Takže tým miestom, na ktorom môže dôjsť k jedinej skutočnej zmene a kde sa môže rozplynúť vaša minulosť, je prítomný okamih.



Negativita je vždy spôsobená nahromadením psychologického času a popieraním prítomnosti. Nespokojnosť, úzkosť, napätie, stres, obavy - všetky podoby strachu - sú spôsobené priveľkým zameraním sa na budúcnosť na úkor prítomnosti. Vina, ľútosť, nenávisť, zármutok, zatrpknutosť a v každom ohľade aj neschopnosť odpúšťať je spôsobená priveľkým sústredením sa na minulosť na úkor prítomnosti. Väčšine ľudí sa zdá neuveriteľné, že môže existovať taký stav, pri ktorom je

vedomie úplne oslobodené od všetkých negatívnych emócií. Prítom je to práve stav, ku ktorému smerujú všetky duchovné učenia. Nie je to prísľub spásy v ďalekej budúcnosti, ale práve tu a teraz.

Možno si ani neuvedomujete, že čas je príčinou vášho utrpenia a problémov. Veríte, že sú spôsobené konkrétnymi situáciami z vášho života a z konvenčného pohľadu je to tak. Pokiaľ však nevyriešite základný problém vo fungovaní mysle, ktorý problémy vytvára - jej lipnutie na minulosti a budúcnosti a popieranie prítomného okamihu - vaše problémy budú vznikať stále. Keby jedného dňa odrazu zázračne zmizli všetky vaše problémy a domnelé príčiny vášho utrpenia a nešťastia, ale vy by ste sa nestali vedome prítomnejšími, teda vedomejšími, po čase by ste zistili, že okolo vás sa nahromadili podobné problémy alebo zdroje utrpenia ako nejaký tieň, ktorý vás všade prenasleduje. V podstate však máte iba jediný problém – myseľ zaťaženú časom.

Neverím, že môžem dosiahnuť bod, kedy budem celkom zbavený všetkých problémov.

Máte pravdu. Tento bod nikdy *nedosiahnete*, pretože už v ňom *ste*. Spása v čase neexistuje. Nikdy nebudete slobodní v budúcnosti. Kľúčom k slobode je prítomnosť, takže slobodní môžete byť len v prítomnom okamihu.

HLADAJTE ŽIVOT POD POVRCHOM VAŠEJ ŽIVOTNEJ SITUÁCIE

Neviem, ako môžem byť slobodný teraz. Momentálne som so svojim životom veľmi nespokojný. Je to fakt a ak by som sa snažil sám seba presvedčiť o tom, že všetko je dobré, keď to tak rozhodne nie je, len by som si niečo nahováral. Pre mňa je teraz prítomný okamih veľmi zlý, vôbec nie je oslobodzujúci. Jediné, čo ma drží nad vodou, je nádej alebo možnosť, že sa to v budúcnosti zlepší.

Ste presvedčení, že žijete v prítomnom okamihu, a prítom ste úplne lapení v čase. Nie je možné byť nešťastný a zároveň žiť naplno v prítomnosti.

To, čo nazývate vlastný „život“ by ste mali nazvať skôr „životnou situáciou“. Je to psychologický čas: minulosť a budúcnosť. Niektoré veci vám v minulosti nevyšli tak, ako by ste chceli. Stále sa vzpierate tomu, čo sa stalo v minulosti a vzpierate sa aj tomu, čo je teraz. Nádej je to jediné, čo vás drží nad vodou, ale nádej spôsobuje, že sa stále zameriavate na budúcnosť, a tým prehľubujete popieranie prítomnosti a spolu s ním aj vaše nešťastie.

Je síce pravda, že moja súčasná životná situácia je spôsobená tým, čo sa stalo v minulosti, ale toto je predsa súčasná situácia a ja som v nej nešťastný.

Aký je v tom rozdiel?

Vaša životná situácia jestvuje v čase.

Váš život je teraz.

Vaša životná situácia je záležitosťou mysle.

Váš život je skutočný.

Nájdite tú „úzku bránu, ktorá vedie k životu“. Nazýva sa prítomnosť. Zúžte svoj život na tento okamih. Vaša životná situácia môže byť plná problémov - tak ako väčšina životných situácií - ale zamyslite sa nad tým, či máte nejaký problém v tomto momente. Nie zajtra alebo o desať minút, ale práve teraz. Máte nejaký problém teraz?

Keď vás naplno zamestnávajú problémy, nie je vo vás priestor pre nič nové, na nájdenie riešenia. Kedykoľvek je to možné, vytvorte si priestor na to, aby ste našli život pod povrchom svojej životnej situácie.

Naplno využívajte svoje zmysly. Buďte tam, kde práve ste. Porozhliadnite sa, iba sa pozerajte, neinterpretujte. Všimajte si svetlo, tvary, farby, textúry. Uvedomujte si tichú prítomnosť všetkých vecí. Uvedomujte si priestor, vďaka ktorému to všetko môže existovať. Počúvajte zvuky, ale neposudzujte ich. Počúvajte ticho, ktoré je pod zvukmi. Dotknite sa niečoho - čohokoľvek - a pociťte a uznajte bytie danej veci. Pozorujte rytmus svojho dychu: precíťte, ako vzduch plynie dnu a von, precíťte energiu vo vašom tele. Dovoľte, nech všetko vnútri aj vonku existuje. Uznajte súcno všetkých vecí. Hlboko sa ponorte do prítomného okamihu.

Opúšťate umŕtvujúci svet mentálnej abstrakcie, svet času. Opúšťate svoju šialenú myseľ, ktorá z vás vyciacia životnú energiu a otravuje a ničí Zem. Prebúdzate sa zo sna času do prítomnosti.



VŠETKY PROBLÉMY SÚ ILÚZIE MYSLE

Mám pocit, akoby zo mňa sňali ťažké bremeno. Mám dojem ľahkosti. Cítim sa čistý... ale moje problémy ma stále čakajú, či nie? Nevyriešili sa. Nie je to tak, že sa im len dočasne vyhýbam?

Keby ste sa ocitli v raji, netrvalo by dlho, kým by vaša myseľ povedala: „áno, ale...“ Vo finále nejde o vyriešenie vašich problémov. Ide o uvedomenie si, že žiadne problémy *nie sú*. Existujú len situácie, ktoré musíme v tomto momente vyriešiť, alebo ich nechať tak a akceptovať ich ako súčasť súcna prítomného okamihu, kým sa nezmenia, alebo kým sa nebudú *dat'* vyriešiť. Problémy sú vytvárané myslou a na to, aby prežili, potrebujú čas. V aktuálnosti prítomného okamihu prežiť nedokážu.

Zamerajte svoju pozornosť na prítomný okamih a povedzte mi, aký problém máte v tejto chvíli.



Neodpovedáte, pretože keď svoju pozornosť plne sústredíte na prítomnosť, nie je možné, aby ste mali nejaký problém. Môžete sa nachádzať v situácii, ktorú dokážete buď vyriešiť alebo prijať - to áno. Načo z nej robiť problém? Prečo z čohokoľvek robiť problém? Nie je už samotný život dost veľkou výzvou? Načo sú vám problémy? Myseľ podvedome problémy miluje, pretože poskytujú určitý druh totožnosti. Je to normálne, a pritom šialené. Mať problém znamená, že sa v myšli zaoberáte nejakou situáciou, s ktorou v skutočnosti nemienite ani nedokážete v prítomnom okamihu nič urobiť, ale podvedome sa s ňou stotožňujete. Natoľko sa zaoberáte svojou životnou situáciou, že nevnímate život samotný, nevnímate bytie. Namiesto toho, aby ste svoju pozornosť zamerali na veci, ktoré môžete urobiť hneď, nosíte v myšli ťažké bremeno, pozostávajúce z vecí, ktoré budete musieť, či len možno budete musieť v budúcnosti urobiť.

Keď vytvárate problém, vytvárate bolesť. Stačí prijať jednoduché rozhodnutie: nech sa deje čokoľvek, už si nespôsobíte viac bolesti. Nebudete vytvárať problémy. Hoci ide o jednoduché rozhodnutie, je zároveň veľmi radikálne. Neurobíte ho, kým skutočne nebudete mať utrpenia dost, kým ho skutočne nebudete mať plné zuby. A pokiaľ nevstúpíte do sféry prítomnosti, nebudete mať silu správať sa podľa neho. Ak už nebudete spôsobovať bolesť sebe, nebudete spôsobovať bolesť ani iným. A svojou negativitou už nebudete znečisťovať našu nádhernú Zem, svoj vnútorný priestor, ani kolektívne ľudské vedomie.



Pokiaľ ste sa už niekedy ocitli v situácii ohrozujúcej život, tak viete, že v nej nešlo o problém. Myseľ nemala čas zahrávať sa a vyrábať z nej problém. V skutočne kritickej situácii myseľ „vypne“, vy ste v danom momente plne prítomní a vedenie preberá niečo neporovnateľne silnejšie. Preto je toľko správ o obyčajných ľuďoch, ktorí odrazu vykonali nesmierne odvážne činy. V kritickej situácii buď prežijete, alebo nie. Ani v jednom z týchto prípadov nejde o problém. Niektorých ľudí rozčuľuje, keď hovorím, že problémy sú ilúzie. Ohrozujem ich s problémami zviazanú falošnú identitu, do ktorej investovali veľa času. Celé roky si nevedomky zakladali svoju identitu na problémoch a utrpení. Kým by boli bez nich?

Veľká časť toho, čo ľudia hovoria, čo si myslia alebo čo robia, je motivovaná strachom, ktorý je, samozrejme, vždy spojený so sústredeníím sa na budúcnosť a nie na prítomnosť. Keďže v prítomnosti neexistujú problémy, neexistuje ani strach.

Keď nastane naliehavá situácia, ktorú musíte hneď vyriešiť, vaša reakcia bude jasná a bystrá, pokiaľ bude vychádzať z uvedomenia si prítomného okamihu. Pravdepodobne bude aj účinnejšia. Nebude to len podmienená reakcia vyplývajúca z ustálených predstáv vašej myseľ, bude to intuitívna odozva na daný problém. Inokedy zistíte, že v situáciách, v ktorých je vaša s časom späť myseľ zvyknutá reagovať, je účinnejšie nerobiť nič - len ostať sústredený na prítomnosť.

KVANTOVÝ SKOK V EVOLÚCII VEDOMIA

Už som zažil záblesky oslobodenia sa od mysle a času, ktoré opisujete, ale minulosť a prítomnosť sú také neuveriteľne silné, že sa ich nedokážem zbaviť nadihlo.

S časom späť nastavenie vedomia je vryté hlboko v ľudskej duši. Ale to, do čoho sa púšťame, je súčasťou hĺbkovej transformácie kolektívneho vedomia, ku ktorej dochádza na našej planéte aj mimo nej: prebúdzanie vedomia zo sna hmoty, formy a oddelenosti. Koniec času. Prelamujete šablóny mysle, ktoré celé veky ovládali ľudské životy. Šablóny, ktoré v obrovskej miere spôsobili neuveriteľné utrpenie. Nepoužívam slovo zlo. Je lepšie to nazývať nevedomím alebo šialenstvom.

Je rozbíjanie starého nastavenia vedomia, či skôr nevedomia, vec, ktorú musíme urobiť my, alebo k nemu dôjde aj tak? Je to nevyhnutná zmena?

To záleží od perspektívy. Činnosť a dianie je v skutočnosti len jeden proces. Pokiaľ ste súčasťou celku vedomia, sú neoddeliteľné. Nie je však úplne zaručené, že to ľudia dokážu. Nejde o nevyhnutný či automatický proces. Vaše pričinenie sa oň je jeho podstatnou súčasťou. Nech sa na to pozeráte akokoľvek, ide o kvantový skok v evolúcii vedomia a je to zároveň naša jediná šanca na prežitie ľudstva.

RADOSŤ Z BYTIA

Existuje jednoduchý ukazovateľ toho, či sa necháte ovládať psychologickým časom. Spýtajte sa sami seba: Je v tom, čo robím, radosť a ľahkosť? Ak nie, potom prítomný okamih prekryva čas a vy vnímate život ako bremeno alebo boj.

Ak v tom, čo robíte, nie je radosť a ľahkosť, neznamená to, že máte robiť niečo iné. Možno stačí zmeniť *spôsob*, akým to robíte. To „ako“ niečo robíte, je vždy dôležitejšie, než „čo“ robíte. Skúste sa oveľa viac sústrediť na to, čo práve robíte, než na očakávaný výsledok, na to, čo chcete dosiahnuť. Svoju pozornosť naplno sústreďte na to, čo vám prináša prítomný okamih. Ak to urobíte, znamená to zároveň, že plne akceptujete to, čo *je*, pretože nie je možné sa na niečo plne sústrediť a zároveň tomu odporovať.

Len čo si začnete ceniť prítomný okamih, zmizne pocit nešťastia a boj, a váš život začne plynúť s radosťou a ľahkosťou. Keď budete konať z pozície vedomia prítomného okamihu, tak čokoľvek, do čoho sa pustíte, bude naplnené pocitom kvality, starostlivosti a lásky - vrátane tých najjednoduchších činností.



Nestarajte sa o plody svojej činnosti - sústreďte sa len na činnosť samotnú. Plody sa dostavia samé. Je to účinné duchovné cvičenie. V Bhagavadgíte, jednom z najstarších a najkrajších duchovných učení vôbec, sa nelipnutie na plodoch vlastnej práce nazýva karma joga. Opisuje sa ako cesta „posvätenej činnosti.“

Keď ustúpi nutkavá túžba po minulosti a budúcnosti, radosť z bytia prestúpi všetko, čo robíte. V momente, keď sústredíte svoju pozornosť na prítomnosť, pocítite pokoj a mier. Nehľadáte už naplnenie a uspokojenie v budúcnosti - nečakáte od nej spásu. Takže nelipnete na výsledkoch svojej práce. Neúspech, rovnako ako úspech, nemá silu zmeniť váš vnútorný stav bytia. Našli ste život pod povrchom svojej životnej situácie.

V neprítomnosti psychologického času svoju identitu vyvodzujete z bytia, nie zo svojej osobnej minulosti. Tak zmizne vaša psychologická potreba stať sa niekým iným, ako kým ste. Vo vonkajšom svete na úrovni vašej životnej situácie sa môžete stať bohatými, múdrymi, úspešnými, oslobodenými od toho a onoho, ale v hlbšej dimenzii bytia ste celí a úplní už *teraz*.

Môžeme byť v tomto stave celistvosti stále schopní a môžeme mať trvalý záujem dosahovať vonkajšie ciele?

Samozrejme, nebudete však mať iluzórne očakávania, týkajúce sa toho, že vás niečo alebo niekto v budúcnosti zachráni, či spraví šťastnými. Čo sa týka vašej životnej situácie, budú veci, ktoré budete chcieť získať či dosiahnuť. To je svet formy, zisku a straty. Ale na hlbšej úrovni už kompletí ste, a keď si to uvedomíte, v pozadí každej vašej činnosti bude hravá, radostná energia. Oslobodení od psychologického času už nebudete sledovať svoje ciele so slepým odhodlaním, vedení strachom, zlosťou, nespokojnosťou alebo potrebou byť niekto. Strach zo zlyhania, ktorý by pre ego znamenal stratu samého seba, vás už nebude držať v nečinnosti. Keď vaše hlbšie ja pramení v bytí, keď sa nikým nepotrebuje „stať“ v dôsledku nejakej psychologickej potreby, vtedy ani vaše šťastie, ani vaša identita už nezávisí na výsledkoch, a to vás oslobodzuje od

strachu. Nehľadáte stálosť v tom, v čom ju nemôžete nájsť: vo svete formy, zisku a straty, zrodzenia sa a smrti. Nevyžadujete od situácií, podmienok, miest či ľudí, aby vás spravili šťastnými, aby ste potom trpeli, ak nenaplnia vaše očakávania.

Všetko si vážite, ale na ničom nezáleží. Formy vznikajú a zanikajú, vy si však uvedomujete večnosť, ktorá je za nimi. Viete, že: „nič skutočné nemôže byť ohrozené.“³

Akoby ste mohli neuspieť, ak sa nachádzate v takomto stave bytia? Už ste uspeli.

ŠTVRTÁ KAPITOLA

STRATÉGIE MYSLE NA VYHÝBANIE SA PRÍTOMNOSTI

STRATA PRÍTOMNOSTI: ZÁKLADNÝ SEBAKLAM

Aj keď úplne prijmem tvrdenie, že čas je len ilúzia, ako to zmení môj život? Naďalej budem musieť žiť vo svete, ktorý je naplno ovládaný časom.

Intelektuálny súhlas je len ďalšou formou viery, a tá vo vašom živote veľa nezmení. Aby ste si túto pravdu uvedomili, musíte ju žiť. Keď je každá bunka vo vašom tele natoľko naplnená prítomnosťou, až vibruje životom, a keď život v každom momente precitujete ako radosť z bytia, vtedy môžete povedať, že ste sa oslobodili od času.

Lenže zajtra musím aj tak zaplatiť účty. Zostarnem a zomriem rovnako ako ktokoľvek iný. Tak ako môžem povedať, že som sa oslobodil od času?

Zajtrajšie účty nie sú problém. Zánik hmotného tela nie je problém. Problém, či skôr základný sebaklam spočíva v strate prítomnosti. Ona premieňa situáciu, udalosť či emóciu na osobný problém a na utrpenie. Strata prítomnosti je stratou bytia.

Oslobodiť sa od času znamená oslobodiť sa od psychologickej potreby odvodzovať svoju identitu z minulosti a z hľadania naplnenia v budúcnosti. Je to tá najhlbšia premena vedomia, akú si dokážete predstaviť. V niektorých zriedkavých prípadoch sa táto zmena udeje dramaticky a radikálne, raz a navždy. Stáva sa to väčšinou v dôsledku totálneho odovzdania sa uprostred intenzívneho utrpenia. Väčšina ľudí však na nej musí popracovať.

Po tom, ako zažijete prvé záblesky bezčasového stavu vedomia, začnete sa pohybovať medzi dimenziou času a prítomnosťou. Najskôr si začnete uvedomovať, ako zriedkavo sa vaša pozornosť sústreďuje na prítomný okamih. Ale je obrovský úspech *vedieť*, že nie ste v prítomnosti. Toto uvedomenie je stavom vedomej prítomnosti – hoci spočiatku trvá len niekoľko sekúnd a potom sa opäť stratí. Čím častejšie však budete vstupovať do tohto stavu, tým častejšie si budete môcť *vybrať*, že svoje vedomie upriamite na prítomný okamih, a nie na minulosť či budúcnosť. A vždy keď si uvedomíte, že ste stratili prítomnosť, budete schopní v nej zotrvať nielen na niekoľko sekúnd, ale z pohľadu meraného času aj na dlhší čas. Takže pokiaľ sa pevne usídlite v stave vedomej prítomnosti, kým nadobudnete plné vedomie, budete sa nejaký čas pohybovať hore a dolu medzi vedomím a nevedomím, medzi stavom vedomej prítomnosti a stavom stotožnenia sa s mysľou. Budete stále znova nachádzať a strácať prítomnosť. Nakoniec sa prítomnosť stane vašim prevládajúcim stavom. Väčšina ľudí nikdy neprežije stav vedomej prítomnosti, alebo ho zažíva veľmi zriedkavo, bez toho, aby ho rozpoznala. Väčšina ľudí sa nepohybuje medzi vedomím a nevedomím, ale len medzi rôznymi úrovňami nevedomia.

BEŽNÉ A HLBOKÉ NEVEDOMIE

Čo máte na mysli pod rôznymi úrovňami nevedomia?

Ako zrejme viete, v spánku ustavične prechádzame rôznymi fázami bezsenného spánku a snívania. Podobne sa väčšina ľudí aj v bdelom stave nachádza len v stave bežného alebo hlbokého nevedomia. Pod bežným nevedomím myslím stav stotožnenia sa so svojimi myšlienkovými procesmi a emóciami, s reakciami, túžbami a averziami. Je to bežný stav, v ktorom sa nachádza väčšina ľudí. V tomto stave vás ovláda egoická myseľ a nevedomujete si bytie. Nie je to stav akútneho nešťastia alebo bolesti, ale takmer neustálej miernej nespokojnosti, nevoľe, nudy alebo nervozity, ktoré sú prítomné v pozadí. Pravdepodobne si ich ani nevedomujete, pretože sú súčasťou „normálneho“ života. Rovnako ako si nevedomujete neprestajný šum v pozadí, napríklad hučanie ventilácie, až kým neustane. Keď zrazu prestane, pocítite úľavu. Mnohí ľudia používajú alkohol, drogy, sex, jedlo, prácu, televíziu, či dokonca nakupovanie ako anestetikum pri svojich podvedomých pokusoch zbaviť sa tejto základnej nespokojnosti. V takomto prípade sa činnosť, ktorá môže byť veľmi príjemná, pokiaľ sa jej venujete s mierou, stáva nutkavou a návykovou, a vedie len ku krátkodobým a dočasným pocitom úľavy.

Nespokojnosť bežného nevedomia sa tak zmení na bolesť hlbokého nevedomia - stav akútneho nešťastia a utrpenia - keď sa vám nedarí, keď je ohrozené vaše ego, alebo keď vás životná situácia postaví pred zásadnú výzvu, hrozbu, stratu, skutočnú či imaginárnu, alebo pred konflikt vo vzťahu. Je to intenzívnejšia verzia bežného nevedomia, ktorá sa od neho líši iba svojou intenzitou.

V stave bežného nevedomia, váš navyknutý odpor voči tomu, čo *je*, a popieranie toho, čo *je*, plodí nespokojnosť a pocit nešťastia, ktorý väčšina ľudí prijíma ako súčasť bežného života. Ak sa tento odpor zintenzívni prostredníctvom nejakej výzvy alebo ohrozenia ega, prináša negatívitu v podobe hnevu, akútneho strachu, agresivity, depresie a podobne. V stave hlbokého nevedomia sa často aktivuje vaše telo bolesti a vy sa s ním stotožníte. Fyzické násilie by nebolo možné bez hlbokého nevedomia. Lahko môže vzniknúť kedykoľvek všade tam, kde skupina ľudí, alebo dokonca celý národ, vytvorí kolektívne negatívne energetické pole.

Najlepším indikátorom toho, v akej fáze nevedomia sa nachádzate, je spôsob, akým riešite životné výzvy. Pri výzvach má nevedomý človek tendenciu stať sa ešte nevedomejším a vedomý človek má sklon byť intenzívne bdely. Výzvu môžete využiť a prebudiť sa, alebo sa ňou môžete dať vtiahnuť do ešte hlbšieho spánku. Vtedy sa sen bežného nevedomia premení na nočnú moru.

Ak nie ste schopní zotrvať v prítomnosti za normálnych okolností, napríklad, keď sedíte sami v izbe, prechádzate sa po lese alebo niekoho počúvate, potom určite nebudete schopní udržať si vedomú prítomnosť, ani keď sa niečo pokazí, keď budete musieť čeliť nepriateľským ľuďom či zložitým situáciám, ktoré prinášajú stratu alebo hrozbu straty. Necháte sa ovládnuť emóciami, ktoré vždy pramenia v strachu, a tie vás stiahnu do hlbokého nevedomia. Tieto výzvy sú pre vás skúškami. Spôsob, akým sa s nimi vyrovnáte, ukáže vám, aj ostatným okolo vás, kde sa, pokiaľ ide o vedomie, práve nachádzate. Nezistíte to podľa toho, ako dlho vydržíte sedieť so zatvorenými očami, alebo aké máte vízie. Do života a do bežných situácií, keď všetko ide pomerne hladko, je preto dôležité vniesť viac vedomia. Takýmto spôsobom sa zlepšuje vaša schopnosť sústrediť sa na prítomnosť. To vo vás a okolo vás vytvára pole energie s vysokou vibračnou frekvenciou. Nevedomosť, negatívita, nesúlad či násilie nemôže vstúpiť do tohto poľa, neprežije v ňom, rovnako ako tma neprežije v prítomnosti svetla.

Keď sa naučíte byť svedkom vlastných myšlienok a emócií, čo je nutnou súčasťou vedomej pozornosti, budete možno prekvapení, keď si prvý raz uvedomíte „statické“ bežné nevedomie a pochopíte, ako zriedkavo (ak vôbec), ste skutočne spokojní sami so sebou. Na úrovni mysle sa stretnete so silným odporom v podobe odsúdenia, nespokojnosti, mentálnych projekcií, ktoré vás budú vzdľaťovať od prítomného okamihu. Na úrovni emócií budete cítiť nespokojnosť, napätie, nudu, nervozitu. Všetko sú to aspekty mysle v jej zvyčajnom nastavení odporu.

ČO HĽADAJÚ?

Carl Jung sa v jednej zo svojich kníh zmieňuje o konverzácii, ktorú viedol s istým indiánskym náčelníkom. Ten tvrdil, že väčšina belochov má napätú tvár, upretý pohľad a kruté správanie. Povedal: „Stále niečo hľadajú. Čo hľadajú? Belosi stále niečo chcú. Stále sú nepokojní a nespokojní. My nevieme, čo chcú. Máme dojem, že sú šialení.“

Neustála nespokojnosť sa, samozrejme, objavila dávno pred vznikom západnej priemyselnej civilizácie, ale v západnej civilizácii, ktorá dnes zaberá takmer celý svet, vrátane väčšiny východu, sa prejavuje v dosiaľ nevidanej akútnej forme. Existovala už za čias Ježiša a aj šesťsto rokov predtým, za čias Budhu, ba ešte oveľa skôr. „Prečo ste stále takí ustarostení?“ Pýtal sa Ježiš svojich učeníkov. „Dokáže vám úzkostná myšlienka pridať čo i len deň života?“ Budha učil, že koreňom utrpenia je naša neustále chcenie a žiadostivosť.

Odpor k prítomnému okamihu je vnútorne spätý so stratou vedomia prítomnosti a tvorí základ našej odľudštenej priemyselnej civilizácie. Mimočodom, aj Freud si uvedomoval existenciu tejto vnútornej nespokojnosti, o ktorej písal v knihe *Nespokojnosť v kultúre* (Das Unbehagen in der Kultur, 1930), ale nedopracoval sa ku skutočnému koreňu tejto nespokojnosti, ani si neuvedomil, že je možné sa z nej vymaniť. Táto kolektívna dysfunkcia vytvorila veľmi nešťastnú a zvlášť krutú civilizáciu, ktorá sa stala hrozbou nielen sama sebe, ale aj životu na Zemi.

ROZPÚŠŤANIE BEŽNÉHO NEVEDOMIA

Ako sa teda môžeme oslobodiť od tohto nešťastia?

Uvedomte si ho. Pozorujte rôzne spôsoby, akými vo vás nepotrebnými úsudkami, odporom k tomu, čo *je* a popieraním prítomnosti vzrastá nespokojnosť a napätie. Všetko nevedomé sa rozplynie, ak na to namierime svetlo vedomia. Ak sa raz naučíte, ako nechať bežné nevedomie rozplynúť sa, svetlo vašej vedomej prítomnosti bude žiariť jasne a omnoho ľahšie sa dokážete vysporiadať s hlbokým nevedomím, keď vás vtiahne do svojho gravitačného poľa. Spočiatku však môže byť ťažké rozpoznať bežné nevedomie práve preto, lebo je také normálne.

Navyknite si pozorovať sa a monitorovať svoj mentálny a emocionálny stav. „Cítim sa v tejto chvíli spokojne?“, to je dobrá otázka, ktorú by si človek mal často klásť. Môžete sa spýtať aj takto: „Čo sa vo mne práve teraz deje?“ Zaujímajte sa o to, čo sa odohráva vo vašom vnútri aspoň tak, ako sa zaujímate o to, čo sa robí vonku. Pokiaľ "si upracete" svoje vnútro, aj

vonkajšok sa mu prispôsobí. Primárna realita je vo vašom vnútri, sekundárna je vo vonkajšom svete. Na tieto otázky však neodpovedajte okamžite. Sústreďte svoju pozornosť dovnútra. Aké myšlienky vytvára vaša myseľ? Čo cítite? Namierte svoju pozornosť na telo. Cítite nejaké napätie? Ak áno, usilujte sa zistiť, akým spôsobom bránite životu - tým, že popierate prítomný okamih. Je množstvo spôsobov, ako ľudia nevedomky odporujú prítomnému okamihu. Uvediem niekoľko príkladov. Praxou sa vaša schopnosť sebazpozorovania a monitorovania vášho vnútorného stavu vyostří.

OSLOBODENIE SA OD NEŠŤASTIA

Neznášate to, čo robíte? Môže ísť o vaše zamestnanie, o niečo, čo ste sľúbili, že urobíte a teraz to robíte, ale niečo vo vás tomu odporuje a bráni sa? Alebo cítite nevýslovný odpor k nejakej blízkej osobe? Uvedomujete si, že energia, ktorá z vás v tých chvíľach vyžaruje, je svojím pôsobením taká škodlivá, že napáda vás, aj ľudí vo vašom okolí? Poriadne nahliadnite do svojho vnútra. Cítite náznak odporu alebo neochoty? Ak áno, pozorujte ho na mentálnej aj emočnej úrovni. Potom si všimnite svoju emóciu, reakciu tela na takéto myšlienky. Precíťte tú emóciu. Je príjemná alebo nepríjemná? Je to typ energie, ktorý by ste chceli mať v sebe? Máte na výber?

Možno vás niekto využíva, možno vás zamestnáva niečo nudné, niekto sa k vám správa nečestne, rozčuľuje vás, je nevedomý, ale to nie je podstatné. To, či sú vaše myšlienky a pocity opodstatnené, nemá význam. Faktom je, že odporujete tomu, čo **je**. Robíte si z prítomného okamihu nepriateľa. Vytvárate nešťastie, konflikt medzi vnútornou a vonkajšou realitou. Vaša nespokojnosť znečisťuje nielen vaše vnútorné bytie a ľudí okolo vás, ale aj kolektívnu dušu ľudstva, ktorej ste neoddeliteľnou súčasťou. Znečisťovanie planéty je len odrazom vnútorného duševného znečistenia: milióny nevedomých jedincov, ktorí sa nesprávajú zodpovedne k svojmu vnútornému priestoru.

Buď prestaňte robiť to, čo robíte, porozprávajte sa s osobou, s ktorou máte problém a otvorene vyjadrite, čo si myslíte, alebo sa zbavte negatívnych emócií, ktoré produkuje vaša myseľ a ktoré len posilňujú vaše falošné ja. Je dôležité uviesť si márnosť takéhoto počínania. Negativita nikdy nie je správnym prístupom k riešeniu situácie. V skutočnosti vás vo väčšine prípadov drží v zajatí, bráni skutočnej zmene. Všetko, čo robíte pod vplyvom negatívnej energie, sa touto energiou znečistí a časom spôsobí ešte väčšiu bolesť a nespokojnosť. Navyše, akýkoľvek negatívny vnútorný stav je nákazlivý. Nešťastie sa šíri ľahšie ako nákazlivá choroba. Zákon rezonancie spôsobuje, že spúšťa a podporuje latentnú negativitu v ostatných, ak nie sú imúnni - to znamená, plne vedomí.

Znečisťujete svet, alebo ho očisťujete? Za svoj vnútorný priestor máte zodpovednosť vy, nik iný a rovnako máte zodpovednosť aj za planétu Zem. Ako vo vnútri, tak aj navonok: ak ľudia vyčistia svoj vnútorný priestor, prestanú znečisťovať aj ten vonkajší.

Ako sa môžeme zbaviť negativity?

Odhodte ju. Ako sa zbavíte horúceho uhlíka, ktorý držíte v ruke? Ako sa zbavíte ťažkej a nepotrebnéj batožiny, ktorú nesiete? Uvedomíte si, že sa nechcete nechať popáliť, ani sa zaťažovať bremenom, a pustíte ich.

Hlboké nevedomie, akým je telo bolesti či iná hlboká bolesť, napríklad keď stratíme niekoho milovaného, sa musí väčšinou transformovať pomocou prijatia, spojeného so svetlom vedomej prítomnosti - udržaním pozornosti. Mnoho nevedomých návykov môžete jednoducho odhodiť. Uvedomíte si, že ich už viac nechcete, nepotrebuje, že máte na výber a nie ste len uzlíkom podmienených reflexov. Toto predpokladá, že ste schopní využiť silu prítomnosti. Bez nej nemáte šancu.

Ak niektoré emócie nazývate negatívnymi, nevytvárate tak mentálnu polaritu dobra a zla, o ktorej ste sa zmieňovali?

Nie. Táto polarita bola vytvorená v ranejšom štádiu, keď vaša myseľ odsúdila prítomný okamih ako zlý; tento úsudok potom vytvoril negatívnu emóciu.

Ale ak vravíte, že niektoré emócie sú negatívne, nechcete v skutočnosti povedať, že by nemali existovať, že nie je normálne ich cítiť? Ja to vnímam tak, že by sme mali vnímať všetky pocity, ktoré k nám prídu a nesúdiť ich ako dobré a zlé, ani nehovoriť, že by sme ich nemali cítiť. Je v poriadku, ak pociťujeme nevraživosť, sme nahnevaní, podráždení, náladoví - ak tieto pocity budeme poľtáčať, vyvoláme vnútorný konflikt či popieranie. Všetko je tak, ako má byť.

Samozrejme. Ak už cítite, že sa aktivoval nejaký vzorec, emócia alebo reakcia, prijmite ich. Neboli ste dostatočne vedomí, aby ste si mohli vybrať. To nie je súdenie, to je fakt. Ak by ste mali na výber, či ak by ste si uvedomili, že máte na výber, čo by ste si vybrali? Utrpenie alebo radosť, spokojnosť či nespokojnosť, mier či konflikt? Vybrali by ste si myšlienku či pocit, ktorý vás odreže od vášho prirodzeného pocitu pohody? Takéto emócie považujem za negatívne. Jednoducho preto, že sú zlé. Nehovorím: „To si nemal urobiť,“ len vravím, že sú v podstate zlé asi ako bolesť žalúdka.

Ako je možné, že ľudia zabili len v dvadsiatom storočí viac ako sto miliónov svojich druhov?⁴ Spôsobovanie bolesti v takej miere je niečo nepredstaviteľné. A to ešte nehovorím o mentálnom, emočnom a psychickom násilí, mučení, bolesti a krutosti, ktoré si ľudia každodenne spôsobujú navzájom a aj ostatným živým tvorom. Správajú sa tak, lebo sú v spojení so svojou

prírodnosťou, s vnútornou radosťou zo života? Samozrejme, že nie. Len ľudia, ktorých ovládajú veľmi negatívne pocity, ktorí sa cítia naozaj zle, sú schopní vytvoriť takúto realitu - odraz toho, ako sa cítia. Dnes ničia prírodu a planétu, ktorá ich drží pri živote. Je to neuveriteľné, ale je to tak. Človek je nebezpečne šílený a veľmi chorý živočíšny druh. To nie je súdenie. Je to fakt. A faktom je aj to, že pod povrchom tohto šílenstva je zdravie. Uzdravenie a spása sú dostupné hneď teraz.

Vráťme sa k tomu, čo ste povedali. Je iste pravda, že keď prijmete svoju nenávisť, náladovosť, hnev, už sa nimi nemusíte dať ovládať a prenášať ich na druhých. Premýšľam však, či ste k sebe úprimní. Keď ste sa naučili prijímať svoje emócie, musíte sa snažiť prejsť do ďalšieho štádia a prestať ich vytvárať. Ak to neurobíte, prijímanie emócií sa stane len mentálnou nálepkou, ktorá umožní vášmu egu naďalej sa oddávať svojmu nešťastiu, a tým posilňovať pocit oddelenosti od ostatných ľudí, od okolitého sveta, aj od prítomného okamihu. Ako viete, oddelenosť je základom identity ega. Skutočné prijímanie by tieto pocity okamžite transformovalo. A keby ste naozaj vo svojom vnútri tušili, že všetko je v poriadku, ako vravíte (a tak to, samozrejme aj je), mohli by ste vôbec mať také pocity? Keby ste nesúdili a skutočne prijímali to, čo *je*, nikdy by nemohli vzniknúť. Myslíte si, že všetko je v poriadku, ale hlboko vo vnútri tomu naozaj neveríte, a preto je vo vás stále aktívny mentálny - emocionálny odpor. Preto sa cítite zle.

Aj to je v poriadku.

Obhajujete svoje právo žiť v nevedomosti a trpieť? Nebojte sa, to vám nikto nevezme. Ale keď si raz uvedomíte, že vám z nejakého jedla nie je dobre, budete ho ďalej jedávať a tvrdiť, že to, že vám je zle, je v poriadku?

NECH STE KDEKOĽVEK, BUĎTE TAM ÚPLNE

Môžete uviesť nejaké ďalšie príklady bežného nevedomia?

Usilujte sa pristihnúť samých seba pri sťažovaní sa na situáciu, v ktorej sa nachádzate, bez ohľadu na to, či sa sťažujete v myslí alebo nahlas. Keď sa sťažujete na svoje okolie, na životnú situáciu či na počasie, znamená to, že neprijímate to, čo je. Sťažovanie má vždy negatívny náboj. Keď sa na niečo sťažujete, robíte zo seba obeť. Keď sa prejavíte, máte moc. Neželaná situáciu zmeňte činom alebo slovom, ak je to možné: opustite ju alebo ju prijmite. Všetko ostatné je šílenstvo.

Bežné nevedomie je vždy spojené s odmietaním prítomnosti. Prítomnosť je, samozrejme, spojená aj s miestom. Bránite sa tomu, čo je tu a teraz? Niektorí ľudia chcú byť vždy niekde inde. „Tu“ pre nich nikdy nie je dost' dobré. Pozorujte sami seba a zistíte, či je to aj váš prípad. Nech ste kdekoľvek, buďte tam úplne. Ak vám vaša súčasná situácia pripadá neprijateľná a ste z nej nešťastní, máte tri možnosti: odísť z nej, zmeniť ju alebo ju úplne prijať. Ak chcete byť zodpovední za svoj život, musíte si vybrať jednu z týchto troch možností, a to hneď teraz. Potom prijmite dôsledky. Bez výhovoriek. Bez negativity a psychického znečistenia. Udržujte svoj vnútorný priestor v čistote.

Keď čokoľvek podniknete - odídete alebo zmeníte situáciu, najskôr sa zbavte negativity, ak je to aspoň trochu možné. Čin, ktorý vychádza z pochopenia situácie, je účinnejší ako čin, ktorý vychádza z negativity.

Akákoľvek akcia je lepšia ako pasivita, najmä ak sa už dlho nachádzate v nevyhovujúcej situácii. Ak urobíte chybu, aspoň sa niečo naučíte, takže to prestane byť chybou. Ak sa ani nepohnete, nič sa nenaučíte. Bráni vám pri čine strach? Priznajte si ho, sledujte ho, zamerajte naň svoju pozornosť a buďte naplno prítomní. To vám pomôže preťať spojenie medzi strachom a vašim myslením. **Nedovoľte strachu, aby vstúpil do vašej mysle.** Využite silu prítomnosti. Strach nad ňou neprevládne.

Ak nemôžete nič zmeniť, ani odísť, potom svoje „tu a teraz“ naplno prijmite a úplne sa zbavte vnútorného odporu. Vaše falošné a nešťastné ja - ktoré sa rado cíti zle, nenávidí a ľutuje sa - neprežije. Nazýva sa to odovzdanie sa. Odovzdať sa nie je slabosť. Je v tom ohromná sila. Duchovnú silu má iba ten, kto sa dokáže odovzdať. Odovzdanie vás vnútorne oslobodí od situácie, v ktorej sa nachádzate. Neskôr možno zistíte, že situácia sa zmenila bez vášho pričinenia. V každom prípade ste slobodní.

Jestvuje niečo, čo by ste mali robiť a nerobíte to? Postavte sa a urobte to teraz. Alebo úplne prijmite svoju neaktívnosť, lenivosť či momentálnu pasivitu, môžete si vybrať aj to. Prejavte ju však naplno. Užívajte si ju. Buďte takí leniví a neaktívni, ako len dokázate. Ak sa do toho pustíte naplno a vedome, čoskoro to prekonáte. A možno aj neprekonáte. V každom prípade sa však zbavíte vnútorného konfliktu, odporu a negatívnych emócií.

Ste v strese? Ste takí zanepřázdnení, že redukovujete prítomnosť na prostriedok dosiahnutia želanej budúcnosti? Stres je spôsobený tým, že sme „tu“, a pritom si želáme byť „tam.“ Sme v prítomnosti, ale želáme si byť v budúcnosti. Táto rozpoltenosť vás vo vnútri rozorve. Vytvárať ju a žiť v nej je šílené. Fakt, že to robia všetci ostatní, na tom nič nemení. Ak je to potrebné, dokázate sa pohybovať, pracovať či dokonca bežať bez toho, aby ste sa projektovali do budúcnosti a odmietali prítomnosť. A keď sa pohybuje, pracujete či bežíte, robte to naplno. Užívajte si momentálne rýchle prúdenie energie. Prestanete byť rozpoltení a zbavíte sa stresu. Jednoducho sa pohybuje, pracuje, bežte - a užívajte si to. Alebo nerobte nič a

len sa posaďte na lavičku v parku. Keď to však urobíte, všimajte si svoju myseľ. Možno povie: „Mal by si pracovať. Strácaš čas.“ Pozorujte svoju myseľ. Usmievajte sa na ňu.

Premýšľate často o svojej minulosti? Často o nej rozprávate a myslíte na ňu, či už v dobrom alebo v zlom? Tie skvelé veci, ktoré ste dokázali, vaše dobrodružstvá a zážitky, alebo váš príbeh obete a strašné veci, ktoré sa vám prihodili, alebo ktoré ste spôsobili niekomu inému? Vzbudzujú vo vás tieto myšlienky pocit viny, pýchy, nenávisť, hnevu, smútku či sebaľútosť? Nielenže tým posilňujete svoje falošné ja, ale zároveň urýchlujete proces starnutia, lebo vo svojej duši hromadíte minulosť. Všimajte si to na ľuďoch vo svojom okolí, ktorí majú silný sklon pridržať sa minulosti.

Umierajte v každom okamihu. Minulosť nepotrebuje. Premýšľajte o nej iba vtedy, keď je to relevantné pre prítomnosť. Vnímajte silu prítomného okamihu a plnosť bytia. Vnímajte svoju existenciu.



Robíte si starosti? Rozmýšľate často nad tým „čo bude, ak“? Ak áno, potom sa stotožňujete so svojou myseľou, ktorá sa projektuje do imaginárnych budúcich situácií a vytvára strach. S takou situáciou si nemožno poradiť, pretože neexistuje. Je to vymyslený príznak. S týmto šialenstvom, ktoré ohrozuje vaše zdravie a život, môžete skončiť jednoducho tak, že začnete pritakať prítomnému okamihu. Uvedomujte si rytmus svojho dychu. Vnímajte, ako vzduch plynie dnu a von z vášho tela. Vnímajte svoje vnútorné energetické pole. Všetko, čo musíte riešiť a s čím sa musíte vysporiadať v skutočnom živote - na rozdiel od imaginárnych projekcií mysle - je prítomný okamih. Pýtajte sa, aký problém máte teraz, nie aký budete mať o rok, zajtra alebo o päť minút. Čo je zlé na tomto okamihu? Vždy dokážete čeliť prítomnosti, ale nikdy nie budúcnosti - a ani nemusíte. Správna odpoveď, potrebná sila, správny čin alebo zdroj tam bude vtedy, keď ho budete potrebovať. Nie predtým, ani potom.

„Jedného dňa to dokážem.“ Premýšľate o svojom ciele tak intenzívne, že redukovate prítomnosť len na prostriedok na jeho dosiahnutie? Oberá vás to o radosť z toho, čo robíte? Čakáte, že ešte len začnete žiť? Ak premýšľate takýmto spôsobom, prítomnosť vás nikdy neuspokojí, nech už dosiahnete čokoľvek. Budúcnosť vám bude vždy pripadať lepšia. Je to perfektný recept na permanentnú nespokojnosť a nenaplnenie, súhlasíte so mnou?

Máte vo zvyku stále na niečo čakať? Akú časť života trávite čakaním? Nehovorím o krátkom čakaní, napríklad v rade na pošte, v dopravnej zápche, na letisku, čakanie na koniec pracovnej doby či na niekoho. Dlhé čakanie je čakanie na budúcu dovolenku, lepšiu prácu, skutočne zmysluplný vzťah, úspech, zarabanie peňazí, dôležitosť, osvietenie či čakanie na to, kým vyrastú deti. Je bežné, že ľudia strávia celý život čakaním na to, že začnú žiť.

Čakanie je stav mysle. V podstate to znamená, že chcete budúcnosť a odmietať prítomnosť. Chcete to, čo nemáte a nechcete to, čo máte. V podstate tak každým čakaním nevedomky vyvolávate vnútorný konflikt medzi prítomnosťou, kde nechcete byť a budúcnosťou, kde byť chcete. Zhoršuje sa tým kvalita vášho života, lebo vás to pripravuje o prítomnosť.

Nie je nič zlé na tom, keď sa snažíte zlepšiť svoju životnú situáciu. Môžete zlepšiť životnú situáciu, ale život nie. Život je primárny. Život je vaše najhlbšie vnútorné bytie. Je úplný, kompletný a dokonalý. Vaša životná situácia závisí od okolností vášho života a vašich skúseností. Nie je nič zlé na stanovovaní si cieľov a úsilí dosiahnuť ich. Chyba je, keď sa to deje na úkor nášho života a bytia. Jediné miesto, z ktorého sa k nim môžete dostať, je prítomný okamih. Inak ste ako architekt, ktorý vôbec nerieši základy budovy a venuje sa len vrchnej časti domu.

Mnoho ľudí napríklad čaká na blahobyt. Blahobyt však nemôže prísť v budúcnosti. Ak si ceníte a plne prijímate súčasnú realitu – kto ste, kde ste, čo práve robíte - potom plne prijímate to, čo máte, ste za to vďační, ste vďační za bytie. Vďačnosť za prítomný okamih a plnosť života v ňom, to je skutočný blahobyt. Nepríde v budúcnosti. Len sa v čase prejaví rôznymi spôsobmi.

Keď nie ste spokojní s tým, čo máte, alebo ste dokonca frustrovaní či nahnevaní pre momentálny nedostatok, možno vás to motivuje k tomu, aby ste zbohatli. Ak však aj zarobíte milióny, neprestanete trpieť vnútorným nedostatkom a hlboko vo vnútri sa budete cítiť nenaplnení. Peniaze vám môžu priniesť mnohé vzrušujúce zážitky, ale peniaze prichádzajú a odchádzajú a vždy vo vás zanechajú pocit prázdnoty a potrebu ďalších fyzických a psychických potešení. Nebudete zotrvať v bytí a nebudete cítiť plnosť života, ktorá predstavuje jediný pravý blahobyt.

Vzdajte sa čakania. Keď sa pristihnete, ako sklzávate do čakania... vymaňte sa z neho. Vráťte sa do prítomného okamihu. Jednoducho buďte a bytie si užívajte. Keď ste vedome prítomní, nikdy nemáte potrebu na nič čakať. Takže keď vám nabudúce niekto povie: „Prepáč, že som ťa nechal čakať,“ môžete mu odpovedať: „To je v poriadku, nečakal som. Len som tu stál a bolo mi dobre - v radosťi samému so sebou.“

Toto je len niekoľko obvyklých stratégií mysle na popieranie prítomného okamihu, ktoré patria k bežnému nevedomiu. Veľmi ľahko ich prehliadnete, pretože sú súčasťou normálneho života: neutíchajúceho pocitu nespokojnosti v pozadí. Čím

viac však budete trénovať pozorovanie svojho vnútorného mentálneho a emocionálneho stavu, tým jednoduchšie bude pre vás zistiť - ak sa necháte dolapať minulosťou alebo budúcnosťou - kedy ste nevedomí, a bude pre vás ľahšie zobudiť sa z toho sna do prítomnosti. Buďte však obozretní: falošné, nešťastné ja, založené na stotožnení sa s myslou, sa živí časom. Vie, že prítomný okamih preň znamená smrť a tak sa ním cíti veľmi ohrozené. Bude sa vás snažiť udržať v čase.

VNÚTORNÝ CIEĽ VAŠEJ ŽIVOTNEJ CESTY

Cítim pravdivosť toho, čo hovoríte, ale aj tak si myslím, že na našej životnej ceste musíme mať nejaký cieľ, inak sa necháme unášať okolnosťami a cieľ znamená budúcnosť, však? Ako sa to zlučuje so životom v prítomnosti?

Keď ste na ceste, je rozhodne dobré vedieť, kam idete, alebo poznať aspoň základný smer, ktorým sa pohybujete. Nezabúdajte však, že jediná vec, ktorá je naozaj skutočná na vašej ceste, je krok, ktorý robíte v danom momente. Nič iné neexistuje.

Vaša životná cesta má svoj vonkajší aj vnútorný cieľ. Vonkajším cieľom je dosiahnuť niečo, pre čo ste sa rozhodli a prísť do cieľa, samozrejme, predpokladá existenciu budúcnosti. Ak sa však miesto, kam smerujete, stane dôležitejším ako krok, ktorý práve robíte, tak vám úplne unikne vnútorný cieľ cesty, ktorý nemá nič spoločné s tým, kam idete alebo čo robíte, ale len s tým, ako to robíte. Nemá nič spoločné s budúcnosťou, len s kvalitou vášho vedomia v prítomnom momente. Vonkajší cieľ je súčasťou horizontálnej dimenzie priestoru a času, vnútorným cieľom je prehĺbenie vášho bytia vo vertikálnej dimenzii večnej prítomnosti. Vaša vonkajšia cesta môže byť dlhá milión krokov, vaša vnútorná cesta má len jediný krok: krok, ktorý práve robíte. Tým, ako si tento jediný krok budete stále viac uvedomovať, zistíte, že už v sebe obsahuje všetky ostatné kroky a takisto cieľ vášho putovania. V tom sa tento jediný krok premení na vyjadrenie dokonalosti, na akt nesmiernej krásy. Privedie vás do sféry bytia a bude vyžarovať jeho svetlo. Toto je cieľom a zároveň naplnením vašej vnútornej cesty, cesty do vášho vnútra.



Zaleží na tom, či dosiahneme svoj cieľ, či dosiahneme vo svete úspech alebo zlyháme?

Bude vám na tom záležať, pokiaľ nezrealizujete svoj vnútorný cieľ. Neskôr bude vonkajší cieľ pre vás iba hrou, v ktorej môžete pokračovať jednoducho preto, že z toho máte radosť. Je možné úplne zlyhať pri vonkajšom ciele a pritom uspieť vo vnútornom. Alebo naopak, čo je bežnejšie, získať vonkajšie bohatstvo a vo vnútri ostať chudobní, tak ako povedal Ježiš: „získať svet a stratiť dušu“. Skôr alebo neskôr je každý vonkajší cieľ odsúdený na neúspech, pretože podlieha zákonu pomínutelnosti. Čím skôr si uvedomíte, že vás nič vonkajšie nemôže trvale uspokojiť, tým lepšie. Keď pochopíte obmedzenosť vonkajších cieľov, vzdáte sa nerereálnych očakávaní, že vás urobia šťastnými, a podriadite ich svojmu vnútornému cieľu.

MINULOSŤ NEMÔŽE PREŽIŤ VO VAŠEJ PRÍTOMNOSTI

Spomenuli ste, že zbytočné premýšľanie alebo rozprávanie o minulosti je jedným zo spôsobov vyhýbania sa prítomnosti, ale neexistuje v nás okrem minulosti, ktorú si pamätáme a s ktorou sa možno stotožňujeme, aj iná úroveň minulosti, ktorá je uložená omnoho hlbšie? Mám na mysli nevedomú minulosť, ktorá podmieňuje naše životy, zážitky z raného detstva, či dokonca z minulých životov. Ďalej sú tu kultúrne vplyvy, ktoré sú určené miestom, na ktorom sme sa narodili a historickým obdobím, v ktorom žijeme. Všetky tieto faktory ovplyvňujú naše videnie sveta: ako reagujeme, čo si myslíme, aké máme vzťahy, ako žijeme svoje životy. Ako by sme si vôbec mohli toto všetko uvedomiť a zbaviť sa toho? Ako dlho by to trvalo? A aj keby sme to spravili, čo by nám potom ostalo?

Čo nám ostane, keď sa zbavíme ilúzie?

Nie je nutné skúmať nevedomú minulosť. Iba ak sa práve v tomto momente vo vás prejavuje v podobe myšlienky, emócie, túžby, reakcie či vonkajšej udalosti, ktorá vás postrela. To, čo budete potrebovať vedieť o svojej nevedomej minulosti, vám prítomnosť prinesie. Keď sa vnoríte do minulosti, stane sa z nej bezodná priepasť: stále je v nej čo objavovať. Možno vám bude pripadať, že potrebujete viac času na to, aby ste jej porozumeli a oslobodili sa od nej, inými slovami, že vás budúcnosť jedného dňa od minulosti oslobodí. To je ilúzia. Len prítomnosť vás môže oslobodiť od minulosti. Viac času vás od času neoslobodí. Využite silu prítomnosti. To je ten kľúč.

Čo je sila prítomnosti?

Nič iné než sila vašej prítomnosti, vášho vedomia oslobodeného od myšlienkových foriem.

Zaoberajte sa minulosťou na úrovni prítomnosti. Čím viac sa sústreďujete na minulosť, tým viac ju posilňujete, dodávate jej energiu a je pravdepodobnejšie, že si z nej vytvoríte identitu. Nechápte ma zle: pozornosť je zásadná, ale nie ak ju upriamime na minulosť, ako na minulosť. Nasmerujte pozornosť na prítomnosť, na svoje správanie, reakcie, nálady, myšlienky, emócie, strach a túžby tak, ako ich pociťujete v prítomnosti. Minulosť je vo vás. Ak dokážete byť dostatočne vedome prítomní a všetky tieto veci sledovať bez kritiky, analýzy, posudzovania, potom sa zaoberáte minulosťou a pritom ju rozkladá sila vašej prítomnosti. Tým, že sa vrátite do minulosti, sami seba nenájdete. Sami seba nájdete, ak vstúpíte do prítomnosti.

Nie je dobré poznať vlastnú minulosť a môcť tak porozumieť, prečo niektoré veci robíme, prečo reagujeme určitým spôsobom alebo podvedome vytváramo istý typ dramatických situácií a vzťahov, napríklad vo vzťahoch?

Tým, ako si začínate lepšie uvedomovať svoju súčasnú realitu, môžete odrazu získať vhlád do toho, prečo isté veci robíte práve takým spôsobom. Napríklad, prečo vaše vzťahy vždy sledujú rovnaké vzory? Alebo si spomeniete na veci, ktoré sa v minulosti udiali a odrazu ich uvidíte jasnejšie. Je to fajn a môže vám to pomôcť, ale nie je to podstatné. Podstatná je len vaša vedomá prítomnosť. Tá rozkladá minulosť. To je spúšťač zmeny. Nesnažte sa teda pochopiť minulosť, buďte iba takí prítomní, ako sa len dá. Minulosť vo vašej prítomnosti nemôže prežiť. Prežije iba vo vašej neprítomnosti.

PIATA KAPITOLA

STAV PRÍTOMNOSTI

JE TO INÉ, AKO SI MYSLÍTE

Stále hovoríte o tom, že kľúčový je stav prítomnosti. Myslím, že tomu rozumiem, ale nie som si istý, či som ten stav niekedy skutočne zažil. Zaujímalo by ma, či je to také, ako si myslím, alebo je to celkom iné?

Nie je to také, ako si myslíte! O prítomnosti sa nedá premýšľať, ani ju nemôžete mysl'ou pochopiť. Porozumieť prítomnosti znamená *byť* v prítomnosti.

Urobte malý experiment. Zavrite oči a povedzte si: „Aká asi bude moja ďalšia myšlienka?“ Potom veľmi pozorne čakajte na prvú myšlienku. Buďte ako mačka, keď sleduje myšiaciu dieru. Aká myšlienka sa v tej myšacej diere objaví? Hneď si to vyskúšajte.



Musel som dosť dlho čakať, kým sa objavila nejaká myšlienka.

Presne tak. Keď sa nachádzate v stave intenzívnej prítomnosti, nenapadajú vám nijaké myšlienky. Ste pokojní, a pritom veľmi bdelí. V momente, keď vaše vedomie klesne pod určitú úroveň, prihrnú sa myšlienky. Vráti sa „mentálny hluk“ a ticho sa vytráti. Ocítate sa naspäť v čase.

Keď chceli zenoví majstri vyskúšať, akú úroveň vedomia dosiahli ich žiaci, odzadu sa k nim prikradli a udreli ich palicou. Bol to šok! Ak sa študent nachádzal v stave úplnej prítomnosti a bdelosti, ak „mal bedrá opásané a sviecu horiacu“, ako hovorí Ježiš v jednej zo svojich analógií prítomnosti, spozoroval, že majster sa k nemu zozadu približuje a zastavil ho, alebo sa úderu vyhol. Ak sa však majstrovi podarilo udrieť ho, znamenalo to, že žiak bol ponorený v myšlienkach, a preto bol neprítomný a nevedomý.

Aby ste v každodennom živote ostali bdelí, musíte sa „zakoreniť“ hlboko vo svojom vnútri, inak vás myseľ stiahne neuveriteľnou silou ako divoká riekka.

Čo to znamená „zakoreniť sa vo vlastnom vnútri“?

Znamená to žiť naplno vo svojom tele. Vždy udržiavať časť svojej pozornosti vo vnútornom energetickom poli. Tak povediac, cítiť svoje telo zvnútra. Vedomie tela vás udržuje v prítomnosti. Ukotvuje vás v prítomnom okamihu (pozri kapitolu 6).

EZOTERICKÝ VÝZNAM ČAKANIA

V istom zmysle môžeme stav pozornosti prirovnáť k čakaniu. Ježiš použil túto metaforu v niektorých svojich výrokoch. Nejde o zvyčajné unudené a nepokojné čakanie, ktoré vo svojej podstate prítomnosť popiera a o ktorom som už hovoril. Pri tomto čakaní nesústredíte svoju pozornosť na nijaký bod v budúcnosti a nevnímate súčasnosť ako neželanú prekážku, ktorá vám bráni dosiahnuť, čo chcete. Je to kvalitatívne odlišný druh čakania, ktorý si vyžaduje dokonalú ostražitosť. Niečo sa môže prihodiť v každom okamihu a pokiaľ nebudete absolútne bdelí a pokojní, unikne vám to. O tomto druhu čakania hovorí Ježiš. V tomto stave sústredíte všetku svoju pozornosť na prítomnosť. Neostáva vám priestor na denné snívanie, premýšľanie, spomínanie či predvídanie vecí. Nie ste napätí, nemáte strach, len sa naplno sústredíte v prítomnosti. Ste prítomní celou svojou bytosťou, každou bunkou svojho tela. V tomto stave takmer zmizne vaše ja, ktoré má minulosť a budúcnosť, alebo ak chcete - vaša osobnosť. No napriek tomu nestrácate nič cenné. V skutočnosti ostávate sami sebou. Vlastne *ste* sebou viac, ako kedykoľvek predtým. Či skôr, jedine *teraz*, v tomto okamihu, ste skutočne sami sebou.

„Budte ako sluha, čakajúci na návrat svojho pána," hovorí Ježiš. Sluha netuší, kedy sa jeho pán vráti. Preto je bdely, pokojný a ostražitý, aby nepremeškal jeho návrat. V ďalšom podobenstve Ježiš hovorí o piatich ľahkomyselných (nevedomých) ženách, ktoré nemajú dost lampového oleja (vedomia), aby im lampy vydržali horieť (aby boli vedome prítomné), a tak premeškajú príchod ženicha (prítomný okamih) a nedostanú sa na svadobnú oslavu (osvietenie). Tieto ženy sú opakom piatich múdrych žien, ktoré majú v lampách dostatok oleja (sú vedome v prítomnosti).

Dokonca ani muži, ktorí spísali evanjeliá, týmto podobenstvám nerozumeli, takže boli nesprávne chápané a prekrúcané už od čias, keď boli zapísané. V dôsledku následných mylných interpretácií sa ich skutočný význam úplne stratil. Sú to podobenstvá, ktoré nehovoria o konci sveta, len o konci psychologického času. Hovoria o transcencii egoickej mysle a možnosti žiť v úplne novom stave vedomia.

V TICHU VAŠEJ VEDOMEJ PRÍTOMNOSTI VZNIKÁ KRÁSA

To, čo ste práve opísali, je stav, ktorý občas zažívam, keď som sám uprostred prírody.

Áno. Zenoví majstri nazývajú tento stav bezmyšlienkovitosti a úplnej prítomnosti okamih vhl'adu - *satori*. Hoci *satori* nepredstavuje trvalú transformáciu, budte vďační, keď ho zažijete, lebo vám umožňuje okúsiť stav osvietenia. Možno ste podobný stav zažili už mnohokrát bez toho, aby ste si uvedomovali, aký má význam. Ak si chcete uvedomovať krásu, majestátnosť a posvätnosť prírody, musíte byť prítomní. Pozorovali ste niekedy počas jasnej noci nekonečnú nočnú oblohu a boli ohromení absolútnym tichom a nesmiernosťou priestoru? Započúvali ste sa niekedy skutočne do zvuku horského potoka v lese? Počuli ste už niekedy spev drozda za tichého letného súmraku? Aby ste si takéto veci uvedomili, vaša myseľ musí byť potichu. Musíte na chvíľku odhodiť svoje osobné problémy, minulosť a budúcnosť, aj všetky vedomosti. Inak síce budete vidieť, ale neuvidíte, budete počuť bez toho, aby ste skutočne počuli. Vyžaduje si to vašu úplnú prítomnosť.

Za krásou vonkajších foriem je niečo viac, čo sa nedá pomenovať, akási nevýslovné hlboká, vnútorná, posvätná esencia. Vždy a všade, kde sa stretávate s krásou, vyžaruje z nej táto esencia. Odhalí sa vám však iba vtedy, keď ste bdeli. Je možné, že táto bezmenná esencia a vaša prítomnosť sú jedno a to isté? Existovala by bez vašej prítomnosti? Hlboko sa do toho ponorte a zistíte to sami.



Keď ste zažívali takéto okamihy prítomnosti, pravdepodobne ste si nevedomovali, že sa prechodne nachádzate v stave bez myšlienok. Prestávka medzi myslením a týmto stavom je totiž veľmi krátka. Váš stav *satori* trval možno len niekoľko sekúnd, kým sa opäť zapojila myseľ, ale stalo sa vám to, inak by ste nezažili krásu. Myseľ nedokáže vytvoriť krásu, ani ju vnímať. Iba keď ste boli plne prítomní, na pár sekúnd sa tam objavila krásu a posvätnosť. Keďže medzera medzi plnou prítomnosťou a myšlienkami bola krátka a neboli ste dostatočne ostražití, pravdepodobne ste si nevšimli fundamentálny rozdiel medzi vnímaním, bezmyšlienkovitým uvedomovaním si krásy a jeho následným pomenovaním a interpretovaním. Časová medzera bola taká krátka, že vám to zrejme pripadalo ako jeden súvislý proces. Pravda je však taká, že akonáhle vám napadla prvá myšlienka, celý zážitok už bol len spomienkou.

Čím je medzera medzi vnemom a myšlienkou dlhšia, tým väčšiu hĺbku získavate ako ľudská bytosť, a tým ste vedomejší.

Mnohí ľudia sú vo svojej mysli takí uväznení, že krásu prírody pre nich ani nejestvuje. Môžu síce povedať, že nejaký kvet je krásny, ale je to iba mechanické vyjadrenie. Nie sú pokojní, nie sú prítomní, a tak kvet v skutočnosti nevidia, nevnímajú jeho esenciu, posvätnosť. Rovnako nepoznajú ani sami seba, nevnímajú svoju esenciu, vlastnú posvätnosť.

Žijeme v kultúre, kde je myslenie také dominantné, že až na zopár výnimiek sa dnešné moderné umenie, architektúra, hudba a literatúra krásu a vnútornej podstate vyhýba. Dôvodom je, že ľudia, ktorí ho tvoria, sa nikdy - ani na okamih - neoslobodia od vlastnej mysle. Takže nie sú v kontakte s miestom, z ktorého pramení skutočná krásu a kreativita. Myseľ, ktorá je ponechaná iba sama na seba, vytvára strašné veci, a to nielen v galériách. Len sa pozrite na naše mestá a priemyselné pustatiny. Doteraz nijaká civilizácia nevytvorila nič také škaredé.

REALIZÁCIA ČISTÉHO VEDOMIA

Je prítomnosť a bytie to isté?

Keď si uvedomujete bytie, v skutočnosti si bytie uvedomuje samo seba. Keď si bytie uvedomuje samo seba - je to vedomá prítomnosť. Keďže bytie, vedomie a život sú synonymá, môžeme povedať, že prítomnosť je vedomie, ktoré si uvedomuje samé seba, či k životu sa prebúdzajúce vedomie samého seba. Neviažte sa však na slová, ani sa nesnažte tomu porozumieť. Na to, aby ste sa stali prítomnými, nepotrebuje rozumieť ničomu.

Rozumiem tomu, čo ste práve povedali, ale akoby z toho vyplývalo, že bytie či najvyššia transcendentálna realita ešte nie je dokonalá. Akoby prechádzala vývojom. Potrebuje Boh čas na osobný rozvoj?

Áno, ale len z limitovanej perspektívy stvoreného vesmíru. Boh v biblii hovorí: „Ja som alfa i omega“ a „ja som živý“. V tej bezčasovej sfére kde žije Boh a kde sa nachádza aj váš domov, je začiatok a koniec - alfa a omega - a esencia všetkého, čo bolo, aj čo raz príde, sa nachádza vo večnej prítomnosti, v neprejavnom stave jednoty a dokonalosti, ktorý si ľudská myseľ ani zďaleka nedokáže predstaviť a pochopiť ho. V našom svete zdanlivo oddelených foriem je koncepcia bezčasovej dokonalosti nepredstaviteľným pojmom. Zdá sa, že aj vedomie, ktoré je svetlom vyžarujúcim z večného zdroja, prechádza vývojom. Tento dojem však vyvoláva iba naše obmedzené vnímanie. Z hľadiska absolútna to tak nie je. Dovoľte mi, aby som vám porozprával o evolúcii vedomia vo svete.

Všetko, čo existuje, má vlastné bytie, božskú esenciu a určitý stupeň vedomia. Dokonca aj kamene majú istý rudimentárny stupeň vedomia, inak by nemohli vôbec existovať a ich molekuly a atómy by sa rozpadli. Všetko je živé. Slnko, zem, rastliny, zvieratá, ľudia - každá forma je vyjadrením rôzneho stupňa vedomia, vedomia prejaveneho v hmote. Keď vedomie na seba berie tvary a formy, vzniká svet. Pozrite sa na milióny živočíšnych foriem na tejto planéte. V mori, na súši, vo vzduchu - každá forma života sa nespočetnekrát replikuje. Prečo? Hrá sa azda niekto alebo niečo akúsi hru s formami? Túto otázku si kládli aj starí indickí jasnovidci. Svet videli ako Lílu - istý druh posvätnej hry, ktorú hrá Boh. Jednotlivé životné formy v tejto hre, samozrejme, neznamenajú veľa. Väčšina morských foriem života prežije len niekoľko minút po narodení. Aj človek sa pomerne rýchlo obráti na prach a keď raz odíde, akoby tu ani nikdy nebol. Je to tragické či kruté? Áno, ale iba vtedy, ak pre každú formu vytvárate samostatnú identitu, ak zabudnete na to, že ich vedomie je prejavom božskej esencie vo forme. Pokiaľ si však neuvedomíte vlastnú božskú esenciu v podobe čistého vedomia, nebudete to vedieť naisto.

Ak sa vám v akváriu vyliahne ryбка a vy jej dáte meno Janko, vystavíte jej rodný list, porozprávate jej o jej rodinnej histórii a o dve minúty neskôr ju zožerie ďalšia ryba - je to tragické. Je to však tragické len preto, že ste naprojektovali samostatné ja na miesto, kde žiadne nebolo. Oddelili ste fragment dynamického procesu, molekulárneho tanca a vytvorili ste z neho samostatnú entitu.

Vedomie na seba berie rôzne prestrojenia, až kým nie sú také zložité, že sa v nich úplne stratí. U dnešných ľudí sa vedomie stotožňuje so svojim prestrojením. Samé seba pozná len ako formu, a preto žije v strachu zo zničenia svojej telesnej a myšlienkovkej formy. Je to záležitosť egoickej mysle, ktorá je počiatkom našej nefunkčnosti. Preto sa zdá, že v priebehu evolúcie sa niečo pokazilo. Aj to je však súčasťou Líly - posvätnej hry. Utrpenie spôsobené našou nefunkčnosťou nakoniec prinúti naše vedomie prestať sa stotožňovať s formou a prebudiť nás zo sna: opäť nadobudneme vedomie samého seba, ale na omnoho hlbšej úrovni ako predtým, než sme ho stratili.

Tento proces vysvetľuje Ježiš vo svojom podobenstve o stratenom synovi, ktorý odíde z otcovho domu, prehajdáka jeho majetok, vyjde na mizinu a utrpenie ho prinúti vrátiť sa späť domov. Po návrate ho otec miluje ešte viac ako predtým. Syn aj je, aj nie je rovnaký ako predtým. Získal istú hĺbku. Toto podobenstvo opisuje cestu od nevedomej dokonalosti, cez zjavnú nedokonalosť a „zlo“ až k vedomej dokonalosti.

Uvedomujete si teraz hlbší a širší význam snahy stať sa prítomným pozorovateľom svojej mysle? Vždy keď pozorujete myseľ, vaše vedomie sa vzdialí od myšlienkových foriem a stane sa pozorovateľom či svedkom. Následkom toho pozorovateľ - čisté vedomie - za všetkými formami silnie a mentálne formy slabnú. Keď hovoríme o pozorovaní mysle, zosobňujeme pritom udalosť skutočne kozmického významu: cez vás sa vedomie prebúdzá zo sna o stotožnení s formou a zbavuje sa jej. To je predzvesťou, ale zároveň aj súčasťou udalosti, ktorá je, čo sa týka chronologického času, pravdepodobne uložená v ďalekej budúcnosti. Tejto udalosti hovoríme koniec sveta.



Keď sa vedomie oslobodí od stotožňovania s fyzickými a mentálnymi formami, stane sa tým, čo nazývame čistým alebo osvieteným vedomím, prítomnosťou. Už sa to udialo v živote niekoľkých jednotlivcov a zdá sa, že sa to čoskoro stane viacerým, nemáme však istotu, že to tak bude. Väčšina ľudí je stále v egoickom nastavení mysle: stotožňujú sa s myslou, ktorá ich ovláda. Ak sa im čoskoro nepodarí oslobodiť od svojej mysle, zničí ich. Budú prežívať stále väčší zmätok, konflikty, násilie, zúfalstvo a šialenstvo. Egoická myseľ je ako potápajúca sa loď. Ak z nej nevystúpíte, potopíte sa spolu s ňou. Kolektívna egoická myseľ ľudstva je tou najnebezpečnejšou, najdeštruktívnejšou a najšialenejšou entitou, ktorá kedy obývala túto planétu. Čo myslíte, že sa s ňou stane, ak sa ľudská myseľ nezmení? Pre mnohých ľudí je aj tak jedinou úľavou občasný návrat na úroveň vedomia pred myslením. Každý z nás sa tam vracia v noci počas spánku. Do určitej miery sa to deje aj prostredníctvom sexu, alkoholu a iných drog, ktoré potláčajú nadmernú aktivitu mysle. Ak by neexistoval alkohol,

antidepresíva, upokojujúce prostriedky a ilegálne drogy, ktoré sa dnes užívajú v obrovských množstvách, bolo by šialenstvo ľudskej mysle ešte zjavnejšie. Keby ste ľudí obrali o drogy, verím, že by sa väčšina z nich zmenila na nebezpečné monštra, ktoré by ohrozovali seba aj svoje okolie. Drogy vás však len udržujú v dysfunkčnom stave. Ich masové užívanie oddiaľuje zrútenie starých štruktúr mysle a príchod vyššieho vedomia. Hoci jednotlivým užívateľom môžu prinášať úľavu od každodenného utrpenia, ktoré im spôsobuje ich myseľ, zároveň im znemožňujú stať sa dostatočne vedomými na to, aby sa povzniesli nad myslenie a našli skutočné oslobodenie.

Návrat na úroveň vedomia pred myslením, úroveň, na ktorej sa nachádzajú naši vzdialení predkovia, zvieratá a rastliny, nie je pre nás možnosťou. Cesta späť neexistuje. Ak chce ľudstvo prežiť, musí postúpiť na vyššiu úroveň. Vedomie sa vyvíja v celom vesmíre v miliardách foriem. Takže, aj keď sa nám to nepodarí, v kozmickom meradle to nebude znamenať nič. Vedomie sa prejaví prostredníctvom nejakej inej životnej formy. Ale už samotný fakt, že o tom rozprávam a vy ma počúvate alebo čítate, čo som napísal, je dôkazom, že nové vedomie na tejto planéte sa začína rozširovať.

Nie je v tom nič osobné: ja vás neučím. Ste vedomie a počúvate sami seba. Jedno východné príslovie hovorí: „Učiteľ a žiak spolu tvoria učenie.“ V každom prípade slová ako také nie sú dôležité. Nie sú pravdou, len k nej ukazujú smer. Rozprávam vo sfére prítomnosti a vám sa možno pritom, ako ma počúvate, podarí nasledovať ma do nej. Hoci každé slovo, ktoré poviem, má svoju históriu a pochádza z minulosti, tak ako aj všetky jazyky, slová, ktorými sa vám prihovám, sú nositeľmi vysokej energetickej frekvencie prítomnosti, ktorá z nich robí niečo trochu iné ako to, čo bežne znamenajú. Mlčanie je dokonca ešte účinnejším nositeľom prítomnosti, takže ak toto čítate, alebo ma počúvate keď rozprávam, uvedomujte si ticho medzi slovami a za nimi. Uvedomujte si pauzy. Načúvanie tichu je jednoduchý a priamy spôsob, akým sa môžete kdekoľvek dostať do prítomnosti. Aj v hlučnom prostredí je medzi zvukmi a v pozadí zvukov ticho. Načúvanie tichu okamžite vytvorí ticho aj vo vašom vnútri. Len pomocou vášho vnútorného ticha môžete načúvať vonkajšiemu tichu. A je ticho niečo iné ako prítomnosť, vedomie oslobodené od myšlienkových foriem? Je to živý príklad toho, o čom sa tu zhovárime.



KRISTUS: REALITA VAŠEJ BOŽSKEJ PRÍTOMNOSTI

Nelipnite na žiadnom slove. Slovo prítomnosť môžete nahradiť slovom Kristus, ak vám to dáva väčší zmysel. Kristus je vašou božskou esenciou alebo vašim ja, ako sa tomu niekedy hovorí na Východe. Jediným rozdielom medzi Kristom a prítomnosťou je, že Kristus označuje vašu vnútornú svätosť, bez ohľadu na to, či si ho uvedomujete alebo nie. Prítomnosť hovorí o božskosti alebo božskej esencii prebudenej vo vašom vnútri.

Mnohé nedorozumenia a mylné presvedčenia o Kristovi sa vyjasnia, keď si uvedomíte, že v ňom nie je nijaká minulosť ani budúcnosť. Povedať, že Kristus *bol* alebo *bude*, si protirečí. Ježiš bol. Bol to človek, ktorý žil pred dvetisíc rokmi a realizoval božskú prítomnosť, svoju pravú podstatu. A tak povedal: „Predtým, ako bol Abrahám, ja som.“ Nepovedal: „Existoval som predtým, než sa narodil Abrahám.“ To by totiž znamenalo, že by sa stále nachádzal v dimenzii času a stotožnenia sa s formou. Slová *ja som* použité vo vete, ktorá začína v minulom čase, hovoria o radikálnej zmene, diskontinuite v časovej dimenzii. Je to skoro zenové, veľmi hlboké prehlásenie. Ježiš sa pokúsil priamo, nie cez diskurzívne myslenie, priniesť význam prítomnosti, sebarealizácie. Prekročil hranice vedomia ovládaného časom a vstúpil do sféry bezčasovosti. Do nášho sveta vstúpila dimenzia večnosti. Večnosť samozrejme neznamená nekonečne dlhý čas, ale žiaden čas. Tak sa človek Ježiš stal Kristom, nástrojom čistého vedomia. A ako Boh v biblii definuje samého seba? Povedal snáď Boh: „Vždy som bol a vždy budem?“ Samozrejme, že nie, lebo tým by priznal realitu minulosti a budúcnosti. Boh povedal: „Som, ktorý som.“ Nijaký čas, len prítomnosť.

„Druhý príchod“ Krista predstavuje transformáciu ľudskeho vedomia, posun od času k prítomnosti, od myslenia k čistému vedomiu, nejde o príchod muža alebo ženy. Ak by sa Kristus mal zajtra vrátiť v nejakej externalizovanej podobe, čo iné by vám mohol či mohla povedať než nasledujúce: „Som pravda, som božská prítomnosť. Som večný život. Som tu. Som teraz.“



Nikdy si Krista nezosobňujte. Nedávajte mu identitu vo forme. Avatáry, božské matky, osvietení majstri, tí z nich, ktorí sú skutoční, nie sú výnimočné osoby. Sú jednoduchší a obyčajnejší než obyčajní ľudia, pretože nemajú falošné ja, ktoré by museli kŕmiť, udržiavať alebo ochraňovať. Každý, kto má silné ego, by ich považoval za bezvýznamných alebo, čo je ešte pravdepodobnejšie, vôbec by si ich nevšimol. Ak vás priťahuje osvietený učiteľ, je to preto, že ste už dostatočne vedomí, aby ste rozpoznali vedomie v druhom. Bolo mnoho tých, ktorí nič výnimočné nerozpoznali v Ježišovi alebo Budhovi, tak ako bude vždy veľa takých, ktorých priťahujú falošní učители. Ego je priťahované ešte väčším egom. Temnota nerozpozná svetlo.

Len svetlo dokáže spoznať iné svetlo. Neverte tomu, že svetlo je mimo vás alebo, že k vám môže prísť len v nejakej konkrétnej forme. Ak je inkarnáciou Boha len váš učiteľ, kto ste potom vy? Akýkoľvek druh výlučnosti znamená stotožňovanie s formou, je to ego, nech je akokoľvek dobre zamaskované.

Využívajte prítomnosť majstra na to, aby sa v ňom ako v zrkadle odrážala vaša pravá prirodzenosť mimo mena a formy a aby ste sa sami stali vedome prítomnými. Čoskoro si uvedomíte, že v prítomnosti nemôžeme hovoriť o „mojom“ a „tvojom“. Prítomnosť je len jedna.

Skupinová práca vám tiež môže pomôcť zosilniť svetlo vašej prítomnosti. Keď sa zide skupina ľudí, ktorí sú v stave vedomej prítomnosti, generujú veľmi silné kolektívne energetické pole, ktoré nielen zvyšuje mieru prítomnosti každého člena skupiny, ale tiež pomáha oslobodiť kolektívne ľudské vedomie od nadvlády mysle. To spôsobí, že stav prítomnosti bude čoraz dostupnejší jednotlivcom. Ak však čo i len jeden člen skupiny nie je pevne zakotvený v tomto stave a nedokáže si udržať energiu tohto stavu vedomia, egoická myseľ môže ľahko opäť získať nadvládu a sabotovať prácu celej skupiny. Hoci práca v skupine je nesmierne cenná, sama o sebe nepostačuje a nesmiete sa stať od nej závislí. Rovnako sa nesmiete stať závislými na učiteľovi alebo majstrovi s výnimkou prechodného obdobia, keď sa učíte o význame a praxi vedomej prítomnosti.

ŠIESTA KAPITOLA

VNÚTORNÉ TELO

BYTIE JE VAŠE NAJHLBŠIE A

Hovorili ste o dôležitosti hlbokého zakorenenia sa vo vlastnom tele. Môžete vysvetliť, čo ste tým mysleli?

Telo sa môže stať miestom vstupu do sféry bytia. Pozrime sa na to bližšie.

Ešte stále si nie som celkom istý, či úplne chápem, čo myslíte slovom bytie.

„Voda? Čo tým myslíte? Nerozumiem tomu,“ povedala by ryba, keby mala ľudskú myseľ.

Prosím, nesnažte sa pochopiť bytie. Už ste do sféry bytia nahliadli, ale vaša myseľ sa bude vždy pokúšať stlačiť ho do malej skatulkky a onálepkovať ho. To sa nedá. Nie je možné, aby sa bytie stalo objektom poznania. V bytí objekt a subjekt splývajú v jedno. Bytie sa dá *cítiť* ako stále prítomné *ja som*, ktoré je za menom a formou. Cítiť a teda vedieť, že *ste* a prebývať v tomto hlboko zakorenenom stave osvietenia, to je tá pravda, o ktorej Ježiš hovorí, že vás oslobodí.

Oslobodí od čoho?

Od *ilúzie*, že nie ste nič viac, než fyzické telo a myseľ. Toto „iluzórne ja“, ako ho nazýva Budha, je našim základným omylom. Oslobodí vás od strachu, vo všetkých jeho nespočetných podobách, ktorý vzniká v dôsledku tejto ilúzie a ktorý vás bude neustále mučiť, pokiaľ sa neprestanete stavať na pomínutelnej a zraniteľnej forme. A oslobodí vás od *hriechu*, od utrpenia, ktoré spôsobujete sebe a ostatným, pokiaľ to, čo si myslíte, hovoríte a čo robíte, ovláda vaše iluzórne ja.

HLAĎTE ZA SLOVÁ

Nepáči sa mi slovo hriech. Naznačuje, že som súdený a uznaný vinným.

To chápem. Okolo slov ako je *hriech* sa v dôsledku nevedomosti, nedorozumení či túžby vládnuť v priebehu storočí nahromadilo mnoho mylných názorov a interpretácií, ale napriek tomu je v nich obsiahnuté jadro pravdy. Ak nie ste schopní nahliadnuť za takéto interpretácie, a teda nedokážete vidieť realitu, ktorú jednotlivé slová označujú, nepoužívajte ich. Nezaplietajte sa na úrovni slov. Slovo je len prostriedok. Je to abstrakcia. Je ako smerová tabuľa, ktorá vám ukazuje cestu. Slovo *med* nie je med. Môžete med študovať a rozprávať sa o ňom ako dlho chcete, ale pokiaľ ho neochutnáte, tak nebudete skutočne *vedieť*, čo to je. Po tom, ako ho ochutnáte, už pre vás slovo nebude až také dôležité. Nebudete na ňom lipnúť. Podobne môžete po celý zvyšok života premýšľať o slove boh, ale vôbec to nebude znamenať, že viete, alebo ste aspoň nahliadli na realitu, ktorá sa k tomuto slovu vzťahuje. Je to len nutkavé lipnutie na nejakej značke, mentálny idol.

Rovnako to platí aj naopak: ak sa vám slovo *med* z akéhokoľvek dôvodu nepáči, možno vám váš odpor zabráni ho vôbec niekedy ochutnať. Ak by ste pocítovali silný odpor k slovu *boh*, čo je len negatívna forma lipnutia, tak možno budete popierať nielen toto slovo, ale aj samotnú realitu, ktorú toto slovo označuje. Mohli by ste sami seba obráť o možnosť túto realitu zakúsiť. To všetko je, samozrejme, spojené s tým, že sa stotožňujete s myslou.

Takže, ak sa vám stane, že vám nejaké slovo prestane vyhovovať, prestaňte ho používať a nahraďte ho nejakým iným vhodným slovom. Ak sa vám nepáči slovo *hriech*, použite miesto neho slovo nevedomie alebo šialenstvo. Možno vás to viac priblíži k pravde, ktorá za daným slovom leží, a potom vo vás tak dlho zneužívané slovo, ako je *hriech*, nebude vyvolávať pocit viny.

Ani tie ostatné slová sa mi nepáčia. Akoby so mnou niečo nebolo v poriadku. Akoby som bol za niečo súdený.

Samozrejme, že s vami niečo nie je v poriadku, ale nie ste za to súdení.

Nerád by som sa vás osobne dotkol, ale nepatríte azda k ľudskému pokoleniu, ktoré len v priebehu dvadsiateho storočia vyvraždiло viac ako sto miliónov príslušníkov vlastného druhu?

Máte na mysli kolektívnu vinu?

Nie je to otázka viny. Ale kým vás ovláda egoická myseľ, ste súčasťou toho kolektívneho šialenstva. Možno ste sa nikdy príliš nezamýšľali nad stavom človeka, ktorého ovláda egoická myseľ. Otvorte oči a uvidíte, že všetko prestupuje strach, zúfalstvo, chamtivosť a násilie. Pozrite sa na nenávistnú krutosť a utrpenie, ktoré si ľudia spôsobujú tak navzájom, ako aj iným formám života na tejto planéte v nepredstaviteľnej miere. Nie je nutné odsudzovať. Len pozorujte. Je to hriech. Je to šialenstvo. Je to nevedomie. A nezabudnite pritom sledovať vlastnú myseľ. Hľadajte v nej korene toho šialenstva.

NÁJDITE SVOJU NEVIDITEĽNÚ A NEZNIČITEĽNÚ REALITU

Povedali ste, že stotožnenie sa s fyzickou formou je súčasťou ilúzie. Ako nám teda môže telo, fyzická forma pomôcť pri uvedomovaní si bytia?

To telo, ktoré vidíte a ktorého sa to týka, vás neprenesie do sféry bytia. Viditeľné a hmotné telo je len vonkajšou schránkou, či iba obmedzeným a zdeformovaným obrazom hlbšej reality. Vo svojom prirodzenom stave spojenia s bytím môžete túto hlbšiu realitu pociťovať v každom momente v podobe neviditeľného vnútorného tela, v podobe oživujúcej prítomnosti vo svojom vnútri. Takže „obývať telo“ znamená cítiť ho zvnútra, cítiť život vo vnútri tela a pomocou tohto cvičenia pochopiť, že ste viac než len vonkajšia forma.

To je však len začiatok cesty smerom dovnútra, ktorá vás povedie stále hlbšie do sféry pokoja a mieru, ale tiež k obrovskej sile a vibrujúcemu životu. Spočiatku možno zažijete len prchavé vnorenia, ale cez ne si začnete uvedomovať, že nie ste iba nezmyselným fragmentom v nehostinnom vesmíre, ktorý sa dočasne nachádza niekde medzi svojim narodením a smrťou, ktorému sa povoľujú krátkodobé pôžitky, po ktorých nasleduje bolesť a úplné zničenie. Pod vonkajšou formou ste spojení s niečím tak obrovským, nesmiernym a posvätným, že nie je možné si to predstaviť, ani o tom hovoriť - hoci ja o tom teraz hovorím. Nie však preto, aby ste mi uverili, ale aby som vám ukázal, ako na to môžete prísť sami. Pokiaľ vaša myseľ na seba strháva všetku vašu pozornosť, ste odtrhnutí od bytia. Ak sa to s vami deje, a s väčšinou ľudí sa to deje neustále, nie ste vo svojom tele. Vaša myseľ absorbuje celé vaše vedomie a tvorí z neho myšlienky. Nemôžete prestať myslieť. Nutkavé myslenie je kolektívna choroba ľudstva. Celá vaša predstava o tom, kto ste, sa odvíja od aktivity vašej mysle. Vaša identita, ktorá už nie je zakorenená v bytí, sa stáva zraniteľnou a neustále niečo vyžadujúcou mentálnou konštrukciou, ktorá vytvára strach ako základnú, všetkým prenikajúcu emóciu. Tá jediná vec, na ktorej skutočne záleží, potom vo vašom živote chýba. Je to vedomie vášho hlbšieho ja - vašej neviditeľnej a nezničiteľnej reality.

Ak si chcete uvedomovať bytie, musíte oslobodiť svoje vedomie od svojej mysle. Je to jedna z najdôležitejších úloh na vašej duchovnej ceste. Uvoľní vo vás obrovské zásoby vedomia, ktoré bolo v zajatí zbytočného a nutkavého premýšľania. Veľmi efektívny spôsob je jednoducho preniesť sústredenú pozornosť do tela, kde môžete okamžite začať pociťovať bytie v podobe neviditeľného energetického poľa, ktoré oživuje to, čo vnímate ako svoje fyzické telo.

SPOJTE SA S VNÚTORNÝM TELOM

Skúste to, prosím, teraz. Možno vám pri tomto cvičení pomôže, ak zatvoríte oči. Neskôr, keď sa pre vás „bytie v tele“ stane prirodzeným a jednoduchým, to už nebude potrebné. Upriamte svoju pozornosť do tela. Precíťte ho zvnútra. Je nažive? Máte život v rukách, ramenách, nohách, chodidlách, bruchu a hrudi? Cítite jemné energetické pole, ktoré prechádza celým telom a vlieva pulzujúci život do každého vášho orgánu a do každej bunky? Ste schopní cítiť ho súčasne vo všetkých častiach tela ako jediné pole energie? Nejaký čas sa sústreďte na pocity vo svojom vnútornom tele. Nepremýšľajte o ňom. Precíťujte ho. Čím viac pozornosti mu venujete, tým budú vaše pocity jasnejšie a silnejšie. Budete mať pocit, akoby odrazu každá vaša bunka bola živšia, a pokiaľ je pre vás dôležitý zrakový vnem, možno uvidíte, ako vaše telo začína svietiť. Hoci vám tento obraz môže dočasne pomôcť, viac ako na akýkoľvek obraz sa sústreďte na svoje pocity. Každý obraz, nech je akokoľvek krásny a silný, je už definovanou formou, takže vám nedovolí preniknúť hlbšie.



Pocity vášho vnútorného tela sú bez tvaru, neobmedzené a bezodné. Môžete sa do nich ponárať stále hlbšie. Ak v tejto fáze toho veľa necítite, sústreďte sa na to, čo cítite. Možno cítite jemné pálenie na dlaniach či chodidlách. To zatiaľ stačí. Iba sa sústreďte na ten pocit. Vaše telo oživa. Neskôr budeme cvičiť viac. Otvorte teraz, prosím, oči, ale časť pozornosti venujte

vnútornému energetickému poľu vášho tela aj počas rozhľadania sa po miestnosti. Vnútorne telo sa nachádza na prahu medzi vašou hmotnou formou a vnútornou podstatou, vašim pravým ja. Buďte s ním neustále v spojení.



TRANSFORMÁCIA CEZ TELO

Prečo väčšina náboženstiev odsudzuje či popiera telo? Zdá sa, že duchovní hľadači telo vždy považovali za prekážku alebo dokonca za niečo hriechne.

Prečo tak málo hľadačov našlo?

Na telesnej úrovni sú ľudia veľmi blízko zvieratám. Všetky základné telesné funkcie - potešenie, bolesť, dýchanie, jedenie, pitie, vylučovanie, spánok, párenie a rozmnožovanie sa, a samozrejme aj zrodenie a smrť, to všetko nás spája so zvieratami. Po vyhnaní z raja, páde zo stavu jednoty do ilúzie, sa človek zrazu prebudil v niečom, čo mu pripadalo ako zvieracie telo - a to ho veľmi znepokojilo. „Nič si nenahováraj, Nie si nič viac, než zvieratá.“ Táto zdanlivá pravda bila do očí. Bola však príliš znepokojujúca na to, aby ju bol ochotný tolerovať. Adam a Eva videli, že sú nahí a dostali strach. Čoskoro začali ľudia nevedome popierať svoju zvieraciu prirodzenosť. Hrozba, že by sa ich mohli zmocniť silné zvieracie pudy a mohli by ich zahnať do úplného nevedomia, bola v skutočnosti veľmi reálna. Zrodil sa pocit hanby a začali sa objavovať rôzne tabu, týkajúce sa niektorých častí tela a telesných funkcií, zvlášť sexuality. Svetlo ich vedomia ešte nebolo dost silné na to, aby sa dokázali spriatelíť so svojou zvieracou prirodzenosťou, aby jej umožnili *existovať*, či aby si ju dokonca užili - a to už vôbec nehovorím o tom, že by boli schopní sa do nej hlboko ponoriť a objaviť v nej skrytú posvätnosť, realitu vo vnútri ilúzie. Takže urobili to, čo museli. Začali sa od svojho tela oddeľovať. Namiesto toho, aby ním jednoducho boli, začali vnímať, že *majú* telo.

Keď vznikli náboženstvá, toto popieranie tela sa ešte výraznejšie prehĺbilo prostredníctvom viery, že človek „nie je svojím telom“. Nespočetne veľa ľudí na Východe aj na Západe sa v priebehu vekov snažilo nájsť Boha, spásu či osvietenie popieraním tela. Upierali si zmyslové pôžitky, predovšetkým sexualitu, hladovali a rozvíjali ďalšie asketické praktiky. Dokonca si začali spôsobovať telesnú bolesť, aby tak oslabili či potrestali svoje telo, pretože ho vnímali ako niečo hriechne. Kresťania tomu hovoria umŕtvovanie tela. Iní sa pokúšali z tela uniknúť prostredníctvom tranzu alebo vyhľadávali spôsoby, ako opustiť telo. A mnohí v tom stále pokračujú. Dokonca aj o Budhovi sa hovorí, že šesť rokov praktizoval extrémnu askézu formou hladovania a inými spôsobmi, osvietenie však nedosiahol až kým sa týchto praktík nevzdal.

Pravda je taká, že osvietenie nikdy nikto nedosiahol popieraním tela ani skúsenosťou s opustením tela. Hoci takáto skúsenosť môže byť fascinujúca a môže vám umožniť nahliadnuť do stavu oslobodenia od hmotných foriem, nakoniec sa vždy musíte vrátiť do svojho tela, kde prebieha podstata transformácie. K transformácii dochádza *cez* telo, nie mimo neho. Preto skutoční majstri nikdy neobhajovali myšlienku boja proti telu či opustenia tela, hoci ich duchovní nasledovníci tak robili často.

Zo starých učení o tele prežili len určité fragmenty, napríklad Ježišov výrok: „celé vaše telo sa naplní svetlom,“ alebo prežívajú už len v podobe mýtov tak ako viera, že Ježiš nikdy neopustil svoje telo, ale vystúpil do neba v ňom. Dospelá takmer nikto nerozumel týmto fragmentom či skrytým významom istých mýtov a všeobecne prevládala viera v to, že „nie ste telo,“ čo viedlo k popieraniu tela a pokusom opustiť ho. Veľkému množstvu hľadačov to znemožnilo dosiahnuť duchovné osvietenie a nestali sa skutočnými hľadačmi, ktorí našli.

Je možné opäť nájsť stratené učenia o význame tela alebo ich zrekonštruovať z existujúcich fragmentov?

To nie je potrebné. Všetky duchovné učenia vychádzajú z jedného zdroja. To znamená, že je a vždy bol len jeden majster, ktorý sa prejavoval v rôznych podobách. Tým majstrom som ja a takisto aj vy, keď ste schopní spojiť sa so svojím vnútorným zdrojom. A to je možné cez vaše vnútorné telo. Hoci všetky duchovné učenia pramenia z jedného zdroja, v momente, keď sa začali verbalizovať a zapisovať, stali sa len zbierkou slov - a slovo, ako som už povedal, je iba ukazovateľom. Všetky učenia sú ukazovateľmi smeru, ktorý vedie späť k zdroju.

Už som hovoril o pravde skrytej vo vašom tele, ale ešte raz pre vás zosumarizujem stratené učenie majstrov - takže tu je ďalší ukazovateľ. Prosím, snažte sa pri čítaní či počúvaní vnímať svoje vnútorné telo.

KÁZANIE O TELE

To, čo vnímate ako hustú fyzickú štruktúru, ktorej hovoríme telo, podliehajúce chorobám, starnutiu a smrti, to nie ste vy. Je to falošný obraz vašej esenciálnej reality, ktorá sa nachádza mimo zrodzenia a smrti, obraz súvisiaci s obmedzením mysle, ktorá tým, že stratila kontakt s bytím, vytvára telo ako dôkaz iluzórnej viery v oddelenosť a na ospravedlnenie pocitu strachu. Neodmietajte však svoje telo, pretože vo vnútri tohto symbolu pominuteľnosti, obmedzenia a smrti, ktorý vnímate ako iluzórny výtvor svojej mysle, sa skrýva krása vašej esenciálnej a nesmrteľnej reality. Pri hľadaní pravdy neobracajte svoju pozornosť inam, pretože ju nikdy nenájdete inde, ako vo vnútri svojho tela.

Nebojujte proti svojmu telu, pretože keď to robíte, bojujete zároveň proti vlastnej realite. Vy *ste* telo. To telo, ktoré vidíte a ktorého sa môžete dotknúť, je len iluzórnym závojom. Pod ním je skryté neviditeľné vnútorné telo, brána k bytiu, k neprejavnému životu. Cez svoje vnútorné telo ste neoddeliteľne spojení s touto neprejavnou *jednotou života*, ktorá sa nezrodila, neumrie a je večne prítomná. Cez svoje vnútorné telo ste navždy zajedno s Bohom.



MAJTE VO VNÚTRI HLBOKÉ KORENE

Kľúčom je neustále sa nachádzať v stave spojenia so svojim vnútorným telom - ustavične ho vnímať. To rýchlo prehľbi a zmení váš život. Čím viac vedomia nasmerujete do svojho vnútorného tela, tým vyššia bude jeho vibračná frekvencia, podobne ako keď postupne rozsvietite tlmené svetlo, takže do neho prúdi viac elektrickej energie. Na tejto vyššej energetickej úrovni sa vás už negativita nedotkne a vy priťahujete nové situácie, ktoré budú odrážať vaše vyššie energetické nastavenie.

Pokiaľ si budete čo najviac uvedomovať svoje telo, budete ukotvení v prítomnosti. Nestratíte sa vo vonkajšom svete ani vo vlastnej myslí. Myšlienky a emócie, strach a túžby tam stále budú, ale prestanú vás ovládať.

Preskúmajte, prosím, kde je vaša pozornosť v tomto okamihu. Počúvate ma, alebo si tieto slová čítate. Tam je sústredená vaša pozornosť. Periférne si uvedomujete aj svoje okolie, iných ľudí a podobne. Možno aj vaša myseľ reaguje na to, čo čítate a komentuje to. Nič z toho si však nevyžaduje vašu *úplnú* pozornosť. Skúste aj počas toho ostať v kontakte so svojim vnútorným telom. Časť pozornosti si ponechajte vnútri. Nedovoľte, aby sa celá sústredila na vonkajšie dianie. Precíťte svoje telo zvnútra ako jednotné energetické pole. Je to takmer, akoby ste čítali alebo počúvali celým telom. Trénujte to počas nasledujúcich dní a týždňov. Nevenujte všetku pozornosť myslí a vonkajšiemu svetu. Sústreďte sa na to, čo robíte, ale zároveň čo najintenzívnejšie vnímajte svoje vnútorné telo. Ostaňte v ňom zakorenení. Potom pozorujte, ako to mení vaše vedomie a kvalitu toho, čo robíte.

Vždy, keď niekde na niečo čakáte, využite čas a vnímajte svoje vnútorné telo. Takto sa pre vás dopravné zápchy a čakanie v rade stanú zábavnými. Namiesto toho, aby ste si v myslí projektovali, že ste niekde inde, vzdialení od prítomného okamihu, skúste sa do neho zahĺbiť tým, že sa viac zakoreníte v tele.

Umenie uvedomovať si svoje telo vo vás podnieti úplne nový spôsob života, stav permanentnej prepojenosti s bytím a dodá vášmu životu hĺbku, akú ste nikdy predtým nepoznali.

Je jednoduché ostať prítomným pozorovateľom svojej mysle, pokiaľ ste hlboko zakorenení v tele. Nech sa vo vonkajšom svete deje čokoľvek, vami to už neotrasie.

Ak sa nebudete sústrediť na prítomný okamih a nezakoreníte sa vo vlastnom tele, bude vás naďalej ovládať myseľ. Vaše myslenie a správanie sa bude odvíjať podľa scenára založeného na podmieňovaní, ktorý už dávno napísala vaša myseľ. Možno sa dokážete nakrátko a dočasne oslobodiť od tejto nadvlády, ale nebude to na dlho. Je to tak hlavne v zložitých situáciách, kedy sa vás dotýka strata či smútok. Vaše reakcie budú nevedomé, automatické a predvídateľné, podnietené strachom, ktorý je jedinou dominantnou emóciou v stave stotožnenia sa s myslou.

Keď prídu výzvy, a tie sa vždy objavajú, zvyknite si rýchlo sa zahĺbiť a čo najviac sa zamerať na vnútorné energetické pole vášho tela. Stačí na niekoľko sekúnd, nemusí to trvať dlho. Musíte to však urobiť v okamihu, keď sa objaví problém. Každé oneskorenie umožní, aby vás ovládla vaša podmienená mentálna - emocionálna reakcia. Keď sa zamieriate dovnútra a precíťte svoje vnútorné telo, okamžite sa stíšite a sprítomníte, pretože odvediete vedomie od mysle. Ak ste v takej situácii nútení reagovať, vaša reakcia vyjde z hlbšej úrovne. Podobne ako je slnečné svetlo jasnejšie než svetlo sviečky, na úrovni bytia je nekonečne viac inteligencie ako vo vašej myslí.

Pokiaľ ste vo vedomom spojení so svojim vnútorným telom, ste ako strom, ktorý je hlboko zakorenený v zemi, alebo ako budova postavená na hlbokých a pevných základoch. Toto prirovnanie použil Ježiš v často nepochopenom podobenstve o

dvoch mužoch, ktorí postavili dom. Jeden muž postavil dom na piesku a keď prišla búrka, odniesla ho voda. Druhý muž kopal hlboko, kým narazil na skalu, na ktorej postavil dom, ktorý voda neodniesla.

PREDTÝM AKO VSTÚPITE DO SVOJHO TELA, ODPUSTITE

Keď som sa snažil sústrediť pozornosť na svoje vnútorné telo, cítil som sa veľmi nepohodlne. Bol som nervózny a cítil som istú nevoľnosť. Takže som necítil to, o čom hovoríte.

To, čo ste cítili, bola pravdepodobne pretrvávajúca emócia z minulosti, ktorú ste si neuvedomovali, kým ste nenasmerovali svoju pozornosť do tela. Túto emóciu musíte najskôr zahrnúť pozornosťou, inak vám zabráni v prístupe k vnútornému telu, ktoré sa nachádza na hlbšej úrovni pod ňou. Pozornosť nespočíva v tom, že o nej začnete *rozmyšľať*. Túto emóciu len pozorujte, plne ju precíťte a prijmite takú, aká je. Niektoré emócie ako hnev, strach či smútok sú ľahko rozpoznateľné. S inými to bude ťažšie. Môžu to byť nejasné pocity nepokoja, ťažoby, stiahnutia, nachádzajúce sa kdesi na polceste medzi emóciou a fyzickým prejavom. V každom prípade však nezáleží na tom, či dokážete tieto pocity pomenovať, dôležité je uvedomiť si ich. Pozornosť je kľúčom k transformácii - a plná pozornosť zahŕňa prijatie. Pozornosť je ako svetelný lúč - koncentrovaná sila vášho vedomia, ktorá všetko premieňa na seba.

V plne funkčnom organizme trvajú emócie veľmi krátko. Sú ako chvilkové sčerenie hladiny, vlna na povrchu vášho bytia. Ak však nie ste vo svojom tele, emócia vo vás môže ostať aj niekoľko dní či týždňov, spojiť sa s ďalšími emóciami s podobnou frekvenciou, ktoré sa zlúčili a spolu vytvárajú vaše telo bolesti. Tento parazit vo vás môže prežívať celé roky, živiť sa vašou energiou, viesť k chorobám a urobiť vám zo života peklo (pozri kapitolu 2).

Preto sa sústreďte na vnímanie emócií a snažte sa zistiť, či sa vaša myseľ nedrží negatívnych vzorcov obviňovania, ľutovania sa či nenávisti, ktoré emócie vyživujú. Ak je to tak, znamená to, že ste neodpustili. Možno ste neodpustili sebe, inému človeku alebo nejakej situácii, podmienkam, minulým, prítomným alebo budúcim, ktoré vaša myseľ odmieta prijať. Áno, vaša myseľ môže odmietať dokonca aj budúcnosť. Ide o neochotu mysle akceptovať neistotu a prijať, že budúcnosť nemá v rukách. Odpustenie znamená vzdať sa hnevu a zármutku. Stane sa to, prirodzene, v momente, keď si uvedomíte, že sťažovanie sa len posilňuje vaše falošné ja. Odpustenie znamená neodporovať životu - dovoliť mu prejavit' sa cez vás. V opačnom prípade sa dostaví bolesť a utrpenie, obmedzené prúdenie života a v mnohých prípadoch aj telesné ochorenie.

V momente keď skutočne odpustíte, oslobodíte sa od nadvlády mysle. Neschopnosť odpúšťať je prirodzená pre myseľ. Rovnako ako ego, myslou vytvorené falošné ja, nemôže žiť bez sporov a konfliktov. Mysle nevie odpúšťať. Odpustiť môžete len vy. Sústreďte sa na prítomnosť, vstúpíte do tela, pocítite vibrujúci mier a pokoj, ktoré vyžarujú z bytia. Preto Ježiš povedal: „Kým vstúpite do chrámu, odpusťte.“

VAŠE SPOJENIE S NEPREJAVENÝM

Aký je vzťah medzi vedomou prítomnosťou a vnútorným telom?

Vedomá prítomnosť je čisté vedomie - vedomie oslobodené od mysle, od sveta formy. Vnútorné telo je vašim spojením s *neprejavým* a vo svojom najhlbšom aspekte je priamo ním: je to ten zdroj, z ktorého vyžaruje vedomie, tak ako svetlo vyžaruje zo slnka. Uvedomovanie si vnútorného tela, to je vedomie, ktoré si spomína na svoj pôvod a vracia sa ku zdroju.

Je neprejavené to čo bytie?

Áno. *Neprejavené* sa snaží zachytiť pomocou negácie to, o čom nie je možné hovoriť, nad čím nie je možné premýšľať ani si to predstaviť. Hovorí o tom, čím nie je a tým poukazuje na to, čím je. Na druhej strane bytie je pozitívny výraz. Nelipnite však, prosím, na týchto výrazoch, neurobte z nich predmet svojej viery. Sú to len ukazovatele.

Povedali ste, že vedomá prítomnosť je vedomie oslobodené od mysle. Kto ho oslobodil?

Vy. Ale keďže vo svojej podstate *ste* vedomý, môžete takisto povedať, že ide o prebúdzanie vedomia zo sna formy. To ale neznamená, že vaša vlastná forma okamžite zmizne v explózii svetla. Naďalej môžete žiť vo svojej súčasnej forme, a pritom si byť vedomí svojej beztvarej a nesmrteľnej podstaty.

Musím priznať, že toto siaha ďaleko za hranice môjho chápania, ale na nejakej hlbšej úrovni mám .pocit, že viem, o čom hovoríte. Je to skôr pocit ako čosi iné. Nahováram si niečo?

Nie, nenahovárate. K pravde o tom, kto v skutočnosti ste, vás bližšie dovedú pocity než myslenie. Nemôžem vám povedať nič, čo by ste hlboko vo vnútri už sami nevedeli. V momente, keď sa dostanete na istú úroveň vnútorného prepojenia,

spoznáte pravdu, keď ju začujete. Ak ste sa na túto úroveň ešte neprepracovali, cvičenie uvedomovania si tela vám prinesie potrebnú hĺbku.

SPOMALENIE PROCESU STARNUTIA

Okrem toho uvedomovanie si vnútorného tela má blahodarný vplyv aj na fyzickej úrovni. Spôsobuje napríklad výrazné spomalenie procesu starnutia fyzického tela.

Vonkajšie telo pomerne rýchlo starne a slabne, vnútorné telo nepodlieha v priebehu času zmenám, iba ak v tom, že si ho hlbšie uvedomujete a dokážete sa s ním viac stotožniť. Povedzme, že dnes máte dvadsať rokov. Energetické pole vášho vnútorného tela bude rovnaké, aj keď budete mať osemdesiat. Stále bude rovnako živé. Akonáhle sa oslobodíte od svojej mysle a začnete žiť vo svojom vnútornom tele a v prítomnosti, vaše fyzické telo bude ľahšie, čistejšie a živšie. Pokiaľ je v tele viac vedomia, jeho molekulárna štruktúra sa stáva menej hustou. Viac vedomia znamená oslabenie ilúzie hmoty.

Keď sa začnete stotožňovať so svojim bežiasovým vnútorným telom viac, než so svojim vonkajším telom, budete žiť prirodzene v prítomnosti a vašu pozornosť už nebude ovládať minulosť a budúcnosť. Vo svojej duši ani v bunkách nebudete hromadiť čas. Nahromadenie času a psychologické bremeno minulosti a budúcnosti výrazne znížia schopnosť buniek obnovovať sa. Takže keď prebývate vo svojom vnútornom tele, vaše vonkajšie telo bude starnúť omnoho pomalšie. Keď zostarne, vaša bežiasová podstata bude žiariť cez vašu fyzickú formu a nebudete vyzerat' ako starý človek.

Existuje nejaký vedecký dôkaz?

Skúste to sami a **stanete** sa ním.

POSILNENIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Ďalším blahodarným vplyvom, ktorý toto cvičenie prináša na fyzickej úrovni, je posilnenie imunitného systému, ku ktorému dochádza, keď prebývate vo svojom tele. Čím viac vedomia prenesiete do tela, tým bude váš imunitný systém silnejší. Akoby sa každá bunka prebudila a tešila sa. Telo miluje vašu pozornosť. Je to zároveň silná forma samoliečby. Väčšina chorôb sa prikradne, keď nie ste prítomní vo svojom tele. Keď pán nie je doma, udomácnia sa u neho rôzne pochybné individua. Keď budete prebývat' vo svojom tele, nevitani hostia sa dnu nedostanú.

Neposilní sa však iba imunitný systém vášho fyzického tela, ale spolu s ním aj váš psychický imunitný systém. Tento imunitný systém vás chráni pred vysoko nákazlivými negatívnymi mentálno - emocionálnymi silovými poľami iných ľudí. Prebývanie v tele vás nechráni vytvorením štítu, ale zvýšením energetickej frekvencie celého vášho energetického poľa, takže čokoľvek, čo vibruje na nižšej frekvencii - strach, hnev, depresia - jestvuje v úplne inom ráde reality. Už to nevstupuje do poľa vášho vedomia, a ak áno, nemusíte sa voči tomu nijako brániť, lebo to vami len prejde. Prosím, neprijímajte ani neodmietajte slepo to, čo hovorím. Vyskúšajte si to sami.

Existuje jedna jednoduchá, ale účinná liečivá meditácia, ktorú môžete robiť kedykoľvek, keď pocítite potrebu posilniť svoj imunitný systém. Je zvlášť účinná pri prvých príznakoch choroby, ale keď ju robíte opakovane, často a s pevným odhodlaním, pôsobí aj na choroby, ktoré sa už rozvinuli. Takisto neutralizuje poruchy vášho energetického tela spôsobené negativitou. Nie je však náhradou za neustále praktizovanie bytia v tele, lebo pokiaľ nežijete vo svojom tele, jej účinky budú len dočasné. Tu je.

Kedykoľvek máte pár minút čas, najmä večer pred spaním, alebo pri prebúdzaní, „zaplavte" svoje telo vedomím. Zavrite oči. Lahnite si na chrbát. Vyberajte si rôzne časti tela a sústreďte na ne svoju pozornosť: dlane, chodidlá, ruky, nohy, brucho, hrud', hlava a podobne. Potom svoju pozornosť nechajte niekoľkokrát prejsť vašim telom ako vlnu od chodidiel k hlave a späť. Stačí, ak to budete robiť minútu. Potom vnímajte svoje energetické telo ako celok, ako jediné energetické pole. Tento pocit si niekoľko minút podržte. Buďte intenzívne prítomní, a to v každej bunke svojho tela. Nerobte si starosti, keď vaša myseľ občas odvedie vašu pozornosť mimo tela a vy sa stratíte v myšlienkach. Hneď ako si uvedomíte, že sa to stalo, nasmerujte pozornosť do svojho vnútorného tela.

DYCH VÁS POVEDIE DO TELA

V niektorých chvíľach, keď je moja myseľ veľmi aktívna, získava takú silu, že sa mi zdá byť nemožné odvrátiť od nej pozornosť a precítiť vnútorné telo. Stáva sa to najčastejšie vtedy, keď prepadnem obavám a strachu. Môžete mi nejakou poradiť?

Kedykoľvek je pre vás ťažké nadviazať spojenie so svojim vnútorným telom, je jednoduchšie sústrediť sa najskôr na svoj dych. Vedomé dýchanie, ktoré je samo osebe účinnou meditáciou, vás postupne privedie k telu. Pozorne vnímajte, ako dych vchádza a vychádza z tela. Nadychnúť sa do tela a sledujte, ako sa vaše brucho rozťahuje a sťahuje pri každom nádychu a výdychu. Ak je pre vás jednoduché si to predstaviť, zatvorte oči a predstavte si, že vás obklopuje svetlo, alebo ste ponorení do nejakej žiarivej tekutiny - do mora vedomia. Vdýchnite to svetlo. Precíťte, ako žiarivá tekutina naplňa vaše telo a to tiež začína žiariť. Sústreďte sa na svoje pocity. Ste vo svojom tele. Nelipnite na žiadnej vizuálnej predstave.



TVORIVÉ VYUŽITIE MYSLE

Ak potrebujete použiť myseľ na nejaký špecifický účel, využite ju v spojení s vnútorným telom. Ak ste schopní zachovať si vedomie, a pritom nerozmýšľať a dokážete tvorivo využiť myseľ, najjednoduchší spôsob, ako sa do tohto stavu dostať, je cez telo. Vždy, keď potrebujete nejakú odpoveď, riešenie či tvorivú myšlienku, prestaňte na chvíľu rozmýšľať a svoju pozornosť sústreďte na vnútorné energetické pole. Uvedomte si vnútorný pokoj. Keď opäť začnete myslieť, vaše myslenie bude svieže a tvorivé. Pri každom premýšľaní si zvyknite pohybovať sa hore a dolu medzi myslením a načúvaním vnútornému tichu. Môžeme povedať, nemyslíte len hlavou, myslíte celým svojim telom.



UMENIE NAČÚVAŤ

Keď vám niekto niečo rozpráva, nepočúvajte ho len myseľou, počúvajte ho celým svojim telom. Počas počúvania vnímajte energetické pole vášho vnútorného tela. To odvráti vašu pozornosť od myslenia a vytvorí priestor, ktorý vám umožní skutočne si niečo vypočúť bez toho, aby do toho zasahovala myseľ. Dávate tak druhému človeku priestor - priestor na existenciu. Je to ten najvzácnejší dar, ktorý môžete dať. Väčšina ľudí nevie počúvať, pretože ich pozornosť je sústredená na myslenie. Sústredia sa naň viac ako na to, čo im druhý človek hovorí a už vôbec sa nesústredia na to jediné, na čom záleží: na bytie druhého človeka pod povrchom mysle a slov. Bytie druhého človeka, samozrejme, dokážete precítiť len cez svoje vlastné bytie. To je počiatok vedomia jednoty, ktorou je láska. Na najhlbšej úrovni bytia ste jedno so všetkým, čo existuje.

Vo väčšine ľudských vzťahov ide hlavne o interakciu mysli, nie o skutočnú komunikáciu ľudských bytostí. Tak sa nemôže nijaký vzťah rozvinúť, preto je vo vzťahoch toľko konfliktov. Keď je váš život ovládaný myseľou, nevyhnete sa konfliktom, súbojom a problémom. Kontakt s vnútorným telom vytvára čistý priestor bez myslenia, v ktorom môžu rozkvitať vzťahy.

SIEDMA KAPITOLA

BRÁNY DO NEPREJAVENÉHO

VSTÚPTE HLBOKO DO SVOJHO TELA

Cítim energiu vo vnútri svojho tela, hlavne v rukách a v nohách, nedokážem však preniknúť hlbšie, tak ako ste to spomínali predtým.

Urobte si z toho meditáciu. Nemusí byť dlhá. Desať až pätnásť minút času by malo stačiť. Najskôr sa uistite, že vás zvonka nebude nič vyrušovať, ani telefón, ani ľudia. Nájdite si stoličku, sadnite si, ale neopierajte sa. Chrbticu majte vystretú. To vám pomôže udržať si bdelosť. Prípadne si vyberte svoju obľúbenú meditačnú polohu.

Uistite sa, že vaše telo je uvoľnené. Zatvorte oči. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite. Nadychujte sa dole do brucha. Pozorujte, ako sa vám brucho jemne rozťahuje a sťahuje s každým nádychom a výdychom. Potom si uvedomte vnútorné energetické pole vo svojom tele. Nepremýšľajte o ňom - *precíťte* ho. Tým vyslobodíte svoje vedomie z područia mysle. Ak vám to pomáha, použite vizualizáciu svetla, ktorú som opísal.

Keď začnete vnímať svoje vnútorné telo ako jednotné pole energie, pokúste sa podľa možnosti zbaviť všetkých vizuálnych predstáv a sústreďte sa iba na ten pocit. Ak môžete, zbavte sa aj mentálneho obrazu, ktorý máte o svojom fyzickom tele. Ostane len cez všetko prenikajúci pocit prítomnosti, pocit bytia. Vnútorné telo nemá nijaké ohraničenie. Svoju pozornosť potom nasmerujte ešte hlbšie do tohto pocitu. Splyňte s ním. Splyňte s energetickým poľom natoľko, že už nebudete vnímať rozdiel medzi pozorovateľom a pozorovaným, medzi vami a vaším telom. Zmizne aj rozdiel medzi vnútorným a vonkajším, takže už nebude vnútorné telo. Vaše hlboké sústredenie sa do vnútra tela vaše telo transcenduje.

Zotrvaťe v sfére čistého bytia tak dlho, kým vám je to príjemné. Potom si opäť uvedomte svoje fyzické telo, dych a zmyslové vnemy a otvorte oči. Niekoľko minút meditatívnym spôsobom pozorujte svoje okolie - nič nepomenúvajte - a pritom naďalej vnímajte svoje vnútorné telo.



Vstup do tejto sféry bez foriem je skutočne oslobodzujúci. Dostane vás z područia formy a stotožňovania sa s ňou. Predstavuje život v nerozlíšenom stave predtým, ako došlo k jeho fragmentácii do množstva foriem. Môžeme to nazývať neprejavým, neviditeľným zdrojom všetkých vecí, bytím vo všetkých bytostiach. Je to oblasť hlbokého pokoja a mieru, ale tiež radosti a intenzívneho života. Kedykoľvek ste vedome prítomní, stanete sa čiastočne „priepustnými“ a môže vami prenikať svetlo, čisté vedomie, ktoré vyžaruje zo zdroja. Uvedomíte si, že svetlo nie je oddelené od vás, ale tvorí vašu vnútornú podstatu.

ZDROJ ČCHI

Je toto neprejavéne totožné s tým, čo sa na Východe nazýva čchi, univerzálnou životnou energiou?

Nie, nie je. *Neprejavéne* je zdrojom čchi. Čchi je vnútorné energetické pole vášho tela. Je to most medzi vaším vonkajším telom a zdrojom. Leží na polceste medzi prejavým, svetom formy a *neprejavým*. Čchi môžeme pripodobniť k rieke alebo k prúdu energie. Keď zamieriate vedomie hlboko do svojho tela, táto rieka vás zavedie späť k svojmu prameňu. Čchi je pohyb. *Neprejavéne* je pokoj. Keď sa dostanete do bodu absolútneho pokoja, ktorý však pulzuje životom, vtedy prekročíte hranice vnútorného tela a čchi a prídete k zdroju, k *neprejavému*. Čchi je spojením medzi *neprejavým* a hmotným univerzom.

Ak svoju pozornosť zamierite hlboko do vnútorného tela, môže vás to doviesť k bodu singularity, v ktorom sa svet rozplynie do *neprejavého* a to *neprejavéne* sa prejaví vo forme energického prúdenia čchi, ktoré sa stáva svetom. Je to moment zrodenia a smrti. Keď vedomie sústreďte von, vzniká myseľ a svet. Ak ho sústreďte dovnútra, uvedomí si, z akého zdroja

pochádza a vráti sa domov, do *neprejaveneho*. Keď sa potom vaše vedomie vráti späť do prejaveneho sveta, znova nadobudnete totožnosť, ktorej ste sa dočasne vzdali. Máte meno, minulosť, životnú situáciu, budúcnosť. Ale v jednom zásadnom ohľade už nie ste tou istou osobou, ktorou ste boli. Nahliadnete na realitu vo vnútri seba, ktorá nie je „z tohto sveta“, hoci od neho nie je oddelená, tak ako nie je oddelená od vás. Robte nasledujúce duchovné cvičenie: vo svojom bežnom živote venujte sto percent svojej pozornosti vonkajšiemu svetu a myslí. Časť sústreďte dovnútra. Už som o tom hovoril. Vnímajte vnútorné telo aj pri iných činnostiach zvlášť vtedy, keď ste s ľuďmi alebo v prírode. Precíťte vnútorný pokoj. Brány nechajte otvorené. *Neprejavene* si môžete uvedomovať po celý život. Budete ho pociťovať ako hlboký mier v pozadí, pokoj, ktorý vás v nijakej situácii neopustí. Stanete sa mostom medzi *neprejavеныm* a prejavеныm, medzi Bohom a svetom. Je to stav spojenia so zdrojom, ktorý nazývame osvietenie.

Nemyslite si, že *neprejavene* je oddelené od prejaveneho. Akoby to tak mohlo byť? Je to život vo vnútri všetkých životných foriem, vnútorná podstata všetkého, čo existuje. Prestupuje to celý svet. Vysvetlím vám to.

BEZSENNÝ SPÁNOK

Cestu do *neprejaveneho* podnikáte každú noc, keď vstupujete do fázy hlbokého bezsenného spánku. Vtedy sa spájate so zdrojom, čerpáte z neho životnú energiu, ktorá vás vyživuje po návrate do prejaveneho sveta, sveta oddelených foriem. Táto energia je omnoho výživnejšia, než jedlo: „Nie len chlebom je človek živý.“ Pri bezsennom spánku však do tejto oblasti nevstupujete vedome. Hoci vaše životné funkcie ďalej fungujú, vy v tom stave vlastne neexistujete. Dokážete si predstaviť, aké by to bolo, vstúpiť do bezsenného spánku pri plnom vedomí? Nie je možné si to predstaviť, pretože ten stav je bezobsažný.

Neprejavene vás neoslobodí, kým do neho nevstúpite vedome. Preto Ježiš nepovedal iba: „Pravda vás vyslobodí,“ ale povedal: „Poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí.“ Nejde o pojem pravdy. Ide o pravdu večného života, ktorý je za formou, ktorú buď spoznáte priamo alebo vôbec. Nepokúšajte sa však zachovať si vedomie v bezsennom spánku. Je veľmi nepravdepodobné, že by sa vám to podarilo. V najlepšom prípade sa vám môže podariť udržať si vedomie počas snívania. To sa nazýva lucidné snívanie, ktoré môže byť zaujímavé aj fascinujúce, ale nie je oslobodzujúce.

Používajte preto svoje vnútorné telo ako portál, cez ktorý môžete vstúpiť do sféry *neprejaveneho* a nechávajte si tento portál otvorený, aby ste po celý čas ostali v spojení so zdrojom. Čo sa týka vnútorného tela, vôbec nezáleží na tom, či je vaše fyzické telo mladé alebo staré, slabé alebo silné. Je mimochasové. Ak zatiaľ nedokážete vnímať vnútorné telo, použite niektorý iný portál, aj keď v podstate sú všetky jedným portálom. O niektorých som už rozprával dosť, ešte raz ich však stručne spomeniem.

ĎALŠIE PORTÁLY

Za centrálny portál sa dá považovať prítomnosť. Je to hlavný aspekt všetkých ostatných portálov, aj vnútorného tela. Nie je možné byť v tele, ak *nie ste* intenzívne prítomní v prítomnom okamihu.

Čas a prejavene bytie sú spojené rovnako neoddeliteľne ako prítomnosť a *neprejavene*. Keď sa cez intenzívne uvedomenie si prítomného okamihu zbavíte psychologického času, uvedomíte si *neprejavene* bytie priamo aj nepriamo. Priamo ho pociťte ako vyžarovanie a silu svojej vedomej prítomnosti - nemá obsah, je to čistá prítomnosť. Nepriamo si uvedomíte *neprejavene* prostredníctvom zmyslov. Inými slovami, uvedomujete si božskú esenciu v každom tvorovi, kvete či kameni a uvedomíte si, že všetko čo existuje, je posvätné. Ježiš priamo vo svojej kristovskej podstate v Tomášovom evanjeliu hovorí: „Roztni kus dreva, som tam. Nadvihni kameň a nájdeš ma tam.“ Ďalší portál k *neprejavenu* otvoríte, keď prestanete myslieť. Môžete začať veľmi jednoducho, len sa vedome nadýchnite, alebo v stave intenzívnej bdelosti sa dívajte na kvet bez vnútorného komentára. Je mnoho spôsobov ako vytvoriť medzeru v neprestajnom prúde myslenia. O tom je meditácia. Myslenie patrí do sféry prejaveneho. Aktivita mysle vás uväzňuje do sveta formy a stáva sa nepriehľadnou stenou, ktorá vám bráni uvedomiť si *neprejavene*, božskú esenciu bez času a formy v sebe samom, vo všetkých veciach a tvoroch. Pokiaľ sa intenzívne sústreďte na prítomný okamih, tak sa, samozrejme, nemusíte snažiť prerušiť myslenie, pretože myseľ sa zastaví automaticky. Preto som povedal, že prítomnosť je hlavným aspektom všetkých ostatných portálov.

Podvolte sa. Vzdanie sa mentálne - emocionálneho odporu voči tomu, čo je, sa tiež stáva vstupným portálom k *neprejavenu*. Dôvod je jednoduchý: vnútorný odpor vás odpútava od ostatných ľudí, od seba samých a sveta okolo vás. Zosilňuje pocit oddelenosti, od ktorého závisí prežitie vášho ega. Čím silnejší pocit oddelenosti máte, tým viac ste spojení s prejavеныm svetom, svetom oddelených foriem. Čím viac ste spojení so svetom formy, tým tvrdšia a nepreniknuteľnejšia bude vaša identita. Portál je zavretý a vy ste odrezaní od vnútornej dimenzie hlĺby. V stave prijatia identita formy zmákná a stanete sa akoby priehľadnejšími. Preto cez vás môže prebleskovať svetlo *neprejaveneho*.

Je na vás, aby ste vo svojom živote otvorili portál, ktorý vám poskytne vedomý prístup k *neprejavenu*. Spojte sa s energetickým poľom svojho vnútorného tela, buďte intenzívne prítomní, prestaňte sa stotožňovať s myslou, prijmite to, čo je - všetky tieto portály môžete používať, jeden z nich vám však úplne postačí.

Určite je jedným z takýchto portálov aj láska.

Nie, nie je. Akonáhle sa otvorí jeden z portálov, láska bude vo vás prítomná stále ako pocit - uvedomenie si jednoty. Láska nie je portál, ona *portálmi* prúdi do tohto sveta. Pokiaľ ste uväznení vo svojej hmotnej forme, nezažijete lásku. Vašou úlohou nie je hľadať lásku, ale nájsť portál, ktorým môže láska vstúpiť.

TICHO

Existujú okrem týchto portálov aj nejaké ďalšie?

Áno. **Neprejavené** nie je od prejaveného oddelené. Toto bytie prestupuje tento svet, ale je tak dobre skryté, že takmer každému úplne unikne. Ak viete, kde ho hľadať, nájdete ho všade. Portál sa otvára v každom okamihu.

Počujete v diaľke brechať psa? Alebo prechádzajúce auto? Pozorne sa započúvajte. Cítite v tom prítomnosť **neprejaveného**? Nie? Hľadajte ju v tichu, z ktorého vychádzajú zvuky a do ktorého sa vracajú. Sústreďte sa viac na ticho ako na zvuky. Zameranie sa na vonkajšie ticho vytvára vnútorné ticho: myseľ stíchne, otvorí sa portál.

Každý zvuk sa rodí z ticha, utícha späť do ticha a počas svojho trvania je obklopený tichom. Ticho umožňuje zvuku existovať. Je neodmysliteľnou, ale neprejavenou súčasťou každého zvuku, každého tónu, piesne a slova. Vo svete ticha je prítomné **neprejavené**. Preto sa hovorí, že nič na svete nie je podobnejšie Bohu ako ticho. Musíte si ho len všímať. Aj počas rozhovoru si uvedomujte ticho medzi slovami, tie krátke intervaly ticha medzi vetami. Rozšíri sa pri tom vo vás dimenzia ticha. Nemôžete sa sústrediť na ticho, ak zároveň nie ste tichí vo vnútri. Ticho vonku, ticho vnútri. Vstúpili ste do **neprejaveného**.

PRIESTOR

Tak ako bez ticha nemôže existovať zvuk, nič nemôže existovať bez prázdneho priestoru, ktorý umožňuje existenciu. Každý hmotný objekt, aj telo, sa zrodil z ničoty, je obklopený ničotou a nakoniec sa do ničoty vráti. Nielen to, aj vo vnútri každého fyzického tela je omnoho viac „ničoho“ ako „niečoho“. Fyzici hovoria, že pevnosť hmoty je len ilúzia. Aj zdanlivo pevnú hmotu, vrátane vášho fyzického tela, tvorí takmer na sto percent prázdny priestor - také obrovské sú vzdialenosti medzi atómami v porovnaní s ich veľkosťou. A navyše, aj vnútri každého atómu je prázdny priestor. To, čo ostane, je skôr niečo ako vibračná frekvencia, než ako častice pevnej hmoty, čosi ako tón. Budhisti to vedia už vyše dvetisícpäťsto rokov. „Forma je prázdnota, prázdnota je forma,“ hovorí sa v **Srdcovej sútre**, jednom z najznámejších starých budhistických textov. Podstatou všetkých vecí je prázdnota.

Neprejavené nie je vo svete prítomné len ako ticho. Prestupuje celý fyzický svet aj vo forme priestoru - vnútorného aj vonkajšieho. Môže vám to však uniknúť rovnako ľahko ako ticho. Každý si všíma veci v priestore, ale kto si všíma samotný priestor?

Zdá sa, že tvrdíte, že prázdnota alebo ničota je viac než nič, že má nejakú tajomnú kvalitu. Čo je toto nič?

To sa nemôžete pýtať. Vaša myseľ sa snaží z ničoho urobiť niečo. V momente, keď z toho urobíte niečo, ujde vám to. Nič - priestor - je podoba, ktorú má **neprejavené** v zmyslami vnímateľnom svete. To je asi všetko, čo o tom môžeme povedať, a aj to je istý paradox. Prázdnota sa nemôže stať predmetom skúmania. Nemôžete si urobiť doktorát o „ničom“. Keď vedci študujú priestor, väčšinou sa z neho snažia urobiť niečo, a preto im úplne unikne podstata. Nie je prekvapivé, že najnovšia teória hovorí, že priestor vôbec nie je prázdny, ale že je naplnený nejakou látkou. Keď raz máte teóriu, nie je ťažké nájsť dôkazy, ktoré ju podporia, aspoň kým sa neobjaví nová teória. „Ničota“ sa pre vás môže stať portálom k **neprejavenému** len v prípade, že sa ju nesnažíte zachytiť ani pochopiť.

Nesnažíme sa o to práve teraz?

Vôbec nie. Ja vám dávam smerovanie, aby som vám ukázal, ako môžete včleniť do svojho života sféru **neprejaveného**. Nesnažíme sa **neprejavené** pochopiť. Nie je čomu rozumieť.

Priestor nemá existenciu. Existovať doslovne znamená vyčnievať. Hoci priestor nemá existenciu, dovoľuje všetkému naokolo existovať. Ticho ani **neprejavené** tiež nemajú existenciu.

Čo sa teda stane, keď svoju pozornosť presmerujete z objektov v priestore na priestor samotný? Čo je esenciou tejto miestnosti? Nábytok, obrazy a ostatné veci sú v miestnosti, ale nie sú touto miestnosťou. Podlaha, steny a strop definujú hranice tejto miestnosti, ale tiež nie sú miestnosťou. Čo je teda jej esenciou? Samozrejme priestor, prázdny priestor. Bez neho

by nijaká miestnosť neexistovala. Keďže priestor je *nič*, môžeme povedať, že to, čo tu nie je, je dôležitejšie než to, čo tu je. Uvedomte si teda priestor okolo seba. Nepremýšľajte nad nim. Vnímajte ho taký, aký je. Všímajte si *nič*.

Vaše vedomie sa pri tom zmení. Pretože existuje vnútorný ekvivalent vecí v priestore, nábytku, stien, v súvislosti s nimi existujú vo vašej myšli myšlienky, emócie a zmyslové dojmy. A vnútorný ekvivalent priestoru je vedomie, ktoré umožňuje, aby tieto veci vo vašej myšli existovali, tak ako to priestor umožňuje veciam vo vonkajšom svete. Takže, keď odvrátite pozornosť od vecí - predmetov v priestore - zároveň odvrátite aj pozornosť od objektov vo vašej myšli. Inými slovami - nie je možné premýšľať a zároveň si uvedomovať priestor či ticho. Tým, že si uvedomíte prázdny priestor okolo vás, uvedomíte si tiež priestor mimo mysle, priestor čistého vedomia: *neprejavené*. Takto sa kontemplácia priestoru môže pre vás stať portálom. Priestor a ticho sú dva aspekty toho istého, dva aspekty „ničoty“. Sú externalizáciou vnútorného priestoru a vnútorného ticha, pokoja: nekonečne tvorivého lona celej existencie. Väčšina ľudí si túto dimenziu vôbec neuvedomuje. Nevnímajú vnútorný priestor ani ticho. Nie sú vyrovnaní. Inými slovami, poznajú svet, alebo si to aspoň myslia, ale nepoznajú Boha. Stotožňujú sa výhradne so svojimi fyzickými a psychologickými formami a neuvedomujú si esenciu. A keďže každá forma je nestabilná, žijú v permanentnom strachu. Tento strach je príčinou ich deformovaného vnímania seba a ostatných ľudí, ako aj celého sveta.

Keby nejaká kozmická katastrofa spôsobila zánik tohto sveta, *neprejaveného* by sa to vôbec nedotklo. V knihe *Kurz zázrakov* (A Course in Miracles) je táto pravda vyjadrená výstižne: „Nič skutočné nie je možné ohroziť. Nič neskutočné neexistuje. V tom spočíva boží pokoj.“

Keď ostanete vo vedomom spojení s *neprejaveným*, budete si ceniť, milovať a hlboko rešpektovať všetko prejavené a každú životnú formu v prejavenom ako vyjadrenie jednotného života za hranicami formy. Tiež viete, že každá forma je odsúdená na zánik a v konečnom dôsledku na ničom príliš nezáleží. Slovom Ježiša ste prekonali svet, slovom Budhu ste prešli na druhý breh.

SKUTOČNÁ POVAHA PRIESTORU A ČASU

Teraz si predstavte toto: keby neexistovalo nič okrem ticha, ani ticho by pre vás neexistovalo, nevedeli by ste, čo to je. Ticho sa rodí len so zvukom. Rovnako, ak by jestvoval iba prázdny priestor bez objektov, tiež by pre vás neexistoval. Predstavte si samých seba ako bod vedomia vznášajúci sa v nesmiernosti priestoru - bez hviezd, galaxií, len v čirej prázdnote. Zrazu by sa vám priestor prestal zdať obrovský, už by vôbec nebol. Nebola by nijaká rýchlosť, ani pohyb z miesta na miesto. Na vznik vzdialenosti a priestoru sú potrebné aspoň dva referenčné body. Priestor sa rodí v momente, keď sa z jedného stávajú dva, a keď z dvoch vznikajú „desaťtisíce vecí“, tak nazýva prejavený svet Lao-C, priestor je čím ďalej tým viac rozľahlý. Svet a priestor vznikajú zároveň.

Bez priestoru by nič *neexistovalo*, a pritom sám priestor je ničím. Pred vznikom vesmíru, alebo ak chcete pred veľkým treskom, nejestvoval obrovský prázdny priestor, čakajúci na naplnenie. Nebol priestor a neboli ani žiadne veci. Existovalo len *neprejavené* - jedno. Keď sa jedno stalo „desaťtisícami vecí“, odrazu sa zdalo, že je tu priestor, ktorý umožňuje tým veciam existovať. Odkiaľ sa vzal? Stvoril ho Boh, aby mal v čom existovať vesmír? Samozrejme, že nie. Priestor je ničím, takže nikdy nemohol byť stvorený.

Vyjďte si niekedy počas jasnej noci von a pozrite sa na oblohu. Tie tisícky hviezd, ktoré vidíte voľnými očami, sú len nekonečne malým zlomkom všetkých hviezd. Najvýkonnejšie teleskopy už odhalili vyše sto miliárd galaxií, každá z nich je „vesmírnym ostrovom“ s miliardami hviezd. Ešte väčší údiv však vzbudzuje nekonečnosť vesmíru, hĺbka a pokoj, ktoré umožňujú celej tej nádhere existovať. Nič nie je úžasnejšie a majestátnejšie ako nepredstaviteľná rozľahlosť a pokoj priestoru. A pritom, čo je to priestor? Prázdnota, nesmierna prázdnota.

To, čo sa myslí a zmyslom javí v našom vesmíre ako priestor, je samotné *neprejavené*, je to jeho vonkajšia manifestácia. Je to božie „telo.“ A najväčší zázrak je toto: „Tento pokoj a nekonečnosť, ktorá umožňuje vesmíru existovať, nie je iba vonku v priestore, ale je vo vašom vnútri. Keď ste úplne a dokonale *prítomní*, stretávate sa s ním ako s pokojným vnútorným priestorom mimo myslenia. Vo vašom vnútri má obrovskú hĺbku, nie rozlohu. Priestorová rozmernosť je vo finále len mylné vnímaná hĺbka - ktorá je atribútom jedinej transcendentálnej reality.“

Podľa Einsteina priestor a čas nie sú oddelené. Celkom tomu nerozumiem, ale mám dojem, že hovorí, že čas je štvrtou dimenziou priestoru. Hovorí o priestorovo - časovom kontinuu.

Áno. To, čo zvonka považujete za čas a priestor, sú v podstate ilúzie, ale obsahujú pravdivé jadro. Priestor a čas sú dva základné atribúty Boha. Nekonečnosť a večnosť vnímate tak, akoby existovali samostatne, mimo vás. Vo vašom vnútri má však čas aj priestor svoj vnútorný ekvivalent, ktorý odhaľuje ich pravú podobu, aj vašu vlastnú. Priestor je pokojný, nekonečne hlboký priestor mimo myslenia a vnútorný ekvivalent času je prítomnosť, vedomie večnej prítomnosti. Zapamätajte si, že medzi nimi nie je rozdiel. Keď si priestor a čas uvedomíte vo svojom vnútri ako *neprejavené* - ako neprítomnosť mysle a vedomú prítomnosť - vonkajší čas a priestor síce budú pre vás aj naďalej jestvovať, ale prestanú byť pre vás také dôležité. Aj svet pre vás bude naďalej existovať, ale už vás nebude zväzovať.

Takže, primárny význam sveta nie je v ňom samom, ale v jeho transcendovaní. Rovnako, ako by ste si neuvedomovali priestor, keby sa v ňom nenachádzali predmety, aj svet potrebujete na to, aby ste si uvedomili existenciu **neprejavého**. Možno ste už počuli budhistické príslovie: „Keby nebolo ilúzie, nebolo by ani osvietenia.“ **Neprejavé** poznáva samo seba jedine cez svet a cez vás v ňom. Ste tu, aby ste umožnili božskej podstate univerza prejaviť sa. Takí ste dôležití!

VEDOMÁ SMRŤ

Okrem bezsenného spánku, o ktorom som už písal, jestvuje aj ďalší nevedomý portál. Nakrátko sa otvára v momente fyzickej smrti. Hoci ste počas svojho života premeškali všetky ostatné príležitosti k duchovnému rastu, posledný portál sa pred vami otvorí tesne po smrti vášho fyzického tela.

Existujú nespočetné príbehy o ľuďoch, ktorí tvrdia, že zažili vizuálny vnem portálu zo žiarivého svetla a potom sa vrátili, bežne sa to nazýva zážitok blízky smrti. Mnohí z nich tiež hovorili o blaženosti a pocite hlbokého pokoja. V **Tibetskej knihe mŕtvych** sa to opisuje ako „nádhera bezfarebného svetla prázdnoty“, ktorá je „vaším skutočným ja“. Tento portál sa otvorí len veľmi nakrátko a pokiaľ ste sa s dimenziou **neprejavého** počas svojho života nikdy nestretli, pravdepodobne vám unikne. Väčšina ľudí si so sebou nesie priveľa zvyškového odporu, priveľa strachu, sú príliš pripútaní k svojim zmyslom, príliš sa stotožňujú s prejavým svetom. Takže uvidia portál, v strachu sa od neho odvrátia a stratia vedomie. Väčšina z toho, čo sa stane potom, sa už deje nevedome a automaticky. Nakoniec príde ďalšie kolo života a smrti. Ich vedomá prítomnosť ešte nebola dosť silná pre vedomú nesmrteľnosť.

Takže keď prejdeme týmto portálom, nebudeme zničení?

Tak ako pri ostatných portáloch, vaša žiarivá, pravá prirodzenosť ostane, nie však vaša osobnosť. V každom prípade všetko pravé alebo skutočne hodnotné vo vašej osobnosti je prejavom vašej pravej prirodzenosti, ktorá z vás vyžaruje. Tá sa nikdy nestratí. Nič hodnotné, nič **skutočné** sa nikdy nestratí.

Približovanie sa smrti a samotná smrť, rozpustenie fyzickej formy, je vždy skvelou príležitosťou na duchovnú realizáciu. Táto príležitosť nám často tragicky uniká, pretože žijeme v kultúre, ktorá smrť nezriedka ignoruje, tak ako ignoruje takmer všetko, na čom skutočne záleží.

Každý portál je portálom smrti, smrti falošného ja. Keď ním prejdete, prestanete odvodzovať svoju identitu zo svojej psychologickkej, mysl'ou vytvorenej formy. Potom si uvedomíte, že smrť je ilúzia, rovnako, ako je ilúziou vaše stotožňovanie sa s formou. Koniec ilúzie - to je smrť. Je bolestná, ale iba kým lipnete na ilúzii.

ÔSMA KAPITOLA

OSVIETENÉ VZŤAHY

VSTÚPTE DO PRÍTOMNOSTI, NECH STE KDEKOL'VEK

Vždy som si myslel, že pravé osvietenie nie je možné inak, ako cez pravú lásku vo vzťahu muža a ženy. Nie je láska tým, čo nás robí opäť celistvými? Ako môže byť ľudský život naplnený bez nej?

Máte takú skúsenosť? Stalo sa vám to?

Ešte nie, ale ako inak by to mohlo byť? Viem, že sa to stane.

Inými slovami, čakáte na nejakú udalosť v čase, ktorá vás zachráni. Nie je to základný problém, o ktorom sa rozprávame? Spása nie je nikde v priestore a čase. Je tu a teraz.

Čo znamená „spása je tu a teraz“? Nerozumiem tomu. Ani neviem, čo znamená spása.

Väčšina ľudí hľadá telesné rozkoše, pretože verí, že ich urobia šťastnými, alebo ich zbavia pocitu strachu či nedostatku. Šťastie sa dá vnímať ako silnejší pocit živosti, ktorý nám poskytujú buď telesné rozkoše alebo nejaké iné psychické potešenie, a to bezpečnejším a komplexnejším spôsobom. V tom spočíva hľadanie spásy v stave nespokojnosti a nedostatočnosti. Tak či onak, každé uspokojenie je len dočasné, takže naša predstava uspokojenia a naplnenia sa vždy presúva do imaginárnej budúcnosti. „Keď dosiahnem toto, či keď sa oslobodím od tamtoho, budem spokojný.“ Také je nevedomé nastavenie mysle, ktoré vytvára ilúziu budúcej spásy.

Pravou spásou je naplnenie, mier, život v celej svojej plnosti. Je to byť tým, kto ste, cítiť v sebe dobro, ktoré nemá nijaký protiklad, radosť z bytia, ktorá nezávisí od žiadneho vonkajšieho vplyvu. Nie je to prechodný zážitok, ale vedomá prítomnosť. V jazyku týkajúcom sa Boha to znamená, „spoznať Boha“ ako svoju vnútornú esenciu, nie ako niečo mimo vás. Pravá spása je poznať samého seba ako neoddeliteľnú súčasť jednotného života bez času a formy, z ktorého sa odvodzuje všetko existujúce bytie.

Pravá spása je oslobodenie - od strachu, utrpenia, pocitu nedostatku a nedostatočnosti, a tým aj od všetkého chcenia, od každej potreby, lipnutia, závislosti. Je to oslobodenie od nutkavého myslenia, od negativity, ale hlavne od psychologickkej potreby minulosti a budúcnosti. Vaša myseľ vám hovorí, že sa tam nemôžete dostať z tohto miesta. Niečo sa musí stať, vy sa musíte stať niečím, kým sa budete môcť oslobodiť a cítiť sa naplnení. Hovoríte tým vlastne, že potrebujete čas - že potrebujete nachádzať, riešiť, dosahovať, získavať či niečomu porozumieť predtým, ako sa môžete oslobodiť, byť celiství. Čas vidíte ako prostriedok na dosiahnutie spásy, a pritom je to v skutočnosti tá najväčšia prekážka na vašej ceste k nej. Myslite si, že nie je možné ju dosiahnuť z miesta, na ktorom sa práve nachádzate ako človek, akým ste, pretože ešte nie ste úplní či dosť dobrí, ale pravda je taká, že tu a teraz je ten jediný bod, z ktorého sa tam *môžete* dostať. Dostanete sa tam pomocou uvedomenia, že tam už *ste*. Nájdete Boha v momente, keď si uvedomíte, že nemusíte hľadať. Neexistuje *jediná* cesta ku spásu: môžete využiť každú situáciu. Ale musíte to urobiť v prítomnosti. Spásu nemôžete dosiahnuť inokedy. Ste osamelí a nemáte partnera? Vstúpte do prítomnosti a využite danú situáciu. Máte partnerský vzťah? Vstúpte do prítomnosti a využite danú situáciu.

Nikdy nemôžete spraviť ani dosiahnuť nič, čo by vás dostalo bližšie k spásu, než ste práve teraz. Pre myseľ, ktorá je zvyknutá myslieť si, že všetko čo stojí za to, príde až v budúcnosti, to môže byť ťažké prijať. Takisto nič z vašej minulosti, čo ste urobili, alebo čo sa vám stalo, vám nemôže zabrániť prijať to, čo je a zamerať svoju pozornosť hlboko do prítomného okamihu. To nemôžete urobiť v budúcnosti. Môžete to urobiť teraz alebo nikdy.



LÁSKYPLNÉ/NENÁVISTNÉ VZŤAHY

Kým nezískate prístup k vedomej frekvencii prítomnosti, budú všetky vaše vzťahy, a zvlášť intímne vzťahy, chybné a nefunkčné. Chvíľu, kým ste zamilovaní, sa vám môžu zdať dokonalé, ale túto zdanlivú dokonalosť čoskoro začnú narúšať čoraz častejšie hádky, konflikty, nespokojnosť a emočné či dokonca fyzické násilie. Zdá sa, že väčšina milostných vzťahov sa zakrátko premení na vzťahy na pomedzí lásky a nenávisť. Z lásky potom v okamihu vstúpi divoké útoky, pocity nepriateľstva alebo úplného vymiznutia náklonnosti. Považuje sa to za normálne. Vzťahy takto oscilujú medzi polaritami lásky a nenávisť po dobu niekoľkých mesiacov či rokov a poskytujú vám rovnaké množstvo potešenia ako bolesti. Je bežné, že páry sa stanú na týchto cykloch závislé. Majú dojem, že dráma, ktorú zažívajú, im prináša život. Keď sa stratí rovnováha medzi týmito cyklami a prevládne negatívita, čo sa skôr či neskôr stáva, ničivé cykly sa začnú prejavovať častejšie a intenzívnejšie, a vzťah sa nakoniec zrúti.

Môže sa vám zdať, že pokiaľ by ste dokázali eliminovať negatívne a deštruktívne cykly, váš vzťah by bol v poriadku a rozkvitav by do krásy, ale to nie je možné. Polarita sú na seba vzájomne naviazané. Nemôžete mať jednu bez druhej. Pozitívna polarita v sebe zahŕňa aj ešte neprejavenu negatívnu polaritu. Obe sú v skutočnosti rôznymi aspektmi tej istej dysfunkcie. Hovorím o tom, čo sa bežne nazýva romantický vzťah - nie však o pravej láske, ktorá nemá protiklad, pretože vzišla z miesta za mysl'ou. Láska ako permanentný stav je doposiaľ veľmi vzácna - rovnako vzácna ako vedomé ľudské bytosti. Krátko, prchavé okamihy lásky však môžeme zažiť kedykoľvek, keď sa preruší náš prúd myslenia.

Samozrejme, ľahšie zistíme, že vzťah je nefunkčný, keď vidíme jeho negatívne prejavy, ako keď ide o tie pozitívne. Je takisto jednoduchšie nájsť zdroj negativity v partnerovi ako ho hľadať v sebe. Môže sa prejavovať v mnohých formách ako: vlastníctvo, žiarlivosť, snaha ovládať, chlad a nevyslovený odpor, potreba mať vždy pravdu, necitlivosť a sebeckosť, potreba hádať sa, kritizovať, odsudzovať či obviňovať, ďalej ako útoky, hnev, nevedomá pomsta za bolesť, ktorú vám partner spôsobil v minulosti, zúrivosť a fyzické násilie.

Na druhej, pozitívnej strane svojho partnera milujete. Spočiatku je to hlboko uspokojujúci stav. Intenzívne prežívate život. Vaše bytie získalo zmysel, pretože vás niekto potrebuje, chce vás, cítite sa s ním výnimoční a vy ho zas potrebujete a chcete. Keď ste spolu, cítite sa celistvo. Tento pocit je taký intenzívny, že zvyšok sveta stráca význam.

Možno ste si však zároveň všimli, že tá intenzívnosť v sebe skrýva sklon k lipnutiu. Stávate sa na druhom človeku závislí. Pôsobí na vás ako droga. Keď je pri vás, cítite sa dobre, ale čo i len predstava alebo pomyslenie, že by ste mohli ostať sami, vo vás prebúdzá žiarlivosť, majetníctvo, snahu ovládať partnera citovým vydieraním a obviňovaním - strachom zo straty. Ak vás tento človek skutočne opustí, môže to vo vás vyvolať najsilnejšie pocity nepriateľstva alebo hlboký zármutok. Láskyplná neha sa môže zmeniť na zúrivú nenávisť a zúfalstvo. Kam zmizla láska? Môže sa láska v okamihu zmeniť na svoj opak? Bola to vôbec láska, alebo len návyková závislosť?

ZÁVISLOSŤ A HLADANIE CELISTVOSTI

Prečo by sme mali byť závislí na druhom človeku?

Romantické milostné vzťahy patria medzi tak intenzívne a univerzálne vyhľadávané zážitky preto, lebo ponúkajú oslobodenie od hlbokého pocitu strachu, potreby, nedostatku a necelistvosti, ktoré sú súčasťou neosvietenej ľudskej existencie. Tento stav má svoje psychologické aj fyzické aspekty.

Na fyzickej úrovni zjavne nie ste celiství, ani nikdy celiství nebudete: buď ste muž alebo žena, teda polovica celku. Na tejto úrovni sa túžba po celistvosti - návrate k jednote - prejavuje ako mužskoženská príťažlivosť. Túžba muža po žene a ženy po mužovi. Je to takmer neprekonateľná túžba po splynutí s opačnou energetickou polaritou. Koreň tejto psychologickéj túžby je duchovný, ide o túžbu po prekonaní duality. Na telesnej úrovni sa najviac priblížite tomuto stavu sexuálnym spojením. Preto je sexuálne spojenie tým najkrajším zážitkom, ktorý vám telesná sféra môže poskytnúť. Ale sexuálne spojenie nie je ničím viac, než prchavým zábleskom celistvosti, okamihom blaženosti. Pokiaľ ho nevedome vyhľadáвате ako prostriedok k dosiahnutiu spásy, hľadáte jednotu na úrovni formy, kde ju nemôžete nájsť. Zazriete vzrušujúci záblesk neba, ale nie je vám dovolené zostať v ňom žiť a opäť sa ocitáte v oddelenom tele.

Na duševnej úrovni je pocit necelistvosti ešte silnejší než na fyzickej úrovni. Kým sa stotožňujete s mysl'ou, odvodzujete svoje ja zvonka. To znamená, že vaša totožnosť je založená na veciach, ktoré nemajú vôbec nič do činenia s tým, kto skutočne ste: na vašej sociálnej role, vlastníctve, výzore, úspechoch, neúspechoch, na tom, čomu veríte a podobne. Toto falošné, mysl'ou vytvorené ja, ego, sa cíti zraniteľné, neisté a stále hľadá niečo nové, s čím by sa mohlo stotožniť, aby malo pocit, že vôbec existuje. Nič mu však nemôže dať trvalý pocit uspokojenia. Jeho strach pretrváva, takisto ako pocit nedostatočnosti a nenaplnenej potreby.

Zrazu sa objaví výnimočný vzťah. Zdá sa, že je odpoveďou na všetky problémy ega a uspokojuje všetky jeho potreby. Aspoň spočiatku. Všetky ostatné veci, s ktorými ste sa doposiaľ stotožňovali, strácajú dôležitosť. Sústreďte sa už len na jeden bod, ktorý teraz nahrádza všetky ostatné, ten dáva vášmu životu zmysel a cezeň definujete svoju identitu: je to človek, do ktorého

ste zamilovaní. Už viac nie ste oddeleným fragmentom v ľahostajnom vesmíre, aspoň vám to tak pripadá. Váš život má stredobod: vašu milovanú bytosť. To, že centrum vášho života sa nachádza mimo vás, takže naďalej zakladáte svoju totožnosť na niečom zvonka, sa spočiatku nezdá byť dôležité. Jediné, na čom záleží, je to, že pretrvávajúci pocit necelistvosti, strachu, nedostatku, nenaplnenosti, taký charakteristický pre egoickú myseľ zmizol - ale je to naozaj tak? Rozplynul sa, či je naďalej prítomný pod povrchom šťastnej reality? Ak vo vzťahu zažívate aj lásku, aj opak lásky - útoky, emočné násilie a podobne, pravdepodobne si zamieňate svoju závislosť na partnerovi s láskou. Nemôžete svojho partnera v jednom momente milovať a v ďalšom momente ho napadnúť. Pravá láska nepozná protiklady - a teda ak k vašej láske existuje protiklad, potom to nie je láska, ale silná potreba ega po celistvejšom a hlbšom ja, ktorú váš partner dočasne uspokojuje. Pre ego je to náhrada spásy a vášmu egu to na krátky čas takmer ako spása pripadá.

Po určitom čase sa však váš partner začne správať spôsobom, ktorý prestane uspokojovať vaše potreby, či skôr potreby vášho ega - vráti sa pocity strachu, bolesti a neúplnosti, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou egoického vedomia a prechodne boli zatienené vašim milostným vzťahom. Tak ako pri každej drogovej závislosti sa cítite dobre vtedy, keď máte drogu k dispozícii, ale zakaždým nastane čas, keď na vás droga prestane pôsobiť. Keď sa opäť objavia bolestné pocity, budete ich pociťovať ešte silnejšie ako predtým a navyše začnete partnera považovať za ich zdroj. Projektujete ich smerom von a napádate svojho partnera so všetkou brutálnou silou, ktorá je súčasťou vašej bolesti. Tento útok môže prebudiť bolesť vášho partnera a ten vám môže úder vrátiť. V tej to fáze ego stále podvedome dúfa, že jeho útoky a manipulačné snahy budú dostatočným trestom, ktorý privedie partnera ku zmene správania, aby ich neskôr mohlo opäť použiť a vytvárať si z nich bolesť.

Každá závislosť je spôsobená nevedomým odmietaním a neschopnosťou čeliť vlastnej bolesti a prekonať ju. Každá závislosť začína aj končí bolesťou. Nezáleží na tom, od čoho ste závislí - od alkoholu, jedla, legálnych či nelegálnych drog, alebo od nejakého človeka - využívate niečo alebo niekoho na prekrytie bolesti. Po počiatkovej eufórii preto prichádza do intímnych vzťahov toľko nešťastia a bolesti. Tie ich však nespôsobujú. Intímne vzťahy *prebúdzajú* bolesť a utrpenie, ktoré už nosíte v sebe. To robí každá závislosť. Každá závislosť sa dostane do štádia, keď prestane fungovať a vy pociťujete bolesť silnejšie než kedykoľvek predtým. Toto je jeden z dôvodov, prečo sa väčšina ľudí neustále snaží uniknúť z prítomného okamihu a hľadá nejaký typ spásy v budúcnosti. Prvá vec, s ktorou sa môžu stretnúť, ak svoju pozornosť zamerajú na prítomnosť, je ich vlastná bolesť, a práve tej sa boja. Keby len vedeli, aké jednoduché je získať v prítomnom okamihu silu vedomej prítomnosti, ktorá rozkladá minulosť aj s jej bolesťou, ktorá mení ilúziu na realitu. Keby tak vedeli, ako blízko sú svojej vlastnej realite a Bohu.

Vyhýbať sa intímnym vzťahom v snahe vyhnúť sa bolesti však tiež nie je riešenie. Bolesť už existuje. Tri neúspešné partnerské vzťahy v priebehu troch rokov vás k osvieteniu privedú skôr, ako tri roky strávené na opustenom ostrove alebo v jednej uzavretej miestnosti. Keby ste však dokázali vniesť intenzívnu prítomnosť do svojej samoty, aj to by fungovalo.



OD NÁVYKOVÉHO K OSVIETENÉMU VZŤAHU

Dá sa návykový vzťah zmeniť na skutočný?

Áno. Kľúčom ostáva vedomá prítomnosť a jej zintenzívňovanie tým, že pozornosť zamierite ešte hlbšie do prítomného okamihu, či už žijete sami, alebo máte partnera. Aby mohla rozkvitať láska, musí byť svetlo vašej prítomnosti dost silné na to, aby sa vás už nemohol zmocniť mysliteľ ani telo bolesti a aby ste si ich nezamieňali so sebou. Sloboda, spása a osvietenie prichádzajú cez poznanie samého seba ako bytosti, pod povrchom myslenia, ako ticho za mentálnym hlukom, ako láska a radosť za bolesťou. Prestať sa stotožňovať s telom bolesti znamená vniesť vedomú prítomnosť do bolesti a tým ju premeniť. Prestať sa stotožňovať s myslou znamená stať sa tichým pozorovateľom vlastných myšlienok a správania, hlavne opakujúcich sa vzorcov mysle a rolí, ktoré hrá vaše ego.

Ak prestanete svoju myseľ kŕmiť „sebou“, stratí svoju nutkavú vlastnosť - potrebu veci súdiť, odporovať tomu, čo je a vytvárať všetky konflikty, drámy a novú bolesť. V skutočnosti, keď veci prestanete posudzovať a prijmete ich také, aké sú, oslobodíte sa od mysle. Vytvoríte priestor pre lásku, radosť a mier. Najskôr prestanete súdiť sami seba, potom prestanete súdiť svojho partnera. Najväčším katalyzátorom zmeny vo vzťahuje úplné prijatie vášho partnera alebo partnerky takých, akí sú, bez toho, že by ste ich potrebovali akokoľvek súdiť alebo meniť. To vás okamžite prenesie za hranice ega. Zaniknú všetky hry mysle aj závislosti. Prestanete byť obeťou či páchatelom, žalobcom či obžalovaným. Je to koniec vzájomnej závislosti, nebudete už viac vtáňovaní do nevedomých vzorcov iných ľudí, a tak ich nebudete podporovať. Potom sa buď v láske oddelíte, alebo sa preniesete spolu ešte hlbšie do prítomnosti - do bytia. Môže to byť také jednoduché? Áno, je to presne také jednoduché.

Láska je stav bytia. Láska nie je vo vonkajšom svete. Je hlboko vo vás. Nikdy ju nestratíte, nikdy vás neopustí. Láska nie je závislá na nikom inom, ani na vonkajších formách. V tichu vašej vedomej prítomnosti cítite svoju beztvárú a bezčasovú realitu ako neprejavovaný život, ktorý oživuje vašu fyzickú formu. Budete môcť vnímať ten istý život v každom človeku a v každej bytosti. Nazriete za závoj formy a oddelenosti. Je to realizácia jednoty. Je to láska.

Čo je boh? Večný jednotný život za všetkými životnými formami. Čo je láska? Vnímať tento jednotný život hlboko v sebe a v ostatných bytostiach. Byť ním. Preto všetka láska je božou láskou.



Láska nie je vyberavá, tak ako nie je vyberavé slnečné svetlo. Nie je určené pre nikoho konkrétneho. Nie je výlučné. Exkluzivita nepatrí k božej láske, ale k „láske“ ega. Pravú lásku však môžeme cítiť s rôznou intenzitou. Môže existovať osoba, cez ktorú lásku vnímate silnejšie a jasnejšie, a pokiaľ táto osoba cíti to isté k vám, potom môžeme povedať, že ste s ňou v láskyplnom vzťahu. Puto, ktoré vás spája s touto osobou je však také isté ako to, čo vás spája s osobou, ktorá sedí vedľa vás v autobuse, s vtákom, stromom či kvetinou. Líši sa iba stupeň intenzity, akou ju cítite.

Aj v návykových vzťahoch sa vyskytnú okamihy, v ktorých sa objaví niečo reálnejšie, niečo, čo presahuje vaše vzájomné návykové potreby. V takých chvíľach sa aj vy aj váš partner dočasne zbavíte mysle a vaše telo bolesti zaspí. Môže sa to niekedy stať počas sexuálneho styku, alebo keď spolu sledujete zázrak narodenia dieťaťa, v prítomnosti smrti alebo ťažkej choroby - keď niečo spôsobí, že myseľ stratí svoju silu. Keď sa to stane, vaše bytie, ktoré je obvykle pochované pod vašou myseľou, sa odhalí a umožní vám zažiť pravú komunikáciu.

Skutočná komunikácia je spojenie - je to realizácia jednoty, ktorá je láskou. Obvykle sa rýchlo znova vytratí, ak nie ste schopní vedome si zachovať dostatočnú prítomnosť na to, aby sa vám podarilo zabrániť návratu starých vzorcov mysle. Akonáhle sa vráti myseľ a stotožňovanie sa s ňou, už nie ste sami sebou, len mentálnym obrazom seba a opäť začnete hrať hry a roly, ktoré posilňujú ego. Ste znova ľudská myseľ, ktorá predstiera, že je ľudská bytosť a ste v spojení s inou ľudskou myseľou, s ktorou hráte drámu s názvom láska. Hoci sú možné letmé vhlady do sféry lásky, láska nemôže rozkvitať, kým sa natrvalo neoslobodíte od svojho stotožnenia s myseľou a vaša vedomá prítomnosť nie je dostatočne intenzívna na to, aby rozpustila telo bolesti - alebo kým nie ste schopní byť prítomní aspoň ako pozorovateľ. Tak vás telo bolesti nemôže ovládnuť a zničiť vašu lásku.

VZŤAHY AKO DUCHOVNÉ CVIČENIE

Egoické nastavenie vedomia a všetky spoločenské, politické a ekonomické štruktúry, ktoré vytvorilo, vstupujú do finálnej fázy zrútenia sa. Vzťahy medzi mužmi a ženami odrážajú hlbokú krízu, v ktorej sa dnes ľudstvo nachádza. Keďže sa väčšina ľudí stále viac stotožňuje so svojou myseľou, väčšina vzťahov nie je zakorenená v bytí, a preto sa menia na zdroj bolesti a dominujú v nich problémy a konflikty.

Milióny ľudí žijú sami, alebo sami vychovávajú deti a nie sú schopní nadviazať skutočný partnerský vzťah, alebo už nechcú zažiť šialené drámy predchádzajúcich vzťahov. Iní prechádzajú z jedného vzťahu do druhého, z jedného cyklu radosti a bolesti do druhého, v snahe dosiahnuť naplnenie prostredníctvom spojenia s opačnou energetickou polaritou. Ďalší robia kompromisy a ostávajú v nefunkčných vzťahoch, v ktorých prevláda negativita, buď kvôli deťom alebo kvôli bezpečnosti, zo zvyku, strachu pred samotou, z iných „obojsstranne výhodných“ dôvodov, či kvôli podvedomej závislosti na citovej dráme a bolesti.

Každá kríza však predstavuje nielen nebezpečenstvo, ale aj príležitosť. Ak vzťahy energetizujú a posilňujú egoickú myseľ a aktivizujú telo bolesti tak, ako je to dnes, prečo túto realitu radšej neakceptovať, ako sa snažiť z nej uniknúť? Prečo sa radšej nenaučiť s ňou spolupracovať namiesto vyhýbania sa vzťahom alebo neúnavného hľadania ideálneho partnera, ktorý by mal byť odpoveďou na všetky vaše otázky alebo prostriedkom k dosiahnutiu pocitu naplnenia? Príležitosť skrývajúca sa v každej kríze sa neukáže, pokiaľ situáciu neprijmete. Kým odmietať fakty a snažíte sa pred nimi ujsť, alebo si želáte, aby sa veci vyvíjali inak, cesta príležitosti pre vás nebude dostupná a ostanete v zajatí situácie, ktorá buď ostane nezmenená, alebo sa ešte zhorší.

Prijatie a uznanie reality vás do istej miery oslobodí. Napríklad, keď viete, že je niekde disharmónia a podržíte si toto poznanie, ono vnesie do vecí nový faktor a disharmónia neostane nezmenená. Keď viete, že nemáte vnútorný pokoj, vaše poznanie vytvorí pokojný priestor, ktorý obalí váš nepokoj a zmení ho na mier. Čo sa týka vnútornej transformácie, nemôžete s ňou nič urobiť. Nezmeníte sami seba a rozhodne nedokázate zmeniť svojho partnera ani nikoho iného. Aby mohla nastať zmena, jediné, čo môžete urobiť je, že vytvoríte priestor, do ktorého vstúpi dôstojnosť a láska.



Takže ak váš vzťah nefunguje, alebo vás či vášho partnera rozčuľuje, buďte radi. To, čo bolo nevedomé, sa presúva na svetlo. Je to príležitosť na spasenie. V každom okamihu si podržte poznanie o danom okamihu, zvlášť o vašom vnútornom stave. Keď sa hneváte, uvedomujte si svoj hnev. Ak ste žiarliví, vzťahovační, chcete sa hádať, máte potrebu mať pravdu, objavuje sa vo vás skryté dieťa, ktoré bojuje o lásku a pozornosť. Aj keď pociťujete akúkoľvek emočnú bolesť, uvedomujte si realitu okamihu a toto poznanie si udržte. Vzťah sa stane vašou *sadhanou*, vašim duchovným cvičením. Keď vidíte, že sa váš partner správa nevedome, podržte ho v milujúcom objatí svojho poznania a nereagujte. Nevedomie a poznanie nemôžu spolu dlho existovať - ani v prípade, keď má poznanie iba jeden človek vo vzťahu a nie je to ten, ktorý prejavuje nevedomé správanie. Pre formu energie zodpovednú za nenávisť a nepriateľstvo je prítomnosť lásky absolútne neprípustná. Ak aj v najmenšom zareagujete na nevedomosť vášho partnera, aj sami sa stanete nevedomými. Keď si však pritom uvedomíte svoju reakciu, nič nie je stratené.

Ľudstvo je pod veľkým tlakom, aby sa vyvinulo, pretože je to jeho jediná šanca na prežitie ako druhu. Dotýka sa to všetkých aspektov života, ale predovšetkým blízkych medziľudských vzťahov. Nikdy predtým neboli vzťahy také napäté a plné konfliktov, ako sú dnes. Možno ste si všimli, že tu nie sú na to, aby vás robili šťastnými a naplnenými. Ak sa budete aj naďalej sústreďovať na dosiahnutie spásy cez partnerský vzťah, budete znova a znova sklamaní. Ale keď uznáte, že vzťahy sú tu na to, aby vás spravili vedomými, a nie šťastnými ľuďmi, vzťah vám prinesie spasenie a spojíte sa s cestou vyššieho vedomia, ktoré sa chce zrodiť tu na tomto svete. Tí, ktorí sa držia starých vzorov, budú sa čoraz častejšie stretávať s bolesťou, násilím, zmätkom a šialenstvom.

Na to, aby sa partnerský vzťah stal duchovným cvičením, tak ako to navrhujete, sú potrební dvaja. Môj partner sa napríklad ešte stále nezabavil žiarlivosti a snahy manipulovať mnou. Už som mu to mnohokrát hovorila, ale on to nechápe.

Koľko ľudí treba na to, aby sa z vášho života stalo duchovné cvičenie? Nevadí, ak váš partner nespokojuje. Duševné zdravie a vedomá prítomnosť môžu do tohto sveta vstúpiť len cez vás. Nemusíte čakať na to, kým sa svet vylieči, alebo kým sa niekto iný stane vedomým, aby ste mohli dosiahnuť osvietenie. Možno by ste čakali navždy. Neobviňujte sa navzájom z toho, že je niekto viac či menej vedomý. Hneď ako sa začnete hádať, stotožňujete sa s nejakou mentálnou pozíciou a obraňujete pritom nielen ju, ale aj vlastnú totožnosť. Ego má moc. Stali ste sa nevedomými. Niekedy je vhodné upozorniť partnera na niektoré aspekty jeho správania. Keď ste veľmi bdeli, veľmi pozorní, môžete to robiť bez zapojenia ega - bez obviňovania, odsudzovania a osočovania toho druhého.

Ak váš partner jedná nevedome, neodsudzujte ho. Odsudzovanie znamená, že si niečie nevedomé správanie zamieňate s ním samotným, alebo na neho prenášate vlastné nevedomie a to si s ním zamieňate. Vzdať sa odsudzovania neznamena, že nebudete rozoznávať nefunkčnosť a nevedomosť, keď sa s nimi stretnete. Znamená to byť znalým, a nie reagujúcim a sudcom. Potom buď nebudete reagovať vôbec, alebo zareagujete, ale pritom si zachováte poznanie, udržíte si priestor, z ktorého budete reakciu pozorovať a umožníte jej prebehnúť. Namiesto toho, aby ste bojovali v temnote, prinášate svetlo. Namiesto reagovania na sebaklam si ho uvedomíte a prehliadnete ho. Poznanie vytvára čistý priestor milujúcej prítomnosti, ktorý umožňuje veciam aj ľuďom byť takí, akí sú. Nejestvuje silnejší spúšťač transformácie. Ak toto budete trénovať, váš partner nemôže ostať s vami *a zároveň* zostať v nevedomosti.

Ak sa obaja partneri dohodnú, že ich vzťah bude duchovným cvičením, bude to ešte lepšie. Potom môžu obaja vyjadrovať svoje myšlienky a pocity hneď, keď sa objavia, alebo hneď ako prebehne reakcia, takže sa nevytvára časová medzera, v ktorej môžu nevyjadrené pocity a žiale rásť a rozmáhať sa. Naučte sa vyjadrovať, čo cítite bez obviňovania. Naučte sa počúvať svojho partnera otvoreným a nezaujatým spôsobom. Poskytnite mu priestor na vyjadrenie. Buďte prítomní. Obviňovanie, obrana, útok - všetky tieto vzory, slúžiace na posilnenie a ochranu ega - budú zbytočné. Najdôležitejšie je dať druhým aj sebe priestor. Bez neho láska nezkvitne. Keď odstránite obidva faktory, ktoré sú pre vzťahy ničivé - keď premeníte telo bolesti a vy aj váš partner sa prestanete stotožňovať so svojou myslou - zažijete blaženosť prekvitajúceho vzťahu. Namiesto vzájomného vracania si bolesti a nevedomia a uspokojovania potrieb ega budete vyžarovať lásku, ktorú cítite v hĺbke svojej duše, pretože si uvedomíte jednotu so všetkým, čo existuje. To je láska, ktorá nemá žiadny protiklad.

Ak sa váš partner stále stotožňuje s myslou a s telom bolesti, kým vy už ste slobodní, bude to veľká výzva - nie pre vás, ale pre partnera. Nie je ľahké žiť s osvietenou bytosťou, či skôr je to *také jednoduché*, že to ego považuje za ohrozenie svojej existencie. Pamätajte, že ego potrebuje problémy, konflikty a „nepriateľov“, aby posilnilo svoj pocit oddelenosti, od ktorého závisí jeho identita. Mysleť neosvieteného partnera bude hlboko neuspokojená, pretože nikto nebude odporovať jeho pevným pozíciám, v dôsledku čoho sa tieto pozície oslabia a budú otrasené. Jestvuje dokonca „nebezpečenstvo“, že by sa mohli úplne zrútiť, čím by došlo k strate vlastného ja. Telo bolesti si vyžaduje odozvu a nedostávajú. Nie sú uspokojené potreby hádok, drám a konfliktov. Ale dávajte si pozor: niektorí uzavretí, ťažkopádni a necitliví ľudia, alebo ľudia odrezaní od svojich pocitov, si môžu myslieť, že sú osvietení. O svojom osvietení sa môžu snažiť presvedčiť druhých, alebo aspoň o tom, že oni sú úplne v poriadku a niečo nie je v poriadku s ich partnerom. Muži to robia častejšie než ženy. Vidia svoje partnerky ako emocionálne a iracionálne. Pokiaľ však vnímate svoje emócie, nie ste ďaleko od svojho žiarivého vnútorného tela. Keď žijete hlavne vo svojej hlave, táto vzdialenosť je omnoho väčšia a vy musíte do svojho emocionálneho tela vniesť vedomie predtým, než sa dostanete k vnútornému telu.

Ak z vás nevyžaruje láska a radosť, ak nie ste plne prítomní a otvorení voči všetkým bytostiam, nie ste osvietení. Ďalším indikátorom je to, ako sa človek správa v náročných a zložitých situáciách, keď veci „nejdú tak, ako by mali“. Ak je vaše osvietenie len egoický sebaklam, život vám pripraví situácie, v ktorých sa prejaví vaše nevedomie v akejkoľvek forme - ako strach, hnev, odsudzovanie, depresia a podobne. Pokiaľ žijete v partnerskom vzťahu, mnohé výzvy sa objavujú cez vášho partnera. Ženu môže napríklad provokovať necitlivý partner, ktorý žije takmer neustále vo svojej hlave. Bude vystavená jeho neschopnosti *vypočúť* ju, venovať jej pozornosť a poskytnúť jej životný priestor, čo je spôsobené nedostatkom vedomej prítomnosti. Absencia lásky vo vzťahu, ktorú častejšie pociťujú ženy ako muži, prebudí ženino telo bolesti a tá začne na partnera útočiť - obviňovať ho, kritizovať, robiť z neho zlého a podobne. To sa stane výzvou pre neho. Začne sa brániť proti týmto útokom, ktoré považuje za úplne neodôvodnené a ešte viac sa uzavrie vo svojich mentálnych pozíciách, vysvetľuje, obraňuje sa a útočí. Môže to nakoniec prebudíť jeho telo bolesti. Takto obaja partneri dosiahnu úroveň hlbokého nevedomia, emočného násillia, zúrivých útokov a protiútokov. Neprestane to, pokiaľ sa obe telá bolesti neuspokoja a potom zaspia. Do ďalšej príležitosti.

To je iba jeden z nekonečného počtu možných scenárov. Bolo o tom napísaných množstvo kníh a ešte viac ich mohlo byť napísaných o tom, ako vzrastá nevedomie v mužsko - ženských vzťahoch. Ako som už však povedal, ak raz pochopíte, v čom tkvie táto dysfunkcia, nepotrebujete ďalej skúmať jej nespočetné podoby.

Pozrite sa ešte raz zbežne na scenár, ktorý som práve načrtol. Každá výzva v ňom v sebe skrýva príležitosť na spásu. V každej fáze rozvíjajúceho sa dysfunkčného procesu je možné oslobodiť sa od nevedomia. Nepriateľstvo ženy by sa mohlo pre partnera stať signálom, aby namiesto ešte mocnejšieho stotožnenia sa s myslou a hlbšieho upadnutia do nevedomia opustil stav stotožnenia a prebudil sa do prítomnosti, stal sa vedome prítomným. Namiesto toho, aby sa žena stotožnila so svojím telom bolesti, môže pozorovať bolesť vo svojom vnútri a tak získať prístup k sile prítomnosti a iniciovať premenu bolesti. To by odstránilo nutkavú a automatickú vonkajšiu projekciu. Potom by mohla pred svojím partnerom vyjadriť svoje city. Samozrejme, nie je zaručené, že by ju počúval, ale poskytlo by mu to dobrú príležitosť, aby vstúpil do prítomnosti a prelomil cyklus vzájomného nedobrovoľného podnecovania starých vzorcov mysle. Ak žena túto príležitosť prepasie, muž môže začať pozorovať vlastnú mentálnu - emocionálnu reakciu na jej bolesť, svoju potrebu brániť sa a *nestať sa* reakciou. Potom môže pozorovať vlastné telo bolesti pri tom, ako sa spúšťa, a tak môže vniesť vedomie do svojich emócií. Pomôže tým vytvoriť jasný a pokojný priestor čistého vedomia - poznanie, tichého svedka, pozorovateľa. Toto uvedomenie nepopiera bolesť a predsa ju prevyšuje. Dovoľuje bolesti existovať a zároveň ju tým premieňa. Všetko prijíma a všetko mení. Pre ženu by sa tak otvorili dvere, cez ktoré by sa mohla k nemu ľahko v tom priestore pripojiť. Ak ste vo vzťahu neustále, alebo aspoň väčšinou vedome prítomní, stane sa to pre vášho partnera tou najväčšou výzvou. Dlho nebude schopný tolerovať vašu prítomnosť a pritom ostať nevedomý. Keď bude pripravený, prejde dverami, ktoré ste mu otvorili a pripojí sa k vám. Ak nie je pripravený, oddelíte sa ako olej a voda. Svetlo je príliš bolestivé pre niekoho, kto chce zostať v tme.

PREČO SÚ ŽENY BLIŽŠIE K OSVIETENIU

Musia muži a ženy na ceste k osvieteniu prekonávať rovnaké prekážky?

Áno, ale s dôrazom na iné veci. Všeobecne povedané, pre ženy je ľahšie vnímať svoje telo a byť v ňom, takže sú prirodzene bližšie k bytiu a potenciálne bližšie k osvieteniu ako muži. Preto si mnohé staroveké kultúry inštinktívne vybrali na opis nehmotnej a transcendentálnej reality ženský rod. Často si ju predstavovali ako maternicu, z ktorej sa rodí všetko stvorené a ktorá počas života vyživuje a udržiava všetky formy. V jednej z najstarších a najhlbších kníh, ktoré boli kedy napísané, knihe *Tao Te T'ing* sa tao, ktoré môžeme preložiť aj ako *bytie*, opisuje ako „nekonečná, večná prítomnosť, matka vesmíru.“ Ženy sú k nej prirodzene bližšie, pretože prakticky stelesňujú *neprejavené*. Navyše sa všetky bytosti aj veci musia nakoniec vrátiť k zdroju. „Všetky veci miznú v tao. Jedine tao trvá.“ Keďže zdroj sa považuje za ženský, v psychológii a mytológii sa vyjadruje ako archetypálna temná a svetlá ženská stránka. Bohyňa či božská matka má dva aspekty: dáva a berie život.

Keď myseľ prevzala nadvládu a ľudia stratili kontakt s realitou svojej božskej esencie, začali si boha predstavovať ako muža. Muži ovládli spoločnosť a ženy sa stali podriadené mužom.

Nenavrhujem návrat k ženskému symbolizmu božstva. Niektorí ľudia dnes používajú slovo *bohyňa* miesto slova *boh*, pretože sa snažia obnoviť rovnováhu medzi ženským a mužským princípom, ktorá sa dávno stratila a to je pozitívne. Táto symbolika môže byť dočasne užitočná, ale stále ide len o pojem a vyjadrenie, slovo je len ukazovateľ, mapa, ktorá môže byť v skutočnosti skôr na prekážku, keď budete pripravení uvedomiť si realitu za hranicou všetkých foriem a obrazov. Faktom však zostáva, že energetická frekvencia mysle je v podstate mužská. Myslel odporuje, bojuje o udržanie kontroly, využíva, manipuluje, útočí, snaží sa uchopiť, vlastniť a podobne. Preto je tradičný starozákonný Boh patriarchálny, autoritatívny, ovládajúci a často nahnevany muž, ktorého by sme sa mali báť. Tento Boh je projekciou ľudskej mysle.

Ak sa chceme zbaviť mysle a prejsť do hlbšej reality bytia, potrebujeme úplne iné kvality: schopnosť vzdať sa, neodsudzovať, otvorenosť, ktorá dovoľuje životu byť a neodporuje mu, schopnosť podržať všetky veci v milujúcom objatí poznania. Všetky tieto kvality sú omnoho bližšie ženskému princípu. Zatiaľ čo energia mysle je tvrdá a nepružná, energia bytia je jemná a poddajná a predsa je omnoho mocnejšia než myseľ. Myslel ovláda našu civilizáciu a bytie zodpovedá za

všetok život na našej planéte aj mimo nej. Bytie je inteligencia, ktorej viditeľným prejavom je fyzický vesmír. Hoci majú ženy k bytiu bližšie, majú ho v sebe aj muži.

V súčasnosti väčšina mužov aj žien žije v područí mysle: v stotožnení sa s mysliteľom a telom bolesti. Toto nám, samozrejme, bráni v dosiahnutí osvietenia a prekvitania lásky. Všeobecne platí, že najväčšia prekážka pre mužov je myslenie a myseľ, a najväčšou prekážkou pre ženy je telo bolesti, hoci v niektorých prípadoch to môže byť aj naopak, alebo môžu byť myseľ a telo bolesti vyrovnané.

ROZPÚŠŤANIE KOLEKTÍVNEHO ŽENSKÉHO TELA BOLESTI

Prečoj telo bolesti väčšou prekážkou pre ženy?

Telo bolesti má obvykle kolektívny aj osobný aspekt. Osobný aspekt tvoria nazbierané zvyšky emočnej bolesti z vlastnej minulosti. Kolektívny aspekt tvorí bolesť zhromažďovaná v kolektívnej ľudskej duši po tisícky rokov, pochádzajúca z chorôb, mučenia, vojen, vrážd, krutosti, šialenstva a podobne. Aj telo bolesti každého jednotlivca sa podieľa na kolektívnom tele bolesti. Kolektívne telo bolesti obsahuje rôzne prúdy. Niektoré rasy či krajiny, ktoré sú vystavené extrémnemu utrpeniu alebo násiliu, majú ťažšie kolektívne telo bolesti než iné. Každý, kto má silné telo bolesti a pritom nie je dostatočne vedomý na to, aby sa s ním prestal stotožňovať, bude nielen opakované a periodicky nútený znova zažívať svoju emočnú bolesť, ale takisto sa ľahko môže sám stať obeťou alebo násilníkom, podľa toho, či je jeho telo bolesti väčšinou aktívne alebo pasívne. Na druhej strane môže byť aj bližšie k osvieteniu. Neznamená to však, že osvietenie nutne dosiahne, ale ak ste obeťou nočnej mory, vaša motivácia dostať sa z nej bude pravdepodobne silnejšia ako motivácia človeka, ktorý zažíva iba výkyvy bežného sna.

Každá žena, pokiaľ nie je plne vedomá, je okrem svojho osobného tela bolesti ovplyvnená aj kolektívnym telom bolesti. To je tvorené nahromadenou bolesťou, ktorú ženy zažili v dôsledku mužskej nadvlády, otroctva, vykorisťovania, znásilnení, pôrodných bolestí, straty dieťaťa a podobne v priebehu tisícok rokov. Emočná alebo fyzická bolesť, ktorú mnohé ženy cítia počas menštruácie a pred ňou, je súčasťou kolektívneho aspektu tela bolesti, ktoré sa v tom čase preberá zo svojho spánku, ale môže byť, samozrejme, prebudené aj inokedy. Zabraňuje voľnému toku energie v tele, ktorého prejavom je menštruácia. Ostaňme chvíľu pri tom a zistíme, ako sa môže stať príležitosťou na osvietenie.

Počas menštruácie ženy často ovládne ich telo bolesti. Má extrémne silný energetický náboj, ktorý vás ľahko dokáže stiahnuť do nevedomého stotožnenia sa s ním. Aktívne vás posadne energetické pole, ktoré obsadí váš vnútorný priestor a predstiera, že je vami – ale v skutočnosti, samozrejme, nie je. Hovorí, koná a myslí cez vás. Vytvára vo vašom živote negatívne situácie a živí sa nimi. Chce viac bolesti v akejkoľvek forme. Už som tento proces opísal. Môže byť veľmi zákerný a deštruktívny. Je to čistá bolesť z minulosti - nie ste to vy.

Počet žien, ktoré sa približujú k dosiahnutiu plného vedomia, je dnes vyšší než počet takých mužov a v nasledujúcich rokoch porastie ešte rýchlejšie. Muži ich počet možno na konci dosiahnu, ale ešte dlho pretrvá rozdiel medzi vedomím mužov a žien. Ženy opäť získavajú funkciu, ktorá im patrí od narodenia, a tak je pre nich prirodzenejšia ako pre mužov - stávajú sa mostom medzi prejavom a neprejavom svetom, medzi svetom hmoty a svetom ducha. Vašou hlavnou úlohou ako ženy je transformovať svoje telo bolesti, aby nestálo medzi vami a vašim pravým ja, vašou esenciou. Musíte však prekonať aj druhú prekážku na ceste k osvieteniu, ktorou je myslenie a myseľ, ale intenzívna prítomnosť, ktorú vytvoríte pri zaoberaní sa svojím telom bolesti, vás oslobodí aj od stotožnenia sa s myseľou.

Prvá vec, ktorú si musíte zapamätať je, že pokiaľ svoju identitu zakladáte na bolesti, nezbavíte sa jej. Pokiaľ je emočná bolesť súčasťou vášho ja, budete nevedome odmietať a sabotovať každý pokus o jej vyliečenie. Prečo? Jednoducho preto, že chcete ostať taká, aká ste a bolesť sa stala vašou podstatnou časťou. Je to nevedomý proces a jediný spôsob, ako ho prekonať, je uvedomiť si ho.

Odrazu si uvedomiť, že sa viazete k svojej bolesti, môže byť dosť šokujúce odhalenie. V momente, keď si to uvedomíte, sa však s bolesťou prestanete stotožňovať. Telo bolesti je energetické pole, takmer ako nejaká entita, ktorá dočasne uviazla vo vašom vnútornom priestore. Je to uväznená životná energia, ktorá neprúdi. Telo bolesti je tu, samozrejme, následkom udalostí z minulosti. Je to živá minulosť vo vás a pokiaľ sa s ňou stotožňujete, stotožňujete sa minulosťou. Identita obeť je spojená s presvedčením, že minulosť je silnejšia než prítomnosť, čo nie je pravda. Je to presvedčenie, že iní ľudia a to, čo vám robia, môže za to, kým ste dnes, za emočnú bolesť, ktorú prežívate a za vašu neschopnosť byť sama sebou. Ale jediná skutočná moc existuje v prítomnom okamihu: je to sila vašej vedomej prítomnosti. Keď to pochopíte, uvedomíte si tiež, že ste to vy a nikto iný, kto je zodpovedný za stav vášho vnútorného priestoru v súčasnosti - a že minulosť nemôže premôcť silu prítomnosti.



Stotožnenie vám znemožňuje poradiť si s telom bolesti. Niektoré ženy, ktoré sú už dostatočne vedomé na to, aby sa vzdali svojej osobnej identity obeť, stále sa držia kolektívnej identity obeť: „čo muži urobili ženám“. Majú pravdu a zároveň nemajú. Pravdu majú v tom, že kolektívne telo bolesti je skutočne z veľkej časti vytvorené v dôsledku mužského násillia na ženách a tisícročia trvajúceho potláčania ženského princípu na celej planéte. Mýlia sa, keď na tomto základe stavajú svoju identitu. Ak sa žena nemôže zbaviť hnevu, nenávisťi či odsudzovania, je spojená so svojím telom bolesti. To jej možno dáva upokojujúci pocit totožnosti, pocit solidarity s ostatnými ženami, ale drží ju to stále v spojení s minulosťou a zabraňuje jej v plnom prístupe k vlastnej esencii a skutočnej sile. Keď sa ženy vyčlenia z mužskej spoločnosti, posilňuje to v nich pocit oddelenosti a tým aj ego. A čím silnejšie je vaše ego, tým viac sa vzdľafujete od vašej pravej prirodzenosti.

Nestotožňujte sa preto s telom bolesti. Využite ho na svojej ceste k osvieteniu. Premeňte ho na vedomie. Najlepším obdobím na to je menštruácia. Verím, že v nasledujúcich rokoch mnohé ženy práve počas menštruácie vstúpia do stavu plného vedomia. Pre mnoho žien je to čas nevedomia, pretože ich ovláda kolektívne ženské telo bolesti. Keď dosiahnete istú úroveň vedomia, môžete tento proces zvrátiť a namiesto nevedomia vám môže priniesť *viac* vedomia. Tento základný proces som už opísal, ale dovoľte mi spomenúť ho ešte raz, so špeciálnym zreteľom na ženské kolektívne telo bolesti.

Keď viete, že sa blíži menštruácia, ešte predtým, ako sa objavia prvé príznaky toho, čo sa nazýva predmenštruačné napätie spojené s prebúdzaním tela bolesti, buďte veľmi bdelé a buďte čo najviac prítomné v tele. Keď sa objavia prvé príznaky, musíte byť dostatočne bdelé na to, aby ste telo bolesti dokázali „zachytiť“ predtým, ako vás ovládne. Prvým príznakom môže byť napríklad náhle silné podráždenie, záblesk hnevu, alebo to môže byť čisto fyzický symptóm. Nech je to čokoľvek, zachyťte to predtým, ako to preberie nadvládu nad vašim myslením a správaním. Jednoducho na to namierte reflektor vašej pozornosti. Ak je to emócia, vnímajte jej silný energetický náboj. Uvedomte si, že je to telo bolesti. Buďte zároveň aj poznaním: mám tým na mysli, aby ste si uvedomovali svoju vedomú prítomnosť a precítili jej silu. Každá emócia, na ktorú zamierite svoju pozornosť, sa rýchlo podvolí a premení sa. Ak je to čisto telesný symptóm, pozornosť, ktorú naň namierite, zabráni, aby sa zmenil na emóciu alebo myšlienku. Naďalej buďte bdelí a čakajte na ďalšie znaky tela bolesti. Keď sa objavia, zachyťte ich tak ako predtým. Neskôr, keď sa vaše telo bolesti úplne prebudí, možno zažijete silné vnútorné turbulencie, ktoré môžu trvať aj niekoľko dní. Nech majú akúkoľvek podobu, vy ostaňte sústredené na prítomnosť. Pozorujte svoj vnútorný zmätok. Uvedomujte si, že je tam. Udržte si to uvedomenie a staňte sa ním. Zapamätajte si: nenechajte telo bolesti zneužiť vašu myseľ a ovládnuť vaše myslenie. Sledujte ho. Vnímajte jeho energiu priamo, vo vnútri vášho tela. Ako viete, plná pozornosť znamená plné prijatie.

Cez udržanie pozornosti a prijatie dochádza k transformácii. Telo bolesti sa premení na žiarivé vedomie, rovnako ako poleno, ktoré vzplanie, keď ho vložíte do ohňa. Menštruácia sa potom pre vás stane nielen radostným a naplňajúcim vyjadrením vašej ženskosti, ale zároveň posvätným obdobím premeny, kedy sa vo vás rodí nové vedomie. Bude z vás vyžarovať vaša pravá prirodzenosť vo svojom ženskom aspekte bohyně, ale aj v transcendentálnom zmysle božskej bytosti, ktorou ste za hranicami duality ženského a mužského.

Ak je váš partner dostatočne vedomý, môže vám pomôcť s cvičením, ktoré som práve opísal tak, že si hlavne v danom čase udrží intenzívne sústredenie v prítomnosti. Ak sa mu podarí ostať vedomo prítomný v momentoch, keď vy upadnete do nevedomého stotožnenia sa s telom bolesti, čo sa spočiatku určite bude stávať, vy sa za ním dokážete rýchlo vrátiť. To znamená, že kedykoľvek, keď vás vaše telo bolesti dočasne ovládne, či počas menštruácie alebo inokedy, váš partner si bude uvedomovať, že to nie ste vy. Aj keď na neho telo bolesti zaútočí, a to sa pravdepodobne stane, nebude reagovať, akoby ste na neho zaútočili vy, nebude vám to vyčítať, nebude sa brániť. Udrží priestor intenzívnej prítomnosti. Nič iné na transformáciu netreba. Inokedy môžete zasa vy spraviť rovnakú službu jemu, alebo mu pomôžete opäť nadobudnúť prítomné vedomie tým, že vtiahnete jeho pozornosť do prítomnosti vždy, keď sa začne stotožňovať s myslením. Takto medzi vami vznikne trvalé energetické pole s čistou a vysokou frekvenciou. Žiadne ilúzie, bolesť, konflikty, nič, čo nie ste vy a nič, čo nie je láska, neprežije. V tom je naplnenie posvätného, nadosobného zmyslu vášho vzťahu. Váš vzťah sa stane vírom vedomia, ktorý vtiahne mnoho ďalších ľudí.



VZDAJTE SA VZŤAHU K SEBE

Keď je človek plne vedomý, potrebuje aj naďalej vzťah? Priťahuje takého muža žena? Cíti sa taká žena stále necelistvo bez muža?

Či ste osvietení alebo nie, stále ste buď muž alebo žena, takže čo sa týka vašej totožnosti vo forme, nie ste úplní. Ste polovicou celku. Túto neúplnosť pociťujete ako príťažlivosť medzi mužom a ženou, ťahá vás to k opačnej energetickej polarite bez ohľadu na stupeň vedomia, ktorý ste dosiahli. V stave vnútornej prepojenosti však túto príťažlivosť pociťujete niekde na povrchu či na periférii svojho života. Všetko, čo sa vám v tomto stave prihodí, vám pripadá tak nejako podobne.

Celý svet pôsobí ako vlny a vlnky na povrchu obrovského a hlbokého oceánu. Vy ste oceánom a ste, samozrejme, aj vlnkou. Vlnkou, ktorá si uvedomuje pravú identitu oceánu a v porovnaní s tou nesmiernosťou a hĺbkou vám svet vln a vlniek nepripadá taký dôležitý.

Neznamená to, že by ste nemali hlboký vzťah k iným ľuďom a k svojmu partnerovi. Skutočne hlboký vzťah môžete s niekým mať **jedine** ako vedomá bytosť. Vychádzate z bytia a ste schopní sa sústrediť na realitu za závojom formy. Vo sfére bytia sú muž a žena jedno. Vaša fyzická forma môže aj naďalej pociťovať isté potreby, ale bytie nemá žiadne potreby. Je predsa úplné a celistvé. Ak sú vaše potreby naplnené, je to krásne, neuspokojenie vašich potrieb však nezmení nič na vašom hlbokom vnútornom stave. Takže osvietený človek, ktorého potreba opačnej polarítity nie je uspokojená, môže pociťovať nedostatok či neúplnosť na vonkajšej úrovni svojho bytia, ale vo vnútri môže byť zároveň úplný, naplnený a pokojný.

Je pri hľadaní osvietenia homosexualita nápomocná, je na prekážku, alebo nehrá žiadnu rolu?

Počas dospievania, keď sa vaša neistota ohľadom sexuálneho zamerania zmenila na poznanie, že ste „iný“ ako ostatní, mohlo vás to prinútiť prestať sa stotožňovať so sociálne podmienenými vzormi správania a myslenia. To automaticky pozdvihlo úroveň vášho vedomia nad úroveň nevedomia väčšiny ľudí, ktorí len bezmyšlienkovite prijímajú všetky jestvujúce konvencie. V tom ohľade vám homosexualita môže pomôcť. Byť akýmsi outsiderom, niekým, kto „nezapadá“, kto je z akéhokoľvek dôvodu odmietaný, je síce ťažké, ale na ceste za hľadaním osvietenia je to zároveň výhoda. Takmer násilím vás to vytlačí z nevedomosti.

Ak sa však potom stotožníte so svojou homosexualitou a založíte si na nej identitu, iba uniknete z jednej pasce do druhej. Budete hrať roly a hry, ktoré vám nadiktuje myseľ na základe vášho mentálneho obrazu o sebe. Stanete sa nevedomými. Neskutočnými. Pod maskou svojho ega budete veľmi nešťastní. Ak sa vám to stane, bude vám homosexualita na prekážku. Vždy však dostanete druhú šancu. Akútne nešťastie môže byť výborným budičom.

Nie je predpokladom naplňajúceho vzťahu s ostatnými ľuďmi dobrý vzťah k sebe samému?

Ak nie ste v pohode, keď ste sami, budete vyhľadávať vzťah, aby ste tento pocit prekryli. Buďte si istí, že nespokojnosť sa znova objaví v inej podobe vo vašom vzťahu a vy z nej pravdepodobne budete viniť svojho partnera.

Je potrebné iba plne akceptovať prítomný okamih. Potom budete spokojní sami so sebou tu a teraz.

Musíte však mať sami so sebou nejaký vzťah? Nemôžete len byť sami sebou? Pokiaľ máte sami so sebou nejaký vzťah, ste rozštiepení na dve časti: máte dve ja, ste subjektom aj objektom. Táto dualita vytvorená v mysli je základnou príčinou nepotrebných zložitostí, všetkých problémov a konfliktov vo vašom živote. V stave osvietenia ste sami sebou - vy a vaše ja splynú v jedno. Neodsudzujete sa, neľutujete sa, nie ste na seba hrdí, nemilujete sa, ani nepociťujete k sebe nenávisť. Vaša rozpoltenosť spôsobená sebareflexiou je vyliečená, kliatba je zrušená. Neexistuje **ja**, ktoré by ste museli chrániť, brániť či živiť. Keď dosiahnete osvietenie, jeden vzťah z vášho života zmizne – váš vzťah k sebe samému. Ak sa ho raz vzdáte, všetky vaše ostatné vzťahy budú naplnené láskou.

DEVIATA KAPITOLA

ZA ŠŤASTÍM A NEŠŤASTÍM JE POKOJ

VYŠŠIE DOBRO ZA DOBROM A ZLOM

Je nejaký rozdiel medzi šťastím a vnútorným pokojom?

Áno. Šťastie závisí od vonkajších okolností, ktoré vnímame ako pozitívne, vnútorný pokoj nie.

Je možné si do života vťahovať iba pozitívne okolnosti? Ak je náš prístup a myslenie vždy pozitívne, mali by sa nám diať len pozitívne udalosti a situácie, nie je to tak?

Viete skutočne rozlíšiť, čo je pozitívne a čo je negatívne? Vidíte celkový obraz? Obmedzenie, neúspech, strata, choroba či bolesť sa pre mnohých ľudí ukázali byť tými najlepšimi učiteľmi. Naučili ich vzdať sa falošných obrazov o sebe a povrchných, egu zasvätených cieľov a túžob. Dali im hĺbku, pokoru a súcitiť. Stali sa vďaka nim *skutočnejšími*.

Hoci si to práve v tej chvíli možno neuvedomujete, vždy keď prechádzate niečím negatívnym, nesie to v sebe aj hlboké poučenie. Aj krátká choroba či nehoda vám môžu ukázať, čo je vo vašom živote skutočné a čo nie je, na čom v konečnom dôsledku záleží a na čom nie.

Keď sa na to pozrieme z vyššej perspektívy, životné okolnosti *sú* vždy pozitívne. Presnejšie, nie sú ani pozitívne, ani negatívne. Sú, aké sú. A pokiaľ plne prijímate realitu - čo je jediný zdravý spôsob života - vo vašom živote viac neexistuje dobro a zlo. Jestvuje len vyššie dobro, v ktorom je zahrnuté aj zlo. Z pozície mysle však existuje zlo a dobro, veci, čo sa vám páčia a nepáčia, láska a nenávisť. Preto sa v knihe Genesis píše, že Adam s Evou už nemohli žiť v raji, keď „jedli zo stromu poznania dobra a zla“.

To mi pripadá ako odmietanie reality a sebaklam. Keď sa mne alebo niekomu blízkemu stane niečo strašné - keď človeka postihne nehoda, bolesť, choroba či smrť — môžem predstierať, že to nie je zlé, ale faktom zostáva, že je to zlé, tak načo to popierať?

Nič nepredstierate. Len prijímate situáciu takú, aká je, to je všetko. To, že ju necháte existovať, vás preniesie za hranice mysle s jej mechanizmami odporu, ktoré vytvárajú polaritu dobra a zla. Je to základný aspekt odpustenia. Odpúšťať prítomnosť je ešte dôležitejšie ako odpúšťať minulosť. Ak odpustíte každému okamihu a umožníte mu prebehnúť tak, ako je, potom sa vo vás nebude hromadiť nenávisť, ktorú by ste museli neskôr rozpúšťať.

Zapamätajte si, že tu nehovoríme o šťastí. Keď vám umrie niekto, koho ste milovali alebo keď cítite, že sa blíži vaša vlastná smrť, nemôžete byť šťastní. To je nemožné. Ale môžete byť pokojní. Ak necítite odpor, tak môžete byť smutní a plakať, ale vo vnútri, pod smútkom budete cítiť hlbokú jasnosť, pokoj a posvätnú prítomnosť. Toto je emanácia bytia, vnútorný pokoj, dobro, ktoré nemá protiklad.

Čo ak budem v situácii, ktorú môžem zmeniť? Ako ju môžem nechať tak, ako je a zároveň ju zmeniť?

Urobte to, čo musíte. Zatiaľ však prijmite to, čo *je*. Keďže myseľ a odpor sú synonymá, prijatie vás okamžite oslobodí od nadvlády mysle a tým vás spojí s bytím. Následne prestanú byť funkčné vaše zvyčajné egoické motivácie - strach, chamtivosť, ovládanie, obrana a živenie falošnej identity. K moci sa dostane inteligencia, ktorá je omnoho väčšia ako vaša myseľ, a preto vaše konanie naplní inú kvalitu vedomia.

„Prijmite všetko, čo vám spradú nitky vášho osudu, čo by mohlo dokonalejšie uspokojiť vaše potreby.“ To pred dvetisíc rokmi napísal Marcus Aurelius, jeden z tých mimoriadne zriedkavých ľudí, ktorí mali svetskú moc a vládli aj múdrosťou.

Zdá sa, že väčšina ľudí musí prežiť veľké utrpenie, kým sa vzdá odporu a prijme realitu - kým je schopná odpustiť. Akonáhle sa im to podarí, stane sa jeden z najväčších zázrakov: prebudenie vedomia bytia prostredníctvom toho, čo sa javí ako zlé, premena utrpenia na vnútorný mier. Všetko zlo a utrpenie na tomto svete pôsobí tak, že núti ľudí uvedomiť si, čím skutočne sú, čo sa skrýva za ich menom a formou. To, čo my z našej obmedzenej perspektívy vnímame ako zlo, je v skutočnosti súčasťou vyššieho dobra, ktoré nepozná protiklad. Začne to pre vás platiť len prostredníctvom odpustenia. Dovtedy sa zla nezbavíte, ostane zlom.

Cez odpustenie, ktoré v podstate spočíva v rozpoznaní toho, že minulosť je nepodstatná a takom prežití prítomnému okamihu, aký je, sa zázrak transformácie deje nielen vo vnútri, ale aj navonok. Vo vás a vo vašom okolí sa objaví tichý priestor intenzívnej prítomnosti. Ovplyvní to kohokoľvek a čokoľvek, čo vstúpi do tohto poľa vedomia, niekedy viditeľne a okamžite, inokedy na hlbšej úrovni, keď sa viditeľné zmeny objavia až neskôr. Rozložíte nesúlad, vyličíte bolesť, odkľajete nevedomie bez toho, aby ste niečo *robili*, len tým, že *ste* a udržiavate intenzívne sústredenie v prítomnom okamihu.



KONIEC VAŠEJ ŽIVOTNEJ DRÁMY

Ak žijete v stave prijatia a vnútorného mieru, môže sa vo vašom živote stať niečo, čo by sa z pohľadu bežného vedomia dalo nazvať zlým, aj keď vy sami by ste to tak nenazývali?

Väčšina takzvaných zlých vecí, ktoré sa ľuďom v živote stávajú, vychádza z nevedomia. Vytvárate si ich sami, či skôr vytvára ich vaše ego. Niekedy tieto veci nazývam drámou. Keď ste plne vedomí, dráma sa vo vašom živote už neobjavuje. Pripomením vám, ako funguje ego a ako vytvára drámu.

Ego je nepozorovaná myseľ, ktorá riadi váš život v čase, keď nie ste prítomní ako vedomie svedka, ako pozorovateľ. Ego sa považuje za osamelý fragment v nehostinnom vesmíre, ktorý nie je vo vnútornom vzťahu so žiadnou inou bytosťou. Obklopujú ho ďalšie egá, ktoré vníma buď ako potenciálnu hrozbu alebo ako prostriedok na dosiahnutie vlastných cieľov. Základné vzorce ega sú uspôsobené na boj s hlboko uloženým strachom a pocitom nedostatku. Patria medzi ne rezistencia, snaha ovládať, chamtivosť, vzťahovačnosť, útočenie. Hoci sú niektoré stratégie ega veľmi múdre, nikdy nevyriešia jeho problémy, pretože problémom je samotné ego.

Keď sa stretnú egá v osobnom vzťahu alebo v nejakej organizácii, alebo inštitúcii, skôr či neskôr sa stane niečo „zlé“, nejaká dráma vo forme konfliktov, problémov, boja o moc, emočného a fyzického násillia a podobne. Týka sa to aj kolektívneho zla v podobe vojen, vyvražďovania a vykorisťovania, ktoré vznikajú z masovej nevedomosti. Pretrvávajúci odpor ega navyše obmedzuje a blokuje prirodzený tok energie v tele a spôsobuje rôzne ochorenia. Keď sa opäť spojíte so svojim telom a už vás neovláda myseľ, prestanete tieto veci vytvárať. Nevytvárate drámy, ani sa na nich nepodieľate.

Kedykoľvek sa stretnú dve alebo viaceré egá, vždy sa objaví dráma. Aj keď žijete úplne sami, stále si ich vytvárate. Keď sa ľutujete, je to dráma. Keď máte pocit viny a obávate sa, je to dráma. Ak dovoľíte, aby minulosť alebo budúcnosť zatienila prítomnosť, vytvárate čas, psychologický čas, ktorý je nutným predpokladom drámy. Deje sa to vždy, keď nepreukazujete úctu prítomnému okamihu.

Väčšina ľudí svoje životné drámy miluje. Ich príbeh je ich totožnosťou. Ego ovláda ich život. Investovali do neho celú svoju predstavu o sebe. Aj ich zvyčajne neúspešné hľadanie odpovede, riešenia, alebo snaha vyličiť sa - sa stáva jeho súčasťou. Najviac zo všetkého sa obávajú toho, že by sa mohla skončiť ich dráma. Kým sa stotožňujú s myseľou, majú najväčší strach z vlastného prebudenia.

Ak žijete a plne prijímate všetko, čo je, skončí sa dráma vo vašom živote. Nikto sa s vami nemôže pohádať, nech sa akokoľvek snaží. S plne vedomou osobou sa nedá hádať. Hádky predpokladá stotožnenie sa s myseľou a zastávanie nejakej mentálnej pozície, a k tomu odpor a odmietanie pozície druhého človeka. Dôsledkom je, že sa polárne protiklady navzájom posilňujú. Sú to mechanizmy nevedomia. Ak dokážete svoj názor vyjadriť jasne a pevne, ale tak, že nepodporí rozbroje, obhajovanie a napádanie, nezmení sa na drámu. Keď ste plne vedomí, nedostávate sa do konfliktov. V knihe *Kurz zázrakov* (A Course in Miracles) sa píše, že „človek, ktorý je plne sám sebou, si konflikt nedokáže ani predstaviť.“ To sa nevzťahuje iba na konflikt s inými ľuďmi, ale predovšetkým na vnútorný konflikt. Ten zaniká, keď prestane existovať rozpor medzi požiadavkami a očakávaniami vašej mysle a tým, čo je.

POMINUTEĽNOSŤ A ŽIVOTNÉ CYKLY

Kým žijete v hmotnej dimenzii a ste napojení na kolektívnu ľudskú dušu, telesná bolesť je síce zriedkavá, ale stále možná. Nezamieňajte si ju s utrpením, s mentálnou - emocionálnou bolesťou. Každé utrpenie je vytvorené egom a vzniká následkom odporu. Kým žijete v tejto dimenzii, podliehate jej cyklickej povahe a zákonu pomínuteľnosti vecí, už to však nevnímate ako nič „zlé“ - jednoducho to *existuje*.

Ak prijmete súcnosť všetkých vecí, odhalí sa pred vami hlbšia dimenzia, nachádzajúca sa pod povrchom boja protikladov, pretrvávajúca prítomnosť, nemenný hlboký pokoj, samovoľná radosť mimo dobra a zla. To je radosť z bytia, boží mier.

V hmotnom svete existuje narodenie a smrť, tvorba a deštrukcia, rast a rozklad zdanlivo oddelených foriem. Odrážajú sa všade: v životných cykloch planét a hviezd, hmotného tela, stromov a kvetov, vo vzostupe a páde národov, politických systémov, civilizácií a v nevyhnutných cykloch zisku a straty v živote jednotlivcov.

Sú cykly úspechu, kedy k vám veci prichádzajú a všetko sa vám darí a cykly neúspechu, keď veci upadajú a všetko sa vám rozpadá pod rukami a vy sa musíte vzdať, aby ste urobili miesto pre nové okolnosti, aby mohla nastať transformácia. Keď v tom momente lipnete na veciach a odmietať sa ich vzdať, znamená to, že sa bránite nasledovať prúd života a budete trpieť.

Nie je pravda, že vzostupný cyklus je dobrý a zostupný je zlý, tak to vidí len myseľ. Rast sa obvykle považuje za pozitívny, nič však nemôže rásť večne. Ak by mal akýkoľvek rast pokračovať večne, nakoniec by sa stal monštruóznym a deštruktívnym. Rozklad je predpokladom nového rastu. Jeden bez druhého nemôžu existovať.

Zostupný cyklus je úplne nevyhnutný pre duchovnú realizáciu. Aby vás začala priťahovať duchovná dimenzia, musíte spraviť na nejakej úrovni veľkú chybu alebo zažiť veľkú stratu či bolesť. Alebo sa váš vlastný úspech stane bezvýznamným a prázdny, takže je vlastne prehrou. Zlyhanie sa skrýva v každom úspechu a úspech v každej prehre. V tomto svete na hmotnej úrovni každý skôr či neskôr zažije „zlyhanie“ a všetky úspechy nakoniec nepovedú k ničomu. Všetky formy sú pominuteľné.

Môžete byť aktívni a s radosťou prejavovať a vytvárať nové formy a okolnosti, ale nesmiete sa s nimi stotožňovať. Nepotrebuje ich, lebo vám nedávajú totožnosť. Nie je to váš život - len vaša životná situácia.

Vaša fyzická energia tiež podlieha cyklom. Nemôže byť stále na vrchole. Sú obdobia vysokej a nízkej energie. Sú obdobia, keď ste veľmi aktívni a tvoriví, ale nadídu aj obdobia, keď všetko stagnuje, keď sa zdá, že stojíte na mieste a nič sa vám nedarí. Takýto cyklus môže trvať niekoľko hodín, ale aj niekoľko rokov. Sú veľké cykly, ktoré v sebe zahŕňajú malé cykly. Množstvo chorôb vzniká z toho, že bojujeme proti cyklom nízkej energie, ktoré sú životne dôležité pre regeneráciu. Nutkavá činnosť a tendencia odvodzovať svoju hodnotu od vonkajších faktorov - dosiahnutých výsledkov, je nevyhnutnou ilúziou, pokiaľ sa stotožňujete s myseľou. To vám znemožňuje a sťažuje prijatie zostupných cyklov. Preto môže inteligencia vášho organizmu v záujme sebaobrany prevziať velenie a prívodiť chorobu, aby vás prinútila zastaviť sa a aby mohla nastať potrebná regenerácia.

Cyklická povaha univerza je úzko spojená s pominuteľnosťou všetkých vecí a situácií. To tvorí centrálnu časť Budhovho učenia. Všetky podmienky sú veľmi nestabilné, podliehajú neustálym zmenám, Budha hovorí, že pominuteľnosť je základnou charakteristikou každej okolnosti, každej situácie, s ktorou sa v živote stretnete. Všetko sa zmení, zmizne, príde čas, keď vás to už nebude uspokojovať. Pominuteľnosť je aj jadrom Ježišovho učenia: „Nezhromažďujte si poklady na zemi, kde ich moľ a hrdza zničí a kde sa zloději vlamujú a kradnú...“

Myseľ sa stotožňuje so všetkým, čo považuje za „dobré“. Môže to byť vzťah, vlastníctvo, sociálna rola, nejaké miesto, naše fyzické telo a naša myseľ sa na to naviaže a stotožní sa s tým. Robí vás to šťastnými, cítite sa dobre, stane sa to vašou súčasťou alebo súčasťou toho, kto si myslíte, že ste. V tejto dimenzii, kde všetko ničia mole a hrdza, nič netrvá večne. Buď sa to skončí, alebo sa to zmení, alebo to zmení polaritu. To, čo bolo včera alebo pred rokom dobré, sa odrazu alebo postupne zmení na zlé. Dnešná prosperita sa zmení na prázdny konzum zajtrajška. Šťastná svadba a medové týždne sa menia na nešťastný rozvod a nešťastné spolužitie. Alebo nejaká vec z vášho života zmizne a vy ste z toho nešťastní. Keď sa zmení alebo zmizne situácia, alebo okolnosť, s ktorou sa vaša myseľ stotožnila, myseľ to nedokáže prijať. Bude lipnúť na miznúcom a bude sa brániť zmene. Je to takmer, akoby vám niekto trhal končatinu z tela.

Občas počúvame o ľuďoch, ktorí prišli o všetky peniaze alebo o dobré meno a spáchali samovraždu. To sú extrémne prípady. Iní, keď čelia nejakej strate, sú hlboko nešťastní alebo z toho ochorejú. Nevedia rozlišovať medzi vlastným životom a životnou situáciou. Nedávno som čítal o slávnej herečke, ktorá umrela v osemdesiatke. Keď jej krása odkvitla a začala ju trápiť staroba, začala byť veľmi nešťastná a prestala sa stýkať s ľuďmi. Aj ona sa stotožnila s vonkajšou okolnosťou: so svojou vonkajšou krásou. Najskôr jej toto stotožnenie poskytovalo radosť a neskôr ju robilo nešťastnou. Ak by bola schopná spojiť sa s večným životom bez formy, vo svojom vnútri, mohla pozorovať starnutie svojej vonkajšej formy s pokojom a vyrovnanosťou. Navyše by sa jej vonkajšia forma stávala postupne priehľadnejšou a prežiarovalo by cez ňu svetlo jej večnej pravej podstaty, takže by jej krása v skutočnosti nevybledla, ale premenila by sa na duchovnú krásu. Nikto jej však nepovedal, že je to možné. Ten najdôležitejší druh poznania dosiaľ nie je ľahko dostupný.



Budha učil, že aj šťastie je *dukkha*, čo je pálijské slovo pre utrpenie či neuspokojenie. Šťastie je neoddeliteľné od svojho opaku. Znamená to, že vaše šťastie aj vaše nešťastie sú v skutočnosti jedno a to isté. Oddeľuje ich od seba len ilúzia času.

Nechcem byť negativistický. Odhaľujem iba pravú povahu vecí, aby ste po zvyšok svojho života nenasledovali ilúziu. Nechcem tým povedať, že by ste si nemali vážiť príjemné a krásne veci. Ale hľadať v nich niečo, čo vám nemôžu dať - identitu, pocit stálosti a naplnenia – to je zaručený recept na frustráciu a utrpenie. Celý reklamný priemysel a naša konzumná spoločnosť by sa zrútili, keby sa ľudia stali osvietenými a prestali by hľadať a nachádzať svoju totožnosť vo *veciach*. Čím viac hľadáte šťastie takýmto spôsobom, tým viac vám uniká. Všetky vonkajšie veci vám môžu priniesť len dočasné a chvílkové potešenie, ale kým odhalíte pravdu, možno budete musieť zažiť mnohé sklamania. Veci vám poskytnú potešenie, ale aj bolesť. Môžu vám dať potešenie, ale nemôžu vám dať *radosť*. Nič vám *nedá* radosť. Radosť je samovoľná a vzniká vo vnútri ako radosť z bytia. Je to základná súčasť hlbokého vnútorného pokoja, ktorý nazývame boží mier. Je to váš prirodzený stav, nie je to niečo, o čo by ste sa museli veľmi snažiť, na čom by ste museli tvrdo pracovať.

Mnohí ľudia si nikdy neuvedomia, že nič z toho, čo robíme, vlastnime alebo dosiahneme, nás nespasí. Tí, ktorí si to uvedomujú, sa často začnú sveta obávať a sú depresívni: Ak mi nič neposkytne skutočné naplnenie, o čo sa mám snažiť, aký to má všetko šťastie takýmto spôsobom, tým viac vám uniká. Všetky vonkajšie veci vám môžu priniesť len dočasné a chvílkové potešenie, ale kým odhalíte pravdu, možno budete musieť zažiť mnohé sklamania. Veci vám poskytnú potešenie, ale aj bolesť. Môžu vám dať potešenie, ale nemôžu vám dať *radosť*. Nič vám *nedá* radosť. Radosť je samovoľná a vzniká vo vnútri ako radosť z bytia. Je to základná súčasť hlbokého vnútorného pokoja, ktorý nazývame boží mier. Je to váš prirodzený stav, nie je to niečo, o čo by ste sa museli veľmi snažiť, na čom by ste museli tvrdo pracovať.

Jeden budhistický mních mi raz povedal: „Všetko, čo som sa naučil za dvadsať rokov svojho života ako mních, sa dá zhrnúť do jednej vety: všetko, čo vzniká, aj zaniká. To viem.“ Samozrejme mal na mysli, že sa naučil neodporovať tomu, čo je, naučil sa nechať prítomný okamih taký, aký je a prijímať pominuteľnosť všetkých vecí. Tak našiel vnútorný pokoj.

Nebrániť sa životu znamená žiť v stave milosti, jednoduchosti a ľahkosti. V tomto stave nezáleží na tom, či je niečo dobré alebo zlé. Zdá sa to byť takmer paradoxné, ale akonáhle prestanete byť vnútorne závislí na forme, všeobecné podmienky vášho života, jeho vonkajšie formy, sa budú ohromne zlepšovať. Veci, ľudia a podmienky, o ktorých ste si mysleli, že ich potrebujete pre svoj šťastný život, k vám teraz prichádzajú bez toho, aby ste sa museli snažiť a kým trvajú, máte slobodu sa z nich radosť. Všetky tie veci, samozrejme, aj tak pominú, cykly budú prichádzať a odchádzať, ale bez vnútornej závislosti už nemáte strach zo straty. Váš život plynie hladko.

Šťastie odvodené z druhotného zdroja nikdy nie je hlboké. Je to len vyblednutý obraz radosti z bytia, vibrujúceho pokoja, ktorý nájdete vo svojom vnútri, keď vstúpíte do stavu neodmietania. Bytie vás preniesie za polárne opozície mysle a oslobodí vás od závislosti na forme. Aj keby sa malo všetko zrútiť a rozpadnúť na prach, stále budete v jadre cítiť hlboký mier. Aj keď nebudete šťastní, budete mať pokoj.



VYUŽÍVANIE A OPÚŠŤANIE NEGATIVITY

Každú vnútornú rezistenciu prežívame ako nejakú formu negativity. Každá negativita je odporom. V tomto kontexte sú tieto dve slová takmer synonymné. Negativita sa dá odstupňovať od podráždenia cez netrpezlivosť až k zúrivému hnevu, od depresívneho naladenia či sklúčenosti po sebevražedné zúfalstvo. Odpor niekedy prebudí emočné telo bolesti a vtedy aj nepodstatná situácia môže vyvolať intenzívnu negativitu v podobe hnevu, depresie alebo hlbokého zármutku.

Ego je presvedčené, že môže prostredníctvom negativity manipulovať realitu, že môže dosiahnuť, čo chce. Verí, že môže s jej pomocou pritiahnúť želanú situáciu alebo odstrániť nepriaznivú situáciu. Kniha *Kurz zázrakov* (A Course in Miracles) pravdivo poukazuje na to, že kedykoľvek ste nešťastní, ste podvedome presvedčení o tom, že vám vaše nešťastie „kúpi“ to, čo chcete. Ak by ste neverili, že nešťastie bude fungovať, načo by ste ho vytvárali? Pravda je, samozrejme, taká, že nešťastie nefunguje. Namiesto toho, aby vám privodilo želanú vec, zabráni jej objaviť sa. Namiesto toho, aby odstránilo neželanú situáciu, podporí ju. Nešťastie je „užitočné“ a funkčné iba v tom, že posilní vaše ego a to ho za to miluje. Keď sa stotožníte s nejakou negatívnou emóciou, nechcete sa jej zbaviť a nevedomky sa bránite pozitívnej zmene. Ohrozilo by to vašu identitu depresívnej, nahnevanej a ukrivdenej osoby. Budete ignorovať, odmietať či sabotovať všetko pozitívne vo svojom živote. Je to bežný jav. A je šialený.

Negativita je úplne neprirodená. Znečisťuje vašu dušu. Medzi znečisťovaním a ničením prírody a obrovskou negativitou, ktorá sa nahromadila v kolektívnej ľudskej duši, existuje hlboké spojenie. Žiadna iná životná forma na tejto planéte nepozná negativitu, poznajú ju len ľudia a žiadna iná životná forma neznásilňuje a neničí Zem, ktorá jej umožňuje žiť, tak ako ľudia. Videli ste už niekedy nešťastný kvet alebo vystresovaný dub? Stretli ste depresívneho delfína alebo žabu s nízkym sebavedomím? Mačku, ktorá nedokáže relaxovať alebo vtáka plného nenávisti a zlosti? Jediné zvieratá, ktoré občas prejavujú známky negativity alebo neurotického správania, sú tie, ktoré žijú v úzkom kontakte s ľuďmi, a tak sú v spojení s ľudskou myslou a jej šialenstvom.

Pozorujte akúkoľvek rastlinu alebo zviera a učte sa od nich prijímať to, čo je, odovzdať sa prítomnému okamihu. Naučte sa od nich bytie. Naučte sa od nich integritu, celistvosť - teda byť jedným, byť sám sebou, byť skutočný. Naučte sa od nich ako žiť a ako umrieť, a ako *nerobiť* zo života a zo smrti problém.

Žil som s viacerými zenovými majstrami - mačkami. Aj kačky mi dali dôležité duchovné lekcie. Už pozorovať ich je meditácia. Ako pokojne plávajú po hladine, sú spokojné sami so sebou, plne prítomné v prítomnom okamihu, dôstojné a dokonalé, ako môže byť len tvor bez mysle. Občas sa dve kačice pobijú - niekedy bez zjavného dôvodu, inokedy preto, že jedna kačica vošla do súkromného priestoru druhej. Bijú sa zvyčajne len niekoľko sekúnd, potom sa oddelia, každá odpláva opačným smerom a párkrát silno zamáva krídlami. Kačice ďalej pokojne plávajú, akoby ani k žiadnej bitke nedošlo. Keď som to pozoroval prvýkrát, odrazu som si uvedomil, že zamávaním krídel sa zbavujú prebytočnej energie, čím zabránia, aby sa im hromadila v tele, kde by sa premenila na negatívu. Je to prirodzená múdrosť, je to pre ne jednoduché, pretože nemajú myseľ, ktorá by v nich zbytočne živila minulosť, s ktorou by sa stotožňovali.

Nemôžu negatívne emócie obsahovať aj nejaké dôležité posolstvo? Napríklad, ak mám často depresie, môže to byť signál, že s mojim životom niečo nie je v poriadku a môže ma to prinútiť zamyslieť sa nad mojou životnou situáciou a niečo zmeniť. Musím preto načúvať tomu, čo mi hovoria emócie a nie ich len odmietat ako negatívne.

Áno, pretrvávajúce negatívne emócie niekedy obsahujú posolstvo tak ako choroby. Akékoľvek zmeny, ktoré urobíte v práci, vo vzťahoch alebo vo svojom okolí sú však len kozmetickou úpravou, pokiaľ nevychádzajú zo zmeny vedomia. Takže musíte urobiť len jednu vec: začať žiť viac v prítomnosti. Keď dosiahnete určitú úroveň vedomej prítomnosti, nebudete viac potrebovať, aby vám negatívna hovorila, čo je vo vašej životnej situácii potrebné. Pokiaľ však máte negatívne emócie, využívajte ich. Využívajte ich ako signál, ktorý vám pripomína, aby ste boli viac prítomní.

Ako zabrániť tomu, aby vznikali negatívne emócie a ako sa ich zbaviť, keď už sú tu?

Ako som povedal, negatívne emócie prestanú vznikať, keď budete žiť plne v prítomnosti. Nenechajte sa však odradiť. Na tejto planéte je zatiaľ len veľmi málo ľudí, ktorí sú schopní udržať sa v neustálej prítomnosti, hoci niektorí sa k tomu približujú. Verím, že takých ľudí bude čoskoro omnoho viac.

Vždy, keď si všimnete, že vo vás vzrástla nejaká forma negativity, neberte to ako zlyhanie, ale ako signál, ktorý vám pomáha a hovorí vám: „Prebuďte sa. Vystúpte z mysle. Buďte prítomní.“ V románe *Ostrov* (Island), ktorý napísal Aldous Huxley v neskoršom období svojej tvorby, keď sa začal intenzívne zaujímať o duchovno, je opísaný príbeh muža, ktorý stroskotal na opustenom ostrove, kde bol odrezaný od zvyšku sveta. Na tomto ostrove žila unikátna civilizácia. Jej zvláštnosťou bolo, že ľudia, ktorí tam žili, boli na rozdiel od zvyšku sveta duševne zdraví. Prvá vec, ktorú tento muž postrehol, boli farebné papagáje, ktoré ustavične opakovali slová: „Pozor. Tu a teraz. Pozor. Tu a teraz.“ Neskôr sa dozvieme, že ich tieto slová naučili ostrovania, aby im neustále pripomínali byť bdelymi.

Takže vždy keď pocítite, že vo vás vzrastá nejaká negatívna emócia, či už ju spôsobil vonkajší faktor, myšlienka alebo nič zvláštne, čoho by ste si boli vedomí, vnímajte ju ako hlas, ktorý vám opakuje: „Pozor. Tu a teraz. Prebuď sa.“ Aj mierne podráždenie je významné a treba si ho všimnúť a preskúmať ho, inak sa vo vás nahromadí množstvo nevedomých reakcií. Ako som už povedal, keď si uvedomíte, že toto energetické pole nepotrebuje vo svojom vnútri a že nemá nijaký význam, jednoducho ho odhodíte. Keď sa vám ho nepodarí odhodiť, prijmite, že je tam a zamierte svoju pozornosť na svoj pocit, to som už tiež spomínal.

Negatívnych emócií sa môžete zbaviť aj tak, že ich necháte zmiznúť pomocou predstavy, že ste priesvitní a externá príčina reakcie sa vás nemôže dotknúť. Navrhujem, aby ste to trénovali najskôr na malých, úplne nepodstatných veciach. Povedzme, že pokojne sedíte doma. Zrazu začujete z ulice nejaký prenikavý zvuk alarmu na aute. Dostaví sa podráždenie. Aký zmysel má toto podráždenie? Nijaký. Prečo ste ho vytvorili? Nevytvorili ste ho. Bola to vaša myseľ. Úplne automaticky a nevedome. Prečo ho myseľ vytvorila? Pretože je podvedome presvedčená, že jej odpor, ktorý vy vnímate ako negatívu či istý druh nešťastia, nejakým spôsobom odstráni neželanú okolnosť. To je, samozrejme, ilúzia. Odpor, ktorý vytvorí, v tomto prípade podráždenie alebo hnev, je omnoho nepríjemnejší než pôvodná príčina, ktorú sa snaží odstrániť. Toto všetko môžete premeniť na duchovné cvičenie. Precíťte, ako sa stávate priesvitnými, ako keby ste nemali pevné fyzické telo. Teraz dovoľte, aby ten zvuk alebo čokoľvek iné, čo spôsobilo vaše podráždenie, vami prešlo bez toho, aby vo vás narážalo na pevnú „stenu“. Ako som povedal, najskôr to trénujte na drobnostiach. Poplašné zariadenie auta, štekajúci pes, kričiaci deti, dopravná záпча. Namiesto toho, aby ste mali vo svojom vnútri stenu odporu, do ktorej bez prestávky bolestivo narážajú veci „ktoré by sa nemali diať“, nechajte ich sebou prejsť.

Niektó vám povie niečo hrubé, alebo niečo, čím vám chce ublížiť. Namiesto toho, aby ste podvedome reagovali negatívnou - útokom, obranou alebo ústupom, nechajte to sebou prejsť. Neodporujte. Je to, akoby už zrazu nebol nikto, komu by sa dalo ublížiť. To je od-pustenie. Takto sa stanete nezraniteľnými. Ak chcete, môžete tomu človeku povedať, že jeho správanie je neprijateľné. Tá osoba však už nebude mať moc ovládať váš vnútorný stav. Ste vo svojej moci - nie v moci niekoho iného, ani vás neovláda myseľ. Či je to poplašné zariadenie, hrubá osoba, potopa, zemetrasenie či strata majetku, mechanizmus odporu je stále rovnaký.

Venujem sa meditácii, prešiel som mnohými kurzmi, prečítal som množstvo duchovných kníh, snažím sa zotrvať v stave neodporovania - ale ak sa ma opýtate, či som našiel pravý a trvalý vnútorný pokoj, moja úprimná odpoveď je, že nie. Prečo som ho nenašiel? Čo ešte môžem urobiť?

Stále hľadáte mimo seba a stále ste vo fáze hľadania. Dúfate, že možno na ďalšom kurze nájdete odpoveď, alebo že vám ju možno prinesie nová technika. Poradím vám: Nehľadajte pokoj. Nehľadajte nijaký iný stav než ten, v ktorom práve ste, inak vyvoláte vnútorný konflikt a nevedomý odpor. Odpustite si to, že ste nenašli pokoj. V okamihu, keď úplne prijmete svoj nepokoj, premení sa na pokoj. Všetko, čo plne akceptujete, vás tam dostane, privedie vás k pokoji. To je zázrak odovzdania sa.



Možno ste počuli vetu „nastaviť druhú tvár“, ktorú povedal veľký učiteľ osvietenia pred dvetisíc rokmi. Snažil sa symbolicky vyjadriť tajomstvo neodporovania a nereagovania. Tak ako vo všetkých výrokoch, aj v tomto ho zaujímala len vnútorná realita, nie vonkajšie správanie.

Poznáte príbeh o Banzanovi? Predtým, ako sa stal skvelým zenovým majstrom, strávil mnoho rokov hľadaním osvietenia, ale unikalo mu. Potom jedného dňa na trhovisku začul rozhovor medzi mäsiarom a jeho zákazníkom. „Dajte mi ten najlepší kus mäsa, ktorý máte,“ povedal zákazník. Mäsiar mu odpovedal: „Každý kus mäsa, ktorý mám, je najlepší. Nie je tu ani kúsok mäsa, ktoré by nebolo najlepšie.“ Keď to Banzan začul, dosiahol osvietenie.

Vidím, že čakáte na nejaké vysvetlenie. Keď prijmete to, čo je, každý kus mäsa - každý okamih - je ten najlepší. To je osvietenie.

POVAHA SÚCITU

Keď prekonáte protiklady vytvorené myslou, stanete sa hlbokým jazerom. Vonkajšia situácia vášho života a čokoľvek, čo sa tam deje, bude len hladinou jazera. Občas bude pokojná, inokedy sčerená a veterná, v závislosti od cyklov a ročných období. V hĺbke je však jazero stále pokojné. Vy ste celé jazero, nie len jeho povrch a ste v kontakte s vlastnou hĺbkou, ktorá je úplne pokojná. Nebránite sa zmene, nelipnete na žiadnej situácii. Váš vnútorný pokoj to neovplyvní. Prebývate v bytí - nemennom, bez času, bez smrti - a vaše naplnenie či šťastie už nie je závislé od vonkajšieho sveta neustále sa meniacich foriem. Môžu vám spôsobiť potešenie, môžete sa s nimi hrať, vytvárať nové formy a tešiť sa z krásy toho všetkého. Nebudete mať však potrebu na nič z toho sa viazať.

Keď sa stanem takým nestranným, neznamená to, že sa vzdialim od ostatných ľudských bytostí?

Naopak. Kým si neuvedomujete bytie, uniká vám realita ostatných ľudí, pretože ste nenašli ani svoju vlastnú. Vašej mysli sa páči alebo nepáči ich forma, ktorá nezahŕňa len ich telo, ale aj ich myseľ. Skutočný vzťah je možný iba vtedy, keď si uvedomujete bytie. V bytí budete telo a myseľ ostatných ľudí vnímať len ako clonu, za ktorou budete vnímať ich pravú skutočnosť tak, ako cítite svoju vlastnú. Takže, keď sa stretnete s utrpením druhého človeka alebo s jeho nevedomým správaním, zotrváte v prítomnosti, v kontakte s bytím a dokážete nahliadnuť za formu - vnímať žiarivé a čisté bytie tej osoby cez vaše vlastné. Na úrovni bytia rozpoznáte všetko utrpenie ako iluzórne. Utrpenie je spôsobené stotožnením sa s formou. Cez toto uvedomenie niekedy môže dôjsť k zázraku uzdravenia tým, že sa prebudí bytie - vedomie v druhom človeku, ak je na to pripravený.

Toto je súcit?

Áno. Súcit je uvedomenie si hlbokého puta, ktoré vás spája so všetkými ostatnými bytosťami. Súcit však má dve stránky, dva aspekty. Na jednej strane, keďže ste tu stále v podobe hmotného tela, zdieľate so všetkými ľuďmi a ostatnými bytosťami zraniteľnosť a smrteľnosť fyzickej formy. Keď nabudúce povieť: „S týmto človekom nemám nič spoločné“, spomeňte si, že toho máte spoločného veľa: o pár rokov - o dva či o sedemdesiat, to nie je veľký rozdiel, obidvaja budete len hnijúcimi mŕtvolami, potom kôpkami popola a nakoniec z vás nič nezostane. To je uvedomenie, ktoré prináša vytriezvenie a pokoru a nenecháva veľa priestoru pre pýchu. Je to negatívna predstava? Nie, je to fakt. Prečo pred tým zatvárať oči? V tom zmysle ste si so všetkými ostatnými bytosťami rovní.

Jedným z najmocnejších duchovných cvičení je hlboká meditácia nad smrteľnosťou fyzických foriem, vrátane vašej vlastnej. Nazýva sa: umrieť predtým, ako umriete. Hlboko sa do toho ponorte. Vaša fyzická forma zaniká. Už neexistuje. Potom príde moment, keď zaniknú aj všetky myšlienkové formy. Ale vy ste tu stále - vaša božská podstata je tu stále. Žiarivá, plne vedomá. Nič skutočné nikdy neumrelo, iba mená, formy a ilúzie.



Vedomie tejto nesmrteľnej dimenzie, vašej pravej podstaty, leží na druhom konci súcitu. Na hlboko pocitovej úrovni si teraz uvedomujete nielen svoju vlastnú nesmrteľnosť, ale prostredníctvom nej aj nesmrteľnosť všetkých ostatných bytostí. Na úrovni formy vás spája s nimi smrteľnosť a neistota existencie. Na úrovni bytia vás spája žiariaci večný život. Toto sú dva aspekty súcitu. V súcite sa zdanlivo opačné pocity smútku a radosti zlievajú do jedného a premieňajú sa na hlboký vnútorný pokoj. To je božský pokoj. Je to jeden z najušľachtilejších pocitov, ktorého sú ľudia schopní a má obrovskú liečivú a transformačnú silu. Skutočný súcit, aký som práve opísal, je však doposiaľ veľmi zriedkavý. Byť hlboko empatický voči utrpeniu inej bytosti si rozhodne vyžaduje vyšší stupeň vedomia, predstavuje však len jeden aspekt súcitu. Nie je kompletný. Skutočný súcit siaha za hranice empatie a sympatií. Nenastane, kým sa smútok nespojí s radosťou, s radosťou z bytia mimo formy, s radosťou z večného života.

K INÉMU RÁDU REALITY

Nesúhlasím s názorom, že telo musí zomrieť. Som presvedčený, že môžeme dosiahnuť fyzickú nesmrteľnosť. Telo umiera preto, že veríme v smrť.

Telo neumiera preto, že veríme v smrť. Telo existuje, alebo sa nám zdá, že existuje, pretože veríme v smrť. Telo a smrť sú súčasťou tej istej ilúzie, ktorú vytvorilo egoické nastavenie vedomia, ktoré si neuvedomuje zdroj života a považuje sa za oddelenú, neustále ohrozenú entitu. Preto vytvára ilúziu, že ste telo, hutná, fyzická vec, ktorá je v neustálom ohrození.

Vnímať sám seba ako zraniteľné telo, ktoré sa narodilo a zakrátko zomrie, to je tá ilúzia. Telo a smrť: jedna ilúzia. Nemôžete mať jedno bez druhého. Chcete si zachovať jednu časť ilúzie a zbaviť sa tej druhej, to ale nie je možné. Buď si ponecháte všetko, alebo sa všetkého vzdáte.

Z tela však ujsť nemôžete a ani nemusíte. Telo predstavuje veľmi nesprávne pochopenie vašej pravej podstaty. Niekde v ňom je však skutočne skrytá vaša pravá podstata, nie je mimo tela a preto je telo miestom, odkiaľ sa k nej môžete dostať.

Keby ste videli anjela a splietli by ste si ho s kamennou sochou, stačilo by, keby ste upravili svoje videnie, bližšie sa prizreli „kamennej soche“ a nezačali hľadiť inam. Zistili by ste, že tam nikdy žiadna socha nebola.

Ak viera v smrť vytvára telo, prečo majú aj zvieratá telo? Zvíra predsa nemá ego, ani neverí v smrť...

Napriek tomu však umiera, aspoň sa to tak zdá. Zapamätajte si, že vaše vnímanie sveta je odrazom stavu vášho vedomia. Nie ste od neho oddelení a neexistuje nijaký objektívny svet mimo vás. Vaše vedomie v každom okamihu vytvára svet, v ktorom žijete. Jedným z najväčších objavov modernej fyziky je jednota pozorovateľa a pozorovaného: osoba, ktorá robí experiment - pozorujúce vedomie, sa nedá oddeliť od pozorovaného fenoménu. Aj spôsob pozorovania ovplyvňuje priebeh javu. Ak ste hlboko presvedčení o oddelenosti a boji o prežitie, tak sa vaše presvedčenie odráža vo všetkom okolo vás a vaše vnímanie je poznačené strachom. Žijete vo svete smrti, neustáleho boja, zabíjania a vzájomného ničenia.

Nič nie je také, ako sa zdá. Svet, ktorý vytvárate a vidíte očami egoickej mysle, sa vám môže javiť ako veľmi nedokonalé miesto, akési slzavé údolie. Ale všetko, čo vnímate, je iba istý druh symbolu, ako obraz vo sne. Záleží na tom, ako veci interpretuje vaše vedomie a ako spolupracuje s tancom molekulárnej energie vo vesmíre. Táto energia je základnou surovinou takzvaných fyzickej reality. Vidíte ju vo forme tiel, zrodenia a smrti, neustáleho boja o prežitie. Je možné a aj skutočne existuje nekonečné množstvo celkom odlišných interpretácií a celkom odlišných svetov - v závislosti od vedomia, ktoré vníma. Každá bytosť je ohniskom vedomia a každé ohnisko si vytvára svoj vlastný svet, hoci sú všetky tieto svety vzájomne prepojené. Existuje ľudský svet, svet mravcov, svet delfínov a podobne. Existuje nespočetné množstvo bytostí, ktorých vedomie je natoľko odlišné od vášho, že si pravdepodobne vôbec neuvedomujete ich existenciu, tak ako si oni neuvedomujú tú vašu. Vysoko vedomé bytosti, ktoré si uvedomujú svoje prepojenie so zdrojom a ich vzájomné prepojenia obývajú svet, ktorý by vám pripadal ako nebeská sféra - a predsa sú všetky svety nakoniec jedným.

Náš kolektívny ľudský svet je vo veľkej miere vytvorený úrovňou vedomia, ktorú nazývame myseľ. Aj v rámci kolektívneho ľudského sveta existujú obrovské rozdiely a množstvo rôznych „podsvetov“, v závislosti od vnímajúcich či od tvorcov jednotlivých svetov. Keďže všetky svety sú prepojené, keď sa kolektívne ľudské vedomie pretransformuje, táto zmena sa odrazí aj v prírode a ríši zvierat. Preto sa v biblii píše o veku, ktorý pride: „Lev bude ležať s kozľaťom.“ To poukazuje na možnosť úplne iného rádu reality.

Ako som už povedal, svet, tak ako sa nám javí dnes, do veľkej miery odráža našu egoickú myseľ. Strach je nevyhnutným dôsledkom egoickej ilúzie, náš svet je svetom, v ktorom dominuje strach. Tak, ako obrazy vo sne symbolizujú náš vnútorný stav a pocity, je naša kolektívna realita do veľkej miery symbolickým vyjadrením strachu a hrubej vrstvy negatívnych emócií, ktoré sa nahromadili v kolektívnej ľudskej duši. Nie sme od nášho sveta oddelení, takže keď sa väčšina ľudí zbaví ilúzie ega, táto vnútorná zmena ovplyvní celé stvorenie. Budete doslova žiť v novom svete. Bude to zmena planetárneho vedomia. Zvláštne budhistické porekadlo, že každý strom a každé steblo trávy jedného dňa dosiahnu osvietenie, poukazuje na tú istú pravdu. Podľa svätého Pavla celé stvorenie čaká na to, kým ľudia dosiahnu osvietenie. To je moje vysvetlenie jeho výroku: „Stvorený vesmír s nadšením očakáva príchod Božích synov.“ Svätý Pavol dodáva, že to spasí celé stvorenie: „Doposiaľ... celý vesmír a všetky jeho časti stenajú ako pri pôrodných bolestiach.“

Rodí sa nové vedomie a s ním aj nový svet, ako jeho nevyhnutný odraz. Bolo to predpovedané aj v Novom zákone v knihe Zjavenia: „Videl som nové nebo a novú zem, lebo prvotná zem a prvotné nebo sa pominuli.“

Nezamietajte si však príčinu s následkom. Vašou úlohou je prestať sa stotožňovať s formou, nehľadať spásu a vybudovať lepší svet. Potom už viac nebudete pripútaní k tomuto svetu, k tejto úrovni reality. Budete cítiť svoje korene v *neprejavenom* a to vás oslobodí od lipnutia na prejavenom svete. Môžete sa naďalej radovať z pominuteľných rozkoší tohto sveta, ale už nebudete pociťovať strach zo straty, takže na nich nebudete lipnúť. Hoci môžete zažívať zmyslové pôžitky, vaša túžba po nich zmizne, spolu s neustálym hľadaním naplnenia cez psychologické uspokojenie, cez živenie ega. Ste v spojení s niečím, čo je nekonečne väčšie ako akákoľvek rozkoš alebo akákoľvek hmotná vec.

Istým spôsobom prestanete svet potrebovať. Nebudete ani chcieť, aby bol iný, ako je.

Až v tomto momente sa začnete podieľať na vytvorení lepšieho sveta, iného rádu reality. Až v tomto momente budete schopní pociťiť skutočný súcit a pomôcť ostatným na príčinnej úrovni. Len tí, ktorým sa podarilo transcendovať svet, môžu vytvoriť lepší svet.

Možno si spomínate, že sme hovorili o duálnej povahe skutočného súcitu, ktorá spočíva v uvedomení si spoločného puta – smrteľnosti a nesmrteľnosti. Na tejto hlbokjej úrovni sa súcit stáva liečivým v tom najširšom zmysle slova. V takom stave je váš liečivý vplyv založený predovšetkým na vašom bytí, nie na vašom konaní. Každého, s kým sa stretnete, sa dotkne vaša prítomnosť a ovplyvní ho pokoj, ktorý budete vyžarovať, či si to uvedomí alebo nie. Keď ste plne prítomní a ľudia okolo vás sa správajú nevedome, nebudete mať potrebu na to reagovať, takže ich konaniu nepriznáte nijakú realitu. Váš pokoj je taký nesmierny a hlboký, že všetko ostatné sa v ňom rozplynie, akoby to nikdy ani neexistovalo. Prerušíte karmický cyklus akcie a reakcie. Zvieratá, stromy a kvety pocítia váš pokoj a budú naň reagovať. Budete učiť bytím, prejavovaním svojho božského pokoja. Stanete sa „svetlom sveta“, emanáciou čistého vedomia, a tak odstránite utrpenie na príčinnej úrovni. Odstránite zo sveta nevedomie.



To neznamená, že by ste nemohli učiť aj svojím konaním – napríklad poukazovaním na možnosti, ako sa prestať stotožňovať s myseľou, rozpoznať nevedomé vzorce vo svojom správaní a podobne. Ale to, čím ste, predstavuje to najzásadnejšie učenie, najmocnejšiu silu pri premieňaní sveta, silnejšiu než čokoľvek, čo hovoríte a čo robíte.

Navyše, rozpoznanie prvoradej dôležitosti bytia a práca na príčinnej úrovni nevyklučuje možnosť, že sa váš súcit zároveň prejaví na úrovni skutkov a pri zmiernovaní utrpenia vždy, keď sa s ním stretnete. Ak vás hladný človek poprosí o chlieb a vy ho máte, dáte mu ho. Pri tom, ako mu podávate chlieb, aj keď je vaša interakcia veľmi krátka, najviac záleží na momente spoločne prežívaného bytia, ktorého je chlieb len symbolom. Prebieha v ňom hlboké liečenie. V tom okamihu nejestvuje darca ani príjemca.

Na svete by vôbec nemal byť hlad a ľudia by nemali umierať od hladu. Ako môžeme vytvoriť lepší svet, ak najskôr nevyriešime také zlo, ako je hlad a násilie?

Všetko zlo je dôsledkom nevedomia. Môžete zmierniť dôsledky nevedomia, ale nepodari sa vám ich odstrániť, kým neodstránite ich príčinu. K skutočnej zmene musí dôjsť vnútri, nie vonku.

Ak sa cítite povolani zmierniť utrpenie vo svete, je to veľmi ušľachtilé, ale nesústreďte sa iba na vonkajší svet, stretnete sa s neúspechom a sklamaním. Bez hlbokjej transformácie ľudskeho vedomia je utrpenie sveta bezodnou priepasťou. Nech váš súcit nie je jednostranný. Súcitie s bolesťou či nedostatkom druhého človeka, alebo túžba pomôcť, musí byť vyvážená hlbším uvedomením večnej povahy života a iluzórnosti všetkej bolesti. Nechajte váš pokoj prúdiť do všetkého, čo robíte a budete pôsobiť na úrovni príčiny aj následku zároveň.

Na to nezabúdajte, ani keď podporujete nejaké hnutie, ktoré sa snaží zastaviť hlboko nevedomých ľudí, ktorí ničia samých seba, navzájom sa zabíjajú, ničia planetu, či spôsobujú strašne utrpenie iným cítiacim bytostiam. Zapamätajte si: tak ako nemôžete bojovať s temnotou, nemôžete bojovať ani s nevedomím. Ak sa o to pokúsite, len posilníte polárne protiklady, ktoré sa od seba ešte viac vzdialia. Stotožníte sa s jednou z týchto polarít a vytvoríte si „nepriateľa“, a to vtiahne do nevedomosti aj vás. Preto zlepšujte povedomie ľudí, rozširujte informácie, nanajvýš jednajte vo forme pasívnej rezistencie. Ale uistite sa, že nenosite žiadnu rezistenciu vo svojom vnútri, že v sebe nemáte nijakú nenávisť ani negatívnosť. „Milujte svojich nepriateľov,“ povedal Ježiš, čo samozrejme znamená, nemajte nepriateľov.

Ak sa raz zapojíte do práce na úrovni následkov, je až príliš jednoduché sa v nej stratiť. Buďte veľmi bdeli a veľmi prítomní. Vaším hlavným zameraním by mala byť kauzálna úroveň, hlavným cieľom učenie o osvietení a najvzácnejším darom svetu - mier.

DESIATA KAPITOLA

ZMYSEL ODOVZDANIA SA

PRIJATIE PRÍTOMNOSTI

Niekoľkokrát ste spomenuli odovzdanie sa. Mne sa tá myšlienka nepáči. Znie to akosi fatalisticky. Ak vždy akceptujeme veci také, aké sú, vôbec sa nebudeme snažiť ich zlepšiť. Mám dojem, že pokrok, či už na osobnej úrovni alebo kolektívny, nie je o tom, že prijme súčasnú obmedzenia, ale skôr o tom, že sa snažíme ich prekonať a vytvoriť niečo lepšie. Keby sme to nerobili, dodnes by sme žili v jaskyniach. Ako sa môžeme odovzdať a zároveň niečo, zmeniť?

Pre niektorých ľudí má odovzdanie sa negatívne konotácie, ktoré zahŕňajú porážku, vzdanie sa, neschopnosť postaviť sa životným výzvam, upadnutie do letargie a tak podobne. Právě odovzdanie sa je však niečo úplne iné. Neznamená to, že máte pasívne znášať každú situáciu, v ktorej sa ocitnete a nemáte s ňou nič robiť. Neznamená to ani, že si máte prestať robiť plány alebo pozitívne konať. V odovzdaní sa je obsiahnutá jednoduchá, ale hlboká múdrosť, ktorá spočíva v *podvolení sa a nepriečení* sa prúdu života. Prúd života môžete zažiť jedine teraz, odovzdanie sa teda znamená bezpodmienečne a bezvýhradne prijať prítomný okamih. Znamená to vzdať sa vnútorného odporu voči tomu, čo je. Vnútorný odpor spočíva v tom, že hovoríte „nie“ tomu, čo je prostredníctvom mentálneho odsúdenia a negatívnych emócií. Tento odpor sa zväzňuje, hlavne keď sa vám nedarí, vtedy vzniká rozdiel medzi vašimi požiadavkami či rigidnými očakávaniami vašej mysle a realitou. To je rozdiel bolesti. Ak už máte nejaké skúsenosti, tak viete, že veci dosť často nevychádzajú. Práve v takých chvíľach je potrebné trénovať odovzdanie, ak chcete zo svojho života odstrániť bolesť a zármutok. Prijatie reality vás okamžite oslobodí od stotožnenia sa s myslou a opätovne vás spojí s bytím. Odpor je myseľ.

Odobovanie sa je čisto vnútorný jav. Neznamená to, že by ste nemohli jednat a zasahovať do situácie na vonkajšej úrovni. V skutočnosti, keď sa odovzdáte, nemusíte prijať celú situáciu, iba ten maličký úsek z nej, ktorému hovoríme prítomný okamih.

Keby ste napríklad uviazli niekde v blate, nepovedali by ste si: „V poriadku, vzdávam sa, ostanem tu v blate.“ Rezignácia nie je to isté čo odovzdanie sa. Nemusíte akceptovať neželanú alebo neprijemnú životnú situáciu. Nemusíte si ani nič nahovárať a presvedčať sa o tom, že nie je nič zlé na tom, byť zapadnutý v blate. Nie. Plne si uvedomujete, že sa z tejto situácie chcete dostať. Potom zúžite svoju pozornosť len na prítomný okamih a nijako ho neposudzujete ani nehodnotíte. Preto ani necítite nijaký odpor či emočnú negatívnosť. Akceptujete súčasnosť tohto okamihu. Potom sa pustíte do činnosti a urobíte všetko preto, aby ste sa z bahna dostali. To je pozitívna akcia. Je omnoho efektívnejšia ako negatívna akcia, ktorá pramení z hnevu, zúfalstva či frustrácie. Kým dosiahnete želaný výsledok, stále trénujete odovzdanie sa tým, že nebudete hodnotiť prítomnosť. Následkom rezistencie sa vaša psychika stane nepružnou, spevnie schránka vášho ega a posilní sa tým váš pocit oddelenosti. Začnete svet okolo vás a zvlášť ľudí v ňom vnímať ako nebezpečenstvo. Vrzastie vo vás nevedomá túžba ničť, začnete odsudzovať, pociťujete potrebu súperiť s ostatnými a ovládnuť ich. Dokonca aj prírodu začnete vnímať ako svojho nepriateľa a vaše vnímanie a spôsob interpretácie udalostí je ovládané strachom. Psychická porucha paranoja je len akútnejším prejavom tohto bežného, nefunkčného stavu vedomia.

Nielen vaša psychika, ale aj vaša fyzická forma, vaše telo sa následkom odporu stane nepružným a stuhnutým. V rôznych častiach tela vzniká napätie, telo ako také sa sťahuje. Voľné prúdenie životnej energie cez telo, ktoré zabezpečuje jeho zdravé fungovanie, je do veľkej miery obmedzené. Cvičenie a rôzne terapie vám môžu pomôcť toto prúdenie obnoviť, ale ak nebudete v každodennom živote praktizovať odovzdanie sa, len prechodne vám pomôžu zbaviť sa symptómov, keďže ste neodstránili príčinu, ktorou je vzorec odporu.

Vo vašom vnútri je niečo, čo nie je ovplyvnené prechodnými okolnosťami, ktoré tvoria vašu životnú situáciu a k čomu máte prístup jedine cez odovzdanie sa. Je to váš život - vaše bytie - ktoré existuje naveky v bezčasovej oblasti večnej prítomnosti. Najst' tento život „to je tá jediná potrebná vec,“ o ktorej hovoril Ježiš.



Ak je vaša životná situácia neuspokojujúca či dokonca neprijateľná, nevedomý vzorec odporu, ktorý túto situáciu udržiava pri živote, sa vám podarí prekonať jedine cez odovzdanie sa. Odovzdanie sa je dokonale kompatibilné s konaním, iniciovaním zmeny a dosahovaním cieľov. V odovzdaní sa však do vášho konania vstúpi celkom nová a iná energia, iná

kvalita. Odovzdanie sa vás opäť napojí na zdrojovú energiu bytia a pokiaľ je vaše konanie naplnené bytím, stane sa radostnou oslavou životnej energie, ktorá vás preniesie hlbšie do prítomnosti. Odovzdanie sa nesmierne posilní kvalitu vášho vedomia a kvalitu všetkého, do čoho sa pustíte. Uvidíte to na výsledkoch svojej práce, kvalita sa v nich bude odzrkadľovať. Môžete to nazvať *odovzdanou aktivitou*. Nie je to práca, tak ako ju poznáte už tisícky rokov. Keď budete bdelejší, slovo *práca* sa vytratí z vášho slovníka a možno vznikne nejaké nové slovo, ktorým ho nahradíte.

Práve kvalita vášho vedomia v tomto okamihu je tým najdôležitejším determinantom toho, ako bude vyzerat' vaša budúcnosť, takže odovzdanie sa je tou najdôležitejšou vecou, ktorú môžete vniesť do svojho života, aby ste dosiahli zmenu k lepšiemu. Všetko konanie je len druhoradé. Zo stavu, v ktorom nie ste skutočne odovzdaní, nemôže vzísť žiadna naozaj pozitívna aktivita.

Chápem, že ak som v situácii, ktorá je nepríjemná, alebo ma neuspokojuje, tak ak sa úplne odovzdám prítomnému okamihu, nebudem pociťovať utrpenie ani nešťastie. Povznem sa nad ne. Stále však nerozumiem tomu, kde budem hľadať energiu a motiváciu k činnosti a snahe o zmenu, ak už vôbec nebudem nespokojný.

V stave odovzdanosti veľmi presne vidíte, čo je treba urobiť, konáte tak, že ste schopní sústrediť sa postupne na jednu vec po druhej. Učte sa z prírody a všimnite si, ako všetko dozrieva a ako sa zázrak života postupne odhaľuje bez nespokojnosti a nešťastia. Preto Ježiš povedal: „Všímajte si ľalie, ako rastú, nepradú a netkajú.“

Ak je vaša celková situácia neuspokojivá alebo nepríjemná, *oddelte tento okamih* a odovzdajte sa tomu, *čo je*. To je lúč svetla prechádzajúci hmlou. Stav vášho vedomia potom prestane byť ovládaný vonkajšími okolnosťami. Nezakladá sa na reakciách a odpore.

Potom sa pozrite na konkrétne detaily. Spýtajte sa sami seba: „Je niečo, čo môžem urobiť, aby som túto situáciu zmenil, zlepšil alebo sa z nej dostal?“ Ak áno, urobte to, čo je vhodné. Nezameriavajte sa na stovky vecí, ktoré budete musieť, či možno budete musieť urobiť niekedy v budúcnosti, sústreďte sa len na tú jednu vec, ktorú môžete urobiť teraz. Neznamená to, že by ste sa mali vzdať plánovania vecí. Možno práve plánovanie je tou jednou vecou, ktorú môžete urobiť teraz. Určite si však nezačínajte premietat' mentálne filmy a premietat' sa do budúcnosti, to by vás odviedlo od prítomnosti. Nič z toho, čo robíte, nemusí okamžite priniesť výsledky. Kým sa neprejavia výsledky, prijímajte to, čo je. Ak v tejto chvíli nemôžete nič urobiť, ani sa z danej situácie dostať, využite ju a vstúpte hlbšie do odovzdanosti, hlbšie do prítomného okamihu, do bytia. Keď vstúpite do tejto bežčasovej dimenzie prítomnosti, zmena sa často dostaví v nečakaných podobách, bez toho aby ste do vecí museli príliš zasahovať. Život vám začne pomáhať, začne s vami spolupracovať. Ak vám v činnosti bránili vnútorné faktory ako strach, vina, zotrvačnosť, svetlo vašej vedomej prítomnosti ich rozloží.

Nemýľte si odovzdanie sa s ľahostajnosťou, s prístupom „už mi je všetko jedno“. Ak sa prizriete zblízka, všimnete si, že tento prístup je nakazený negativitou vo forme skrytého odporu a preto nemá s odovzdaním sa nič spoločné, je to len maskovaný odpor. Po tom, ako sa odovzdáte, namierte svoju pozornosť dovnútra a skontrolujte, či vo vás ostala nejaká stopa odporu. Buďte počas toho veľmi pozorní, inak by sa nejaký skrytý balíček rezistencie mohol schovať do tmavého kúta vo forme myšlienky alebo nepriznanej emócie.

OD ENERGIE MYSLE K DUCHOVNEJ ENERGII

Vzdať sa odporu, o tom sa ľahšie hovorí, ako sa to zrealizuje. Stále ešte presne neviem, ako to urobiť. Hovoríte, že pomocou odovzdania sa, stále však neviem ako.

Začnite tým, že si odpor priznáte. Buďte prítomní, keď sa objaví. Pozorujte, ako ho vaša myseľ vytvára, ako hodnotí situácie, vás, aj ľudí okolo vás. Všimnite si myšlienkový proces, ktorý s ňou súvisí. Precíťte energiu tej emócie. Ak sa stanete svedkom svojho odporu, uvedomíte si, že nemá nijaký zmysel. Tým, že celú svoju pozornosť upriamite na prítomný okamih, váš nevedomý odpor sa stane vedomým odporom, a tým ho prekonáte. Nemôžete byť zároveň vedomí aj nešťastní, vedomí a negatívni. Negativita, nešťastie alebo utrpenie v akejkol'vek forme je znakom odporu a odpor je vždy nevedomý.

Určite si môžem uvedomovať aj svoj pocit nešťastia...

Vybrali by ste si nešťastie? Ak ste si ho ne zvolili, tak kde sa vzalo? Aký má zmysel? Kto ho živí? Tvrdíte, že si uvedomujete svoje pocity nešťastia, ale pravdou je, že sa s nimi stotožňujete a udržiavate ich pri živote svojim nekontrolovateľným myslením. To *všetko* sa deje nevedome. Ak by ste boli vedomí, plne prítomní v prítomnom okamihu, všetka negativita by sa takmer okamžite rozplynula. Nemohla by prežiť vo vašej prítomnosti. Môže prežiť len vo vašej neprítomnosti. Dokonca ani telo bolesti dlho neprežije vo vašej prítomnosti. Svoje nešťastie udržiavate nažive tým, že mu poskytujete čas. To mu vlieva krv do žíl. Odstráňte čas intenzívnym uvedomovaním si prítomného okamihu a umrie. Ale chcete, aby umrelo? Naozaj už toho máte dosť? Kým by ste boli bez neho?

Kým sa nenaučíte odovzdanosti, duchovný rozmer zostane niečím, o čom čítate, rozprávate sa, čo vás vzrušuje, o čom píšete knihy, premýšľate, veríte v to, alebo aj nie. Na tom nezáleží. Až keď sa odovzdáte, duchovná dimenzia sa stane ozajstnou

súčasťou vášho života. Vtedy získa energia, ktorú vyžaruje a ktorá riadi váš život, oveľa vyššiu vibračnú frekvenciu než je energia mysle, ktorá stále riadi náš svet - energia, ktorá vytvorila existujúce sociálne, politické a ekonomické štruktúry našej civilizácie a ktorá sa kontinuálne obnovuje cez naše vzdelávacie systémy a médiá. Cez odovzdanie prichádza do nášho sveta duchovná energia. Nespôsobuje utrpenie vám, ani iným ľuďom, ani žiadnej inej živej bytosti na tejto planéte. Na rozdiel od energie mysle, neznečisťuje Zem, nepodlieha zákonu protikladov, ktorý diktuje, že nič nemôže existovať bez svojho opaku, že bez zla nemôže existovať dobro. Tí, ktorých ovláda energia mysle, ešte stále tvoria obrovskú väčšinu populácie Zeme a neuvedomujú si existenciu duchovnej energie. Prináleží k inému rádu reality a ak dostatočný počet ľudí vstúpi do stavu odovzdanosti a úplne sa zbaví negativity, vytvorí sa tým úplne iný svet. Ak Zem ako taká prežije, toto bude energia ľudí, ktorí ju budú obývať.

O tejto energii hovoril Ježiš, keď predniesol svoj slávny prorocký výrok pri kázaní na hore: „Blahoslavení krotkí, lebo oni dedičmi zeme budú.“ Tichá, ale intenzívna prítomnosť rozpúšťa nevedomé vzorce mysle. Tie môžu byť ešte nejaký čas aktívne, nebudú však už ovládať váš život. Aj vonkajšie okolnosti, ktorým ste sa predtým bránili, sa zmenia alebo zmiznú. Odovzdanie sa je mocným prostriedkom transformácie situácií a ľudí. Ak sa okolnosti nezmenia hneď, to, že prijmete prítomnosť, vám umožní povzniesť sa nad ne. V každom prípade sa oslobodíte.

ODOVZDAJTE SA AJ V OSOBNÝCH VZŤAHOCH

Čo s ľuďmi, ktorí ma chcú využiť, manipulovať alebo ovládať? Mám sa aj im odovzdať?

Sú oddelení od bytia, preto sa podvedome pokúšajú získať od vás energiu a silu. Je pravda, že len nevedomý človek sa pokúša využiť alebo manipulovať iných, ale rovnako je pravda aj to, že len nevedomý človek môže byť využívaný a manipulovaný. Ak budete odporovať, alebo bojovať s nevedomým správaním iných, sami sa stanete nevedomými. Odovzdať sa však neznamená, že sa necháte využívať nevedomými ľuďmi. Vôbec nie. Jednoducho môžete povedať niekomu pevné a jasné „nie“, alebo vycúvať z nejakej situácie a zároveň ostať v stave úplnej vnútornej nerezistencie. Ak povieť „nie“ človeku alebo nejakej situácii, nereagujte, ale vychádzajte z pochopenia, z jasného uvedomenia si toho, čo je pre vás v danom okamihu správne. Vaše „nie“ by malo mať vysokú kvalitu. Povedzte „nie“ bez negatívnych emócií, aby nevytváralo ďalšie utrpenie.

Moja súčasná pracovná situácia je nepríjemná. Pokúsil som sa jej odovzdať, ale zdá sa mi to nemožné. Pociťujem veľký odpor.

Ak sa vám nedarí odovzdať sa, okamžite konajte: ozvite sa, alebo urobte niečo, čo vám pomôže zmeniť situáciu - alebo sa jej zbavte. Prevezmite zodpovednosť za svoj život. Neznečisťujte si svoje krásne, žiarivé vnútorné bytie ani Zem vlastnou negativitou. Nedovoľte žiadnemu nešťastiu usídliť sa vo vašom vnútri.

Ak nemôžete konať, napríklad, ak ste vo väzení, máte ešte dve možnosti: odporovať alebo sa vzdať. Zviazanosť alebo vnútorné oslobodenie od vonkajších okolností. Utrpenie alebo vnútorný pokoj. *Mali by sme neodporovanie praktizovať aj vo vonkajšom svete, napríklad neodporovať násiliu, alebo je to niečo, čo sa týka len nášho vnútorného života?*

Zaoberte sa iba vnútorným aspektom. To je prvoradé. Samozrejme, zmení to aj váš vonkajší život, vaše vzťahy a iné veci.

Keď sa odovzdáte, vaše vzťahy sa od základu zmenia. Ak nie ste schopní prijať to, čo je, tak nedokážete prijímať ani iných takých, akí sú. Budete odsudzovať, kritizovať, hodnotiť a odmietat ľudí a snažiť sa ich zmeniť. Navyše, ak prítomný okamih neustále využívate len ako prostriedok smerujúci k nejakému cieľu, budete tak pristupovať aj ku každému človeku, s ktorým sa stretnete. Vzťahy a ľudia budú pre vás druhoradí, prípadne úplne bezvýznamní. Prvoradé je pre vás, čo zo vzťahu môžete získať - či už je to hmotný zisk, pocit moci, telesné uspokojenie alebo iná forma uspokojenia ega.

Dovoľte mi vysvetliť, ako funguje odovzdanie sa vo vzťahoch. Keď sa ocitnete v hádke alebo v nejakej konfliktnej situácii s partnerom alebo blízkym človekom, začnite pozorovaním toho, ako sa bránite, keď je napadnutá vaša pozícia a vnímate silu vlastnej agresivity, keď útočíte na pozíciu toho druhého. Pozorujte, ako lipnete na svojich názoroch a postojoch. Vnímajte mentálne - emocionálnu energiu za svojou potrebou mať pravdu a dokázať druhému, že sa mylí. To je energia egoickej mysle. Tým, že ju priznáte a plne ju precítite, stáva sa vedomou. Jedného dňa si zrazu uprostred hádky uvedomíte, že máte na výber a môžete si vybrať, že nezareagujete - a uvidíte, čo sa stane. Odovzdáte sa. Nemyslím tým, že sa vzdáte reakcie len verbálne tým, že povieť: „v poriadku, máš pravdu“, s výrazom tváre, ktorý hovorí: „som povznesený nad túto detinskú nevedomosť“. Tak by ste len preniesli odpor na inú úroveň a situácia by bola stále pod kontrolou egoickej mysle. Mali by ste sa úplne vzdať toho mentálne - emocionálneho energetického poľa vo svojom vnútri, ktoré bojuje o nadvládu. Ego je prefikáné, musíte byť veľmi ostražití, veľmi prítomní a úplne úprimní k sebe, aby ste videli, či ste sa skutočne vzdali stotožnenia so svojou mentálnou pozíciou a oslobodili sa od svojej mysle. Nepochybným znakom toho, že ste sa skutočne odovzdali je, že odrazu cítite ľahkosť, jasno a hlboký mier. Pozorujte, čo sa stane s mentálnou pozíciou druhého človeka, keď mu svojou rezistenciou prestanete dodávať energiu. Skutočná komunikácia začne, keď sa odstráni stotožnenie s mentálnymi pozíciami.

Ako sa zachovať zoči - voči násiliu a agresii?

Neodporovať neznamená, že nič nemáte robiť. Znamená, že všetko vaše „konanie“ sa stáva nereaktívnym. Spomeňte si na hlbokú múdrosť z východných bojových umení: nestavajte sa na odpor protivníkovej sile. Poddajte sa a zvíťazíte.

„Ničnerobenie“ v stave intenzívnej prítomnosti je mocným nástrojom transformácie a liečby situácií a ľudí. V taoizme existuje termín *wu wei*, ktorý sa zvyčajne prekladá ako aktivita bez konania alebo pokojne sedieť a nič nerobiť. V starovekej Číne sa to považovalo za jeden z najväčších úspechov a cností. Radikálne sa to líši od nečinnosti bežného stavu vedomia, alebo skôr nevedomia, ktorá pramení v strachu, neistote a nerozhodnosti. Skutočná aktivita bez konania zahŕňa vnútorné neodporovanie a intenzívnu bdelosť.

Ak je však potrebné konať, nebudete už konať z pozície svojej podmienenej mysle, ale budete reagovať na situáciu zo svojej vedomej prítomnosti. V tom stave je vaša myseľ oslobodená od pojmov, vrátane pojmu násilia. Kto dokáže predvídať, čo urobíte?

Ego verí, že vaša sila spočíva v odpore, zatiaľ čo v skutočnosti vás odpor oddeľuje od bytia, jediného miesta skutočnej sily. Odpor je slabosť a strach, ktoré sa tvária ako sila. To, čo ego považuje za slabosť, je vaše bytie vo svojej čistote, nevinnosti a sile. To, čo vidí ako silu, je slabosť. Ego žije v ustavičnom nastavení na odpor a snaží sa podvodom schovať vašu slabosť, ktorá je v skutočnosti silou.

Kým sa neodovzdáte, nevedomé hranie rolí tvorí veľkú časť vašich interakcií s ľuďmi. V odovzdaní už nepotrebujete obraňovať svoje ego ani falošné masky. Budete veľmi jednoduchí a skutoční. Ego vraví: „to je nebezpečné, ublížite si, budete zraniteľní.“ Ego však, samozrejme, nevie, že len keď sa vzdáte odporu a stanete sa „zraniteľnými“, dokážete odhaliť svoj skutočnú a esenciálnu nezraniteľnosť.

PREMENA CHOROBY NA OSVIETENIE

Ak je niekto vážne chorý a úplne prijme svoj stav a poddá sa chorobe, nevzdá sa tak svojej vôle opäť vyzdraviť? Bude mať ešte odhodlanie bojovať proti chorobe?

Odovzdanie sa je bezvýhradným vnútorným prijatím toho, čo je. Hovoríme o vašom živote - o tomto okamihu - nie o okolnostiach a podmienkach vášho života, nie o tom, čo nazývam životnou situáciou. O tom sme už hovorili.

Čo sa týka choroby, je to takto. Choroba je súčasťou vašej životnej situácie. Má minulosť a budúcnosť. Kým vedomou prítomnosťou neaktivujete spásanosnú silu prítomnosti, minulosť s budúcnosťou tvoria nepretržité kontinuum. Ako viete, pod rôznymi okolnosťami, ktoré tvoria vašu životnú situáciu, ktorá existuje v čase, je aj niečo hlbšie, zásadnejšie: váš život, vaše bytie v bezčasovej prítomnosti. Ak v prítomnosti nie sú problémy, nie je ani choroba. Ak uveríte označeniu, ktoré niekto priradí vášmu stavu, tým tento stav udržiavate, posilňujete a z dočasnej nerovnováhy vytvárate zdanlivú skutočnosť. Získava tým odrazu nielen realnosť a vážnosť, ale aj trvanie v čase. Ak sa sústredíme na tento moment a prestaneme ho v myslí pomenúvať, choroba sa zredukuje na jeden alebo niekoľko z týchto faktorov: fyzická bolesť, slabosť, nepohodlie, sklúčenosť a nevládnosť. To je *to*, čomu sa odovzdávate - prítomnosť. Nepoddávate sa myšlienkou na chorobu. Dovoľte utrpeniu priviesť vás do prítomného okamihu, do stavu intenzívnej vedomej prítomnosti. Využite ho na osvietenie.

Odovzdanie nemení to, čo je, aspoň nie priamo. Odovzdanie zmení vás. Keď sa zmeníte vy, zmení sa aj celý váš svet, pretože svet je len odraz. Už sme o tom hovorili.

Ak sa vám nepáči to, čo vidíte v zrkadle, museli by ste byť šialení, aby ste zaútočili na odraz v zrkadle. Presne to robíte, keď ste v stave neakceptovania. Samozrejme, ak zaútočíte na odraz, aj on na vás zaútočí. Ak prijmete svoj odraz, nech je akýkoľvek, ak budete k nemu priateľskí, nedokáže *nebyť* vašim priateľom. Takto meníte svet.

Choroba nie je problém. Problémom ste vy - kým vás ovláda egoická myseľ. Ak ste chorí alebo nevládni, nemajte pocit, že ste zlyhali, necíťte sa vinní. Neobviňujte život, že k vám nie je fér, ale neobviňujte ani sami seba. Toto všetko je rezistencia. Ak máte vážnu chorobu, použite ju na osvietenie. Odstráňte z choroby čas. Nedávajte jej minulosť ani budúcnosť. Dovoľte jej, aby vás priviedla k intenzívnemu uvedomeniu si súčasného okamihu a všimajte si, čo sa stane.

Staňte sa alchymistami. Zmeňte obyčajný kov na zlato, utrpenie na vedomie, nešťastie na osvietenie.

Ste vážne chorí a nahnevalo vás to, čo som práve povedal? Je to jasné znamenie, že sa choroba stala vašou súčasťou a spolu s chorobou si chránite svoju identitu. Stav, ktorý nazývame chorobou, nemá nič spoločné s tým, kto skutočne ste.

KEĎ VÁS POSTIHNE NEŠŤASTIE

Pokiaľ ide o nevedomú väčšinu ľudstva, iba kritická hraničná situácia dokáže nalomiť tvrdú škrupinu ega a prinúti ľudí odovzdať sa a prebudíť sa. Hraničná situácia vzniká, keď sa vám v dôsledku nejakého nešťastia, drastickej zmeny, hlbokej straty alebo utrpenia otrasie celý svet a nič už nedáva zmysel. Je to stretnutie so smrťou, či fyzickou alebo duševnou. Tvorca tohto sveta, egoická myseľ skolabuje. Z popola môže vzniknúť nový svet.

Samozrejme, nemáte záruku, že to hraničná situácia dokáže, ale vždy je v nej na to potenciál. U niektorých ľudí takáto situácia dokonca posilní odpor voči tomu, čo je a to sa pre nich stane cestou do pekla. Iní sa vzdajú len čiastočne, ale aj to im dá istú hĺbku a pokoj, ktoré predtým nemali. Odlomia sa kúsky škrupiny ega a vďaka tomu prenikne na povrch vnútorné svetlo a pokoj.

Hraničné situácie spôsobili mnohé zázraky. Vrahovia, čakajúci na popravu, zažili v posledných hodinách svojho života hlbokú radosť a mier, ktoré prináša stav bez ega. Ich vnútorný odpor voči situácii, v ktorej sa nachádzali, bol taký silný, že im prinášal neznesiteľné utrpenie, pred ktorým nebolo úniku ani do imaginárnej budúcnosti vytvorenej v myslí. Boli prinútení bezvýhradne prijať neakceptovateľné. Boli prinútení vzdať sa. Takto mohli vstúpiť do stavu blaženosti, s ktorou prichádza vykúpenie: úplné oslobodenie od minulosti. Samozrejme, toto nie je hraničná situácia, ktorá by vytvárala priestor pre zázrak blaženosti a vykúpenia, ale akt odovzdania sa.

Keď vás postihne akékoľvek nešťastie, alebo keď sa niečo vážne „pokazí“ - príde choroba, nevládnosť, strata domova, majetku či spoločensky definovanej identity, rozchod s partnerom, smrť alebo utrpenie milovanej osoby, prípadne vaša vlastná hroziaca smrť - uvedomte si, že všetko má aj druhú stranu. Ste len krôčik od niečoho neuveriteľného: dokonalej alchymistickej premeny obyčajného kovu bolesti a utrpenia na zlato. Tento krôčik sa nazýva odovzdanie.

Nechcem povedať, že v takejto situácii budete šťastní. Nebudete. Ale strach a bolesť sa zmenia na vnútorný pokoj a mier, ktorý vychádza z hlbokého vnútra - zo samotného *neprejaveného*. Je to „boží mier, ktorý je mimo nášho chápania“. V porovnaní s tým je šťastie pomerne plytká vec. S týmto vyžarujúcim pokojom prichádza uvedomenie, nielen na úrovni mysle, ale aj v hĺbke vášho bytia, že ste nezničiteľní, nesmrteľní. Toto nie je viera. To je absolútna istota, ktorá nepotrebuje vonkajšie dôkazy alebo potvrdenie.

PREMENA UTRPENIA NA POKOJ

Čítal som o jednom stoickom filozofovi zo starovekého Grécka, ktorý, keď sa dozvedel, že jeho syn zomrel, povedal: „Vedel som, že nie je nesmrteľný.“ Je to odovzdanie sa? Ak áno, nechcem ho. Sú situácie, v ktorých sa odovzdanie zdá neprirodzené a neľudské.

Byť odrezaní od svojich pocitov nie je odovzdanie. Ale neviem, ako sa cítil vo vnútri, keď vyslovil tieto slová. V niektorých extrémnych situáciách nemusíte byť schopní prijať prítomnosť. Ale vždy dostanete druhú šancu.

Vašou prvou šancou je odovzdať sa v každom okamihu realite danej chvíle. Vediac, že to, čo sa stalo, sa už neodstane, pretože už je to tak, poviete tomu, čo je „áno“ alebo prijmete, čo nie je. Vtedy robíte, čo musíte, čo si daná situácia vyžaduje. Ak zotrváte v tomto stave akceptácie, nevytvárate už negatívu, ani ďalšie utrpenie či nešťastie. Žijete v stave neodporovania, v stave blaženosti a ľahkosti, oslobodenom od trápenia. Ak toho nie ste schopní a premeškáte príležitosť, pretože nie ste dostatočne vedome v prítomnosti, aby ste predišli navyknutým a nevedomým vzorcom odporu alebo preto, že podmienky sú také extrémne, že sú pre vás úplne neprijateľné, vytvárate si istú formu bolesti, istú formu utrpenia. Môže to vyzerať, že utrpenie je spôsobené situáciou, nie je to však tak, vytvára ho vaša rezistencia.

Máte ešte druhú šancu, aby ste sa odovzdali. Ak nedokázate prijať to, čo je vonku, prijmite to, čo je vo **vnútri**. Ak nedokázate prijať vonkajšiu situáciu, akceptujte vnútornú. Znamená to: nebraňte sa bolesti. Dovoľte jej existovať. Odovzdajte sa zármutku, beznádeji, strachu, osamelosti, utrpeniu v akejkoľvek podobe. Pozorujte ho bez toho, aby ste ho mentálne pomenúvali. Prijmite ho. Potom sledujte, ako zázrak odovzdania mení hlboké utrpenie na hlboký mier. Je to vaše ukrižovanie. Nech je to vaše zmŕtvychvstanie a nanebovstúpenie.

Neviem si predstaviť, ako sa dá odovzdať utrpeniu. Sami ste povedali, že utrpenie je neodovzdanie. Ako sa odovzdať neodovzdaniu?

Zabudnite teraz na odovzdanie. Rozprávať o odovzdaní pri hlboké bolesti sa môže zdať márne a nezmyselné. Keď je vaša bolesť hlboká, pravdepodobne budete mať silnú potrebu pred ňou uniknúť, nie vzdať sa jej. Nechcete cítiť to, čo cítite. Je to normálne. Ale niet úniku. Sú mnohé pseudoúniky - práca, alkohol, drogy, hnev, predstavy, potláčanie a podobne. Tie vás však neoslobodia od bolesti. Intenzita bolesti sa nezmení, keď ju zatlačíte do nevedomia. Keď popierate emocionálnu bolesť, poznačí to všetko, čo robíte, na čo myslíte, ako aj vaše vzťahy. Dá sa povedať, že ju vysielate vo forme energie, ktorú vyžarujete a ostatní ju podvedome prijímajú. Ak sú nevedomí, môžu dokonca cítiť potrebu napadnúť vás alebo vám nejako

ublížiť, prípadne im vy môžete ublížiť nevedomým prenosom svojej bolesti. Pritáhujete a prejavujete všetko, čo súvisí s vašim vnútorným stavom. Ak nemôžete pred bolesťou uniknúť, musíte jej **čeliť**. Neodvracajte sa od nej. Postavte sa jej zoči - voči. Naplno ju precíťte. **Preciťujte** ju - **nepremýšľajte** o nej! Vyjadrite ju, ak je to nevyhnutné, ale nevytvárajte vo svojej myslí scenáre. Upríamte svoju pozornosť na pocity, nie na osobu, udalosť alebo situáciu, ktoré ich spôsobili. Nedovoľte, aby myseľ využila bolesť a spravila z vás obeť. Sebaľútosť a rozprávanie o svojej situácii vás uväzní v utrpení. Je nemožné uniknúť pred pocitmi, jedinou možnosťou na zmenu je ponoriť sa do nich, inak sa nič nezmení. Venujte plnú pozornosť tomu, čo cítite a neposudzujte to. Keď sa ponárate do pocitu, buďte veľmi ostražití. Spočiatku môžu pôsobiť ako tmavé a hrozivé miesto, ale keď pocítite nutkanie odvrátiť sa, pozorujte ho, ale nič nerobte. Naďalej sa sústreďte na bolesť, vnímajte zármutok, strach, hrôzu, osamelosť, čokoľvek. Ostaňte v strehu, buďte prítomní celým svojím bytím, každou bunkou svojho tela. Takto vnášate svetlo do temnoty. To je plameň vášho vedomia.

V tomto štádiu sa už nemusíte zaoberať odovzdaním sa. Už k nemu došlo. Ako? Úplná pozornosť je úplným prijatím, je odovzdaním. Sústredenou pozornosťou využívate silu prítomného okamihu, ktorá je silou vašej prítomnosti. Neprežije v nej nijaký skrytý odpor. Prítomnosť odstráni čas. Bez času neprežije utrpenie ani negativita.

Prijatie utrpenia je cestou k smrti. Tým, že čelíte hlbkej bolesti, dovoľte jej existovať, sústreďte na ňu svoju pozornosť, vedome umierate. Keď umriete touto smrťou, uvedomíte si, že smrť neexistuje a nejestvuje ani strach. Umiera len ego. Predstavte si slnečný lúč, ktorý zabudol, že je neoddeliteľnou časťou slnka a nahovára si, že musí bojovať o prežitie a vytvorí si novú identitu, na ktorej lipne. Nebude smrť tejto ilúzie neuveriteľným oslobodením?

Chcete umrieť ľahko? Umreli by ste radšej bez bolesti, bez agónie? Tak nechajte umierať minulosť v každej chvíli, aby svetlo vašej prítomnosti prežiarilo to ťažké, k času pripútané ja, o ktorom ste si mysleli, že ste to vy.



KRÍŽOVÁ CESTA

Je mnoho ľudí, ktorí hovoria, že našli Boha cez vlastné hlboké utrpenie, Myslím, že kresťanský výraz krížová cesta označuje to isté.

Hovoríme presne o tom.

Presnejšie, títo ľudia nenašli boha cez utrpenie, pretože utrpenie obsahuje aspekt odporu. Našli boha cez odovzdanie sa, cez vzdanie sa reality, ku ktorému ich dohnalo ich hlboké utrpenie. Museli si na istej úrovni uvedomiť, že si tú bolesť spôsobujú sami.

Aký je vzťah medzi odovzdaním sa a nájdením Boha?

Keďže sa rezistencia nedá oddeliť od našej mysle, znamená prestať sa brániť - odovzdať sa a znamená aj ukončenie nadvlády mysle, ktorá predstiera, že je vašim ja, falošným bohom. Rozplynú sa súdy a negativita. Otvorí sa oblasť bytia, ktorá bola zatmenená myšliou. Odrazu vás naplní hlboký pokoj, bezmedzný mier. V tom mieri je hlboká radosť. V tej radosťi je láska. A v úplnom jadre sa nachádza to posvätné, to nesmierne, to, čo nemá meno.

Ja to nenazývam nájdením Boha, lebo ako by ste mohli nájsť niečo, čo sa nikdy nestratilo, samotný život, ktorým ste? Slovo boh je obmedzujúce nielen pre tisícročia nesprávneho chápania a zneužívania tohto slova, ale aj preto, že hovorí o bytosti, ktorá je mimo vás. Boh je samotné bytie, nie nejaká bytosť. Takéto bytie vylučuje akýkoľvek vzťah medzi subjektom a objektom, dualitu, rozdiel medzi vami a Bohom. Uvedomenie si Boha je to najprirodzenejšie, čo existuje. Prekvapujúce a nepochopiteľné nie je to, že si Boha *uvedomujete*, ale to, že si ho *nevedomujete*. Krížová cesta, ktorú ste spomenuli, je stará cesta k osvieteniu a donedávna to bol aj jediný spôsob. Nezhadzujte ho však, ani nepodceňujte jeho účinky. Stále funguje.

Krížová cesta je cesta totálneho prevratu. Znamená, že to najhoršie, čo sa vám v živote stalo, váš kríž, sa premení na to najlepšie, čo sa vám mohlo stať, pretože vás prinúti odovzdať sa smrti, nebyť ničím, byť ako Boh, pretože ani Boh nie je ako nič, čo poznáme.

V súčasnosti, je pre väčšinu ľudí krížová cesta tou jedinou cestou. Prebudia sa len vďaka ešte väčšiemu utrpeniu a osvieteniu v kolektívnom meradle budú predchádzať obrovské prevraty. Tento proces odzrkadľuje fungovanie univerzálnych zákonov, ktorými sa riadi rast vedomia, a preto ho predpovedali aj niekoľkí jasnovidci. Okrem iného je opísaný aj v knihe Zjavenia alebo Apokalypse, hoci je v nej zahalený do temnej a miestami nepreniknuteľnej symboliky. Utrpenie ľudom nespôsobuje

Boh, ľudia si ho spôsobujú sami a nastáva aj v dôsledku istých obranných mechanizmov Zeme, ktorá je živým a inteligentným organizmom a bráni sa proti ľudskému šialenstvu.

Dnes však rastie počet ľudí, vedomie ktorých je dostatočne vyvinuté, a ktorí na realizáciu osvietenia nepotrebujú zažiť viac utrpenia. Možno ste jedným z nich.

Osvietenie dosiahnuté prostredníctvom utrpenia, krížová cesta, znamená, že ste do kráľovstva nebeského dotlačení kričiac a kopúc. Nakoniec sa vzdáte, pretože už viac nemôžete znášať tú bolesť. Bolesť však môže trvať veľmi dlho, kým dojdete do tohto bodu. Vedome si vybrať osvietenie znamená, že sa vzdáte svojej pripútanosti k minulosti a budúcnosti a vo svojom živote sa sústredíte predovšetkým na prítomnosť. Znamená to, že uprednostíte život vo vedomej prítomnosti pred životom v čase. Pritakáte tomu, čo *je*. Už nebudete potrebovať bolesť. Koľko si myslíte, že budete potrebovať času, kým si poviete: „nebudem už vytvárať viac bolesti, ani utrpenia?“ Koľko bolesti ešte potrebujete, kým prijmete takéto rozhodnutie?

Ak si myslíte, že potrebujete viac času, dostanete ho. A spolu s ním aj viac bolesti. Čas a bolesť sú od seba neoddeliteľné.

MOC VYBRAŤ SI

Čo s tými ľuďmi, ktorí, zdá sa, chcú trpieť? Mám priateľku, ktorú partner fyzicky napáda a rovnako to bolo aj v jej predchádzajúcom vzťahu. Prečo si vyberá takýchto mužov a prečo odmieta opustiť momentálnu situáciu? Prečo si tak veľa ľudí volí bolesť?

Viem, že *volba* je jedným z najobľúbenejších pojmov v New Age, v tomto kontexte to však nie je celkom vhodný pojem. Je zavádzajúce tvrdiť, že niekto si v živote vybral nefunkčný vzťah alebo inú negatívnu situáciu. Predpokladom volby je vedomie - vysoký stupeň vedomia. Bez neho nemáte na výber. Možnosť volby sa objavuje, až keď sa prestanete stotožňovať so svojou myslou a jej podmienenými reakciami, v momente, keď sa stanete prítomnými. Dovtedy ste, čo sa týka duchovna, nevedomí. To znamená, že ste odsúdení myslieť, cítiť a konať určitým spôsobom, podľa požiadaviek vašej mysle. Preto Ježiš povedal: „Odpusti im, pretože nevedia, čo činia.“ Toto vyhlásenie sa netýka inteligencie v bežnom zmysle slova. Stretol som množstvo veľmi inteligentných a vzdelaných ľudí, ktorí boli zároveň úplne nevedomí, boli celkom stotožnení so svojou myslou. V skutočnosti, ak mentálny rozvoj a množstvo vedomostí nie sú vyvážené zodpovedajúcim rastom vedomia, prináša to obrovský potenciál pre nešťastie a nespokojnosť. Vaša priateľka zotrúva vo vzťahu, v ktorom ju partner zneužíva a nie je to po prvýkrát. Prečo? Nemala na výber. Myslel, ktorá je podmienená minulosťou, sa vždy snaží znova vytvoriť situáciu, ktorú pozná. Aj keď je bolestivá, aspoň je známa. Myslel sa vždy viaže na to, čo pozná. Neznáme je pre ňu nebezpečné, pretože ho nemôže ovládať. Preto sa myslí nepáči prítomný okamih a ignoruje ho. Vedomie prítomného okamihu vytvára medzeru nielen v prúde mysle, ale aj v kontinuu minulosti a budúcnosti. Všetko skutočne nové a tvorivé vstúpi do tohto sveta jedine cez túto medzeru, cez tento čistý priestor nekonečných možností.

Takže vaša priateľka stotožnená so svojou myslou možno nanovo vytvára vzorec, ktorý sa naučila v minulosti, v ktorom sú intimita a zneužívanie neoddeliteľne spojené. Prípadne sa môže správať podľa vzorca vo svojej mysli, ktorý spoznala v útlom detstve, podľa ktorého si nič nezaslúži a mala by byť potrestaná. Je tiež možné, že po väčšinu svojho života žije prostredníctvom svojho tela bolesti, ktoré neustále vyhľadáva viac bolesti a tou sa živí. Jej partner má vlastné nevedomé vzorce, komplementárne s tými jej. Svoju situáciu si, samozrejme, vytvorila sama, kto alebo čo však je tým „ja“, ktoré ju vytvorilo? Mentálne - emocionálny vzorec z minulosti, nič iné. Prečo ho nazývať vlastným ja? Keď jej hovoríte, že si okolnosti svojho života a svoju situáciu sama zvolila, len posilňujete jej stotožnenie sa s myslou. Je však vzorec v jej mysli ňou? Je to jej ja? Pramení jej skutočná totožnosť niekde v minulosti? Ukážte priateľke, ako sa môže stať pozorovateľkou svojich myšlienok a emócií. Povedzte jej o existencii tela bolesti, aj o tom, ako sa ho môže zbaviť. Naučte ju umeniu bytia vo vnútornom tele. Predveďte jej význam prítomnosti. Akonáhle získa prístup k sile prítomnosti, bude môcť prelomiť svoju podmienenú minulosť, bude mať na výber.

Nikto si vedome nevyberie nefunkčnosť, konflikt a bolesť. Nikto si nezvolí *šialenstvo*. Prichádzajú preto, že ešte nie ste dostatočne prítomní, aby vaša vedomá prítomnosť dokázala rozpustiť vzorce z vašej minulosti, aby vyžarovala dosť svetla na rozžiarenie temnoty. Nie ste celkom tu. Ešte ste sa celkom neprebrali. A medzičasom váš život riadi podmienená myseľ.

Ak patríte medzi ľudí, ktorí majú problém so svojimi rodičmi, ak ste na nich ešte stále nahnevaní za niečo, čo urobili alebo neurobili, potom žijete v presvedčení, že mali na výber - že sa mohli zachovať inak. Vždy to vyzerá tak, že ľudia majú na výber, ale je to len ilúzia. Pokiaľ váš život riadi podmienená myseľ, kým *ste* svojou myslou, ako by ste mohli mať na výber? Nemáte. Ani to nie ste vy. Stav identifikácie s myslou je extrémne nefunkčný. Je to istý druh šialenstva. Takmer každý touto chorobou do rôznej miery trpí. V momente keď si to uvedomíte, už nemôžete pociťovať nenávisť. Ako môžete nenávidieť chorobu niekoho iného? Jedinou vhodnou reakciou na ňu je súcit.

Znamená to, že nikto nie je zodpovedný za to, čo robí? To sa m i nepáči.

Pokiaľ vás ovláda myseľ, aj keď nemáte na výber, budete znášať dôsledky vášho nevedomia a stále budete vytvárať ďalšie utrpenie. Budete znášať bremeno strachu, konfliktov, problémov a bolesti. Utrpenie, ktoré tak vytvoríte, vás nakoniec prinúti vyjsť z vášho nevedomia.

Predpokladám, že to, čo hovoríte o voľbe, sa týka aj odpustenia. Musíte byť najskôr úplne vedomí a odovzdať sa predtým, než dokážete odpustiť.

Odpustenie je pojem, ktorý sa používa už dvetisíc rokov, ale väčšina ľudí má veľmi obmedzenú predstavu o jeho význame. Pokiaľ svoje ja odvodzujete z minulosti, nedokážete odpustiť ani sami sebe, ani ostatným ľuďom. Až keď získate prístup k sile prítomnosti, ktorá je vašou vlastnou silou, môže dôjsť k skutočnému odpusteniu. To odzbrojí minulosť a hlboko si uvedomíte, že nič z toho, čo ste v minulosti urobili, alebo čo vám niekto v minulosti urobil, sa vôbec nemôže dotknúť vašej žiarivej podstaty. Potom celý pojem odpustenia stráca význam.

Ako sa dostanem k takému bodu uvedomenia?

Ak sa odovzdáte tomu, čo je a stanete sa plne prítomnými, minulosť príde o všetku svoju silu. Už ju nepotrebuje. Kľúčom je prítomnosť. Terajšok je kľúčom.

Ako budem vedieť, že som sa odovzdal?

Keď už nebudete musieť klásť túto otázku.

POZNÁMKY

- 1) Arthur Koestler, *The Ghost in the Machine* (Londýn: Arkana, 1989), str. 180
- 2) Zbigniew K. Brzezinski, *The Grand Failure* (New York: Charles Scribner's Sons, 1989), str. 239 - 240
- 3) *A Course in Miracles* (Huntington Station, NY: Foundation for Inner Peace, 1975), úvod
- 4) Ruth L. Sivard, *World Military Social Expenditures* 1996, 16. Vydanie (Washington, D.C.: World Priorities, 1996), str. 7

POĎAKOVANIE

Som hlboko vďačný Connie Kelloughovej za jej láskavú podporu a veľkú pomoc pri zrode tejto knihy a pri jej premene z rukopisu na knihu, ktorú držíte v rukách. Je radosť s ňou spolupracovať.

Moja vďaka patrí aj Corei Landerovej a všetkým skvelým ľuďom, ktorí prispeli k zrodu tejto knihy tým, že mi poskytli *priestor*, ten najvzácnejší dar - priestor na písanie a priestor na *existenciu*. Ďakujem Adrienne Bradleyovej z Vancouveru, Margaret Millerovej z Londýna a Angie Francescovej z Glastonbury v Anglicku, Richardovi z Menlo Park a Rennie Frumkinovej zo Sausalita v Kalifornii.

Tiež ďakujem Shirley Spaxmanovej a Howardovi Kelloughovi za prečítanie rukopisu v ranom štádiu a za ich odozvu, aj všetkým ostatným, ktorí rukopis čítali neskôr a pomohli mi svojimi myšlienkami. Ďakujem Rose Dendevichovej, že svojím veselým a profesionálnym spôsobom prepísala rukopis vo worde.

Nakoniec by som rád vyjadril lásku a vďaku svojej matke a otcovi, bez ktorých by táto kniha nevznikla, svojim duchovným učiteľom a tomu najfantastickejšiemu guruovi vôbec: životu.

O AUTOROVI

Duchovný učiteľ a autor Eckhart Tolle sa narodil v Nemecku a študoval na univerzitách v Londýne a v Cambridgi. Keď mal 29 rokov, hlboká vnútorná transformácia radikálne zmenila smerovanie jeho života. Nasledujúce roky venoval porozumeniu, integrovaniu a prehľbovaniu tejto transformácie, ktorá bola začiatkom jeho intenzívnej cesty dovnútra. Neskôr začal v Londýne pracovať s jednotlivcami a malými skupinami ako poradca a duchovný učiteľ. Od roku 1995 žije vo Vancouveri v Kanade.

Tolle je autorom bestselleru časopisu New York Times *Sila prítomného okamihu* (The Power of Now - preloženého do tridsiatich troch jazykov) a vysoko hodnoteného pokračovania tejto knihy s názvom *Nová Zem* (New Earth), ktoré sú považované za jedny z najvplyvnejších duchovných kníh súčasnosti. Medzi jeho ďalšie diela patrí kniha *Ticho rozpráva* (Stillness Speaks), kniha meditatívneho čítania a kniha *Praktizovanie sily prítomného okamihu* (Practicing the Power of Now), ktorá pozostáva z výberu z knihy *Sila prítomného okamihu* (The Power of Now).

Tolleho hlboké, ale jednoduché učenie už pomohlo nespočtetnému množstvu ľudí na celom svete nájsť vnútorný pokoj a väčšie naplnenie v živote. V jadre jeho učenia je transformácia vedomia, duchovné prebudenie, v ktorom vidí ďalší krok v evolúcii ľudstva. Zásadný aspekt tohto prebudenia spočíva v transcendovaní nášho stavu vedomia založenom na ego. Ten nie je len predpokladom osobného šťastia, ale znamená aj koniec násilného konfliktu, ktorý vládne na našej planéte.

Tolle je vyhľadávaný učiteľ, ktorý prednáša a cestuje po celom svete. Mnohé jeho prednášky, školenia a kurzy sú publikované na CD a DVD. Väčšinou prednáša v angličtine, ale občas aj v španielčine a nemčine.

www.eckharttolle.com