

Wayne W. Dyer

KAŽDÝ PROBLÉM
MÁ SVÉ DUCHOVNÍ
ŘEŠENÍ

Pro Sommera Waynea Dyera.

Tvůj otec zde a tvůj Otec na nebi tě
bezpodmínečně milují.

Nemáš problémy, i když si myslíš, že je máš...

Kurz zázraků

Chci se zmínit o Francescovi di Pietra di Bernardino (1181–1226), který je známý jako svatý František z Assisi.

Tvůj duch je stále se mnou, a to bylo zvláště patrné při vzniku této knihy.

Wayne W. Dyer

OBSAH

PŘEDMLUVA	8
ÚVOD	13

První část

NUTNÉ ZÁKLADY PRO DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	17
---	-----------

První kapitola: DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMU	18
---	-----------

Druhá kapitola: STARÉ RADIKÁLNÍ MYŠLENKY	38
---	-----------

Třetí kapitola: VŠE JE ENERGIE	60
---	-----------

Čtvrtá kapitola: PŘESTAŇTE VYDÁVAT ENERGII NA VĚCI, VE KTERÉ NEVĚŘÍTE	85
--	-----------

Pátá kapitola: UDRŽUJTE SVÉ ENERGETICKÉ POLE ČISTÉ	108
---	------------

Šestá kapitola: ZVYŠOVÁNÍ A UDRŽENÍ VAŠÍ DUCHOVNÍ ENERGIE	137
--	------------

Druhá část

DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V PRAXI ...	161
---	------------

Sedmá kapitola: PANE, UČIŇ MĚNÁSTROJEM SVÉHO POKOJE	163
--	------------

Osmá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL LÁSKU, KDE JE NENÁVIST	180
---	------------

Devátá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL ODPUŠTĚNÍ, KDE JE ZRANĚNÍ	198
--	------------

Desátá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL VÍRU, KDE JE POCHYBNOST	219
--	------------

Jedenáctá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL NADĚJI, KDE JE ZOUFALSTVÍ	236
Dvanáctá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL SVĚTLO, KDE JE TMA.....	252
Třináctá kapitola: ABYCH PŘINÁŠEL RADOST, KDE JESMUTEK.....	267

PŘEDMLUVA

Když jsem patnáctého června roku 2000 v našem domě na Maui dokončil první verzi této knihy, cítil jsem se jako úspěšný člověk. Užíval jsem si tehdy léto s rodinou, večereli jsme a dívali se na filmy s našimi blízkými přáteli, plaval jsem, chodil na výlety a hrál tenis, dále jsem svůj vzácný volný čas trávil čtením a důvěrné chvíle jsem sdílel především se svou ženou Marcelene, jež mi velmi pomohla při hledání duchovního řešení problémů. Matně jsem si uvědomoval, že by mě lidé během několika následujících měsíců mohli vyzvat, abych sepsané zásady duchovního řešení každého problému vyzkoušel přímo ve svém životě.

Když jsem byl na podzim roku 2000 sám v hotelovém pokoji, byl jsem doslova přinucen klesnout na kolena. Sotva jsem mohl dýchat, cítil jsem, že mám sevřenou hrud', silně jsem se potil, a proto jsem si brzy uvědomil, že jsem dostal infarkt. Avšak na nastalé situaci něco nebylo v pořádku – nekouřím ani nepiju; nemám nadváhu; každý den cvičím (a to po dobu dvaceti pěti let); dávám si pozor na to, co jím; medituji; dělám to, co mám rád, a mám rád to, co dělám; mám skvělé manželství a báječné děti. Nedělám nic, čím bych si způsobil infarkt, ten je pro jiné lidi, pro ty, kteří žijí své životy takovým způsobem, že si infarkt přivolávají. Já mezi

ně nepatřím, a přesto jsem byl v nemocnici a dráty, jež vedou k monitorům, jsem měl připojené na celé horní polovinu těla a také jsem musel mít nitrožilní výživu.

Prvních dvacet čtyři hodin jsem tam ležel v šoku a byl jsem plný pochybností. Říkáme tomu *popírání skutečnosti*. Litoval jsem se, odmítal jsem uznat, že se mi něco takového mohlo stát, a zatímco kolem plakala má rodina, já jsem se opravdu bál. Po prvním dni jsem začal znovu prověřovat to, co jsem napsal v knize, kterou se nyní chystáte číst. Opakovaně jsem si připomínal název *Každý problém má své duchovní řešení* a uvědomil jsem si, že mohu přivést duchovní energii přímo do nemocničního pokoje. Pokud bych to udělal, mohl bych situaci zlepšit a přestal bych se válet v nízké energii sebelibosti, křivd, smutku, strachu a obav.

Avšak realita byla realitou – měl jsem nemocné srdce a já jsem se s tím musel vyrovnat. Neztotožňuji se s tělem; jsem duchovní bytost, jež je věčná a trvale spojená s Bohem. Mohl jsem teď změnit své vědomí a být raději pozorovatelem než obětí, což je to, o čem jsem psal více než dvacet let. Když jsem si to uvědomil, zdálo se mi, jako by do tmavé místnosti vstoupilo světlo. Téměř okamžitě jsem pocítil přítomnost vyšší, rychlé léčivé energie, přestal jsem se chovat nerudně a začal jsem být veselý. Začal jsem obcházet oddělení s pacienty s nemocným srdcem a snažil jsem se vzpružit ty, kdo na tom byli mnohem hůře než já. Přestal jsem na nemocnici a mnoho odborníků, kteří zde léčili, pohlízet s obavami a znepokojením a začal jsem k nim cítit úctu, lásku a respekt. Hledal jsem, co bylo na tomto místě dobré, a cítil jsem vděčnost za všechno, čeho jsem byl svědkem. Přinesl jsem na oddělení povědomí o tom, co jsem zpracoval zde, v této knize, kterou mám velmi rád. „Jisté je na tomto místě přítomen Bůh.“ Realita nemocného srdce sice určitě nezmizela jako máv-

nutím kouzelného proutku, ale do mysli, kde existoval problém, jsem vnesl vyšší/rychlejší duchovní energii a problém zde trvale zmizel.

V pondělí ráno 4. prosince roku 2000 angiogram odhalil ucpaní jedné tepny, které jsem mohl mít už od narození. Srdce jsem měl silné a poškození bylo minimální, a tak když byl po odstranění překážky do ucpané tepny vložen stent, mohl jsem se vrátit k normálnímu cvičení a pracovním návykům.

Když mě převáželi, měl jsem do nohy zavedenou cévku a v tepnách kontrastní látku, mé srdce však zažívalo doslova pocit míru. Žertoval jsem se sestrami a kardiology, tiskl jsem manželce ruku a říkal jsem jí, že ji mám rád. Všechen strach, starosti, úzkost a pochybnosti mě opustily. Věděl jsem, že bez ohledu na výsledek vyšetření jsem klidný, protože jsem spojený s duchem a v Božích rukách.

Chtěl jsem se s vámi o tuto informaci podělit hned na začátku knihy, abych uvedl příklad toho, že zdánlivě nepřekonatelný problém má snadno dostupné duchovní řešení, pokud se člověk přestane soustřeďovat na problém a přesune se na úroveň duchovní energie. Byl jsem schopen přenést se na úroveň vyšší/rychlejší duchovní energie, to znamená, že jsem za první přestal vzdorovat a předal problém vyšší síle; za druhé jsem všude viděl místo strachu lásku; za třetí jsem si připomenul, že jsem nesmrtelná duše v časově omezeném těle; za čtvrté jsem zklidnil svou mysl a zbavil ji všeho negativního; za páté jsem byl vděčný všem, kdo ke mně přinášeli léčivou energii; za šesté jsem v mysli zůstal ve spojení s Bohem; za sedmé jsem lidem ve svém okolí začal přinášet radost. Fungovalo to!

Potom jsem dostal překrásný dopis od Peggy Bartzokis, ženy mého kardiologa Thomase Bartzokise, a právě tento list jako by dokládal poslední výše uvedený bod

– zdůrazňuje fakt, že všichni mají užitek z toho, když duchu umožníme, aby byl zcela přítomen. Peggy v něm napsala:

Cítím, že jste se v našich životech (Tomově a mém) objevil z nějakého důvodu. Stále mě ohromuje fakt, že jste přišel k Tomovi, a ne k jinému kardiologovi, v době, kdy jsem si potřebovala přečíst Vaše knihy a Tom se potřeboval dozvědět více o tom, jak pomoci svým pacientům.

Vaše nahrávky odstartovaly mou novou životní cestu. Mé zdraví se neustále zhoršovalo, ale já jsem nikdy neuvažovala o tom, že by problémem mohlo být mé myšlení. Teď pilně pracuji na svém léčení. Děkuji Vám, že jste mi otevřel oči, abych si uvědomila důležitost spojení mezi myslí a tělem.

Také Tom (ať chtěl nebo ne) se díky mně dozvěděl všechno o tom, co čtu, a naštěstí tyto myšlenky považuje za fascinující. Jsem nadšená, protože léčí přes deset tisíc pacientů, a pokud se může o tyto myšlenky podělit, skutečně může být schopen zabránit dalšímu infarktu nebo jiným nemocím.

Také jsem vděčná za to, že jste se zcela uzdravil a pokračujete dál ve své práci. Možná jsme se všichni měli z této zkušenosti poučit. Jak jste jednou řekl: „Každé setkání v našich životech je nějakým způsobem řízeno Boží silou... a cizí lidé, ke kterým jsme přitahováni, nás mají něco naučit.“

Nedokážu vyjádřit, jak velmi si vážím setkání s vámi oběma, a vždy se budu za Vás i Marcelene modlit. Bůh žehnej Vám a veškeré prospěšné práci, již děláte.

Uvedl jsem zde tento dopis proto, aby ho každý viděl, protože obsahuje vše, o čem je tato kniha – pro všechny záležitosti, které vidíte jako problém, existuje

duchovní řešení. Věřte mně. Já, Wayne Dyer, to vím z vlastní zkušenosti.

ÚVOD

Název této knihy přichází se silným tvrzením, že se můžete zbavit všech možných problémů tím, že vyhledáte a uskutečníte duchovní řešení. To, co míním slovy *duchovní, problémy a řešení*, vysvětlím v první kapitole, proto to není třeba udělat v tomto krátkém úvodu. Hlavní myšlenky této knihy jsou uvedeny v následujících deseti bodech.

1. Všechno v našem vesmíru je energie, ta tvoří jádro života; všechno vibruje na určité frekvenci.

2. Pomalejší frekvence se zdají být nejspolehlivější, ale právě zde se objevují naše problémy.

3. Rychlejší frekvence jako frekvence světla a myšlenek nejsou viditelné.

4. Nejrychlejším frekvencím říkám *duch*.

5. Když jsou nejvyšší/nejrychlejší frekvence ducha přivedeny do blízkosti nižších/pomalejších frekvencí, zničí to, co nazýváme *problémy*.

6. Máte schopnosti a sílu, abyste zvýšili úroveň své energie a umožnili vyšším/rychlejším energiím vstoupit do vašeho života, aby zde odstranily jakékoli problémy.

7. Existuje několik důležitých zásad, které potřebujete znát a podle nichž musíte jednat, abyste získali duchovní řešení jakýchkoli problémů, které můžete zažít.

8. Jakmile těmto základním zásadám porozumíte, zvolíte si, zda se připojíte do pole s vysokou energií, nebo do pole s nízkou energií.

9. Když nakonec poznáte podstatu duchovního světa a porozumíte mu, uvidíte jasně, že všechny problémy jsou jen iluze, poněvadž je vytvořila vaše mysl, abyste věřili, že jste odděleni od zdroje, kterému já říkám Bůh, ale vy ho můžete nazývat jakýmkoli jménem, kterému dáváte přednost.

10. Tyto iluze nejsou nic jiného než chyby v myšlení a jako každá chyba mohou zmizet, když čelí pravdě.

Tuto knihu jsem uspořádal do dvou částí. První část se skládá ze šesti kapitol, jež podrobně zpracovávají stěžejní zásady, díky kterým pochopíte, že duchovní řešení všech možných problémů je snadno dostupné. Prozkoumal jsem posvátné knihy mnoha duchovních tradic stejně jako okruh zdrojů, který nazýváme *vědecký* nebo *pragmatický*. Netvrdím, že některá z těchto tradic nebo praktik je lepší než ostatní; usiluji o to, aby má mysl byla otevřená všemu, ale nebyla ničemu oddaná. Vyhledal jsem staré i moderní objemné knihy z Východu, Západu i odjinud a prostudoval jsem je, protože vím, že jsou užitečné a uvádějí pravdivá fakta.

Druhá část této knihy obsahuje kapitoly číslo sedm až třináct a každá z nich má název podle jednoho verše jedné z nejznámějších modliteb, jaká kdy byly napsána. Tato modlitba svatého Františka z Assisi vyjadřuje hlavní myšlenku této knihy. Když přenesete vyšší duchovní frekvence do blízkosti nižších frekvencí, kde jsou problémy, tyto problémy zmizí. Snažil jsem se, abych předložil naprosto přesné rady, jak můžete začít už dnes realizovat tyto vyšší energie praktickými a efektivními způsoby.

Když jsem znovu četl tuto knihu, uvědomil jsem si, že se občas při vysvětlování duchovního řešení pro-

blému opakuju, a proto jsem některé případy vynechal, ale jinde jsem toto opakování úmyslně použil, abych určité tvrzení posílil právě ve chvíli, kdy ho čtete. Zjistil jsem, že tak dochází k okamžitému posílení, a proto bude pravděpodobnější, že vám právě tento způsob ulpí v paměti.

Psaní této knihy pro mě bylo cvičením v uvědomování si sebe sama. Zjistil jsem, že jsem teď schopný odchýlit se od nižších/pomalejších energetických modelů a během pouhého okamžiku získat duchovní radu. Ve chvílích, kdy si myslím, že mám problém, který potřebuji řešit, snažím se zvýšit svou energetickou úroveň a potom se cítím lehčí, láskyplnější, soucitnější a doslova zbavený problémů. Nyní se jednoduše ve své mysli odpojím od světa problémů a napojím se na ducha. Psaní této knihy mě přivedlo blíže k Bohu a uvědomil jsem si, že nejenže nejsem nikdy sám, ale že by dokonce ani nebylo možné, abych sám byl. Až budete číst má slova, snad naleznete stejný klid jako já, a když se odchýlíte od nižších energií, možná všechny vaše problémy zmizí a vy poznáte, že duchovní řešení všech možných problémů je jednoduše ve způsobu myšlení.

Bůh vám žehnej.

Wayne Dyer

První část

NUTNÉ ZÁKLADY PRO
DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ
PROBLÉMŮ

*„Na Božím stvoření není nic špatného.
Tajemství a trápení existují pouze v mysli...“*
Ramana Maharši

První kapitola

DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMU

*Problémy, které nastanou během dne, se vyřeší,
když si lidé uvědomí svou Božskou podstatu.*

Hazrat Inayat Khan

Umíte vypěstovat rostlinu? Nejprve pravděpodobně zareagujete takto: „Je to jednoduchá věc. Zasadíte semínko do nějaké hlíny, zajistíte mu sluneční světlo a vodu a časem se objeví květina. Vždyť právě v tomto okamžiku rostou po celém světě miliardy květin!“

Je to jistě pravda, avšak já vám doporučuji, abyste si znovu přečetli otázku a přemýšleli o tom, kdo nebo co vytváří život, a kdo způsobí, že rostlina vyrostе, protože tato osoba nebo věc je zdrojem řešení všech našich problémů.

Kdo nebo co způsobuje, že semínko květiny rozkvetе a z malinkého embrya je člověk? Kdo nebo co nechává růst nehty na rukou a bít srdce, i když zrovna

spíme? Kdo nebo co je za pohybem větru, který cítíme, ale nikdy nevidíme? Co je to za sílu, jež drží planety na určitém místě a závratnou rychlostí žene naši Zemi napříč Galaxií? Tyto otázky musí být položeny, protože lidé pak mohou o svém životě přemýšlet.

Slovem *duch* jsem nazval beztvarou, neviditelnou energii, která je na této planetě zdrojem života. Tato síla – nezáleží na jméně, jaké jí dáme – může vyřešit každý problém, na nějž narazíme. *Existuje* duchovní řešení každého problému, jen se potřebujete naučit, jak jej můžete získat, a proto vám v této knize vysvětlím způsoby, které vám to umožní. Na začátku vysvětlím tři základní kroky, jež povedou k získání duchovního řešení problémů.

Poprvé jsem o těchto krocích četl, když jsem se ponořil do knihy *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali* (Jak poznat Boha: Patandžalího jogistické aforismy), které byly sepsány někdy mezi čtvrtým stoletím před Kristem a čtvrtým stoletím po Kristu. Tyto duchovní zásady a techniky byly sepsány, aby umožnily člověku dosáhnout spojení s Bohem. Na tento významný soubor aforismů budu často odkazovat a podělím se s vámi o informace, jak tyto znalosti můžete využít ve svém životě.

Věřím tomu, že zjistíte, že ony záležitosti, jež nazýváte problémy, mají snadné řešení, které je dostupné právě teď, v této chvíli a v tomto světě.

První ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: člověk musí nejprve něco poznat, aby to později mohl využít; toto je nejobtížnější krok při posunu k duchovnímu osvětlení.

Poznání, že existuje neviditelná síla, kterou můžeme využít při řešení problémů, vyžaduje hodně cvičení

a přípravy. Už jste někdy slyšeli o omezeních, jež prožíváme, když se považujeme jen za fyzické tělo v materiálním životě?

Věříte například, že existuje pouze jeden druh síly nebo poznání, který při řešení problémů spoléhá na vaše smyslové nebo rozumové schopnosti? Většinu z nás učili, že je to pravda a že všechny informace, jež člověk získal, představují úplný seznam dostupných možností. To je názor, který neuznává naše božské spojení s duchovním řešením problémů.

V tomto stavu nevědomosti věříme, že za veškeré léčení jsou zodpovědní léky, bylinky, operace a doktoři nebo že ke zlepšení finančního stavu dojde výhradně tehdy, když budeme pilně pracovat a snažit se. Nevědomost nás v podstatě vede k tomu, abychom věřili, že naše znalosti jsou omezené na ty druhy jevů, jež jsou vysvětlitelné pouze pomocí našich smyslů.

Patandžalí popsal druh znalosti nebo síly, která není dosažitelná pomocí hmotného ani smyslového světa. Poznání, že tato síla existuje a je neustále dostupná, je prvním krokem pro její aktivování, ale nedosáhneme jí pouze pomocí učení nebo starých spisů, právě tak jako nesníme proto, že někdo učí nebo píše o snění. Poznání stejně jako snění dosáhneme, když se vnitřně nebo vnějškově zavážeme k tomu, že budeme poznávat.

Navrhují vám, abyste si ve chvíli, kdy čelíte problému, vytvořili osobní afirmaci jako například: „Možná teď přesně nevím, jak dosáhnout duchovního řešení, ale zcela uznávám, že duchovní řešení existuje.“ Když si uvědomíte, že toto řešení existuje, žádáte sílu, abyste ho poznali.

Jako fyzické bytosti můžeme způsobit, že reakcí na otázku, která byla položena v úvodní větě této kapitoly, bude, že květina vyroste. Pokud však přemýšlíme, uvědomíme si, že nemůžeme ani začít řešit tajemství

neviditelné síly, jež vytváří život. Právě v tomto všudypřítomném, vševědoucím, všemocném duchovním světě nacházíme řešení všech našich problémů. Tato duchovní síla se nachází všude, v každé věci a každém člověku. Když uskutečníme tento první krok poznání, začneme proces, jímž dosáhneme této dobře známé síly.

Druhý ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: zjišťujeme, že znalosti, kterých dosáhneme realizací věcí, jsou na mnohem vyšší úrovni než racionální úvahy.

V tomto kroku nejde o racionální úvahy, ale jedná se v něm o duchovní poznání, kde je důvěryhodná pouze naše vlastní zkušenost. Jsme průzkumníky na nedotčeném území, kde nemůže být nikdo kromě nás; zde si pouze *my* můžeme ověřit své zkušenosti.

Když aktivně meditujete o vybrané duchovní myšlence, vyzýváte tak ducha, aby vstoupil do vašeho života.

Naznačuji tím, že tento proces poznání začínáte tím, že si představujete přítomnost, o jakou usilujete. Vytvořte si vnitřní představu Božského vedení, které jste obdrželi, a vyžeňte veškeré pochybnosti o jeho platnosti. Uvědomte si, že není třeba nic vysvětlovat ani se před nikým bránit. Pokud tiše požádáte, že chcete poznat ducha, vaše prosba bude vyslyšena. Zjistíte, že vaše představa se realizuje. Za vším je osobní zkušenost, která souvisí s mentálním cvičením – když budete tiše meditovat, zažijete přítomnost ducha.

Jsou období, kdy se rozum chce prosadit a snaží se prožít zkušenost, jež vyhovuje realitě materiálního světa. Jeden ze způsobů, jakým můžete o tomto realizačním procesu přemýšlet, je ten, že si představíte mag-

net. Podívejte se na sebe jako na magnet, který k vám přitahuje vše, co považujete za pravdivé. Potom si postupně uvědomujte větší přitažlivou sílu, jež vás táhne k vyšším pravdám. Už se nenamáháte výhradně vy, jste druhem metafyzického magnetického pole, které vás táhne k realizaci.

V několika uplynulých letech jsem tuto realizaci prožil – když jsem vstoupil do stavu hluboké meditace, velmi dobře jsem si uvědomoval sílu, jež se podobala magnetické síle, a ta mě táhla směrem k Bohu. Odhalení, že jsem v těchto momentech zažil přítomnost Boha, mě dovedlo ke změně myšlení. Opět jsem se napojil na energii, která mě žene směrem k řešení všeho, co může působit problémy.

Něco tak světského jako zakoupení domu, do něhož bychom se já a moje žena mohli přestěhovat, až naše děti opustí domov, mi způsobovalo velký vnitřní nepokoj. Připomenul jsem si, jak jsem vstoupil do neviditelného pole, které se podobalo magnetickému poli, a okamžitě jsem získal řešení – přesně v ten správný okamžik zavolal přítel a pronesl větu, jež mi v těžkém rozhodování pomohla. Hotovo! Tomuto říkám realizace v praxi.

Všichni můžeme tuto realizaci využít při řešení problémů. Když se naučíte využít první krok (*poznání duchovního řešení*), posunete se do stavu *realizace*, v němž si vyzkoušíte své schopnosti a pochopíte, že každý nesoulad, spor nebo nemoc je možné řešit pomocí duchovní energie.

Třetí ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: Nerušený kontakt s duchovní silou je náš způsob, jak se s ní spojit v jedno.

Někteří lidé tento třetí krok (je jím *úcta*) uskuteční rychle, zatímco jiným může trvat dlouho, než ho dosáhnou. Nerušený kontakt s duchovní silou a ztotožnění se s ní znamená, že od ní nejsme odděleni. Víme o svém božství a s touto svou částí jsme v důvěrném kontaktu, vidíme se jako část Boha a máme úctu ke všemu, čím jsme. O našem božství není pochyb. V této pozici plně prožíváme následující citát z Bible: „V onen den poznáte, že já jsem ve svém Otci, vy ve mně a já ve vás“ (Jan 14:20).

Když hledáme radu, pomůže nám nerušený kontakt s Bohem přechodně zastavit naše egoistické myšlenky. Místo egoistického přemýšlení o sobě jsme ochotni ponořit se do svého Vyššího Já. Stejně jako kapka vody oddělená od svého zdroje i malinká myšlenka není schopná vytvořit a udržet život, ale když se kapka vody znovu spojí s mořem, získá veškerou sílu svého zdroje. Kapka vody oddělená od zdroje symbolizuje naše egoistické já ve chvíli, kdy jsme odděleni od našeho zdroje všemocné síly.

Díky tomu, že jsme neustále spojeni s Bohem, jsme stále spojeni také s duchovním řešením. Problémy přetrvávají, pokud se nám je nepodaří rozpoznat, pochopit a nakonec se nedovedeme poklidně dorozumět se svým zdrojem, silou, duchem, Bohem.

Často myslím na Abrahama Lincolna, který ve chvíli, kdy se jeho milované Spojené státy americké rozpadaly pod silou nenávisti, jež zachvátila tuto zemi, napsal: „Mnohokrát jsem byl nucen padnout na kolena pod převažujícím přesvědčením, že nemám kam jít.“ Padnout *na kolena* je způsob, jak můžete říct: „Vzdávám se svému zdroji a předávám tento obrovský problém stejné síle, která hýbe hvězdami.“ Vy můžete udělat stejnou věc v době hádky, vždyť se říká: „Pusťte to a přenechejte to Bohu.“

Když budete procvičovat nepřetržitý kontakt s duchem, ucítíte přítomnost duchovního partnera, jemuž můžete předat své problémy a přesunout se na poklidné místo. Indický světec Šrí Rámakršna užíval následující příběh, aby naučil své stoupence, jak mohou dosáhnout stavu, kdy je člověk přímo spojen s Bohem.

Žák jednou přišel za učitelem, aby se naučil, jak může meditovat o Bohu. Učitel mu dal instrukce, ale žák se brzy vrátil a řekl, že je nemůže provést. Pokaždé když se pokoušel meditovat, zjistil, že přemýšlí o svém oblíbeném buvolovi.

„Nu,“ řekl učitel, „potom medituj o tom buvolovi, kterého máš tak rád.“

Žák se zavřel v pokoji a na buvola se soustředil. Když po několika dnech učitel zaklepal na jeho dveře, žák mu odpověděl: „Promiňte mi, pane, ale nemohu vyjít ven, abych vás přivítal. Tyto dveře jsou příliš malé, překážejí mi rohy.“

Učitel se zasmál a řekl: „Skvělé! Ty ses ztotožnil s předmětem, na který ses soustředil. Nyní se soustřeď na Boha a snadno uspěješ.“

Poselství je naprosto jasné. Spojte se s duchem a nepochybujte o svém božství. Přesuňte se mimo svou egoistickou mysl do Vyššího Já. (Nebudu zde podrobně líčit cestu, která vede k překročení ega, protože tomuto tématu věnuji celou tuto knihu – věnuji ji *vašemu posvátnému Já*.)

Existuje duchovní řešení každého problému. Tři základní kroky, kterými dosáhnete spojení s duchovním řešením problému, jsou: poznání, realizace, úcta.

První kapitola vysvětluje, jak chápu význam klíčových slov z titulu této knihy. Domnívám se, že definice, jež používám pro slova *duchovní*, *problém* a *řešení*, mohou vytvořit základ pro jedinečný způsob, jak přinést do vašeho každodenního života pokoj a uspo-

kojení. Dále tvrdím, že jakmile přijmete tato tři pojetí za vlastní, už si nebudete tak často myslet, že čelíte nepřekonatelným problémům, a nakonec zjistíte, že je všemchnymůžete odstranit, když na ně necháte působit vyšší duchovní energii.

Co míním slovem duchovní

V *Bhagavadgítě*, starověké posvátné knize Východu, se píše: „Rodíme se do světa přírody; naše druhé narození je do duchovního světa.“ Tento duchovní svět je často popisován jako izolovaný nebo odlišný od našeho fyzického světa. Myslím si, že je důležité, abychom viděli duchovní svět jako *součást* fyzického; tyto dvě dimenze naší reality bychom neměli oddělovat, protože jsou jedno. Duch představuje to, co nemůžeme ověřit svými smysly. Je jako vítr, který cítíme, ale nevidíme.

Dva významní světci z rozdílných koutů světa a odlišného náboženského přesvědčení popsali ducha následujícím způsobem: „Duch je božský život v nás.“ (svatá Terezie z Ávily) a „Všechno, co čerpá ducha zevnějšku, je neduchovní, a to, co čerpá ducha zevnitř, je duchovní.“ (Ramana Maharši). Klíčem k porozumění duchovna je myšlenka o našem vnitřním a vnějším světě – jedná se o jeden svět, avšak to dvě jedinečné stránky jednoho člověka. Mám přítele, který přirovnává fyzický svět k žárovce a duchovní k elektřině. Tvrdí, že elektřina je okolo nás stejně dlouho jako duchovno, ale když byla objevena, nepraktikovali jsme žádné náboženství. Podobně je to se slovem duchovní – nechci, aby bylo synonymem slova náboženský. Náboženství je spojeno s pravověrností, pravidly a historickými posvátnými knihami, které lidé uchovávají po dlouhé časové období. Většinou se lidé do určitého náboženství narodí a jsou vychovávaní k tomu, aby se bez řeči řídili zvyky a pokyny tohoto náboženství. Toto jsou zvyky

a očekávání, která má osoba zvenčí a jež se neslučují s mou definicí slova *duchovní*.

Upřednostňuji takovou definici duchovna, jaká se objevuje v postřezích svaté Terezie a Maharašiho. Duchovno vychází zevnitř, je to výsledek poznání, realizace a úcty. Já osobně chápu realizování duchovna tak, že konám své životní dílo na vyšší úrovni a dostávám rady, jak je možné zvládnout problémy. Způsoby, jakými to dělám, zahrnují několik jednoduchých, ale zásadních pokynů, jež teď vyjmenuji v pořadí podle důležitosti.

1. *Vzdejte se*. Tento pokyn uvádím jako první, protože je nejdůležitější a často i nejobtížnější. Pro ty z nás, kdo vyrostli s tím, že věřili, že si život každý vytváří sám, je těžké připustit, že potřebujeme pomoc mnoha jiných lidí jen proto, abychom přežili den. Abychom se zcela vzdali, musíme být schopni připustit, že jsme slabí. To je to správné slovo – slabí.

Když kapituluji, vypadají mé myšlenky následovně: „Nevím, jak řešit tuto situaci, a předávám ji stejné síle, které předávám své fyzické tělo každou noc, když jdu spát. Věřím, že tato síla provádí trávení potravy a nechává proudit mou krev a tak dále. Ta síla je zde, je dostupná, ji využiju a přivolám Boha, aby byl mým hlavním společníkem. Bez rozmyšlení přijmu slova z *Bible*: ‚Všechno, co mám, je Tvé.‘ Přeji si předat jakýkoli problém této neviditelné síle, jež je mým zdrojem, a mám vždy na paměti, že *jsem s tímto zdrojem stále spojený!*“

2. *Milujte*. Aktivování duchovního řešení znamená, že u vnitřních myšlenek a pocitů se konflikty a nesoulad změní na lásku. Zjistil jsem, že když se člověk vzdává a miluje, je prospěšné stále opakovat: „Požaduji teď nejvyšší dobro pro všechny, kterých se to týká.“

Pokouším se vidět hněv, nenávist a nesoulad jako výzvu k tomu, abych se vzdal a miloval; mohou být základem k tomu, abych převzal odpovědnost za své myšlenky a pocity; jsou vchodem do vnitřního světa, kde je duchovno. Když toto znám, umožňuji duchu, aby se projevil a pracoval pro mě.

Užívám metaforu kabelu, který mi visí z boku a ježž mohu zastrčit do jedné ze dvou zástrček. Když ho dám do zástrčky materiálního světa, získám iluzi nesouladu a v mém nitru se projeví následky – cítím se mrzutý, zraněný, rozrušený, zoufalý a trápím se kvůli tomu, jestli jsem schopen řešit nebo odstranit svůj problém. Když jsem takto připojený, snažím se získat nesprávné síly a tato snaha mi brání v tom, abych získal mystickou nebo duchovní sílu. Pokud dojde k posílení pouze v materiálním světě, skutky budou oddělené od duchovna.

Když si představím, že tento kabel je vytrhnutý ze zástrčky materiálního světa a zastrčený do duchovní zástrčky, okamžitě místo úzkosti zažívám klid a pocit podpory. Toto duchovní zapojení mi stále připomíná, že trápení a pocit úzkosti lze nahradit láskou. Mohu si tak připomenout, že duch je Bůh, který je synonymem pro lásku. Emanuel Swedenborg to výborně vyjádřil, když připomínal svým studentům: „Podstatou Boha je láska.“ Láska je podstata, která drží pohromadě všechny buňky v našem vesmíru. Jedná se spíše o spolupráci a důvěru než o boj a pochyby. Je to jednoduché? Ano. Avšak je v tom něco víc – láska je nesmírně účinná při řešení problémů.

Jedině láska odstraní vše negativní, avšak ne útočným, ale tím, že se obklopí vyššími frekvencemi, podobně jako když při pouhé přítomnosti světla zmizí tma.

3. *Bud'te nekonečnem.* Carl Jung nám připomíná, že „kladění otázek na osobní život souvisí s nekonečnem“. Mé pojetí nekonečna neobsahuje pochyby o nezničitelnosti života, protože podle mě život může změnit formu, ale nemůže být zničen. Věřím, že naše duše je nerozlučně spojena s nekonečnem.

Pokud se spoléháme na tu naši část, která vždy zmenšovala a vždy bude zmenšovat stres v jakékoli situaci, potom je vědomí naší nekonečné podstaty skvělé k tomu, aby se všechno uspořádalo do určitých souvislostí. „Duch dává život, tělo nemá význam,“ radí nám *Bible*. Všechny věci, jež vnímáme jako naše, jsou spojeny s tělem, ale v rámci nekonečna „nemají žádný význam“.

Když se odpojím od materiálního světa a připojím se do duchovního světa, okamžitě mě opouští strach, posuzování a negativita, a navíc vím, že musím přenést energii duchovní zástrčky do bezprostředních životních situací. Z tohoto nového zdroje energie, který zde *vždy* byl, dostávám nekonečnou lásku, poznávám tuto nekonečnou sílu a pozoruji, jak mě zaplavuje.

4. *Vyčistěte si mysl.* Můj duchovní přístup k řešení problémů zahrnuje i to, že jsem potichu a přemýšlím, jak přesně bych něco řešil. Naslouchám a naprosto věřím tomu, že budu k řešení doveden. Nazývejte tento přístup *meditace* nebo *modlitba*; právě kvůli ní se cítím silný, protože naplňuje mou duši a získává mi božskou pomoc.

S meditací je spojena ochota být otevřený k tomu, co ke mně nevyhnutelně přijde. Posílám zprávu svému egu, která říká: „Spíše hodlám věřit v sílu, jež hýbe galaxiemi a dává život dítěti, než ve svůj nesprávný odhad toho, jak bych chtěl, aby věci právě teď probíhaly.“ Pře-

nechávám své myšlenky duchu a vzdávám se jednání, které překáží dokonalému projevu Boha v mém nitru.

Naprosté uvolnění mysli od jakéhokoli jednání vede ke *smířlivosti*, jež je důležitým prvkem této metody. Vyčistit mysl znamená zbavit se viny a rozzlobených myšlenek na to, co se stalo v minulosti. Slovo *vyčistit* znamená opravdu vyčistit. Není zde prostor na to, aby záleželo na tom, co, kdy a jak bylo uděláno špatně. Necháme vše jednoduše odejít, protože to je součást našeho programu, a to, co chceme, je božským plánem, který funguje a odhodí náš vlastní plán, jenž se neosvědčuje. Když mysl zbavíme egoistických myšlenek, pozveme do svých srdcí smířlivost a necháme odejít nižší energie nenávisti, hanby a pomsty, a tak vytvoříme řadu duchovních řešení problémů.

5. *Budte štědrí a vděční.* Někdy cítím, že je nezbytné, abych si připomenul, že přicházíme na tento svět s prázdnou a opouštíme ho stejným způsobem. Nalezení duchovního řešení každého problému vyžaduje udělat jedinou věc, jakou mohu udělat se svým životem – zahodit problém a být zároveň vděčný za možnost, že jsem to mohl udělat. Zde jsou pravidla, která v mém případě fungují:

- Ze světa se mi vrací přesně to, co jsem do něj vložil. Toto je jiný způsob, jak vyjádřit, že člověk sklídí to, co zasel.
- Jestliže k vesmíru vysílám zprávu *Dej mi! Dej mi! Dej mi!*, potom mi vesmír pošle stejnou zprávu zpět. Výsledkem je, že nikdy nebudu klidný a budu odsouzený k životu, v němž se budu pokoušet splnit všechny požadavky, které na mě ostatní mají.
- Pokud má zpráva vesmíru zní *Co ti mohu dát?* nebo *Jak ti mohu pomoci?*, potom vesmír odpoví stejně.

Tehdy kamkoli jdu, prožívám kouzlo posílání štědrých myšlenek a energie.

Doporučuji, aby vaše duchovní chování zahrnu-
lo štěrnost a vděčnost. Čím více myšlenek typu *Jak ti
mohu pomoci?* vyšlete, tím častěji uslyšíte zpět stejná
slova.

6. *Budte ve spojení.* Súfijský básník Rúmí kdy-
si vysvětlil, že slova *já, ty, on, ona* a *oni* mají odlišný
význam. Pomyslně se na sebe díváme jako na květinu
v mystické zahradě a všichni ostatní, kteří se v této za-
hradě nacházejí, jsou s námi spojeni neviditelným vlák-
nem. Cítíme, že zde máme pomoc na dosah ruky.

Na úrovni duchovního vědomí víme, že jsme s kaž-
dým spojeni a že své starosti a problémy pochopíme,
když je sdělíme s někým dalším. Když se přestaneme
ztotožňovat se svým tělem, svou povahou a všemi svý-
mi činy, potom problémy přestanou ovlivňovat naše
tělo/mysl/povahu a začneme se považovat za milované
osoby.

Uvědomte si, že jste spojeni s každým člověkem
a také s Bohem, a to vám pomůže odstranit z konfliktů
ego. Nedívejte se na nikoho jako na nepřítele ani nikoho
nepovažujte za překážku, která vám brání v tom, abyste
byli spokojení. Vědomí, že jste součástí každého člově-
ka, vám umožňuje, abyste přestali cítit hněv a zklamání
a viděli druhého jako partnera v řešení problémů.

Uvědomte si, že existují lidé, k nimž jste připoje-
ni, kteří vám vždy pomáhají při hledání správné práce,
řešení složitých záležitostí, pomáhají vám postavit se
zpátky na nohy a vyřešit finanční potíže. Každý z nich
je spíše kolega než soupeř.

Nejsme sami, nejsme to, co máme, co děláme, co si ostatní o nás myslí. Jsme připojeni k Bohu a ke všem Božím stvořením, a proto má každý z nás k dispozici neomezené zdroje, které nám pomohou vyřešit problémy a dovedou nás do stavu pokoje.

Být připojený znamená, že jakýkoli okamžik svého života můžete požádat, aby vás právě teď vedla láska, která vás obklopuje a spojuje se všemi ostatními. Potom opustíte svou negativní sebestřednou podobu a všechno, co uvidíte, budete považovat za svého milujícího pomocníka. V těchto chvílích se objeví ta správná osoba nebo dojde k té správné události, která vám pomůže.

Ve chvílích beznaděje si připomínám pěknou, dobře fungující afirmaci z *Kurzu zázraků*, jež velice dobře funguje: „Spíše než *toto* volím mír.“ Často využívám také následující afirmaci: „Nevidím, neslyším a neznám nic, co je ode mne odděleno.“

7. *Bud'te veselí.* Na vzhledu lidí, kteří dosáhli vysoké úrovně duchovního vědomí, je něco nápadného. Zdá se, že jsou stále šťastní. Já osobně vím, že má veselost je spolehlivým ukazatelem úrovně mého duchovního osvícení v daném okamžiku. Čím větší veselost, štěstí, spokojenost cítím, tím více jsem si vědom svého silného spojení s duchem.

Položte si následující klíčovou otázku: „Jak se většinu času cítím?“ Pokud vaší odpovědí je, že jste ustaraní, utrápení, zranění, sklíčení, otrávení a podobně, potom jste od duchovna odpojeni. Může to znamenat, že jste svému energetickému poli dovolili, aby se znečistilo oslabujícími silami, jež se nacházejí ve vašem bezprostředním životním prostoru. (Více se o tomto znečišťování energetického pole i o tom, jak udržet své energetické pole čisté, dočtete v páté kapitole.)

Když jste duchovně připojeni, nevyhledáváte důvody k tomu, abyste se urazili, nekritizujete a nedáváte nikomu nálepku. Chováte se k ostatním laskavě, uvědomujete si, že jste spojeni s Bohem, a proto jste osvobozeni od jakéhokoli vnějšího vlivu.

Často se ptám: „Jak se nyní opravdu cítím?“ Pokud odpovím, že nijak skvěle nebo že jsem rozrušený, potom medituji, odejdu na tiché místo, kde mohu svůj kabel zapojit do duchovní zástrčky. Rychle se znovu rozveselím. Každý učitel, který byl v mém životě opravdu důležitý, byl schopný se smát, dovedl brát život s lehkostí a mít z něj radost.

Použijte tento ukazatel, abyste si ověřili, na jaké úrovni duchovního vědomí se nacházíte, a pokud nemáte dobrou náladu, připomeňte si, že takto nebudete nikdy zcela spokojeni; to se stane, až budete spojeni s Bohem. Mám rád myšlenku Ericha Fromma: „Člověk je jediné zvíře, které se může nudit, které může být nespokojené, protože může cítit své vyhnání z Ráje.“ Pouze vy sami se můžete vyhnat z rajské zahrady.

Toto je sedm způsobů, kterými popisují slovo *spirituální*: vzdejte se, milujte, buďte nekonečnem, vyčistěte si mysl, buďte štědrí a vděční, buďte ve spojení a buďte veselí. Vidíte, že má interpretace slova *duchovní* není omezena na žádné náboženství. Mějte tento seznam po ruce, zatímco budete číst dál.

Co míním slovem problém

Ve svém srdci cítím, že pro kohokoli z nás existuje jen jeden problém. Ten nastane, když se odloučíme od Boha, ale ve skutečnosti se od něho nemůžeme nikdy oddělit, protože není místo, kde by Bůh nebyl. Je to paradox. Když jsme připojeni k Bohu, a to jsme stále, nemáme problémy, avšak stále věříme, že problémy máme.

Na řešení tohoto hlavolamu se zaměřuje velká část této knihy. V naší mysli jsou nemoci, nesoulad, konflikt, strach, úzkost, nedostatek, nespokojenost, zklamání v druhých a další problémy. Když máme tyto problémy, cítíme, že jsme sami, odcizení, rozzlobení, zranění, sklíčení, plní strachu a ještě více se trápíme. Avšak když se opět napojíme na náš zdroj, tyto pocity zmizí.

To je důvod, proč užívám slovo *problém*, jako by opravdu existoval; avšak když ho použiju, vždy vím, že se jedná o pouhou iluzi. Pokaždé, když uvidíte toto slovo na stránkách této knihy, uvědomte si, že ho chápu jen jako iluzi, kterou jsme si vytvořili, protože jsme v daný okamžik byli odloučeni od Boha.

V knize *Kurz zázraků* je významná část, která mi připomíná následující ponaučení: „Je třeba se hodně učit, aby člověk pochopil, že všechny věci, události, setkání a okolnosti jsou užitečné.“ Hodně se učit je nedostatečným vyjádřením situace. Je potřeba mít velkou důvěru a odvalu, aby lidé začali vidět své životy tímto způsobem.

Jak silně toužíte, abyste doopravdy (bez jakékoli pochybnosti) věděli, že každý problém, který zažijete, a to včetně té nejhorší věci, ve skutečnosti obsahuje zárodek té nejlepší věci? Můžete se naučit pohlížet na každou krizi jako na příležitost, jež sice nutně nemusí udělat život snazším, může ho ale udělat uspokojivější. Nikdy byste neměli pohlížet na cokoli jako na negativní událost a měli byste všechno vidět jako prospěšné poučení.

Může to znít zjednodušeně, pokud každý den čelíte zdánlivě neřešitelným problémům. Vyzývám vás, abyste měli otevřenou mysl a také trochu logiky, jež vytváří prostor, kde můžete použít své duchovní spojení pro řešení svých problémů. Také vám dá základní pro-

středky, které vedou k vyřešení problému a jež uvádím v posledních sedmi kapitolách této knihy.

Problémy jsou iluze

Zamyslete se nad následujícími třemi citáty z *Bible*.

- „Bůh je příliš nezkažený na to, aby viděl nepravost.“
- „Bůh vytvořil vše, co bylo vytvořeno, a vše, co Bůh vytvořil, bylo dobré.“
- „Tvé oči jsou čisté, nemohou se dívat na zlo a hledět na trápení.“

Téměř stejné postřehy jsou ve všech náboženstvích. Korán to formuluje následujícím způsobem: „Cokoli máte dobrého, vše je to od Boha; cokoli špatného, vše je to od vás samotných.“

Pokud je Bůh dobrý a vytváří všechno, potom všechno je dobré. Bůh nemůže vidět nepravost. Tak odkud pocházejí všechny věci, které řadíme do kategorie *problémů*? Odpověď je jasná. Když začneme věřit, že jsme odloučeni od Boha, zažíváme tento pocit odloučení ve své mysli a ona nám říká, že máme problém. Tento problém, jenž je vytvořen našimi názory a existuje jen v naší mysli, způsobuje, že cítíme nedostatek pokoje a lásky, a může se v našich tělech projevit jako nemoc – tehdy začínáme hledat řešení.

Avšak protože je Bůh ve skutečnosti jen dobrý a nachází se všude, je důvodem nemoci to, že jsme se ve své mysli oddělili od Boha. Ačkoli se těmito problémy trápíme, všechno, co označujeme jako problém, je jen iluze.

Je důležité vidět všechny možné problémy jako věci, které jsou vytvořeny v naší mysli. Pokud můžeme způsobit, aby v naší mysli neexistoval dobrý Bůh,

potom také můžeme způsobit, že se nevytvoří v naší mysli, i když možná nevíme, jak to udělat. Naše úprava myšlenek je tak silná, že často mnohem více věříme v naše problémy než v naši schopnost zbavit se jich.

Často projevujeme mnohem větší víru v sílu rakoviny, infarktu nebo AIDS, než v sílu léčit je. Děláme to mnoha způsoby. Jsme zamilovaní do problému a jeho škodlivého vlivu. Prožíváme iluzi, zatímco ignorujeme fakt, že nic špatného nemůže být od Boha a Bůh vytváří vše. Zlo, bolest a trápení jsme přitom vytvořili my.

Vím, že některé z těchto myšlenek znějí tak, že je nemožné je uskutečnit, ale žádám vás, abyste nechali své mysli otevřené, protože absolvujete tuto cestu léčení, abyste přinesli pokoj zpátky do svého života.

Východní duchovní učitelé užívají slovo *mája* (iluze), aby popsali existenci problémů, které ve skutečnosti neexistují. Vesmír je dobrý, Bůh je dobrý, Bůh je všude a je neviditelný. Cokoli není dobré, nemůže existovat, avšak my cítíme, že to existuje, proto hledáme řešení, a to je pravý důvod, proč jsem cítil nutnost napsat tuto knihu. Zde je řešení. Leží právě před vámi.

Posledních sedm kapitol této knihy vás vybaví řadou snadno použitelných řešení problémů, nyní se však krátce podívejme na slovo řešení, které je použito v názvu této knihy.

Co míním slovem řešení

Kdysi jsem se zúčastnil setkání anonymních alkoholiků, na němž bylo deset lidí, již většinu svého života pili a dostali se do odvykacího zařízení, kde museli žít daleko od svých rodin a milovaných lidí. Slova nápisu na zdi ve mně hlodala po celou dobu tohoto sezení. Bylo v něm napsáno: „Přivedly vás sem vaše nejlepší úmysly.“ Přemýšlel jsem o tom, jak pravdivé je toto

tvrzení a jak ho lze použít na všechny okolnosti našeho života. Přivedly nás sem naše nejlepší úmysly.

Naše nejlepší úmysly se nacházejí přesně tam, kde existují všechny takzvané problémy, a pokud se na ně nebudeme soustřeďovat, nebudou existovat. Potřebujeme změnit myšlení, abychom realizovali spojení s duchem nebo s Bohem, s tím, kdo léčí a odstraňuje naše problémy.

Síla, kterou nazýváme Bůh, jež nechává růst květiny a posunuje planety po vhodné oběžné dráze, nás považuje za jedno ze svých stvoření. Doporučuji vám, abyste se naučili spoléhat na tuto sílu v krizových situacích.

Opravování chyb

Když v matematice sečtete dvě a dvě, vždy vám vyjde čtyři. Tento malý příklad sčítání dvě plus dvě rovná se čtyři je prý pravdivý. Pokud teď prohlásíte, že dvě plus dvě je sedm, mýlíte se a tento výpočet není solidní ani spolehlivý. Zkuste vést šekovou knížku, kde budete používat počty, že dvě plus dvě je sedm. Jak ukončíme tuto chybu? Velmi jednoduše – opravíme ji a ona se ztratí. Uděláme to tak, že přivedeme pravdu do blízkosti chyby a chyba zmizí.

Nemůžete posílat problémy pryč z našeho života tak, že je budete kritizovat nebo je více pochopíte. Místo toho *opravte chybu ve svém myšlení*, protože je to především ona, kdo vytváří problém. Jakmile uděláte úpravu problému, chyba už dále není solidní ani platná, a proto zcela zmizí z vašeho života.

Řešení, které zde obecně uvádím a později ho upřesním, se zabývá duchovní podstatou nemoci, nesouladu nebo konfliktu. Jestliže toto řešení využijete, chyba nebo iluze se ztratí. Problémy znamenají nedostatek ducha; pokud používáte sedm součástí duchovna, chyba je oprá-

vena trvale. Chyba znamená, že tyto problémy, jež prožíváme v našich myslích, ve skutečnosti neexistují.

Odstraňování chyb se rovná zbavování se našich obav, a když se otočíme a podíváme se přímo na své obavy, pak to, čemu čelíme, zmizí ve světle uvědomění. Souvisí to s tím, že máme uvnitř sebe schopnost odstranit tyto iluze, které nazýváme slovem *problémy*. Tyto chyby opravíme tak, že vytvoříme nový duchovní systém – jedná se o klíč k porozumění léčení těla a také mezilidských vztahů.

Toto je úvod k poněkud radikální myšlence, že máme dostupné duchovní řešení pro každý problém. Vždy jsem miloval Shakespearův verš: „Jděte k srdci; zaklepejte tam a zeptejte se svého srdce, co je třeba vědět.“ Srdce symbolizuje naši část, jež se nespolehá výhradně na myšlenky. Myšlení je zdrojem problémů. Když žádám publikum, aby na sebe ukázalo prstem, devadesát devět procent ukáže přímo na své srdce, ne na hlavu. Vaše srdce obsahuje řešení všech možných problémů ve vašem životě.

Tuto kapitolu uzavřu výzvou, kterou ve třináctém století napsal súfíjský básník Rúmí:

*Přijď, přijď, kdokoli jsi.
Poutníku, věřící,
ty, kdo rád odjíždíš pryč – na tom nezáleží.
V našem karavanu není zoufalství.
Přijď, i kdybys měl sliby porušit
stokrát, tisíckrát.
Přijď, přijď znovu, přijď.*

Jste vítáni v tomto karavanu, který vás veze ven z tohoto světa iluzí, jež rádi opustíte, a dopraví vás na místo, kde na vás čeká duchovní řešení v každém setkání, v každém okamžiku vašeho života.

Druhá kapitola

STARÉ RADIKÁLNÍ MYŠLENKY

*Průměrný člověk, který neví, co má dělat
se svým současným životem, chce další,
jenž by trval věčně.*

Anatole France

Jsme schopni dosáhnout stavu vědomí, ve kterém můžeme konat zázraky

Jak jsem zmínil v první kapitole, při přípravě této knihu jsem se zabral do učení světce jménem Patandžalí, jenž prý žil před několika tisíci lety. Žádný pramen, který jsem prozkoumal, nebyl schopen přesně určit, kdo Patandžalí byl, jestli se ve skutečnosti jednalo o více než jednu osobu, a dokonce se ani neví, kde žil. Jako Shakespeare nebo Ježíš a mnoho jiných významných osobností Patandžalího myšlenky a učení neztratily svůj vliv, a to navzdory nedostatku detailů, které máme o jeho životě.

V předchozí kapitole jsem se odvolával na jeho *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali* (Jak poznat Boha: Patandžalího jogistické aforismy). Existuje jen velmi málo knih, které způsobily, abych cítil vzrušené očekávání, jaké jsem cítil, když jsem četl tuto knihu. Patandžalí učí, že jsme mimořádné bytosti, a proto jsme schopni dosáhnout stavu vědomí, v němž můžeme konat zázraky. Radí nám, abychom se nebáli překračovat omezení fyzického světa.

Patandžalího slova způsobila, že se doopravdy považuji za schopného žít na mnohem vyšší úrovni, než jsem si dříve myslel. Tento autor přichází s názorem, že se náš život mění. Cítil jsem potřebu jít mimo tradiční představy, které působí jako překážky v mém spojení s Bohem. Doporučuji vám, abyste při četbě této kapitoly odložili nedůvěru. Plně si uvědomuji to, že některé z materiálů mohou být výrazně v rozporu s vaším zděděným náboženským učením.

Název této knihy tvrdí, že existuje duchovní řešení každého problému, jakému kdy budete čelit. Abyste mohli tuto myšlenku využít, potřebujete si uvědomit určité radikální myšlenky, protože mohou otevřít vaši schopnost uskutečnit duchovní řešení vašich problémů. Pomůže vám, budete-li si pamatovat, že existuje rozdíl mezi duchovním vývojem a konvenčním náboženským učením.

Patandžalí nabízí stovky konkrétních rad a pokynů, jak lze dosáhnout jednoty nebo spojení s Bohem, a nazývá to slovem *jóga*. Některé z Patandžalího průpovědí se budou nepochybně zdát příliš vzdálené našemu životu ve dvacátém prvním století, abychom je mohli použít na problémy, jež máme v dnešním světě. Vybral jsem pět aforismů, které mi pomohly, abych si uvědomil, že duchovní řešení existuje. Předkládám vám je spolu se

svým komentářem jejich významu pro řešení duchovních problémů ve světě, v němž nyní žijeme.

V našem materiálně orientovaném světě často čelíme problémům, které se zdají být neřešitelné. Je třeba změnit myšlení, abychom zjistili, že máme k dispozici řešení, jež můžeme zavést do praxe. Je třeba, abychom se považovali za rovnocenné síle, kterou můžeme vyzvat k duchovnímu řešení problémů. Abychom našli odpovědi, nemusíme se obracet na odborníka na teologii ani prolistovat staré rukopisy. Potřebujeme si uvědomit, že duchovní řešení jsou snadno dostupná.

Během přestávky v půldenním semináři, který jsem vedl, někdo zanechal na stole na jevišti následujících pár řádků.

Otázka pro Boha: „Proč jsi dovolil, aby všichni lidé v denverské škole zemřeli?“

Odpověď Boha: „Už nikdy nic takového ve škole nedovolím.“

Ve dvacátém prvním století pokládá mnoho Američanů rovnítko mezi Boha a náboženství s náboženskou výchovou a trvá na tom, že jsou oddělené od učení v našich školách. Avšak nikde v naší ústavě není stanoveno, že musíme oddělovat *Boha* od *státu*. Ústava říká naprosto jasně, že by měla být odloučena *církev* a *stát*. Abychom oddělili Boha od státu, měli bychom vzít zpět každou minci vydanou státem, na níž je vyraženo *Věříme v Boha*. Také bychom měli pozměnit náš slib věrnosti a veškeré zmínky o Bohu ve vládních dokumentech! Kdybychom se pokusili nařídit zákonem, aby Bůh zmizel z našich každodenních životů, přispělo by to k růstu duchovního nedostatku, který náš svět zažívá.

Myšlenky, jež Patandžalí napsal před několika tisíci lety, jsou i dnes nesmírně cenné. Tyto názory nejsou nedílnou součástí náboženství ani církve, jsou to recepty

na to, jak můžeme vstoupit do spojení (jógy) s Bohem, a tak znovu získat všechnu sílu i velkolepost zdroje.

Dost však mých slov. Zde je pět aforismů, jež jsou staré asi dvacet století a mohou vám pomoci získat přístup k duchovním řešením. Těchto pět témat jsem uspořádal způsobem, který považuji za užitečný, a věřím, že bude nápomocný i vám.

První aforismus

Hlavním projevem nevědomosti je nesprávné ztotožnění

Patandžalí popisuje nevědomost jako základní nepochopení něčí skutečné povahy. Tento starověký mistr říká, že pokud se ztotožníme se svými jmény nebo tituly, těly, majetkem, úspěchy či pověstí, popíráme svou skutečnou identitu.

Tato nevědomost nás nutí, abychom nesprávně pochopili podstatu všeho, a proto se zabývali jen vnějším věcí. Když tento svět vidíme jako sbírku oddělených věcí a lidí, povědomí o celku je nemožné. Tento starověký mistr to sepsal docela jasně – když popíráme Boha uvnitř sebe, popíráme Boha všude. Nalezení duchovního řešení každého problému začíná tím, že se zavážeme ukončit tento druh nevědomosti.

Abyste odstranili nevědomost, kterou definuje Patandžalí, nemusíte se vrátit do školy, protože tento typ nevědomosti není spojen s nedostatkem znalostí. Mistr nespojuje neznalost s tím, že neumíte správně psát nebo řešit kvadratické rovnice nebo vyjmenovat zpaměti hlavní města států. Každá osoba má k dispozici obrovský sklad faktů a znalostí – u některých lidí se to týká interpretování projektů, u jiných opravy kol, pro někoho to znamená přípravu slavnostních jídel, pro

jiné cestování po celém světě. Kdo může říct, že některá skupina těchto faktů a dovedností je důležitější než ostatní?

Pokud vám jedna skupina dovedností umožní vydělat více peněz a pro vás je důležité právě to, potom si tyto dovednosti osvojte a využijte je k tomu, abyste vydělali peníze. Avšak osoba, která si zvolí odlišnou řadu faktů a dovedností, jež přináší menší příjem, tím neprojevuje nevědomost, třebaže naše kultura má často sklon postavit mezi nízký příjem a nevědomost rovnítko.

To, co zde zkoumáme, je nevědomost jako nesprávné ztotožnění, podle něhož se člověk nachází jen ve fyzickém světě založeném na egu.

Pro odstranění nevědomosti ze svého života potřebujete odložit svou základní definici obou – sebe a Boha. U sebe se pokuste propustit nesprávnou identifikaci tak, že si představíte, že jste věčně připojeni k Bohu svými pěti smysly a rozumem. Nahraďte chybnou identifikaci tak, že si představíte sebe sama, jak jste spojeni s Božím zdrojem. S touto novou identifikací přichází vnitřní rozhodnutí, že budete jednat jinak, když čelíte problému. Místo abyste žádali věčného Boha, aby vyřešil váš problém, ztotožněte se s tím, že jste milované Boží stvoření. Zasvěťte své jednání Bohu a postupně uvidíte, jak chyby a falešné identifikace mizí.

Pokud například chcete skončit s chorobným přejídáním, začněte tím, že se už dále nebudete ztotožňovat s tělem plným touhy (nevědomosti). Místo toho si představte sebe sama jako čistý, věčný pokoj a radost, jež jsou vždy spojeny s Bohem. Nevědomost vás drží od prožívání opravdové radosti nebo uspokojení pomocí smyslů, protože se držíte toho, o čem se vám zdá, že vám to zajistí, místo toho, abyste hledali čistotu nebo opravdové štěstí. Nesprávné ztotožnění vás vždy zradí

– smysly vás budou nadále vábit k předmětu vaší touhy.

Odnaučte se ve svých myšlenkách nesprávně ztotožňovat s egoistickými smysly a místo toho na sebe pohlížejte jako na část nekonečna. Když to uděláte, budete sice stále jednat podle svých myšlenek, ale budete se chovat jako dokonale vyrovnaná a věčná Boží bytost. Mám rád myšlenku o věčné duši, kterou uvádí následující citát z *Bhagavadgíty*:

*Osvícená duše
vždy ví, že
nezáleží na tom, co vidí,
slyší, cítí, jí, čeho se dotýká...
Vždy ví, že
nevidí, neslyší;
to smysly vidí a slyší
a dotýkají se věcí.*

Abychom dosáhli osvícení, nesmíme si o sobě vytvořit dojem, po jakém touží naše smysly. To je nevědomost. Nejsme předměty zkoušek, ale nečinnými pozorovateli vnitřních zážitků. Když se uvidíme tímto způsobem, obstaráme si tak nový prostředek na řešení problémů. Pokuste se o to, až příště pocítíte nutkání k přejídání nebo konzumování jedovatých látek, nebo dokonce až budete trávit čas tím, že se budete trápit nad nějakou ztrátou.

Následující dopis a báseň, jež jsem dostal od Mary Lou Van Atta z Newarku v Ohio, mluví o této myšlence nesprávné identifikace. Autorka píše o svém trápení a o tom, jak nakonec našla duchovní řešení. Připomněla si, kdo je, a přestala věřit v to, co se nesprávně domnívala, že vlastně je.

Drahý doktore Dyere,

mého syna se před dvěma lety pokusili okrást, a přitom ho zavraždili. Opravdu jsem si myslela, že se ze zámurku a této ztráty nikdy nedostanu. Tehdy jsem byla nějakým způsobem vedena k vašim knihám a nahrávkám. V předchozích letech jsem je četla a poslouchala, ale i když se mi líbily, byla jsem příliš zaneprázdněná na to, abych jim doopravdy naslouchala. Když jsem je znovu prostudovala, uvědomila jsem si, že obsahují jednu základní pravdu – nejsme pouhým tělem, jsme duší v těle.

Jsem znovu šťastná a plná síly. Ztráta Rosse se mě vždy bude dotýkat, ale vím, že není všemu konec.

Příkládám krátkou báseň, o které doufám, že se vám bude líbit. Napsala jsem ji já, ale vychází z vašich myšlenek.

Ještě jednou děkuji.

Se srdečným pozdravem

Mary Lou Van Atta

Jak nám Patandžalí připomíná, opravdu jsme duší v těle. Věříme-li v něco jiného, je to nevědomost, která se projevuje prostřednictvím nesprávného ztotožnění. Když jsme ve stavu nevědomosti, nenacházíme duchovní řešení. Když zažíváme to, co svatý Pavel nazývá *obnovení mysli*, jsme schopni se vidět takoví, jací doopravdy jsme.

Mary Lou mi dovolila, abych do této knihy zahrnul i báseň, již napsala. Shrnuje první uvedenou radikální myšlenku – hlavním jednáním nevzdělanosti není to, že člověk není informovaný, ale nesprávné ztotožnění se s formou.

Já
Mé skutečné Já nemůžete vidět,
vidíte pouze formu, o které si myslíte, že to jsem
já.
Tato forma, již vidíte, není trvalá;
ale mé skutečné Já žije věčně.

Až budete příště čelit problému, který nejste schopni řešit, pokuste se jinak definovat sebe sama, a to tak, jak navrhuje Mary Lou v básni *Já*. Položte si tyto klíčové otázky ze starověkých upanišád: „Kdo dává příkazy myslí, aby přemýšlela? Kdo nařizuje tělu, aby žilo? Kdo způsobuje, že ucho slyší a jazyk mluví?“

Hleďte a naleznete začátek duchovního řešení jakýchkoli problémů, o nichž se domníváte, že je máte. V následujícím úryvku Meher Baba popisuje proces překonání nevědomosti.

„Ačkoli začal hledat něco naprosto nového, porozuměl tomu starému. Duchovní cesta nespočívá v tom, že člověk dosáhne nového cíle, kde získá to, co neměl, nebo se stane tím, čím nebyl. Souvisí se ztrátou *nevědomosti* a postupným růstem porozumění, které je spojeno s duchovním uvědoměním. Když člověk nalezne Boha, dospěje ke svému Já.“ Vaším cílem je využít tuto starou moudrost tak, aby zmizela nevědomost, jež se týká vás a vašeho života.

Druhý aforismus

Mysl opravdu osvíceného člověka je klidná, protože rozezná božský klid uvnitř všech věcí, a to dokonce i v trápení a nemoci.

Tento druhý aforismus obsahuje tři věci, které je v životě opravdu těžké udělat: oplatit nenávist láskou; obsáhnout vše, co je vyloučené; a umět říct: „Mýlil

jsem se.“ Ted' bych chtěl prozkoumat první a zároveň nejtěžší bod – oplatit nenávisť láskou.

Když jsem studoval stará Patandžalího slova, narazil jsem na následující větu: „Nemůžete vyjádřit své božské Já, pokud nejste v pohodě.“ Když jsem o těchto slovech přemýšlel, uvědomil jsem si, že Bůh je láska. Uznávám, že k tomuto uvědomění došlo, protože jsem byl klidný. Jestliže poznání Boha vyžaduje klid, potom potřebujeme pobývat na místě láskyplného klidu, abychom byli schopni získat Boží pomoc při řešení problémů. Tato nejtěžší věc (oplatit nenávisť láskou) je mnohem snazší, když jsme schopni se zklidnit, protože tehdy Bůh ve skutečnosti vyjadřuje božské Já uvnitř nás.

Když oplácíme nenávisť láskou, vyjadřujeme Božský klid, který je v nás. Naše reakce je klidná a milující. Tento klid je důležitou stránkou uvědomění, jež umožňuje získat duchovní řešení.

Vybral jsem dva úryvky z *Bible* o vztahu mezi klidem a Bohem. Když vezmeme výroky z *Bible* a změníme je, můžeme jasně poznat, co se stane, když nejsme schopni nebo se nechceme zklidnit. Například z „Utište se! Uznejte, že já jsem Bůh“ (Žalm 46:11) bychom měli větu „Buďte znepokojeni a mějte obavy, protože nepoznáte Boha.“

Místo „Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm“ (První list Janův 4:16) bychom měli „Bůh je strach, a kdo zůstává ve strachu, nemůže zůstávat v Bohu ani Bůh v něm“.

Pravděpodobně si myslíte, že to dává smysl, protože Bůh je pokojný, Bůh je láska. Když nejste ani jedno, nemáte podle sebe možnost umožnit duchovnímu řešení, aby se ukázalo. Avšak jak dosáhnete stavu klidu? Věřím, že můžete přejít do tohoto stavu poznání Boha pomocí klidu tím, že si záměrně zvolíte klid ve chvílích, kdy máte starosti nebo strach. Ano, můžete se roz-

hodnout, že v jakémkoli okamžiku budete klidní. Když opustíte klid, opustíte Boha.

Cvičíme se v tom, abychom měli strach a starosti, když máme problémy. Pokud chceme, můžeme se přeskolit na to, abychom tehdy byli klidní a dovolili Bohu, aby opět vyjádřil božské Já v nás. Jak jsem uvedl v první kapitole, problémy jednoznačně začínají v našich myslích. Možná si musíme připomenout, že problémy existují v naší mysli, nikde jinde. Jsou to iluze, jak jsem už dříve zmínil. Naše přizpůsobení nás vede k chybě v myšlení – myslíme si o sobě, že jsme smrtelné bytosti. Opravme tuto chybu a iluze zmizí.

James Carse ve své knize *Finite and Infinite Games* (Konečné a nekonečné hry) popisuje svět omezených her, v nichž vítězi i poražení a pravidla, hranice i čas jsou neobyčejně důležité. Ve světě omezených her jsou nejdůležitějšími hodnotami požadavky, zisky a proslulost a plánování, intriky a tajemství jsou naprosto klíčové. Abyste byli mistrovskými hráči v tomto světě omezených her, máte diváky, kteří znají pravidla a uznají váš význam. Být v tomto světě identifikován s porážkami je děsivé a nebezpečné, protože omezené hry hodnotí těla, myšlenky, věci a dobrou pověst. Konečná prohra znamená smrt.

Carse ve své knize vysvětluje, že konečným výsledkem omezených her je sebezničení, protože stroje, které jsme vynalezli, aby nám pomáhaly v těchto omezených hrách vítězů a poražených, zničí ty, kdo na ně spoléhali. Technika, marketing a produktivita patří mezi podmínky, jež povzbuzují hráče, aby kupovali více strojů, a cena hráčů záleží na tom, kolik strojů mají a jak dobře je řídí.

Existují také nekonečné hry, které můžete hrát, pokud chcete. Nejsou v nich žádné hranice; síly jsou nekonečné, nechávají růst květiny a nemohou být zkroce-

ny ani ovládaný. Cíl těchto nekonečných her je ten, aby si více lidí hrálo, smálo se, milovalo, tančilo a zpívalo. Tyto síly zde byly už dříve a budou existovat mimo hranice smrti a času.

Zatímco hráč omezené hry musí přemýšlet a učit se jazyky/pravidla, aby uměl všechny stroje řídit, hráč v nekonečném světě mluví ze srdce a ví, že odpovědi jsou mimo slova a vysvětlování. Neznamená to, že hráči neomezených her nemohou hrát také omezené hry; problém je v tom, že *nevědí, jak brát omezené hry vážně*.

Můžete si vybrat. Žijeme ve světě, kde tajemství, soutěžení, strach a zbraně jsou částmi vybavení, jež užíváme při hraní omezené hry života. Víme, že kategorie vítěz a poražený mají velký význam. Hráči, kteří raději tráví většinu svého času hraním nekonečné hry, hrají také omezenou hru. Myslím, že následující citát z pracovního sešitu *Kurzu zážraků* to říká nádherně.

„Neměníte vzhled, i když se smějete. Čelo máte klidné a oči také. Lidé, kteří kráčejí světem stejně jako vy, poznají klid. Avšak ti, kdo si této cesty dosud nevěšili, vás potkají a uvěří, že jste jako oni.“

Toto je recept pro poznání božského klidu, i když na zevnějšku je patrné trápení a nemoc. Většinou máte možnost hrát nekonečné hry, a když hraje omezené hry, odmítáte je brát vážně. Ostatní si mohou myslet, že jste vážní, ale vy to víte lépe – sledujete svůj svět pomocí nekonečné hry, a protože se častěji smějete, jste klidní a získáváte duchovní řešení.

Tuto část skončím příběhem, jež mi vyprávěl můj přítel Gary, který žije v New Yorku, ale vyrostl a navštěvoval školy v Indii. Každý rok ho jeho otec na konci školního roku v červnu poslal do ášramu, aby zde spolu s mnoha jinými mladými chlapci žil s mistrem (guru). Zde měl každoročně pár měsíců rozšiřovat své duchov-

ní vědomí. V tomto ášramu byly dvě budovy a první letní den všichni chlapci dostali následující instrukce.

„První čtyři týdny budete v naprostém tichu. Nikdy spolu nemluvíte. Pokud jen jednou promluvíte, opustíte tuto tichou budovu a budete žít v druhé, kde budete moci po zbytek léta mluvit o všem, co máte na srdci.“

Neexistovaly žádné hrozby ani tresty a jediným důsledkem porušení mlčení bylo opuštění tiché budovy.

Gary mi řekl, že v prvním roce byl schopen mlčet asi čtyři dny a potom odešel do druhé budovy. V druhém roce vydržel přibližně deset dní a ve třetím dva týdny. Všiml si, že každý rok na konci měsíce mlčení v první budově pobývali jen dva nebo tři chlapci.

Když mu bylo patnáct, věděl, že půjde do ášramu, a rozhodl se, že tento rok by měl rozhodně splnit předepsaný čas mlčení, ať se děje, co se děje. Přelepil si pásku přes ústa a užil i jiné triky, aby zajistil, že ani jednou mlčení neporuší. Opravdu konečně po letech bojů Gary dokončil měsíc bez promluvení.

Poslední den přišel guru do první budovy, sedl si u stolu v kuchyni s Garym a dalšími dvěma chlapci, kteří byli schopni zůstat naprosto zticha po celé určené období. Gary mi řekl, že tehdy zakusili nejpozoruhodnější komunikaci, jakou kdy zažil. Říkali si příběhy, smáli se, plakali a ptali se navzájem. Několik hodin se navzájem ovlivňovali v nejintenzivnějším rozhovoru, jaký kdy prožil. Po celou dobu tohoto rozhovoru, kdy všichni intenzivně a důvěrně komunikovali na hluboké citové úrovni, *nebyl vydán ani jediný zvuk, ani jediné slovo nebylo proneseno.*

Může se vám zdát těžké uvěřit, že je rozhovor beze slov nebo zvuků možný. Avšak já vím, že Gary je pravdomluvný a čestný muž. Nechávám na vás, abyste si udělali své vlastní závěry. Jsem přesvědčen, že až budeme opravdu osvícení, náš vnitřní klid – když to doženu

do krajnosti – nám dovolí, abychom se přestali spoléhat na obrazy a zvuky. Můj závěr je ten, že prostřednictvím svého vnitřního klidu můžeme komunikovat nekonečným množstvím způsobů. Nebo jak Patandžalí říká: „Stav dokonalé jógy může nastat pouze tehdy, když se myšlenky zklidní.“

Každý z nás musí najít způsob, jak dosáhnout vlastního vnitřního klidu. Jedním z mých způsobů je přemýšlení o plakátu, který mám na zdi každý den. Pod překrásným poklidným modrým nebem a horskou scenérií jsou tato slova Paramahansy Jógánandy: „Klid je živý dech božské nesmrtnosti ve vás.“ Přemýšlím o této moudré myšlence každý den svého života. Budu poctěn, když mi napíšete a podělíte se se mnou o způsobech, které jste odhalili při hledání svého klidu.

Třetí aforismus

Hřích neexistuje. Existují jen překážky, které brání skutečnému spojení s Bohem.

Většina z nás vyrůstala s přesvědčením, že hřích je činem neposlušnosti nebo nevděčnosti vůči izolujícímu se a trestajícímu Bohu. Tento aforismus nám říká, že chování a myšlenky porušují přikázání, protože se snažíme podporovat poklesky proti naší vlastní pravé podstatě, jíž je Bůh. Uvědomujeme si, že hříšné chování může způsobit, že ho budeme chápat jako překážku ve svém duchovním vývoji. Patandžalí navrhuje, abychom to, co nazýváme slovem *hřích*, považovali za energii, která je vyslána nesprávným směrem. Když tato energie není svedena na nesprávnou cestu nevědomostí, může být užita k nalezení spojení s Bohem.

Náboženství nás učí, že hříšné jednání se odehrává mimo Boha. Toto podle Patandžalího není důvod, proč byste měli cítit vinu a vyčerpávat životní energii

na snahu nějak ji napravit. Spíše bychom vše měli vidět v kontextu překážky, kterou ještě máme překonat.

Jestliže vnímáme hříšné chování jako překážku, vidíme, co musíme udělat, abychom situaci duchovně vyřešili. Když se na věc díváme jako na hřích, předáváme Bohu odpovědnost za nápravu chování a doufáme, že nám tento vnější Bůh odpustí. Mám rád následující silná slova Mahátmy Gándhího o tom, jak se vypořádat s nedostatkem: „Mé chyby a neúspěchy jsou stejným Božím požehnáním jako moje úspěchy a nadání.“

Vnímat neúspěchy jako příležitost požádat Boha o pomoc je mnohem užitečnější řešení problému. Tonout v pocitu studu, cítit, že jsme zhřešili a nezasloužíme si odpuštění, není nejlepší cestou, jak najít řešení! Místo toho se pokuste o tento vnitřní rozhovor: „Zhřešil jsem proti Bohu – potlačil své dokonalé spojení s Bohem. Takové jednání překáží v nalezení duchovního řešení, a proto právě teď začínám pracovat na odstranění této překážky ze svého života.“

Jestliže se považujeme za hříšníky, cítíme sebeopovržení a vinu, zatímco jestliže situaci považujeme za překážku, pak nás tato situace může posílit. Mám rád podobenství o Ježíši a slepém muži.

Učedníci uviděli muže, který byl od narození slepý, a zeptali se Ježíše: „Mistře, kdo se prohřešil, že se tento člověk narodil slepý? On sám, nebo jeho rodiče?“

Ježíš odpověděl: „Nezhřešil ani on, ani jeho rodiče; je slepý, aby se na něm zjevily skutky Boží.“

Myšlenky na hřích a trest nás oslabují, protože nás stresují a my se cítíme slabí a špatní. Trápení lze chápat jako lekce a příležitosti rozhodnout se jinak. Můžeme přesáhnout odpornou představu, že jsme hříšníci zahalení vinou a čekající na potrestání. Hříšník je plný

viny a nemůže se pohybovat kupředu. Když pohlížíme na hříšné chování jako na překážku, která nám brání v dosažení vyšší úrovně vědomí, můžeme převzít odpovědnost a zeptat se sebe sama: „Co se mám touto lekcí naučit? Co mohu udělat, abych se jí příště vyhnul?“

Učedníci v podobenství předpokládali, že mužova slepota musí být způsobena hříchem, kterým se provinil v životě tento slepý muž nebo jeho rodiče. Ježíš je však učil, že neštěstí nejsou ve fyzickém světě proto, že by lidé zhřešili. Neštěstí jsou překážky na cestě ke spojení s nekonečnem uvnitř nás. Připomíná jim, že nedochází k žádnému hříchu.

My všichni jsme mnoha způsoby slepí. Díky překonání této slepoty se může v našem životě projevit Boží dílo. Mahátma Gándhí patřil mezi ty, kdo kázali o hodnotě temné strany, protože řekl, že naše temná strana a naše temné sklony jsou spíše Božím požehnáním než břemenem, za které jsme trestáni. Naše náboženství však učí, že je to hřích.

Tato radikální myšlenka mluví o překážkách, které nám pomáhají uvědomit si uvnitř sebe Boha. Pokud jste porušili jakékoli z přikázání, které je pro vás jako zákon (kradli jste, byli nevěrní, lhali, usilovali o ženu někoho jiného, nebo dokonce někomu fyzicky ublížili), pokuste toto jednání vidět jako překážku, která vám brání v duchovním spojení se tím, čím opravdu jste a můžete být. Připomeňte si, že právě to chcete nejvíce ze všeho. Potom posílíte sami sebe a začnete tuto překážku odstraňovat.

Řekněte si: „Vytvořil jsem překážky, jež je třeba duchovně překonat.“ Vyhněte se slovům: „Jsem hříšník a nemám naději, ledaže by mi Bůh odpustil.“ První myšlenka posiluje, zatímco druhá omezuje. Zkrátka již na hřích nemyslete, protože nic takového neexistuje.

Pokud jste z neovladatelné nenasytlosti nebo z hněvu udělali neodčinitelnou špatnou věc, stále vidíte tento

čin jako překážku v sjednocení s Bohem. Jistě budete cítit výčitky svědomí a uděláte všechno, co můžete udělat, abyste tyto chyby napravili. Takovéto chyby můžete v budoucnosti napravit tak, že je budete vidět jako zábrany, které jste si vystavěli kolem svého Vyššího Já, a odpustíte si. Opravdové pokání nespočívá v neustálém trápení se kvůli chybě, ale v rozhodnutí vyhnout se v budoucnosti těmto činům, které přivolávají výčitky svědomí.

Čtvrtý aforismus

Člověk, který se vytrvale vyhýbá klamu, má sílu získat pro sebe a ostatní lidi plody dobrých činů bez toho, aby musel tyto činy konat.

Když používáme slovo *pravdivý*, obvykle soudíme, že slova odpovídají skutečnosti, o níž osoba mluví, avšak v uvedené sůtre Patandžalího slova „vytrvale se vyhýbá klamu“ znamenají něco zcela jiného než být čestný.

Zde to znamená, že se naprosto ztotožníme s duchovní bytostí, která je stále spojená s Bohem a nikdy nezaměňuje svou identitu s egoistickým světem bohatství, úspěchu a prestiže. Dosažením tohoto stavu se dostaneme do společnosti svatých, jichž si všichni vážíme a často je citujeme. V tomto stavu můžeme trvale získat plody dobrých činů a vyřešit problémy nejen naše, ale také ostatních lidí.

Podívejte se pozorně na slova následující sůtry – *Co pro vás znamená možnost získat pro sebe a ostatní lidi plody dobrých skutků, aniž by se musely tyto činy konat?*

Patandžalí naznačuje, že vytrvalé vyhýbání se klamu se projevuje tak, že když někomu řekneme, ať mu Bůh žehná, je tento člověk opravdu požehnaný, protože už nejsme schopni vymyslet si lež. Podobně může fun-

govat jako zázračný lék, když řekneme nemocné osobě, že je zdravá. Patandžalí doporučuje, abychom doslova ovládli pravdu. Lidská podstata spolu se slovy a činy dovolují, aby lidé plody dobrých činů získali bez toho, aby museli vykonat tyto činy svými fyzickými těly.

Ted' vám zde nenabízím svatost výměnou za to, že budete stoprocentně mluvit pravdu. Spíše vám navrhuji, abyste se otevřeli myšlence, jež vám umožní postupně a soustavně si připomínat svou totožnost, to, že jste božská duchovní bytost spojená s Bohem. Ve chvílích, které jste dříve označovali jako stresující nebo problematické, začnete nacházet *plody dobrých činů* (jiný způsob, jak říct *řešení problémů*), jež se objevují bez toho, abyste museli dlouho a tvrdě pracovat, abyste vyřešili své potíže.

To, že si připomínáte, že jste spojeni s Bohem, vám v okamžiku sporu umožní, aby se myšlenky a afirmace realizovaly. Jestliže neustále dosahujete určité úrovně vědomí, budete mít stejný vliv na ostatní. Jinými slovy budete přinášet ducha každému, s kým se setkáte, a pravidelně budete pozorovat plody dobrých činů. Kdykoli zjistíte, že jste plni vnitřní úzkosti a hněvu, vlídně si připomeňte, abyste se vyhnuli tomuto nesprávnému ztotožnění s fyzickým světem, a navraťte se ke své pravé podstatě. Když jste se navrátili, všimněte si, jak se hněv a pocit úzkosti vytrácejí.

Až se budete zkušeněji vyhýbat klamu (jak ho zde definujeme), přinesete tento druh poklidné a pravé totožnosti, která je spojena s Bohem, k lidem ve vašem bezprostředním okolí. Čím budete v tomto ohledu vytrvalejší, tím častěji uslyšíte ostatní říkat: „Určitě se cítím lépe, když je nablízku.“ „Když se objeví, jsem klidnější.“ „Opravdu cítím, že můj zármutek a bolest mizejí, když se mnou mluví.“ Když se vytrvale vyhýbáte klamu, doslova povznášíte vědomí lidí kolem sebe.

Působíte jako doktor bez toho, abyste chodili do nějaké speciální školy, jste požehnaní bez toho, abyste dosáhli nějakého stupně svatosti. Získáváte plody dobrých činů bez toho, abyste se museli držet a dělat správnou věc.

Duchovno je velice podobné zdraví. Každý je zdravý; někdo má zdraví vynikající, jiný špatné, avšak nemůžete uniknout tomu, abyste ho měli na nějaké úrovni nebo na jiné. Stejně je to s duchovnem. Každý člověk je duchovní bytostí všichni máme duši. Někteří jsou na vysoké duchovní úrovni, a proto jsou láskyplní, klidní, laskaví a na nejvyšších příčkách duchovního žebříku, což jsem definoval už v první kapitole.

Čím vytrvaleji se budeme vyhýbat nesprávné totožnosti, tím méně budeme oddaní všemu, co je spojené s touto nesprávnou totožností. Jak se tato objektivita zvyšuje, duchovně stoupáme po žebříku, na nějž nemůžeme nikdy vyšplhat až úplně nahoru, stejně jako to nemůžeme udělat u žebříku zdraví. Začínáme vidět plody dobrých činů, které se objevují bez toho, aby se na nich muselo pracovat.

Připomínám příběh Martina Luthera, který ovlivnil životy milionů lidí tím, že se vytrvale vyhýbal klamu. Luther nikdy netoužil spustit reformaci, chtěl jen představitelům katolické církve adresovat devadesát pět tezí. Papež Lev X. chtěl zvýšit množství finančních prostředků církve, protože hodně utrácel a potřeboval peníze na stavbu paláců, na jejichž výzdobu používal zlato, a dále peníze vydával na vytváření uměleckých děl pro Vatikán. Aby peníze získal, vyslal své zplnomocněnce, aby prodávali odpustky. Lidé věřili, že si tak mohou koupit cestu do nebe.

Luther chtěl znovu objevit původní Boží slovo, to, jež bylo předtím, než bylo znehodnoceno v období inkvizice, a požadoval odpovědi na otázky, které trápily jeho svědomí. Za to ho exkomunikovali a musel se

skrývat před tradiční, zkaženou církví. Když ho vyzvali, aby své výroky odvolal, řekl: „Jsem vázaný svým svědomím a slovem Božím, proto to udělat nemohu; neodvolám nic, protože jednat proti svému svědomí není ani šťastné, ani prospěšné. Na tom trvám. Nemohu udělat nic jiného. Pomáhej mi tedy Bůh.“

Tím, že vytrvale odmítal klam, pomohl Martin Luther spustit protestantskou reformaci a přinutil tradiční církev, aby zrušila takové praktiky jako mučení, popravky a prodávání odpustků.

Nemusíte být Martinem Lutherem, ale přijměte myšlenku, že když se vzdálíte od nesprávné totožnosti, můžete získat božskou duchovní sílu, abyste zmírnili problémy nejprve ve svém životě a potom i u ostatních lidí. Nejprve udělejte malinké krůčky. Připomeňte si, že všichni, kdo mají tuto sílu, o které Patandžalí mluví, začali svou cestu tím, že si v okamžicích sporů uvědomili, že v první řadě a bez jakýchkoli pochybností jsou božskými duchovními bytostmi, jež nejsou od zdroje odloučeny, ale jsou s ním spojeny.

Pátý aforismus

Jestliže člověk neubližuje ostatním, potom v jeho přítomnosti všechny živé bytosti přestanou cítit nepřátelství.

Patandžalího prohlášení o neubližování ostatním zahrnuje nejen fyzické zranění, ale i žárlivost, posuzování a ublížení v jakékoli podobě. Když se budeme v *myšlenkách* a při jednání s ostatními vytrvale zříkat násilí, přestanou násilí a nepřátelství existovat, protože nebudou opětovány.

Tento postoj můžete ihned včlenit do svého života. Jakákoli situace, v níž pocítíte hněv nebo nepokoj, obsahuje nepřátelské myšlenky vůči jiné osobě nebo osobám. Patandžalí vysvětluje, že ostatní lidé nebudou cítit nepřá-

telství ani se nebudou trápit, pokud se vy budete vytrvale vyhýbat myšlenkám, které je zraňují. Úžasné! Jestliže se pokusíte ostatní nesoudit a vaše myšlenky je nebudou zraňovat, lidé kolem vás se také přestanou trápit.

Když si uvědomíme, že bychom se měli vytrvale vyhýbat zraňujícím myšlenkám, získáme účinný prostředek k duchovnímu řešení problémů, které se týkají mezilidských vztahů. Když s vámi někdo mluví a vy cítíte hněv kvůli tomu, jak s vámi mluví, můžete si okamžitě připomenout, že s těmito zraňujícími a rozhněvanými myšlenkami máte přestat. Zjistil jsem, že je účinné použít následující slova, jež si říkám nejprve v duchu a potom nahlas: „Máš pravdu!“ Neříkejte je jízlivě ani se zlobou, ale jednoduše druhé osobě dovoďte, aby měla pravdu, což je vše, co její ego opravdu chce.

Nezpůsobíte tím, že druhý člověk má pravdu, jen mu umožníte, aby si myslel, že ji má. Budete se moci takto zřítci svých zraňujících myšlenek. Když se začnete procvičovat v tom, že ostatním umožníte, aby měli pravdu, začnete v životě uplatňovat spíše své Vyšší Já než své ego. Nakonec budete takto reagovat, i když vás budou ostatní urážet.

Existuje příběh o Buddhovi, kterého jeho spolucestující zkoušel tak, že na všechna Buddhova slova reagoval ponižujícím, urážlivým, pohrdavým a nepřátelským způsobem. Po celé tři dny, kdy Buddha mluvil, pocestný odpovídal tak, že ho nazýval bláznem a drze se mu posmíval. Na konci třetího dne to už poutník nesnesl. „Čím to je, že jsi tak milující a laskavý, když jediné, co jsem v uplynulých dnech dělal, bylo to, že jsem tě zostuzoval a urážel? Pokaždé, když jsem tě urážel, odpověděl jsi mi láskyplným chováním. Jak je to možné?“

Buddha pocestnému odpověděl otázkou: „Když ti někdo nabízí dar a ty ho nepřijmeš, komu tento dar pa-

trí?“ Jeho odpověď poskytla pocestnému nový pohled na podstatu věci.

Když vám někdo nabízí dar ve formě urážek a vy ho odmítnete přijmout, zjevně stále patří původnímu dárči. Proč byste si vybrali, abyste byli rozčilení nebo rozhněvaní kvůli něčemu, co patří někomu jinému?

V tomto aforismu Patandžalí uvádí, že „všechny živé bytosti přestanou cítit nepřátelství“ v přítomnosti toho, kdo nemyslí ani nejedná násilně. To nám naznačuje, že můžeme napodobit zvířecí království. Určitě jste už slyšeli příběhy o tom, jak svatý František svou pouhou přítomností zkrotil divoké vlky, kteří decimovali dobytek. Kromě toho do jeho dlaní přilétaly holubice a všechna divoká stvoření cítila lásku, která z něj vycházela, a přestala cítit nepřátelství.

Já sám jsem se při mnoha příležitostech tímto názorem zabýval. Když jsem jednou v Egyptě o půl páté běhal, utíkala ke mně smečka psů a zuřivě štěkala. Přestal jsem běžet a také jsem přestal myslet na strach a násilí a ti psi se uklidnili a byli neškodní.

Když odmítnete zraňující myšlenky a úmysly, potom problémy přestanou existovat. Důvod, proč právě teď neprožíváte dokonalé štěstí, je ten, že se soustředíte na to, co je špatné nebo co chybí. Začněte postupně naplňovat svou mysl láskou, vděčností a odpuštěním. Ernest Holmes napsal: „Jaké břemeno nám spadne z ramen, když si uvědomíme, že věčná mysl proti nikomu nic nemá!“

Být v prostoru věčné mysli je to, co potřebujete udělat, když usilujete o duchovní řešení ve svém životě. Nemějte nic proti nikomu a pamatujte na užitečnou radu Alberta Einsteina, jež se týká toho, proč je důležité změnit způsob, jakým zpracováváme problémy. Einstein řekl: „Závažné problémy, kterým čelíme, ne-

mohou být řešeny na stejné úrovni myšlení, jež je vytvořila.“

Problémy jsou iluze fyzického světa. Řešení se nachází v duchovním světě. Duchovní řešení každého problému existuje, ale abychom se k němu dostali, musíme se přesunout na vyšší úroveň myšlení. Dále uvádím pět Patandžalího zkrácených aforismů, které vás povedou k tomu, abyste změnili myšlení, které vytváří problémy:

1. Neztotožňujte se s nevědomostí.
2. Klid je božský mír uvnitř vás.
3. Vytváříte překážky, ne hříchy.
4. Vytrvale odmítněte klam.
5. Vytrvale odmítněte zraňující myšlenky a činy.

Tyto aforismy, jež jsou při získávání duchovních řešení nesmírně užitečné, můžete využít, kdykoli budete mít nějaký problém.

Když čelíte problému, připomeňte si, že jste si ho vytvořili myšlením, a tak ho také vyřešíte. Problémy nepocházejí z duchovní mysli a duchovní řešení je vždy dostupné.

Když se snažíte zvládnout těchto pět Patandžalího aforismů, uvědomte si, že představují nejvyšší místa, kam můžete v duchovním světě dospět. Ukazují, jak žili ti, které nazýváme mistry a svatými, sdělují nám, co tito lidé říkali a jak pomáhali ostatním odstranit jejich problémy. Zřejmě vždy stoprocentně nedosáhnete cíle ve všech pěti bodech, ale připomenete si, že potřebujete duchovní řešení v časech zkoušek nebo když čelíte problému.

Postupujte kupředu a naleznete odpuštění a pokoj, jímž nahradíte spory. Doslova si vytvoříte nové energetické pole, které je předmětem následující kapitoly.

Třetí kapitola

VŠE JE ENERGIE

Nic se neděje, dokud se něco pohybuje.

Albert Einstein

Duchovní řešení problému znamená, že celý systém energie prověříme novým způsobem. Osoby, jež mají velkou míru energie, zpravidla posuzujeme z hlediska vitality a síly, nadšení a neúnavnosti. Navrhují, abychom o energii přemýšleli v souvislosti s vibracemi a pohybem.

V tomto pojetí se za energii považuje rychlost jedincova energetického pole. Základem je myšlenka, že vyšší frekvence při řešení problému pomohou, zatímco nižší frekvence problémy prohloubí a řešení zablokují. Toto je klíčový bod, který uvádím zde a také ve čtvrté kapitole. Máte neomezenou schopnost zvýšit své vibrace a zvětšit své energetické pole. Zvyšování úrovně, na které vibrujete, vás přesune na ty frekvence, jež nazývám *duchovní*, a dostanete se z těch, které vás drží ve fyzickém světě problémů.

Stephen Hawking, jenž je dnes možná nejosvícenější vědec na světě, řekl: „Zdá se, že představy zdravého rozumu pracují skvěle, když se zabývají materiálními věcmi (jako jsou jablka) a/nebo poměrně pomalým pohybem věcí (jako v případě planet); ale vůbec se nevěnují věcem, které se pohybují rychlostí světla.“ Proto když chcete získat a využít energii, která vibruje na vyšších frekvencích, než jsou běžné úrovně vědomí, musíte být schopni v příslušný čas odchýlit svou energii od schopného, tradičně smýšlejícího zdravého rozumu. Valerie Hunt ve své zajímavé knize *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness* (Nekonečná mysl: Věda o lidských vibracích vědomí) dospěla k následujícímu názoru: „Došla jsem k závěru, že už nadále nemohu pokládat tělo za organické systémy a tkáně. Zdravé tělo je plynoucí, interaktivní, elektrodynamické energetické pole. Pohyb je pro život přirozenější než strnulost – věci, jež zůstávají v pohybu, jsou v zásadě dobré. To, co překáží pohybu, má škodlivé účinky.“

Neočekávám, že z vás bude odborník na elektrodynamické energetické pole nebo že budete zkoumat tuto stále se rozvíjející oblast kvantové fyziky. Jediné, co chci, je předložit vám základní informaci, která je nutná pro aktivování vaší vyšší frekvence. Zde je pět zjednodušených ověřitelných faktů, o nichž doufám, že vám přiblíží vaše vrozené schopnosti.

1. Vše vibruje, vše se pohybuje.
2. Rychlejší vibrace nás přibližují k duchu.
3. Pomalejší vibrace nás drží ve světě problémů.
4. Můžete se rozhodnout, že odstraníte vše, co překáží ve zvětšení vašeho vibračního pole.
5. Do svého života můžete přivést faktory, které zvýší frekvenci vašich vibrací.

Zde máte vše v kostce. Nalezení duchovního řešení každého vašeho problému se týká i takové změny energetického pole, jež vede k rychlejší frekvenci. Dále si můžete vybrat, jak budete tuto vyšší frekvenci ve svém každodenním životě realizovat.

Nyní se blíže podívejme na těchto pět základních faktů a na to, jak vám pomohou uskutečnit duchovní řešení.

Vše vibruje, vše se pohybuje

Pokud se podíváte na stránku této knihy velmi výkonným mikroskopem, uvidíte pohyb, molekuly, atomy, elektrony a elementární částice, které se pohybují v různých energetických vzorcích. Tato kniha vypadá jako pevná hmota, protože vaše smysly (jež také vibrují) vidí na této pomalejší frekvenci kompaktnost. Platí to také pro vaše tělo a vše ve fyzickém světě – u všech energií, které snižují rychlost, se zdá, že nevibrují, avšak při jediném pohledu pod mikroskop zahlédneme překvapivý pohyb.

Stejně je na tom vše, co nás obklopuje – vše je v pohybu. Zdá se, že se naše planeta nehýbá, ale my víme, že se jednou za dvacet čtyři hodin otočí, za tři sta šedesát pět dní oběhne kolem Slunce a vesmírem se pohybuje závratnou rychlostí. Slova *otáčet*, *obíhat* a *pohybovat se* jsou slovesa popisující pohyb. Stejný fakt můžete říct o svém těle – je to pole vibrací a pohybu, i když se zdá, že je kompaktní a bez pohybu.

Všechny informace, které dostáváte, k vám přicházejí prostřednictvím vašich smyslů. Například očima vidíte světlo, jež je ve skutečnosti velmi rychlou vibrací vzduchu a elektromagnetických částic. Ušima slyšíte zvuk, což je pomalejší frekvence vibrací vzduchu. Kdybyste si dříve, než smysly získají informace prostřednictvím očí a uší, vše prověřili, viděli byste, že tyto

vibrace neobsahují zlo ani nesoulad. Jsou to vibrace bez problémů, avšak když do nich začnete zasahovat, najednou říkáte: „To, co slyším, je pro mě problém. To, co vidím, je špatné a děsivé.“ Ačkoli energie, kterou přijímáte, byla zcela zbavená všeho, co se jen podobalo problému nebo něčemu zlému a příšernému, vy do této rychlejší bezproblémové energie zasahujete a zpracováváte ji takovým způsobem, že vytváříte problémy. Tuto informaci mějte na mysli při dalším čtení této knihy.

Každý problém, jemuž čelíte, má vibrační frekvenci. Svět pomalých frekvencí se zdá být stálý a setkáváte se v něm s okolnostmi, které se zdají být stálé. Tyto okolnosti definujeme jako *problémy*. Všechno – včetně toho, co nazýváme slovem *problém* – má energetické pole. Když se v našem pomalém a stálém světě objeví problém, pocítíme kolizi jako nerovnováhu v našem energetickém poli. Situaci nazýváme *problémem*, protože jí nerozumíme ani ji nedovedeme vysvětlit. Stejně jako všechno ostatní ve vesmíru také nemoci všech druhů ztělesňují frekvenci a pohyb; i závislosti jsou spojeny s určitou frekvencí nebo pohybem – strach, stres i starost jsou frekvence. Věřím, že my všichni máme možnost hledat řešení mimo tento stálý a nepohybující se svět, abychom se naučili, jak bychom mohli zvýšit rychlost svých vibrací. Toto je klíč k tomu, abychom úspěšně vyřešili naše pomalu vibrující, nepohyblivé problémy.

Možná jsou pro vás myšlenky o frekvencích a vibracích nové, avšak naši vědci s nimi pracují neustále – studují hmotu na elementární úrovni a sdělují nám, že základem světa je energie. Částice, které vycházejí z energie, se zdají být nehybné a stálé. Nechci se zde zabývat světem kvantové fyziky a poskytovat vám podrobné vědecké důkazy, protože to už udělali jiní, již jsou mnohem kvalifikovanější než já. Mým cílem

je přinutit vás, abyste uvažovali o tom, že pokud jste ochotni změnit své vibrační energetické vzorce, můžete najít řešení toho, co označujeme slovem *problém*.

Zde je příklad, který jsem vytvořil, abych vám pomohl pochopit energetické pole. Na úrovni nejpomalejších vibrací jsme nemocní a cítíme nesoulad, na úrovni rychlejších, ale přesto stále pomalých vibrací je běžné lidské vědomí a na úrovni nejrychlejších vibrací se nacházejí myšlenky a duch.

Pomalé, stálé 10 000 kmitů za sekundu	20 000 kmitů za sekundu	Zvuk, světlo, myš- lenka, duch 100 000 kmitů za sekundu a více
A	B	C
1. Nemoc	1. Bez projevů	1. Výborné zdraví
2. Strach, starost, stres, deprese	2. Průměrná nálada	2. Neschopnost zůstat nehybný
3. Egoistické vědomí	3. Kolektivní vědomí	3. Božské nebo jed- notné vědomí

Přemýšlejte o svém fyzickém zdraví, o tom, jak většinu svého času trávíte tím, že se pokoušíte dosáhnout bodu B, kde se budete cítit dobře a nebudete nemocní. Mezi bodem A a bodem B berete léky, radíte se s lékaři a obvykle se snažíte dostat do bodu běžného lidského vědomí, kde bude vaše zdraví v pořádku. Bod C představuje stav naprostého zdraví – tehdy se cítíte skvěle. Můžete udělat pět set sedů-lehů, uběhnout maraton a ve vašem těle nebudou žádné jedy. Hypoteticky se nemoc objeví na velmi nízké energetické frekvenci, běžné lidské vědomí má normální frekvenci a naprosté zdraví zastupuje rychlou vibraci, která má schopnost paralyzovat frekvence, na nichž nemoci vznikají.

Jen kvůli vysvětlení jsem stanovil kontrastní čísla, jež uvádějí rychlost frekvencí. A je 10 000 kmitů za sekundu; B je 20 000 kmitů za sekundu; C je 100 000 kmitů za sekundu a více. Když trvale žijete na úrovni 20 000 kmitů za sekundu nebo pod ní, nacházíte se v extrémně zpomaleném energetickém poli, kde se objevuje to, co nazýváte *problémy*, a protože problémy vibrují právě na této frekvenci, jsou pro vás viditelné. Vaším cílem je dostat se na úroveň, kde se budete cítit dobře.

Tento příklad můžeme také použít na váš emocionální stav. V bodě A nacházíte strach, starost, stres, hněv a duševní nemoci, v bodě B zažíváte trvalou pohodu a cítíte se dobře, ale jakékoli dramatické změny okolností ani změny v chování ostatních lidí vás mohou poslat zpět do světa obav, strachu, viny a deprese. Přesto se v bodě B zdá, že máte svůj život pod kontrolou. Bod C symbolizuje perfektní emocionální zdraví, zde víte, že nikdo nemůže zasahovat do vašeho dokonalého štěstí nebo mu bránit. Vnější okolnosti vás netrápí, činy a názory ostatních nepříjemně neovlivňují váš emocionální stav. Pohyb z bodu A do C je posunem mezi energetickými frekvencemi, můžete se pro něj rozhodnout a podporovat ho, protože teoreticky i prakticky máte dostatečnou vnitřní sílu na to, abyste se přiblížili rychlosti světla a ducha.

Když se přesunete z frekvence dvacet tisíc kmitů za sekundu a zvýšíte svou energii, pak zmizí to, co jste považovali za problém a neštěstí. Na rychlejších vibračních frekvencích můžete uplatnit intuici, vhled a další schopnosti, které nevyužíváte, když se nacházíte na úrovni běžného lidského vědomí. Ještě jedna věc hraje významnou roli v ukončení problémů – získáte duchovní vedení.

Zabývali jsme se *fyzickými* a *emocionálními* stavy z pohledu frekvencí. Čím je frekvence pomalejší, tím více se vzdalujete od ducha. Čím vyšší je energetické pole, tím více se přibližujete životu bez problémů. Můžete uplatnit hodnoty ducha na pomalu se pohybující, běžné okolnosti a odstranit nesprávné myšlení, které vytváří problémy. Když přinesete ducha na úroveň iluzí, jimž říkáte problémy, iluze zmizí.

V tabulce uvádím ještě třetí část – jedná se o *vědomí*. V bodě A, kde je nejnižší energetická úroveň, se nachází *egoistické vědomí*. Soutěžíte se zbytkem světa, chováte se domýšlivě a posuzujete se na základě toho, co máte, co děláte a co si o vás ostatní myslí. Egoistické vědomí je velmi nízká frekvence, na níž se cítíte odděleni od ducha, který je rychlejší vibrací. Ve skutečnosti je egoistické vědomí tak vzdálené od božské energie, jak je to jen možné, a všech sedm charakteristických rysů, jež ztělesňují slovo *duchovní*, jak jsme ho definovali v první kapitole, ve vašem životě chybí.

Když rozvíjíte průměrné nebo běžné lidské vědomí, dosáhnete na daném kontinuu bodu B. Bod B nazývám *kolektivní vědomí*; zde se ztotožňujete se skupinou, ke které jste se buď sami přidali, nebo vás k ní připojili podle místa narození, etnického původu či kultury. Kolektivní vědomí se nachází na frekvenci běžného lidského vědomí, jež třídí život frázemi jako: já jsem muž, ty jsi žena; já jsem starý, ty jsi mladý; já jsem Ital, ty jsi Číňan; já jsem křesťan, ty jsi muslim; já jsem bílý, ty jsi černý; já jsem konzervativce, ty jsi liberál. Všechny osoby jsou roztrženy do skupin, kde se spory řeší tak, že kdo je silnější, vlivnější nebo lepší, ten má pravdu.

Války jsou výsledkem kolektivního vědomí. Členové každé skupiny uvažují o konkrétních hranicích – já jsem se narodil na této straně řeky, ty na druhém břehu. Tak to bylo i s našimi předky, a proto potřebujeme bo-

jovat, abychom zjistili, komu patří přístup k řece a kdo má pravdu. Kvůli geografickým pohraničním sporům, náboženským zvykům a rozdílným kulturním zkušenostem stále existují konflikty, které skupiny ospravedlňují tak, že chrání identitu a historické tradice *svých lidí*. Kolektivní vědomí je běžné. Na frekvenci dvaceti tisíc kmitů za sekundu jsme povzbuzováni v tom, abychom se připojili k určené skupině a byli hrdí na to, když porazí někoho, kdo není z *naší skupiny*.

Pokaždé, když škatulkujete ostatní nebo sebe, stojíte proti někomu z jiné skupiny, a tak vytváříte potenciální problém. Ve vztazích vznikají problémy, když si představujete, že mezi vámi a ostatními lidmi je nějaký konflikt. Aby nedošlo ke zničení blahobytu, musíte mít více, než chcete, a tak člověk, jenž je ve skupině na této úrovni, musí spolu s *ní* usilovat o blahobyt.

Bod B (*kolektivní vědomí*) je o stupeň výše než bod A (*egoistické vědomí*). Bod B vás stále drží přímo uprostřed života, který není naplnený pohodou, poklidný ani schopný odstranit všechny problémy, které jsou na této frekvenci považovány za běžnou součást života.

Když se přiblížíte k bodu C, dostanete se na místo, jež nazývám *jednotné* nebo *božské vědomí*. Jak už jsem naznačil, existuje jen jediný problém, jemuž čelíte, a to ten, že věříte, že jsme odděleni od Boha. Když zvyšujete frekvenci, na které žijete, posouváte své energetické pole na úroveň, kde dosáhnete stavu zbožnosti. Nedělíte ostatní do skupin a jste spojeni se všemi žijícími bytostmi. Jste částí Boha a tato souvislost vám brání v tom, abyste se i nadále cítili izolovaní.

Na této úrovni vědomí vidíte přítomnost Boha do slova v každé květině, stvoření a osobě, zmizelo odsuzování a oproti nižším úrovním vás zde nikdo nepovažuje za oběť ani za nepřítele. Do každodenních životních situací přinášíte rychlé vibrační frekvence a svět už

nevidíte způsobem, jakým jste ho viděli, když jste byli na úrovni *egoistického* nebo *kolektivního vědomí*. Váš vzkaz vesmíru už nezní *Dej mi, dej mi, dej mi*. Teď se ptáte *Co ti mohu dát?* a vesmír jako zrcadlo odpovídá *Co mohu dát já tobě?* Ve stavu jednotného vědomí už proto nevidíte životní situace jako problémy. Porozumíte kouzlu slavné Rúmiho básně *Dům pro hosty*, která poeticky dokládá to, o čem zde píšu. Pokud pozorujeme život z rychlejších duchovních vibrací, nemohou v našich životech existovat problémy.

Dům pro hosty

Tento lidský život je domem pro hosty.
Každé ráno se objeví nový příchozí.

Radost, zoufalství a lakota
přicházejí jako nečekaní hosté.

Uvítejte a pohostěte všechny!
Dokonce i když se jedná o velká trápení,
která násilně zbaví váš dům nábytku,
stále s každým hostem jednejte s úctou.
Může vás vést
k nějaké nové radosti.

Ponuré myšlenky, nepříjemnosti a zášť
uvítejte u dveří se smíchem
a pozvěte je dál.
Buďte vděční za to, že přišli,
protože každého z nich poslali
jako průvodce na vaší cestě.

(Essential Rumi, Základní Rúmi)

Na úrovni jednotného vědomí jste s Bohem spojeni, nejste od něj odděleni, a protože víte, že neexistují žádná neštěstí, zpracováváte každou událost ve svém životě z tohoto úhlu pohledu. Stále nás ovlivňuje energie a frekvence, na níž se tato energie pohybuje, rozhoduje o našem fyzickém a duševním zdraví.

Teď se zastavte a připomene si tuto důležitou myšlenku: všechno vibruje, všechno se pohybuje.

Rychlejší vibrace nás přibližují k duchu

Valerie Hunt ve své fascinující knize *Infinite Mind* (Nekonečná mysl) napsala o duchovním osvícení následující postřeh: „V mé laboratoři jsme zjistili, že lidské energetické pole dosáhne nejvyšší, nejsložitější vibrace při představách nebo meditacích, kdy bez ohledu na víru má osoba duchovní zážitky.“ Pro vytvoření duchovního řešení musíte přinejmenším provizorně přijmout tuto myšlenku o energetických vibracích a určitých úrovních. Čím je frekvence rychlejší a složitější, tím více se přibližuje světu neviditelného ducha a může odstranit pomalejší vibrační situace.

Doktorka Valerie Hunt je vědkyně, která zkoumá lidská energetická pole a došla k téměř stejným závěrům jako Satja Sai Baba, jehož mnozí pokládají za božského mistra. Tento muž, který má stoupence po celém světě, se narodil v roce 1926 a strávil život vyučováním a šířením bezpodmínečné lásky a pokoje ve svém ášramu v jižní Indii. Svým stoupencům řekl: „Lidská energie je nízká a božská energie je bez hranic. Když děláte božskou práci, jste božskou energií a vaše energie roste.“

Uvádím vědecký názor Valerie Hunt a duchovní názor Sai Baby, jež nám nabízejí velkolepý pohled na neviditelnou energii jako na rychle se pohybující frekvenci, která – pokud ji přijmeme – nás dovede k Bohu. Zdůrazňují vymanění se z negativního vlivu pomalejších, světštějších lidských vibrací. Schopnosti mysli na vyšší úrovni jsou mimo oblast hmotné nebo-li fyzické reality. Mysl opravdu může mít jiné charakteristické rysy než mozek, protože její vibrace nejsou změřitelné přístrojem. Myšlenky na vyšší úrovni tvoří pole, které překračuje fyzickou realitu mozku. Nejvyšší úrovně mysli souvisejí s vhladem, fantazií, kreativitou a duchovním vědomím. Mysl lze považovat za nekonečnou a všudypřítomnou.

Chtěl bych, abyste si teď představili, že vaše mysl – která není totožná s mozkem – je rychle vibrující pole neviditelné energie, není soustředěna jen na jedno místo a je schopna získat neomezené zkušenosti. „Zážitky mysli a mozku jsou zaznamenávány,“ uvedl Wilder Penfield ve své výpravné knize *Tajemství mysli*. Když tedy mluvím o energii a vibrujících frekvencích, nemám na mysli pouze mozek, ale i mysl a neomezené zážitky. Vaše mysl může být ve skutečnosti oddělena od vašeho mozku, protože se učíte pohybovat na rychlejší vibrační frekvenci, abyste duchovně vyřešili své problémy. Nechci, aby došlo k vědecké diskuzi, jen vám chci sdělit, že rychlejší frekvence korespondují se škálou od pevné látky po zvuk, světlo a ducha, s nímž je spojeno dosažení klidu.

Přemýšlejte o lidech okolo sebe, u kterých se zdá, že dosáhli nejvyšších úrovní mysli. Když sledujeme někoho, kdo má hluboký vhlad, snadno nás ohromí. Osoba s hlubokým vhladem, jež se slovy dotkne naší duše a vyvolá v nás pocit lásky a porozumění, se pohybuje na rychlejší energetické frekvenci.

Tato schopnost vhledu je součástí vyšší (a proto i rychlejší) mysli. Mezi tyto hluboké vhledy patří i obtížně srozumitelné obory, jako je kvantová nebo jaderná fyzika. Vzpomínám si na rozhovor s profesionálním fotbalistou, který s tímto hlubokým pochopením situace popisoval, jak vytvořit obranu proti útokům. Věděl jsem, že vedl život na vysoké frekvenci. Lidé, kteří dokážou být pokojní a láskyplní bez ohledu na vnější okolnosti, lépe rozumějí tomu, jak žít svůj každodenní život. Mohou mít silný vliv na osoby, s nimiž se setkají.

Vyšší energetické frekvence ve vaší mysli obsahují semínka představivosti a kreativity. Čím tvořivější jste na rychlejších frekvencích svého energetického pole, tím lepší máte přístup do neviditelného světa ducha, abyste zničili nižší energie, které produkují problémy. Ty často zůstávají jen proto, že jsme si neuvědomili, že představivost a kreativita mohou situaci vyřešit.

Před několika lety jsem dostal dopis od ženy z Oregonu, která čelila tomu, co by většina z nás považovala za závažný problém. Uvádím zde její dopis, abyste viděli, jak se tento problém obrátil v dar díky tomu, že do obtížné situace vnesla kreativitu a ducha.

Milý Wayne,

ani nevím, jak tento dopis začít. Napsala jsem vám v roce 1996, protože můj syn zmizel. Dostal se do světa drog a vytratil se pryč. V čase, kdy jsem vám psala, jsem byla rozrušená a podléhala jsem panice. Také jsem se pokoušela založit organizaci, která by ostatním pomohla při hledání jejich plnoletých dětí, jež se staly obětmi drogové závislosti.

Velice laskavě jste mi odepsal a vaše první slova byla: „Budete k Jeffovi nasměrována! A to bez jakýchkoli pochybností.“

Tento dopis jsem si po celou dobu uchovávala a opakovaně jsem na tato slova myslela, zatímco jsem se držela představy, jak se Jeff a já objímáme, až ho najdu. Každý, s kým jsem mluvila, mi říkal, že mě Jeff pravděpodobně nechce vidět nebo že je na mě naštvaný či že chtěl ode mě utéct. Nikdy jsem tomu nevěřila. Věděla jsem, že až se uvidíme tváří v tvář, promluvíme si.

Teď dobré zprávy. Opravdu jsem Jeffa našla. Když jsme se setkali, má představa, které jsem se držela, se realizovala. Objal mě, řekl mi, že mě miluje, pověděl mi o své bolesti, své touze žít odlišný život a potom se mnou odešel ze světa drog. Spouštíme nyní spolu agenturu nazvanou Třetí možnost, abychom ostatním rodičům pomohli znovu se spojit s jejich dětmi.

Napsala jsem článek do sloupku „Má změna“ v *Newsweeku*, který vyšel osmnáctého srpna roku 1997. Po vydání tohoto článku nás požádali, abychom se objevili v *Primetime Live*, *Good Morning America* a v mnoha jiných programech. Právě jsme podepsali smlouvu na to, aby z našeho příběhu vznikl film. Také jsem napsala knihu, o níž doufám, že ji vydají, která se jmenuje *Jeffovi s láskou maminka*. Až díky těmto činnostem získáme peníze, posílíme svou organizaci a rozběhneme ji v podobě, jakou si představujeme. Už jsme pomohli několika rodičům najít jejich děti (například Jeff právě skončil takovýto případ v San Francisku) a poradili jsme tuctu dalším. Kontaktovala jsem federální zákonodárce, aby viděli, co mohou udělat pro rodiče zletilých dětí.

Jen jsem Vám chtěla napsat, předat dobré zprávy a poděkovat Vám za tu prostou větu, kterou jste mi ve svém dopise napsal. My všichni jsme jeden pro druhého světlem a těch pár slov o tom, že bych měla být nasměrována k Jeffovi, mnohokrát ozářilo mou cestu, když mě přemáhal strach o syna. Velice Vám děkuji.

To je všechno. Objímám Vás a jsem Vám z celého srdce vděčná. Mimochodem očekávám prudké zvýšení prodeje Vaší knihy *Real Magic* (Opravdové kouzlo). Je to má oblíbená kniha a každému rodiči jsem řekla, že by ji měl mít.

Dávejte na sebe pozor.

S nejsrdečnějšími pozdravy

Michale Mohr

Můžete zde vidět, jak mocná síla kreativity a představivosti rozptýlila iluzi problému. Tento problém nejen zmizel, ale energie vzhledu a kreativity objevila duchovní řešení pro Michale a také mnoho jiných.

Badatelé nám v nauce o energetických vibracích připomínají, že schopnosti jako *vhled*, *představivost* a *kreativita* jsou součástí vyššího stavu mysli. Když myslíme na Boha, uvažujeme o něm jako o *Stvořiteli*, který vymyslel fyzický svět.

Mysl je individualizovaným vyjádřením mysli Boha a zároveň je to také univerzální mysl. Když jsem přemýšlel o možnostech kreativní stránky lidské mysli, cítil jsem při slovech doktorky Valerie Hunt vzrušení.

Na základě svých zkušeností věřím, že všechny velké a hluboké myšlenky již byly řečeny a dnes máme k dispozici názory pokročilých kultur. Všechny důležité myšlenky jsou tu pro nás, abychom si je vzali.

Uvedený citát jsem měl na stole, když jsem psal svou předchozí knihu *Wisdom of the Ages* (Moudrost věků), jež byla založená na myšlenkách šedesáti největších učitelů historie. Když jsem ji psal, cítil jsem, jako bych byl s nimi ve vědomém kontaktu.

Když zvládnete sedm pozoruhodných součástí ducha, které jsem uvedl v první kapitole této knihy, bude-

te v postavení, kdy budete schopni zničit své problémy. Potom můžete zvýšit rychlost svých vibrací a získat vyšší schopnosti vhledu, představivosti a kreativity, jež tvoří základ pro to, abychom dosáhli božské mysli. Když se potom soustředíte na myšlenkové pole, budete se pohybovat v nejrychlejších frekvencích ducha, a proto můžete cokoli na tomto světě *ovlivnit a spojit* se s tím.

Až začnete přemýšlet o této představě rychlejších vibrací, které jsou synonymem ke slovu *duch*, připomeňte si, že žijeme ve světě neviditelných energií. Všechny elektromagnetické síly operují na vibračních frekvencích, které nemůžeme vidět, cítit ani se jich nemůžeme dotknout – jen si vzpomeňte na elektřinu, rádio, televizní signály, mikrovlnné trouby, faxy a mobily. Víme, že můžeme poslat rádiové vlny do ovzduší, odrazit je od satelitů, zakódovat informaci a dešifrovat ji. Když zvýšíme frekvenci těchto energetických vln, můžeme je poslat na vzdálené planety Sluneční soustavy a možná až k Bohu a zpátky.

Není právě toto modlitba? Jedná se o neviditelný energetický signál poslaný mezi myšlenkovým polem a univerzálním polem, s nímž jste spojeni. Výzkum ukázal, že lidé, kteří se modlí nebo za něž se ostatní modlí, se častěji uzdraví. Modlitba je neviditelná energetická vibrace, která se přibližuje k rychlejší frekvenci ducha, a jak prokázal výzkum, funguje to.

Přemýšlejte o rychlejších vibracích, jež jsou spojeny s duchem a jejichž duchovní podstata stojí za řešením problémů. Tento vhled vám v reálném světě umožní uvědomit si, že jste božská vibrace. Doporučuji vám, abyste našli způsob, jak byste se mohli zbavit iluze, že byste někdy mohli být od Boha oddělení.

Má závěrečná poznámka k této části je ze zajímavé knihy Valerie Hunt:

Zjistili jsme, že když lidské pole dosáhne vyšších vibrací, neprožívá již materiální věci jako tělo a ego nebo hmotný svět. Získává v její ryzí formě vyšší informace, intuitivní myšlenky, vhledy o základních zdrojích reality a kreativitu. Myšlenky jsou vznešenější a pronikavější.

Vyšší vibrační stavy nás vedou ven z fyzického světa svázaného egem, kde jsou iluze problémy.

Pomalejší vibrace nás drží ve světě problémů

Výzkum Valerie Hunt při vědeckém zkoumání lidských vibrací vědomí odhalil, že když lidé trvale žijí na nižších vibračních frekvencích vědomí, nemohou mít intuitivní myšlenky, vhled ani nemohou být kreativní.

Velmi dobře znám fascinující knihu *Power Versus Force* (Moc proti síle), již napsal dr. David R. Hawkins. Tento autor, který strávil dvacet devět let důkladným studiem měření vibrací lidského chování a myšlenek, uvádí, jak se přesunout z nižších/pomalejších frekvencí hanby, viny, lhostejnosti, strachu a hněvu do vyšších vibrací ochoty, přijetí, lásky, radosti, klidu a osvícení. Tuto skvělou knihu mám rád a cituji z jejího úvodu.

Lidská mysl je jako počítač spojený s obrovskou databází, kterou je lidské vědomí. Naše vlastní vědomí má kořeny v obecném vědomí celého lidstva. Tato databáze je oblastí ducha; člověk se na ní podílí, protože od narození má k duchu přístup.

Pomocí duchovní energie můžete zcela odstranit problémy ze svého života. Co to však znamená pro vás, kteří byste se rádi zbavili břemene sporů a problémů

fyzického světa? Odpověď leží v porozumění Einsteinovu citátu: „Nic se neděje, dokud se něco pohybuje.“ Musíte se zbavit pomalejších vibrací fyzického světa, protože právě ony souvisejí s problémy.

Pomyslete na průběh jakékoli nemoci – například rakoviny. Rakovina má jako všechno ostatní ve fyzickém světě určitou vibrační frekvenci a ta je neslučitelná s tělem, a proto začne ničit sousední buňky. Tato frekvence může napadnout vaše tělo, když se neustále hněváte, bojíte, závidíte, kritizujete, soudíte nebo se trápíte. Tyto nižší vibrace patří ke všem životním událostem, které nazýváme *problémy*.

Jak to potom jde dohromady se sdělením z první kapitoly, že Bůh je dobrý, Bůh je tvůrce, Bůh je všudypřítomný a vše, co není Boží, nemůže existovat, pokud mu to neumožníme v našich myšlenkách? To, co není dobré, je iluze a zmizí to, když je přítomný duch. Když naopak nezůstaneme v duchu, naše energetické pole se zpomaluje na úroveň částic fyzického světa – na úroveň hněvu, nenávisti, závisti, viny a tak dále. Tehdy se v našem energetickém poli objeví díra, jež je dostatečně velká na to, aby skrze ni vstoupily další pomalé vibrační frekvence a zaplavily naše tělo.

My jsme je nevědomky pozvali tím, že jsme dovolili našemu energetickému poli, aby opustilo duchovní sféru. Když to děláme, nemáme k dispozici žádné vysoké frekvence, které by zastavily práci těchto pomalu se pohybujících vibrací. Když si nevšímáme svého duchovního vědomí, vytváříme otvor, jímž mohou pomalu se pohybující frekvence vstoupit. Protilektem na tyto oslabující frekvence je odstranit je zcela z těla – nejprve se ztotožníme s rychlejšími vibracemi duchovní energie a potom jim těmito vibracemi budeme čelit.

Emocionální stavy jako strach, trápení, zlost, závist, lakota, žárlivost, vina nebo nenávist patří mezi nižší

frekvence, kterými reagujeme na okolnosti a události ve svých životech. Přítomnost těchto nižších stavů mysli může v našem energetickém poli otevřít díry, jež budou dostatečně velké pro další nižší frekvence, které vstoupí do našich těl ve formě stovek různých frekvencí a z nich vznikajících nemocí.

Vedle nemocí tyto nižší vibrace způsobují problémy prakticky ve všech oblastech našich životů. Umožňují, aby nás ovlivňovaly další nižší frekvence a ničily naše vztahy, rodinu a práci, stejně jako to dělají s naším tělem. Jakmile převezmeme odpovědnost za přítomnost těchto nižších frekvencí bez jakéhokoli pocitu viny, dostaneme se do pozice, kdy je budeme moci odstranit.

Fyzický svět se zdá být stálý. Tato stálost, jež se objevuje ve fyzickém světě, je prožívána výlučně prostřednictvím smyslů, které jsou v našich životech rozhodujícími motivačními silami. Smysly se snažíme uspokojit bohatstvím, lichocením, alkoholem, drogami, vlastnictvím různých věcí, většími a lepšími hračkami a šperky. Když tyto požadavky smyslů neuspokojíme, říkáme, že máme problém. „Nemám dostatečně velký plat, děti mě neposlouchají, přehlížejí mě při povyšování, nemohu si dovolit auto, jaké chci, jsem závislý na něčem (na práci, drogách, alkoholu apod.), mám nadváhu, propadám stavům úzkosti. Překročil jsem rychlost a mohu ztratit řidičský průkaz.“ Seznam by mohl pokračovat na další stovek stran.

Všechny tyto problémy (včetně potíží se zdravím) jsou důsledkem toho, že jsme umožnili smyslům, které mají velmi nízké a pomalé vibrace, aby se staraly o náš život. Ve skutečnosti však jde jen o problémy v naší mysli. Pamatujte si, že každý náš vztah s druhou osobou se odehrává výhradně v naší mysli a tam se odehrává i všechno ostatní. Pokud vše, co se děje, zpracováváte pomocí smyslů, budete každý den žít

na nízkých vibračních frekvencích a budete se stále potýkat s problémy.

Těch se zbavíte, když si dovolíte pohybovat se mimo svět smyslů a těchto pomalejších/nížších energetických vibrací. Tak odstraníte problémy, jež jsou s fyzickým světem smyslů spojeny.

V Talmudu je uvedeno toto přísloví: „Neházej kameny do studně, která ti poskytuje vodu.“ Jestliže se na frekvence fyzického světa spoléháte jako na pramen poznání, je to stejné, jako byste do studně házeli kameny. Voda je ve skutečnosti duch, jenž má nevyčerpatelné zásoby, zatímco kameny (pomalejší vibrace) znečišťují pramen a vytvářejí všechny problémy.

Ve starých westernových filmech se často objevuje scéna, kdy v dostavníku, který se vymkl kontrole, sedí mladá dáma z Filadelfie v klobouku se širokou krem-pou. Kočí byl smrtelně střelen šípem do prsou a čtyři splašení koně táhnou dostavník přes křoví, zatímco se mladá dáma z Filadelfie neúspěšně modlí, aby vše dobře dopadlo. Představte si, že dostavník je vaše tělo a kočí váš rozum, jenž byl umlčen. Otěže jsou vaše emoce, které jsou zbytečně připojeny ke koním, již reprezentují naše smysly. Smysly jsou naprosto neovladatelné a táhnou vás po cestách života a různými zkouškami. Mladá dáma z Filadelfie, která představuje vaše Vyšší Já (vaše svědomí), vás žádá, abyste situaci vyřešili, a prosí, abyste toto šílenství zastavili a vše dali do pořádku. Bohužel rozum umřel a se splašenými smysly jsou spojeny nepoužitelné emoce.

Z tohoto důvodu můžete mít tolik problémů. Vaše smysly vás na pomalé vibrační frekvenci táhnou životem; váš rozum nereaguje a vaše rychle vibrující Vyšší Já (duch) na vás křičí, abyste udělali správnou věc. Viděl jsem, jak kvůli miniaturnímu chuťovému pohárku běžel do pekařství robustní muž, zatímco mladá dáma

z Filadelfie žádala, aby udělal to, o čem věděl, že je správné – chtěla, aby zhubl. Tento muž ospravedlňoval situaci slovy: „Mám problémy s nadváhou.“ Ve skutečnosti má problém s koňmi, a kdyby naslouchal slabému hlásku mladé dámy z Filadelfie (té v klobouku se širokou krempou), jež ho prosí, aby přivolal ducha a ovládl koně, mohla by zvířata okamžitě přestat splašeně pobíhat. Kdyby do situace vnesl vyšší vibrace, problém s nadváhou by z jeho života naprosto zmizel.

Můžete a musíte zasáhnout a zastavit koně, aby přestaly divoce pobíhat a táhnout vás do světa problémů.

Můžete se rozhodnout, že odstraníte vše, co překáží ve zvýšení vašich vibrací

Musíte se podrobněji podívat na pomalejší vibrační frekvence, které vás brzdí ve zvyšování vašich vibrací. Jedná se o překážky, jichž se chcete trvale vyvarovat. Pamatujte, že frekvence duchovního vědomí neboli ducha, které jsem nastínil v první kapitole, zahrnují rychlejší vibrace lásky, vztahu s nekonečnem, tiché prázdnoty (*nirvány*), štědrosti, vděčnosti a veselosti. Jde spíše o spojení než odloučení. Je to má definice, jež může zahrnovat mnoho podoblastí, jako jsou víra, naděje, trpělivost, porozumění, laskavost, odpuštění a nevměšování se.

Právě rychlejší vibrační frekvence vnášíte do svého života tak dlouho, až už v něm není žádný prostor pro pomalejší vibrace, které byly příčinou problémů. Zpomalené vibrační frekvence jsou překážky, jež zmizí, když do nich vnesete duchovní vibrace.

Abyste tyto pomalu vibrující překážky odstranili, musíte je vidět jako část energetického pole, na které jste si zvykli a jež vám bude zpočátku odporovat a odmítne vás opustit. Opakovaně si připomínejte, že s těmito energiemi nízkých vibrací nebudete bojovat, protože samy podlehnou lásce, jež je ve vás. Odstranění energetických

překážek probíhá tak, že plníte prostor, kde přebývají, tak dlouho rychlejšími a vyššími vibracemi, dokud pomalejší energie nebudou mít žádnou šanci a zmizí. Nakonec vás opustí, protože již nebudou mít žádné místo, kde by mohly pobývat a dělat svou špinavou práci.

Vždy jsem měl rád způsob, jakým Vivékánanda, velký indický světec devatenáctého století, odpovídal svým stoupencům, když se ho ptali, jak se mohou zbavit svých nižších energií. „Na jaře,“ odpovídal Vivékánanda, „sledujte květy na ovocných stromech. Květy zmizí, když vyrostou ovoce. Stejně zmizí nižší Já, když uvnitř vás vyrostou božské Já.“

Jablka nejsou v konfliktu s květy, protože jsou na svých určených místech na větvích. Neobjevuje se mezi nimi zlost, strach ani boj mezi plodem a květem. Když ovoce vyrostou, květy zmizí. Totéž nastane, když svůj život naplníte sedmi velkolepými nejvyššími vibračními duchovními energiemi. Jak by řekli rodilí Američané: „Žádný strom nemá větve tak pošetilé, aby bojovaly mezi sebou.“

Problémy, které jsou spojeny s egem, nemají šanci, a proto zmizí. Vše, co nahradil duch, bylo iluzí. Uvědomíte si, že tyto překážky nebyly skutečné. Svátá Terezie z Ávily radí:

Nedovolte ničemu, aby vás zneklidnilo;
nedovolte ničemu, aby vás vyděsilo;
všechny věci se mění;
Bůh se nemění nikdy.

Ten, kdo má Boha,
zjišťuje, že mu nic nechybí;
stačí mu samotný Bůh.

Nejdůležitější část tohoto textu je, že „všechny věci se mění; Bůh se nemění nikdy.“

Všechno v tomto fyzickém světě se stále mění a na konec zmizí. Existuje ale také svět beze změny, kterému říkáme *Bůh* – tento neměnný duch mění věci, kterým říkáme problémy. Ty pominou, když do nich vneseme neměnné nekonečno. Svatá Tereza moudře uzavírá, že stačí samotný Bůh.

Je uklidňující vědět, že se nemusíte připravovat na velký boj, pokud se ze svého života chystáte odstranit problémy. Jednoduše do svého života vnesete něco, co se pohybuje trochu rychleji, než jste byli dosud zvyklí. Rychlejší energie pomalu, ale jistě začne nahrazovat tu pomalejší a nižší.

Tyto nižší energetické vibrace jsou ve vašem těle zodpovědné za jakýkoli problém a brání tomu, abyste byli naprosto zdraví. Když tyto neslučitelné energie odstraníte a nahradíte je rychlejšími, duchovnějšími energiemi, jež jsou spojeny s nejvyšším stavem fyzické pohody, můžete odstranit nemoci, bolesti, únavu, stres a podobně. Když navíc vnesete do iluzivních problémů myslí rychlejší vibrační energie ducha, nahradíte nižší energie, které se zde nacházejí, vyššími duchovními energiemi.

Poslední část této knihy vysvětluje, proč a jak tyto nižší frekvence nahradit vyššími vibracemi ducha. Teď je třeba jen poznat nižší frekvence energetických vibrací a pomocí duchovního postupu je vykořenit.

Iluzorní problémy vytvářejí strach, trápení, vina, domýšlivost, hněv, závist, lakota, pomlouvání, pokrytectví, nenávisť, hanba, žárlivost a sobectví. O těchto nízkých energetických vibracích a jejich negativním vlivu na život existuje mnoho knih. Některá z těchto děl jsem napsal já sám, a tak nemám v úmyslu zacházet do detailů. Pokud jste v této knize došli až k této třetí kapitole, věřím, že máte docela slušnou představu o tom, jak tyto nízké energetické vibrace pracují. Víte,

co se děje, když jsou přítomné, a víte, co cítíte, když jim dovolíte, aby ovlivňovaly váš každodenní život.

Chci, abyste si uvědomili, že sice zasahují do vašeho štěstí a spokojnosti, ale že máte sílu, abyste je ze svého života odstranili. Jak? Tak, že přejdete na vyšší a rychlejší energetické vzorce, kterým říkám *duchovní řešení*.

Ve svém životě můžete zvýšit svou vibrační frekvenci

Základem tohoto pátého základního bodu o energetických vibracích je, že jste schopní zvednout svou energetickou úroveň do duchovní sféry, kde problémy zmizí. Můžete zvýšit svou energii a být duchovně uvědomělí. Zbytek této knihy se soustřeďuje na způsoby, jak do života vnést rychlejší a vyšší energii. Teď bych chtěl připomenout, že vaším prvořadým úkolem je říkat: „Ano!“ Neptejte se na to, jak to udělat.

Nejčastěji oddaluje vstup duchovních energií do lidského života strach. Zdá se, že strach z duchovní síly je všeobecný; možná je to proto, že se mnoho energie soustřeďuje na získávání peněz, moci, společenského postavení a slávy. Pokud se budete zajímat jen o materiální záležitosti, zjistíte, že se ve vašem životě objevují prakticky všechny problémy (včetně nemocí).

Chcete-li požádat o duchovní vedení, buďte ochotní tuto pomoc přijmout a realizovat, i když přesně neodpovídá vašemu obrazu o tom, jak by měl život vypadat. Jinak budete vyhledávat energie, které vám pomohou, abyste zůstali stejní, což znamená, že problémy na nižších energetických frekvencích pokračují. Neodmítejte duchovní vedení, jež neodpovídá způsobu, jakým chcete svůj život uspořádat.

Abyste byli schopni důvěrně rozmlouvat s Bohem, musíte být na tuto frekvenci naladěni. Nemůžete se naladit na radiovou stanici na frekvenci FM, když jste

zapnutí na AM. Pokud se na vyšší frekvence FM nenaladíte, budete se domnívat, že jsou nedostupné. Abyste získali a využili duchovní energii ke zničení a odstranění svých problémů, musíte se více podobat Bohu a méně lpět na materialistických záležitostech.

Naše instituce jsou vybudovány tak, aby regulovaly a řídily lidské chování. Na to, abyste se dostatečně věnovali této vyšší vibrační energii, nemusíte chodit do školy, na trh, a dokonce ani do mešity nebo synagogy. Tyto instituce existují proto, aby se zabývaly fyzickým světem a řídily lidi. Vibrují na nižších energiích fyzického světa a často jsou zdrojem (ne řešením) vašich problémů.

Časem dosáhne vyšší úrovně duchovních vibrací dostatek lidí a dojde ke změně situace. Tehdy vyjde najevo, že instituce regulují a řídí lidské chování. Když tyto instituce budou učit duchovnímu přístupu k životu, přesune se jejich účel z kontrolování na podporování dokonalého štěstí. Nemusíte však čekat, až počet lidí dosáhne potřebného rozhodujícího množství, protože ve skutečnosti na to pravděpodobně nemáte dost času. Místo toho již nyní můžete být součástí této uvědomělé skupiny lidí a žít na vyšších vibračních úrovních božské energie.

Básníci tento stav dokážou vyjádřit pomocí několika slov. Jeden z mých oblíbenců mluví o způsobu, jak přivést tuto vyšší energii do svého života, takto:

Požádat jsem o chvilkovou shovívavost,
abych mohl sedět po tvém boku.
Díla, která připravuji,
dokončím později.

Když nevidím tvou tvář,
mé srdce nemá klid, já ani nedýchám
a má díla jsou nekonečnou lopotou

v bezbřehém moři dřiny.
Dnes k mému oknu přišlo léto
se svými pohledy a šepoty;
včely pracují a krásně bzučí
na palouku kvetoucího hájku.

Ted' je čas sedět tiše
o samotě s tebou
a opěvovat život
v tomto klidném a požehnaném čase.

Rabíndranáth Thákur

Slovy „díla, která připravují“ Thákur naznačuje, že můžete odložit práci a hmotné zájmy, jež vynášejí vaše problémy na povrch.

Když se budete těchto pěti zjednodušených životních rad držet, začne proměna z jedné energetické formy na druhou a vy přestanete vydávat energii na věci, jež nechcete dělat a kterým v hloubi svého srdce nevěříte. Přemýšlejte pozorně o myšlence, jak přejít na vyšší úroveň vědomí, neboť každý problém lze duchovně vyřešit.

Čtvrtá kapitola

PŘESTAŇTE VYDÁVAT ENERGII NA VĚCI, VE KTERÉ NEVĚŘÍTE

Pochopil jsem, že sliby světa jsou pro většinu lidí bezcenné a že nejlepší a nejbezpečnější cestou je věřit si, být významný a mít určitou cenu.

Michelangelo

V této kapitole vám chci představit myšlenky a pocity jako plynoucí energii, kterou můžete ovládat, protože vy sami jste zdrojem těchto myšlenek a pocitů. Tuto skutečnost můžete využít k tomu, abyste v životě dostali všechno, co chcete, i to, co nechcete. Začneme s energetickým systémem, jenž souvisí s tím, co *chcete dostat*, a potom se přesuneme k tomu, na co se tato kapitola soustředíte především – k vydávání energie na to, abyste *dostali to, co nechcete*.

Jak dostat to, co chcete

Pomyslete na hlavní zásadu, která řídí váš život v hmotném světě a je základem pro uskutečnění změny – *jaké jsou vaše myšlenky, takoví jste*. Všechno začíná myšlenkou, ta je neviditelná, a proto se zdroj fyzického světa nachází v neviditelné sféře energie, jež jak už teď víte, může být velmi rychlou vibrací, nebo jejím opakem. Jakmile zcela věříte tomu, že šíříte to, o čem přemýšlíte, začnete velmi opatrně volit, na co budete myslet.

Rozhlédněte se kolem a všimněte si, že všechno, co pozorujete, pochází z neviditelného světa energie. Slyšel jsem názor, že hromada kamenů přestane být hromadou kamenů ve chvíli, kdy o ní člověk přemýšlí jako o součásti katedrály. Podobně blok mramoru přestane být blokem mramoru ve chvíli, když v něm člověk vizionářsky vidí Davida. Jak se díváte na svět a jaké máte o něm představy, určuje, co budete ve svém životě mít. Vaše myšlenky formují energii, kterou vyzařujete ven, a tak se vytvářejí okolnosti vašeho života.

Lidé, jež považujeme za úspěšné nebo šťastné nebo jsou podle vás v pohodě, jsou schopni přilákat do svého života to, co by chtěli mít. Opačně to platí také – neúspěšní, nešťastní lidé, kteří jsou obtěžkáni problémy, nedovedou do svého života přilákat to, co by chtěli mít. Podívejme se postupně na tyto dvě skupiny.

Podle mě všechno souvisí s tím, kam jste umístili svou energii a na jakou frekvenci jste napojeni. Úspěšní lidé z první skupiny mají tendenci dělat následující čtyři věci.

1. Vyjadřují své touhy. Úspěšní lidé, již nemají problémy, neváhají upřímně a nahlas říct, čeho by chtěli ve svém životě dosáhnout. Když se objeví problém, požádají o řešení: „Chci přestat pít. Chci mít vyšší plat. Opravdu chci zhubnout. Opravdu chci lépe vycházet se

svými dětmi.“ Touto úvodní *přací frází* úspěšní lidé vyjádří svou touhu a po ní následuje další fáze.

2. *Žádají o vedení.* Uvědomují si, že nejsou sami, protože jsou celou dobu připojeni k Božímu zdroji, který je vždy bude podporovat a poskytne jim požadované řešení. „Žádejte a bude vám dáno,“ není jen prázdnou frází, tato slova z *Bible* upozorňují na Boží pomoc při odstraňování překážek, jež brání vašemu nejvyššímu dobru.

Jakmile zjistím, že jsem uvízl v nějakém problému, jdu na tiché místo daleko od všech zmatků a požádám Boha, aby mě dovedl k řešení. Od doby, kdy vím, že jsem se nikdy neodloučil od Božího zdroje, neprosím Boha, aby za mě danou záležitost vyřešil. Tím, že ho požádám o vedení, opustím ego a získám nejvyšší duchovní vedení. Zjistil jsem, že nejefektivnější je požádat nahlas. Když jsem přednášel v Jihoafrické republice, narazil jsem na následující krátkou báseň, již jsem zde zařadil proto, abych připomenul, že člověk dostane cokoli, o co požádá - i skromný život.

Když jsem večer spočítal to málo,
co jsem měl,
požádal jsem Život o penny,
i když by podle mě Život neměl platit více.

Pro Život jste jen zákazník,
dá vám vše, o co ho požádáte,
ale jednou budete muset platit za to,
že jste tuto úlohu přijali.

Pracoval jsem za podřadnou mzdu,
ale zjistil jsem – a zděsil se kvůli tomu
– že jakýkoli plat, o který jsem Život požádal,
Život ochotně zaplatil.

Jessie B. Rittenhouse

Pokaždé, když požádám o pomoc, dojde k události, jež mě posune směrem, kde najdu řešení svých problémů. Když se zadržnu při psaní, požádám o pomoc a potom zazvoní telefon a někdo mi dá chybějící kousek skládanky nebo mě něco dovede ke knize, otevřu ji a v ní je odpověď na to, co jsem řešil jen před několika málo okamžiky. Zdá se, že když požádáme o vedení a vzdáme se přitom naší domýšlivosti, vede nás to k dalšímu způsobu, jak úspěšní lidé jednájí.

3. *Oznamují svůj cíl.* V tomto stadiu začíná proces, kdy úspěšní lidé převezmou plnou odpovědnost za vytvoření světa, který bude takový, jaký ho chtějí mít. Vyjadřují svou touhu, požádají o vedení a nyní dojde ke zrychlení jejich energie, protože nebudou mít žádné pochybnosti o své schopnosti vyřešit jakýkoli problém. „Rozhodně zhubnu. Nebudu mít artritidu. Uspěju. On mě už nebude komandovat.“ Velmi úspěšní lidé vědí, jak mohou řešit problémy, a nesoustřeďují se na to, aby to někomu dokazovali. Nejčastěji proto mlčí.

Úmysl je spojen s božstvím, v němž neexistuje domýšlivost ani žádné požadavky. Lidé mají intenzivní pocit, že si nemohou dovolit pochybovat, protože pokud budou mít pochybnosti, budou jednat přesně podle nich. Věří, že mohou vložit správnou energii do řešení problému a potom dojde k realizaci tohoto řešení.

Netoužím dále rozebírat tento bod, protože jsem napsal celou knihu na toto téma, nazývala se *Manifest Your Destiny* (Dejte najevo svůj osud). Chci pokračovat v této kapitole, která se zabývá tím, jak máte přestat dávat energii věcem, jež nechcete a ve které nevěříte. Následuje poslední vlastnost lidí, již jsou podle nás šťastní a schopní vyřešit problémy.

4. *Posilují své úmysly.* Často se odvolávám na zanícení pro to, co byste chtěli přilákat do svého života, abyste své problémy vyřešili. Vzpomínám si na slavného indického učitele, který svým stoupcům říkal, že pokusit se bez patřičného zanícení vyjádřit to, čeho chcete ve svém životě dosáhnout, je podobné snaze obléct mrtvolu. Tělo může vypadat úžasně, ale nakonec tato snaha nebude úspěšná, protože tělo je mrtvé. Necítit zanícení pro věc je jako být ve svém nitru mrtvý.

Když úspěšní lidé posilují své úmysly, odolávají vnějším silám, jež se je pokoušejí od jejich vnitřního zanícení pro věc odradit a využívají negativní vnější tlaky, kterými jim připomínají závazky, jež k nim mají.

Možná jedinou významnou silou, kterou můžete ovládnout, je spalující touha dosáhnout cíle. Každý se touží zbavit svých problémů a dosáhnout štěstí a uspokojení. Pokud mi nevěříte, jen se zeptejte deseti lidí, na něž narazíte, zda chtějí mít život bez problémů, a všichni vám odpovědí: „Jistěže!“ Touží po tom, avšak spalující touha je něco zcela jiného, je to jako mít ve svém nitru plamen svíčky, který nikdy nepoblikává, ať se děje cokoli zlého. Jedná se o vnitřní touhu, jež nikdy nemůže být uhašena vnějšími silami, hoří uvnitř vás a vy ji musíte uspokojit.

Mohu potvrdit přítomnost této spalující touhy nebo zesíleného odhodlání prakticky ve všech oblastech svého života. Když jsem v roce 1976 publikoval svou první knihu *Your Erroneous Zones* (Vaše nesprávné oblasti), spalující touha mě nutila říct světu o myšlenkách, které kniha obsahovala. Vzal jsem všechny výtisky, objížděl zemi a navštívil jsem všechny rozhlasové a televizní programy, poskytoval jsem čtrnáct nebo patnáct rozhovorů denně a platil jsem si veškeré výdaje sám. Nedělal jsem to proto, že bych chtěl mít bestseller, nebo proto, že bych toužil vydělat jmění, důvodem bylo to, že jsem

nemohl uhasit spalující touhu, abych říkal každému, kdo mi chtěl naslouchat, to, v co tak silně věřím. Toto zesílené odhodlání mám stále a opravdu vůbec nevím, jak ho zmírnit.

Nedávno jsem pro americkou státní televizi natočil dva pořady, jejichž cílem je povzbudit lidi, aby podpořovali nekomerční státní televizi. Měl jsem určitý názor na druh obrazů, jaké vyšleme do našich domovů ve formě televizních signálů: jedná se o energetické vibrace, které přenášíme do ovzduší, a my využíváme náš přijímač, abychom přijali tuto energii v našich domovech. Pokud umožníme signálům, které nesou energetické obrazy násilí, sexuální promiskuity, neúcty, vulgárnosti a podobně, aby přinesly do našich domovů jed a otrávilily mysl našich dětí, potom budou s touto energií rezonovat a budou ji každý den napodobovat. Státní televize nevysílá energetické signály plné vulgárnosti a násilí.

Když jsem tyto dva pořady připravil, dostaly název *Improve Your Life Using the Wisdom of the Ages* (Zlepšíte svůj život za pomoci moudrosti stáří) a *How to Get What You Really, Really, Really, Really Want* (Jak dostat to, co opravdu, opravdu, opravdu, opravdu chcete). Okamžitě se mi v nitru objevilo posílené odhodlání, které se projevuje jako spalující touha. Pokud nemáme dostatek duchovna v naší zemi, kde násilí a vulgárnost jsou způsobem života, zejména protože ovlivňují naše mladé lidi, možná je to spojeno s druhy energetických signálů, jež přijímáme do našich domovů. Pokud průměrné dítě na komerčních a kabelových televizích vidí přes dvanáct tisíc vražd, než dosáhne čtrnácti let, možná – ale opravdu jen možná – to má hromadný vliv na vysoký výskyt násilí a masové zabíjení na školách.

Snažil jsem se zvýšit množství peněz pro veřejnou televizi, která je rozhodnuta vyhnout se ve svých programech násilí a vulgaritám a spoléhá na finanční pod-

poru ze strany veřejnosti. Ona spalující touha se snažila řešit nedostatek duchovna, jenž způsobuje velké množství násilných činů. Navštívil jsem šedesát osm míst, projížděl jsem zemi tam a zpět a pomohl zvýšit poplatky o miliony dolarů. Nemohl jsem navštívit jen několik měst a potom odpočívat; důvodem bylo ono posílené odhodlání, ta spalující touha, jež mě nepřestávala tlačit, abych vydržel až do konce.

Znovu jsem si přečetl smlouvu prezidenta Cartera, která byla uzavřena mezi dvěma velkými rivaly – Izraelem a Egyptem – v Camp Davidu v roce 1978. Prezident Carter měl o této smlouvě určitou představu, již nechtěl opustit, ačkoli se překážky zdály být nepřekonatelné, a každou noc (ve tři nebo čtyři hodiny ráno) jezdil tam a zpět mezi byty Anwara Sadata a Menachema Begin, aby dosáhl dohody. Existuje slavná fotografie, na které si Sadat, Carter a Begin podávají ruce a oslavují smlouvu z Camp Davidu, skrze niž bývalí zapřísáhlí nepřátelé, jejichž vojáci proti sobě bojovali a zabíjeli se v krvavých válkách, uzavřeli mír. Duchovní řešení tohoto velkého společenského problému dosáhli díky spalující touze prezidenta Cartera; tato touha nemohla a nechtěla být uhašena, dokud se dohoda neuskuteční. Když žádáte o řešení nějakého problému, můžete si toto zesílené odhodlání představit, a to povede k duchovnímu řešení.

Možná se divíte, proč je slovo opravdu čtyřikrát v názvu pořadu státní televize *How to Get What You Really, Really, Really, Really Want* (Jak dostat to, co opravdu, opravdu, opravdu, opravdu chcete). Použil jsem ho čtyřikrát, protože každé symbolizuje jednu ze složek duchovního řešení problémů, které se objevuje u velmi úspěšných lidí. Čtyři opravdu jsou: *touha, žádost, cíl a zanícení*. Dobrá zpráva je, že cokoli opravdu, opravdu, opravdu, opravdu chcete, to dostanete.

Ted' následuje špatná zpráva – většina lidí není schopna vyjádřit to, po čem ze srdce touží, a odstranit problémy ze svého života, proto věnujte velkou pozornost následující části, jež vám srozumitelným jazykem vysvětlí, proč nejste úspěšní při řešení problémů a proč to, co opravdu, opravdu, opravdu, opravdu nechcete, také dostanete.

Jak se vyhnout tomu, co nechcete

Stejně čtyři *opravdu* užijeme i zde. Zbytek kapitoly se soustřeďuje na to, jak můžete přestat vydávat energii na věci, které nechcete a jimž nevěříte. Lidé si tak překvapivě udržují energetické zásoby. Avšak proč by kdokoli – třeba zrovna vy – měl jen na chvilku chtít vydávat energii na to, co nechce a čemu nevěří.

Vraťte se krátce k šesti kouzelným slovům univerzálního zákona: *jaké jsou vaše myšlenky, taková jste*. Když budete na své úmysly myslet se zanícením, budete nakonec podle těchto myšlenek postupovat a přitáhnete do života to, co chcete. Jako vždy je zde předchůdcem každého činu myšlenka. Tento zákon vám však také brání v tom, abyste ve svém životě získali řešení problémů. Následují čtyři podskupiny, jež jsou typickými příklady dávání energie na to, čemu nevěříte. Tyto čtyři kategorie vysvětlují, proč se většině lidí nedaří řešit problémy a proč nedostávají to, co v životě chtějí.

Posílání energie tomu, co nechcete. Představte si, že vám dám milion dolarů a řeknu vám, že máte utratit tyto peníze tak, že si koupíte to, co opravdu chcete, a přitom ve svém výběru nejste ničím omezeni. Vezmete hotovost a odejdete do nákupního střediska, abyste využili peníze na to, co opravdu chcete. V prvním obchodě, do kterého vstoupíte, uvidíte nábytek, jenž je přílišný a ošklivý, ale přesto ho koupíte, a to za sto ti-

síc dolarů. Druhý obchod, do kterého vstoupíte, je plný šperků, které považujete za ohavné a předražené, avšak přesto za tyto klenoty, jež nechcete, utratíte dalších sto tisíc dolarů. Podle stejného vzorce postupujete během celé své nákupní horečky.

Máte peníze utratit na to, co opravdu chcete, ale po každé, když uvidíte něco, co nechcete, využijete svou hotovost na to, abyste si to koupili. Jakmile se dostanete domů a poslíček vám doručí všechny vaše nákupy, zeptáte se sami sebe: „Proč jsem si zaplnil/a dům všemi těmito věcmi, které vlastně nechci?“ Odpověď zní: „Protože se chováte potřeštěně. Měli jste peníze, abyste si koupili to, co chcete, ale utratili jste je na to, co nechcete.“ To je prostě ztřeštěné.

Nezapomeňte na uvedenou scénu a připomeňte si, že vaše myšlenky jsou penězi, které máte na to, abyste dostali to, co v životě chcete. Pamatujete si, že vaše touhy, prosby a záměry jsou myšlenky, a když věnujete tyto myšlenky na to, co nechcete, a nehledíte na to, jak negativně se cítíte, budete postupovat podle toho, co nechcete, a proto se většina toho, co nechcete, objeví ve vašem životě. Je to stejné jako v případě příšerného nábytku a ohavných šperků, jež získáte, protože jste pošetile utratili své drahocenné peníze na to, co jste nechtěli.

Jak tento zákon pracuje a proč vydáváte svou drahocennou životní energii ve formě myšlenek na něco, co jste nechtěli? Každý jednotlivý den projde vaší myslí šedesát tisíc samostatných myšlenek. Prozkoumejte je. Kolik z nich se týkají toho, co nechcete? „S mým štěstím to nikdy nevyjde. To nachlazení je každý den horší a horší. Víím, že tyto akcie budou devalvovat. Obchod pravděpodobně skončí fiaskem. Až přijdeme do divadla, nebudeme mít dobrá místa. Po těchto jídlech příberu v pase. Přestat kouřit je tak těžké. Asi bude přšet a zkaží nám to výlet.“

Tento seznam by mohl být dlouhý tisíc stránek. Vše začíná myšlenkou. Vaše myšlenky jsou energie, podle kterých jednáte. Pokud myslíte na to, co nechcete – nezáleží na tom, jak moc se toho, co nechcete, děsíte – budete podle těchto myšlenek jednat a většina toho, co nechcete, se ve vašem životě objeví. Jakmile přestanete vydávat energii na to, co nechcete, přejdete na rychlejší, a proto duchovnější energii. Tímto způsobem můžete změnit své staré zvyky.

Pokud zjistíte, že se vaše myšlenky soustřeďují na to, co nechcete – nezáleží na tom, jak bezvýznamné to může být – připomeňte si, že podle této myšlenky budete jednat. Ihned přestaňte na tyto záležitosti myslet a tiše se sami sebe zeptejte: „Co chci?“ Místo abyste uvažovali o tom, že se vám zhoršuje artritida, což je přesně to, co nechcete, myslíte na to, po čem toužíte: „Tato artritida zcela zmizí z mého života.“ Nakonec pomalu, ale jistě budete jednat podle tohoto nového záměru, který je rychlejší energií, a tento nový záměr se promění v realitu. Uděláte cokoli, co je třeba, abyste se vyhnuli trápení s artritidou, a nebudete si na ni stěžovat, protože už o ní nebudete přemýšlet jako o problému a vaše tělo na vaše myšlenky zareaguje.

Tímto způsobem nejprve odstraníte problém ze své mysli a potom také ze svého těla. Například při hledání místa na parkování si neříkejte: „Na parkovišti pravděpodobně nebude místo.“ Změňte své myšlenky a uvažujte následujícím způsobem: „Hledám nějaké místo k zaparkování.“ Náhle přestanete očekávat, že nezaparkujete, a energie se změní tak, aby se vám přizpůsobila.

Naprostou úmyslně zde používám slovo *záměr*. Navrhuji vám, abyste mysleli na to, co chcete, a abyste se přesunuli z úrovně, kde si něco přejete, na úroveň, kde o to žádáte, stanovili si tam cíl a nakonec o něj se

zanícením usilovali. Budete jednat podle toho, na co se zanícením myslíte, a nakonec to uskutečníte.

Klíč k řešení spočívá v tom, že v prvním kroku musíte přestat slovně vyjadřovat to, co nechcete; v druhém kroku zkoumejte své myšlenky, které stojí za těmito slovy; nakonec se přesuňte k záměru, k tomu, co byste chtěli, dokonce i když nevíte, jak to vytvořit, protože potom budete podle toho jednat, a tak získáte vyšší/rychlejší síly, které vám zajistí řešení.

Zde je příklad toho, jak jsem nedávno musel posílit svůj záměr. Z přednášky v Portoriku jsem do svého hotelového pokoje v Chicagu přijel ve 14.02 hod. Měl jsem velký hlad, a proto jsem zatelefonoval na recepci, abych si objednal sendvič a džus, ale informovali mě, že jídlo se do pokojů podává jen do dvou hodin a tuto službu budu moci znovu využít až v pět hodin. Nebyla zde žádná možnost, jak během následujících tří hodin získal něco k jídlu. Připoměl jsem ženě na recepci, že jsou jen dvě minuty po druhé, a poprosil jsem ji, jestli by mi nahoru neposlala sendvič. Nechtěla ustoupit. Dvě hodiny podle ní znamenaly přesně dvě hodiny, ne tři minuty po druhé. Nejprve jsem reagoval naštvaně. „Jak se mnou mohou takto jednat, jsem platící zákazník. Nejedl jsem celý den, měli byste mi vyjít vstříc!“ Vyrazil jsem ke dveřím výtahu, abych našel ředitele a řekl mu, jak jsem zklamaný takovýmto zacházením.

Když jsem zavřel dveře svého hotelového pokoje, vzpomněl jsem si na to, o čem jsem předchozí den mluvil před tisícem lidí v Portoriku. „Neposílejte myšlenky a životní energii na to, co nechcete.“ To jsem však právě dělal – myslel jsem na to, jak je ta záležitost nepříjemná, jak jsem naštvaný, protože jsem nedostal nic k jídlu. Okamžitě jsem prošel kroky, které jsem dříve zmínil, a rozhodl jsem se myslet na to, co chci získat.

Jediné, co jsem chtěl, byl sendvič, a tak jsem si začal představovat, že jsem dostal sendvič, a opustil jsem svůj hněv a pobouřené, ukřivděné myšlenky. „Dostanu sendvič,“ řekl jsem si, a tak jsem posílil svůj úmysl.

Když jsem vystoupil z výtahu a byl jsem plný odhodlání a duchovní energie, všiml jsem si, že přímo přes chodbu je občerstvení, které číšník právě sklízí. Klidně jsem přešel chodbu a začal si s tímto mužem povídat. Aniž bych si to uvědomil, držel jsem přitom v ruce program své přednášky v Portoriku. Muž mně se španělským přízvukem řekl: „Vy jste byl v Portoriku, já jsem z Portorika.“ Oznámil jsem mu, že jsem zrovna přijel a že jsem tam právě včera přednášel před velkým davem lidí. Chvilku jsme ještě mluvili a potom jsem mu položil klíčovou otázku, která byla podstatou mého záměru. „Mohl bych si z tohoto občerstvení udělat sendvič a vzít si ho na pokoj?“

Muž odpověděl okamžitě a jednoznačně: „Přednášel jste v mém rodném městě. Udělám vám ten nejlepší sendvič, jaký jste kdy jedl.“ Za pár minut se objevil s obrovským sendvičem zabaleným do ubrousků a dvěma sklenicemi čerstvého pomerančového džusu, ale odmítl, abych mu za jídlo zaplatil. „Bylo moc hezké mluvit s někým, kdo byl právě v Portoriku. Připomnělo mi to domov. Ať vám oběd chutná.“

Ve chvíli, kdy jsem přestal vydávat energii na to, co jsem nechtěl, a vložil jsem ji do toho, co jsem zamýšlel udělat, mohl jsem využít vyšší/rychlejší vnitřní energii k vytvoření požadovaného výsledku. Doporučuji vám využívat tuto techniku i v těch nejobtížnějších obdobích, kdy budete okolnostmi přinuceni věřit, že věci nemáte pod kontrolou.

Nedávno mi bratr vyprávěl o lidech, již mají rakovinu prostaty. „Je to jako epidemie,“ řekl. „Tři chlapi v dolní části ulice, dva v práci, všichni se to dozvěděli

minulý týden nebo tak nějak.“ Okamžitě jsem mu odpověděl: „Nebudu na rakovinu prostaty myslet.“ Když mi přítel, kterému nedávno kvůli revmatické artritidě vyměnili kyčel, řekl, že kvůli svému běhání jsem perfektním kandidátem na novou kyčel, ihned jsem reagoval: „Nemám revmatickou artritidu, a proto mi kyčel nebudou operovat.“

Když si vytvoříte tyto vnitřní záměry, budete podle nich nejen jednat, ale zároveň si ochráníte tělo před nemocemi. Jakmile jste se vyhnuli vysílání energie na to, co nechcete, postoupili jste z úrovně dvaceti tisíc kmitů za sekundu na rychlejší duchovní frekvence a přesunuli jste energii na to, co zamýšlíte získat. Pokud budete myslet na to, co nechcete, budete podle těchto myšlenek jednat, a ať se vám to líbí nebo ne, ve vašem životě se potom objeví právě to, co nechcete.

Posílání energie na to, co je. Zde je další důvod, proč je pro lidi tak těžké odstranit problémy a přilákat to, co chtějí. Je snadné vynaložit energii na to, co je. Když dáváte energii na to, co je, projeví se to ve vašem životě, protože vždy jednáte podle svých myšlenek. I když si události ve svém životě ošklivíte a nenávidíte situace, které prožíváte, tak pokud umístíte energii na to, čím opovrhujete, budete jednat podle svých myšlenek a tyto situace budou ve vašem životě nadále přítomné.

Jde o oblast, již je velice těžké změnit, protože jste obklopeni lidmi, kteří celou dobu nařikají na životní okolnosti. Řekněme, že například máte málo peněz, považujete se za chudé, neplnoprávné, nešťastné anebo za příslušníky nižší třídy. Projeví se totiž *jakékoli* škatulkování. Kolik času strávíte přemýšlením a povídáním o tom, že jste chudí, stěžováním si na okolnosti, za nichž jste nuceni žít, nařikáním na nedostatek peněz, hledáním chyb na politicích, kteří mají zodpovědnost

za vaši nouzi? Všechno toto je energie, pomalá/nízká energie, ale přesto je to vaše drahocenná měna, již vydáváte na to, co je. Pokud si neustále připomínáte to, co vám chybí, zapamatujte si následující tvrzení: *nemůžete být bohatí, jestliže myslíte na to, jak se vám nelíbí, že jste chudí*. Budete-li takto jednat, budete se stále více nenávidět to, že jste chudí.

Svatý Pavel připomíná, že „Bůh je schopný zajistit vám hojnost darů“. Po vás se požaduje, abyste se přesunuli z úrovně energie, na které jste, na úroveň energie, již zamýšlíte vytvořit. Pokud myslíte na situace, které nemáte rádi, přesuňte se v myšlenkách k situacím, jež byste chtěli zažívat, a potom se přesuňte na úroveň vyšší duchovní energie tak, že si představíte to, co zamýšlíte vyvolat.

Jedním z největších přínosů toho, že přestanete vydávat energii na to, čemu nevěříte, je odhalení skutečnosti, že vesmír obsahuje nekonečné bohatství. Můžete jít k nevyčerpatelnému oceánu s náprstkem nebo vědrem a vzít si takové množství, o jaké žádáte. Pokud máte dostatek víry, můžete si odnést tolik plných věder, kolik chcete, a přesto to na velikost oceánu nebude mít žádný vliv. Ještě lepší je, že můžete jít a čerpat z tohoto nekonečného zdroje tak často, jak chcete. Pokud nejste spokojeni s tím, co máte, vzali jste si k nekonečnému oceánu jen oční kapátko a potom jste si začali stěžovat na to, jak je malé!

Opravdové bohatství souvisí s poznáním, že všechno, co potřebujeme, nám bude obstaráno. *Bible* nám připomíná: „... všechno, co mám, je tvé.“ (Lukáš 15:31) Vždy jsem měl rád postřeh George Bernarda Shawa, jehož myšlenku Robert Kennedy použil, když vychvaloval svého bratra. „Někteří lidé vidí věci takové, jaké jsou, a říkají, proč tomu tak je, já sním o věcech, které nikdy nebyly, a říkám proč ne.“

Tento komentář se neomezuje na *nějaký* nedostatek bohatství ve vašem životě, ale týká se *všeho* ve vašem současném každodenním životě, čemu říkáte *problém* a čemu nepřestáváte dávat nízkou energii.

Nemůžete být štíhlí, když myslíte na to, jak se vám nelíbí být tlustí.

Nemůžete být čisti, když sebou opovrhujete proto, že jste narkomani.

Nemůžete být zdraví, když se nenávidíte kvůli tomu, že jste nemocní.

Každým z těchto výroků o tom, co nemáte rádi, ještě více posilujete to, na co myslíte. Jste tím, na co celý den myslíte, a proto řešení vyžaduje, abyste do uvedených okolností vnesli odlišnou úroveň energie.

Pokud budete myslet na to, jak nesnášíte svou nadváhu, budete jednat podle toho, na co myslíte, a budete tuto nadváhu ještě více nenávidět. Pokud však vložíte svou vnitřní energii do představy, kterou o sobě upřednostňujete, začnete tuto vizi považovat za svůj úmysl, zveřejněte číslo své ideální váhy na tolika místech, na kolika je to možné, a poddáte se vyššímu duchovnímu vedení, aby vás vedlo na vaší cestě k ideální váze, tehdy budete muset jednat podle svých nových záměrů a přestanete dávat energii na to, čemu nevěříte (nebo co nechcete), a místo toho vnesete do problému s váhou vyšší duchovní řešení.

Pokud vkládáte životní energii do toho, co nechcete a co nenávidíte, potom se pohybujete v začarovaném kruhu sebezničení. Abyste se zbavili závislosti, musíte přestat dávat energii na to, čemu jste propadli, musíte se přestat považovat za narkomany a místo toho musíte začít rozvíjet vyšší/rychlejší energie a považovat se za zdravé osoby bez závislosti. Kdykoli cítíte pokušení

vydat energii na to, co nechcete, posuňte se k tomu, co zamýšlíte vyvolat. Pomalu, s rozmyslem a rozhodně vnesťe duchovní chování do svých myšlenek o tom, co nechcete, a návyky určitě zmizí.

I když existuje mnoho knih o léčení mysli/těla, zjistil jsem, že nejužitečnější jsou slova, která mi vždy připomíná můj blízký přítel a kolega Deepak Chopra: „Šťastné myšlenky tvoří šťastné molekuly, zdraví prospěšné myšlenky tvoří zdraví prospěšné molekuly.“ Chtěl bych dodat, že i opak je pravdou: „Zdraví škodlivé myšlenky tvoří zdraví škodlivé molekuly.“ Pokud se vaše energie ve formě myšlenek zabývá nemocemi nebo potížemi vašeho těla, tělo bude na vaše myšlenky reagovat. Norman Cousins řekl: „Nejmocnější silou v lidském těle je vrozená tendence těla léčit se samo, tato síla však závisí na tom, čemu věříte..., všechno začíná vírou.“

Vaše tělo bude následovat stejné principy, a proto můžete onemocnět. Zdraví nepotřebujete získat, už ho máte, a proto ho neničte svou nedůvěrou. Je důležité, abyste poznali, že stejný princip se týká také *všech* mezilidských vztahů.

Pokud je nějaký vztah neuspokojivý, problém se určitě ještě zvýší, když budete stále vydávat energii na to, co nemáte rádi nebo co nechcete. Když například někdo řekne, že nevychází s rodiči nebo s životním partnerem, popisuje vztah na základě toho, co nemá rád. „Nemohu s ním žít, stále se hádá a nerespektuje mě.“ Takový člověk myslí na to, co nechce, a tak dále jedná podle těchto myšlenek a potíže a nespokojenost pokračují.

Když si toto uvědomíte, začnete zvyšovat svou energetickou úroveň a připomeňte si, že vztahy prožíváte výhradně ve svých myšlenkách. Zvyšte frekvenci myšlenek na úroveň duchovního vědomí a vnesťe ji do vztahu, potom se pro vás vztah změní, a to bez ohle-

du na to, jak někdo jiný jedná nebo reaguje, a navíc zmizí jakýkoli problém, jenž ve vztahu byl.

Když myslíte na to, co je na jiné osobě špatné nebo co na ní nemáte rádi, pak prožíváte vztah uvnitř sebe, což je místo, kde prožíváte naprosto všechno. Když přestanete dávat energii na to, čemu nevěříte, téměř okamžitě ve svém životě tyto problémy ukončíte. Vaše nejdůležitější představa se týká toho, co zde toužíte získat, jak na to stručně poukázal James Allen: „Nejvýznamnějším činem byl po určitou dobu nejprve sen. Dub spí v žaludu; pták čeká ve vejci; v nejmocnější představě duše se hýbá probouzející se anděl. Sny jsou semenáčky reality...“

Vydejte se za představou duše a nikdy znovu nevložíte svou energii do okolností, které nechcete nebo jimž nevěříte.

Posílání energie tomu, čím jste vždy byli. Kolikrát jste slyšeli slova: „Ale my jsme to vždy dělali takhle.“ „Nemohu si pomoci, ale já jsem se to naučil dělat takhle.“ To se týká i slov s podobným účinkem. Opět je důležité připomenout šest významných slov – jaké jsou vaše myšlenky, takoví jste.

Pokud myslíte na to, čím jste vždy byli, i když to opravdu nemáte rádi, potom budete podle těchto myšlenek jednat a to, co bylo, bude i nadále součástí vašeho života, i když to odmítáte a nemáte rádi. Za mnoho problémů, kterým čelíte, vděčíte tomu, že lpíte na způsobech, jakými jste věci dělali vždy. Jednoduše nevíte, jak byste mohli dát svou energii na to, co zamýšlíte získat. Slyšel jsem, že šílenství definovali jako dělání věcí způsobem, jakým se vždy dělaly, ale přitom se očekávají odlišné výsledky.

Předpokládejme, že naše mysl produkuje spoustu neúspěchů a všechny problémy, jež souvisejí s uvedeným

způsobem jednání. Tyto problémy se mohou týkat řady zkrachovalých vztahů, ve kterých jste se opakovaně cítili jako oběti, nebo mohou být výsledkem návykového chování, jež trvá, přestože jste podstatu svého chování změnili. Možná opakovaně marnotratně utrácíte peníze, i když třeba jiné částky než dřív, nebo třeba prožíváte jednu chronickou nemoc za druhou, i když se typy nemocí střídají. Dokonce můžete říct: „Takhle to vždy bylo.“

V tomto případě vydáváte energii na to, čemu nevěříte, a děláte to tak, že vkládáte svůj vnitřní záměr do toho, na co jste zvyklí. Avšak jak víte z názvu této knihy, existuje duchovní řešení každého problému. Začněte zvyšovat frekvenci svých vibrací a opusťte pomalejší/nížší energie, na kterých jste žili a jež jste ospravedlňovali tím, že jste říkali: „Toto je způsob, jakým jsem vždy jednal.“

Proč stále lpíte na využívání své vnitřní energie na vytváření problémů, které nechcete? Odpovědi jsou dva faktory, jež se mohou okamžitě změnit, pokud se rozhodnete zvýšit své energetické vibrace a postoupíte do duchovního světa. Tyto dva faktory se týkají *největších iluzí a zbavení se své minulosti*.

Největší iluze

Ve svém životě jsme ovlivněni mnoha iluzemi a největší z nich je ta, která nás nutí dávat energii na to, co vždy bylo. Tuto iluzi charakterizuje víra, že „minulost je důvodem, proč v tyto zvyky stále věříme“. V některých svých dřívějších dílech jsem se odvolával na pásy vln za rychle se pohybující lodí. Vlny jsou dráhy, jež loď nechala za sebou, nejedná se o nic víc. Nemusíte být jaderný fyzik, abyste porozuměli tomu, že vlny loď neřídí. Stejně je to s vlnami vašeho života – je to jen vlna, kterou necháváte za sebou.

Když se díváte do minulosti (na vlny) a vydáváte energii na to, co tam je, potom podle těchto myšlenek jednáte a pokračujete ve vytváření ještě většího množství toho, co vždy bylo. Abyste tuto iluzi odstranili, musíte v první řadě vidět, co tuto iluzi vytváří. Vlna nemůže řídit loď. Vlna vašeho života vás neřídí. Přítomnou energii vytváříte motor, který způsobuje, že loď pluje. Pás vln, jež necháváte za sebou, nemůže řídit váš současný život, pokud sami sebe nepřesvědčíte, že je to pravda, a to je důvod, proč tomu říkám *velké iluze*.

Zbavení se své minulosti

Druhý faktor, který nás podporuje v produkování těchto nežádoucích problémů, je ten, že rádi mluvíme o dramatech své minulosti a využíváme svou vnitřní energii, abychom si připomněli (a komukoli, kdo bude naslouchat) všechno, co se událo v naší minulosti, jež vytvořila problémy, které nyní prožíváme. Nikdo to neřekl lépe nebo stručněji než Shakespeare, jenž nám připomíná: „Co se stalo, stalo se.“

Když jsem měl nedávno autogramiádu, přistoupila ke mně v knihkupectví žena jménem Erikka, která navštívila Ameriku. Před dvěma lety mě slyšela mluvit v Amsterdamu a vyprávěla mi, jak moc pro ni má slova znamenala a jak jí pomohla v řadě problémů jejího života. Asi rok po mém vystoupení ji zaskočila nejvíce šokující zpráva jejího života – její muž jí po dvaceti pěti letech manželství oznámil, že už ji nemiluje, chce se rozvést a ožení se se svou třicetiletou sekretářkou. Erikka a její manžel měli čtyři děti a on zároveň zcela odešel i z jejich životů. Pro Erikku to byl naprostý šok a komentovala to tak, že se cítila, jako by se na následující rok ponořila do Dantova *Pekla*. Šla na terapii, začala brát antidepresiva, nemohla spát ani jíst a velmi zhubla. Byla naprosto zoufalá, a proto přiletěla do Ameriky,

aby mě vyhledala; doufala, že něco z pozitivní energie, kterou cítila na mém semináři z doby před dvěma lety, by jí mohlo pomoci zbavit ji deprese a vzteku nad činy bývalého manžela.

Když ke mně v knihkupectví přistoupila, byla rozrušená, protože to vypadalo jako šťastná shoda okolností, že jsem tam právě podepisoval knihy a ona přijela do Ameriky, aby mě zkusila najít. Objala mě, vzlykala a prosila, abych jí řekl něco, co by jí navrátilo pocit klidu a harmonie. Požádal jsem ji, aby si vzala kus papíru a napsala na něj něco, co Don Juan řekl svému žákovi Carlosu Castanedovi o tom, jak dosáhnout nejvyšší úrovně dokonalosti. Erikka si poznamenala následující slova, jež mystický učitel adresoval svému studentovi. „Jednoho dne,“ řekl, „jsem si konečně uvědomil, že už nepotřebuji svou minulost, a bylo to úplně stejné, jako když jsem se vzdal pití, a to – pouze to – způsobovalo veškerý rozdíl.“

Erikka odešla s nadějí, že nalezne duchovní řešení. Doporučil jsem jí, aby si uvědomila, že všechny ty roky s bývalým manželem, její vztek kvůli jeho zradě, to všechno je neuspořádaný, beztvary svět jejích myšlenek, které představují její minulost. Ve skutečnosti existuje pouze současnost a ta je přesně tam, kde se nachází Bůh, protože Bůh může existovat jedině v současnosti.

Vzdejte se své minulosti, jež není ničím víc než nízkou energií myšlenek a je důvodem, proč jste v současnosti rozrušení. Mnohé z vašich současných takzvaných *problémů* existují proto, že se buď nacházíte ve vlně a obviňujete ji ze všech svých potíží, nebo jste lapeni ve své minulosti a odmítáte se jí vzdát. Uvědomte si, že všechno, co se ve vaší minulosti muselo odehrát, se stalo proto, abyste byli tam, kde jste dnes. Jaký mám pro své tvrzení důkaz? Všechno se už uskutečnilo,

a proto to raději velebte, než abyste to proklínali, vnesťe do toho lásku a přijměte to.

Asi nejlepší rada, která se týká náchylnosti k vydávání energie na to, co vždy bylo, pochází od Ježíše Nazaretského. „Kdo položí ruku na pluh a ohlíží se zpět, není způsobilý pro království Boží.“ Zde je to krásně řečeno – ohledněte se zpět a váš život bude peklo. Stále znovu si opakujte následující slova – *když se nebudu zabývat minulostí, nebudu se muset podle ní chovat.*

Posílání energie na to, co pro vás chtějí ostatní

Existuje mnoho lidí, kteří mají určité představy o tom, jak budete uvažovat, co budete cítit a jak se budete chovat. Teď předpokládejte, že cítíte hluboký odpor k tomu, že vám tito lidé neustále připomínají to, co od vás očekávají. Pokud jste se zabrali do této kapitoly, pochopili jste, že navzdory nelibosti budete nadále do svého života získávat to, co pro vás chtějí ostatní. Může to pro vás být značný problém, ale přesto budete stále přitahovat to, o čem přemýšlíte, a budete vydávat energii na to, co po vás ostatní lidé chtějí.

Řešení tohoto takzvaného *problému vaší nelibosti* nad tím, jak vám ostatní říkají, jací byste měli být, je samozřejmě duchovní povahy. Musíte se naučit zvýšit své energetické vibrace z nízkého pásma hněvu, rozhořčení a nelibosti na vyšší pásmo laskavosti, lásky a odpuštění. Ve chvíli, kdy nebudete reagovat na nízkou energii, iluze vašeho problému zmizí.

Pozoroval jsem osmnáctiletého přítele jedné z našich dcer, jak mluví po telefonu se svou matkou. Když zavěsil, zničeně řekl: „Velmi mě rozčilila. Stále mi říká, co si mám myslet, kam chodit a jak věci dělat.“ Byl velmi rozrušený a našťvaný. Řekl jsem mu, že má dvě možnosti – buď bude pokračovat v tom, že bude chtít mít pravdu, nebo bude laskavý.

Vysvětlil jsem mu, že pokud bude trvat na své pravdě, bude se hádat, pocítí zklamání, rozzlobí se a problém s jeho matkou bude přetrvávat. Pokud chce jednat laskavě, ať si připomene, že je to jeho matka, že vždy byla taková a pravděpodobně taková zůstane, a ve chvíli, kdy se tak opět začne chovat, ať jí pošle lásku místo hněvu. Jednoduchý projev laskavosti zajistí duchovní řešení problému. Stačí třeba říct: „To je dobrý nápad, mami, budu o něm přemýšlet.“

Když chcete mít pravdu, budete nadále investovat do světa nízké energie. Když budete laskaví, přinesete duchovní podstatu do blízkosti iluze problému a ten zmizí.

Odvolávám se na svého učitele, jenž byl na vysoké duchovní úrovni a řekl mi: „Přestaň brát svůj život tak osobně.“ Byl jsem tehdy šokovaný a odpověděl jsem něco ve smyslu: „Co tím myslíte? Je to můj život, je velmi osobní.“ On však narážel na názor, že nejsme naše těla, povaha ani cokoli z našeho hmotného světa. Jsme věčné duchovní bytosti přestrojené za otce, manžely, manažery a majitele. Když známe svou pravou božskou podstatu, přestáváme brát všechno osobně, a to i své životy.

Pokud nejste připraveni na učitelovu radu (ani já často nejsem!), doporučuji vám, abyste přestali brát osobně názory ostatních. Připomente si, že nehodláte vydat žádnou energii na to, co po vás chtějí, pokud je to v rozporu s tím, co zamýšlíte získat.

Pokud pošlete lásku, soucit a laskavost, aby čelily problémům hněvu, nelibosti a rozhořčení, problémy zmizí. Proč? Protože to byly především iluze a ty nikdy neexistovaly mimo vaši mysl. Přestat brát svůj život osobně je skvělá rada, ale přestat brát osobně životy ostatních lidí, kteří vás stále usměřňují, je jiný způsob,

jak si připomenout, že nebudete nadále vydávat energii na to, co pro vás chtějí *oni*.

Uvedl jsem čtyři nejběžnější způsoby, které můžete použít, abyste přestali pošetile dávat energii věcem, kterým nevěříte. Každý den si připomínejte, že se máte přestat soustřeďovat na to, co nechcete, na okolnosti svého života, které dosud byly, nebo na to, co pro vás chtějí ostatní. Přesuňte se na vyšší frekvenci duchovní energie, abyste se mohli soustředit na to, co chcete a jaké okolnosti zamýšlíte vytvořit.

Pamatujte si, že dostanete to, co opravdu *chcete*, a to, co opravdu *nechcete*. Výběr je na vás.

Pátá kapitola

UDRŽUJTE SVÉ ENERGETICKÉ POLE ČIŠTÉ

V určitých, naprosto nepředvídatelných okamžicích jsem šťastný... Divám se na neznámé osoby, které jsou blízko, jako bych je znal celý svůj život..., všechno mě naplňuje náklonností. Trvá možná hodinu, než tato nálada pomine, ale později si uvědomuju, že v té chvíli jsem přestal nenávidět.

William Butler Yeats

V této kapitole se dočtete o třech energetických polích a způsobech, jak je můžete očistit nebo zabránit jejich znečištění. Prvním energetickým polem je vaše nejbližší energetické tělo, které také nazývám *éterické* nebo *rychlejší*.

Ve stoji, natáhněte ruce dopředu a v duchu si všimněte nejvzdálenějšího místa, kam se vaše ruce natáhnou. Teď si představte, že se vaše ruce natáhnou přímo

nad vaši hlavu, potom za tělo a také pod něj. Nyní máte představu o energetickém poli, jež souvisle obklopuje vaše tělo. Já tomuto poli, které je nerozlučně spojené s vaším celistvým, viditelným a pomalejším energetickým tělem, říkám *rychlé energetické pole*. Použijte svou fantazii a na chvíli si představte toto pole s jeho okraji a hranicemi okolo vás.

Když jiná osoba, obzvláště cizinec, překročí hranice tohoto vašeho pole a začne s vámi mluvit, okamžitě se začnete cítit, jako byste byli napadeni. Instinktivně ustoupíte, abyste si vytvořili bezpečný odstup. Proč? Protože vaše energetické tělo cítí útočnou sílu a varuje vás tím, že vyvolá stav neklidu, kdykoli jsou tyto pomyslné hranice porušeny. Pokud někdo zůstává ve vašem energetickém poli dlouhou dobu, začne na vás působit jeho energie – jestliže je tato osoba na nižší energetické úrovni, potom vás její přítomnost vyčerpá, ale pokud souzníte s vyšší energetickou vibrací, než je ta vaše, potom dojde k zvýšení vaší vibrace.

Druhému energetickému poli říkám *široké okolní energetické pole*. Abyste toto fyzické energetické pole pochopili, představte si, že se nachází ve vašem domově, na pracovišti, ulici, kde žijete, tam, kde je vaše rodina a komunita. Uvědomte si, že kamkoli jdete, jste stále ponořeni do energetického pole, protože ono není pouze tam, kam můžete dosáhnout pažemi, ale nachází se tak daleko, kam vidíte, kam doslechnete a kam až cítíte. Jste forma energie uvnitř většího energetického pole a ovlivňují vás rekvence a energetická pole ostatních. Energetické pole, v němž se vaše hmotné tělo pohybuje, mluví, spí, pracuje a hraje si, je ovlivňováno energetickými frekvencemi každého, kdo do něj vstoupí.

Nyní chci, abyste uvažovali o energetickém poli, které je ještě větší než fyzické pole, v němž se pohybujete. Jedná se o *myšlenkové energetické pole*, u kte-

rého si dokonce ani nemůžete vytvořit pomyslné hranice; vaše myšlenky a myšlenky ostatních se v něm vzájemně ovlivňují podobně, jako to dělají vyšší a nižší frekvence vibrací. Mám rád postřeh Davida Hawkinse v *Power Versus Force* (Moc proti síle): „Každá myšlenka, čin, rozhodnutí nebo pocit jsou vírem v navzájem propojeném a vyváženém energetickém poli života.“

Když myšlenky a pocity ostatních narazí na vaše myšlenkové energetické pole, dojde k jedné ze dvou možností. Buď se vaše energetické pole zvětší, jak tomu bylo, když Buddha nebo Ježíš vstoupili do vesnice a jejich pouhá přítomnost ve vesnici zvýšila vědomí lidí okolo nich, nebo se vaše energetické pole zmenší, protože se znečistí. Způsob, jakým ostatní myslí a jaké šíří myšlenky, vás může ovlivnit. „V tomto vzájemně propojeném světě každé zlepšení, které uděláme ve svém soukromém světě, zlepší svět pro všechny.“

Nejen lidé působí na vaše energetická pole, ovlivňuje je také hladina hluku, čistota ovzduší a kvalita jídla. Možná si neuvědomujete, že také vy hrajete významnou roli v zachování čistoty *svého* energetického pole a že máte zdraví prospěšný a očištný vliv na energetická pole těch, kteří vás obklopují. Žádám vás proto, abyste si uvědomili, co pouštíte do svého energetického pole. Jakmile to uděláte, poznáte, jak snadno můžete být oslabeni nižšími/pomalejšími energiemi. Doufám, že budete motivováni k tomu, abyste napříště zvolili lepší přístup, který vyčistí všechna vaše energetická pole a bude je udržovat jasná a bez jakéhokoli znečištění.

Vyčištění vašich energetických polí

Vaše energetická pole jsou elektrická, obklopují všechny živé tvory jako neviditelné elektromagnetické vlny a díky dokonalejšímu měřicímu zařízení, které je řízené počítačem, je můžeme změřit.

Vaše tělo, jídlo, které konzumujete, voda, již pijete, a všechno na tomto světě má určitou původní formu energie. Elektromagnetické pole všech, které vytvořila příroda, je čisté, spolupracuje a je plné *lásky* (uvádím toto slovo, protože lepší chybí). Růmí to vyjádřil takto: „Láska je hnací síla světa, příčina a následek všech harmonií.“

Znečištěné energetické pole není v rovnováze se svoupůvodní elektromagnetickou harmonií, již stvořila příroda. Metafyzikové říkají, že Bůh je láska, a kde není láska, tam nemůže Bůh existovat. Je nutné zajistit, aby vaše energetické pole bylo čisté a harmonické, protože jen tak zůstanete ve vědomém kontaktu s Bohem.

Protože Bůh je láska a ten, kdo miluje, je součástí Boha, žádám vás, abyste milovali. Cokoli pronikne do energetického pole a není to harmonická láska, přináší to s sebou znečištění, a proto jste polapeni ve světě problémů.

Plány na očištění vašeho energetického pole pracují se třemi kategoriemi energetických polí, které jsem uvedl dříve. Netvrdím, že mohu tyto popisy tří energetických polí vědecky dokázat, protože představují mé osobní chápání energií. Uvádím, jak je můžete udržet neznečištěné zpomalenými frekvencemi, pro které je charakteristický nedostatek lásky. První pole je vaše osobní neboli bezprostřední pole.

Dekontaminace našich bezprostředních energetických polí

Pamatujte, že na vzdálenost natažené paže sahá vaše nejbližší energetické pole. Je všude kolem vás, šíří se směrem ven a ovlivňují ho dva faktory – prvním faktorem je *relativní harmonie vašeho těla, jež vychází zevnitř*, a druhým je to, *co umožníte, aby ovlivňovalo vaše tělo zvenčí*. Na prozkoumání prvního faktoru potřebujete následující otázky.

Jak se chováte ke svému tělu, které je živým organismem, jenž vysílá vlny elektromagnetické energie? Jaké jídlo jíte? Pijete pravidelně během dne čistou, neznečištěnou vodu? Jaké jedy se dostávají do vašeho těla? Jak často odpočíváte? Je vaše tělo v rovnováze? Cvičíte pravidelně? Dýcháte bez námahy? Jste klidní? Chováte se ke svému tělu jako dobrý přítel?

Své tělo musíte milovat; je to váš domov a vy ho musíte očistit od všech nečistot. Vaše tělo vám nepřetržitě slouží – zatímco spíte, pracuje, tráví potravu, zpracovává živiny, odstraňuje odumřelé buňky a vdechuje kyslík. Všechno to dělá kvůli tomu, abyste přežili. Vaše tělo není váš nepřítel, nepotřebujete se od něj osvobodit, abyste získali duchovní vedení: je právě tak posvátné jako vaše duše. V tomto světě je všechno posvátné; všechno bije božským tepem. Pokud odstraníte božské frekvence tím, že vnesete energii, která není láskyplná, své bezprostřední energetické tělo tím znečistíte.

Existují tisíce knih o tom, jak se udržovat v dobré kondici (například knihy o dietách, meditační příručky, díla o výživě, knihy o léčení závislosti), a všechna tato díla byla sepsána proto, aby vám pomohla udržet energii, jež umožňuje tělu, aby vytvářelo kosti, krev, kůži, mozek a všechno mimo potravu, kterou jíte. Tento perfektně fungující stroj ví, co je potřeba, kde je to potřeba a jak má stanovit priority v době krize. Když mozek potřebuje kyslík, odsune uspokojení potřeb zbytku těla stranou a zásobuje nejdůležitější orgán. Když jste zranění, ihned tělo nasměruje bílé krvinky k zraněné oblasti. Jedná se o skvěle odvedenou práci plnou tajemství. Díky tomu, že vaše tělo respektuje své potřeby, zůstává jeho energetické pole na vysoké energetické úrovni. To neplatí, když ho nacpete jedy, když necvičíte nebo ho naplníte velkým množstvím zásaditých jídel. Toto jsou jasné způsoby, jak můžete znečistit energii svého těla.

Dohlížejte na tento úžasný celek a tajemný nástroj, který je vaším domovem. Naše dcera Saje to v sedmi letech prožívala následujícím způsobem.

Když byly Saje skoro tři roky, měla na tváři bradavice. Lékařská léčba nebyla účinná, bradavice se rozrůstaly, až nakonec pokryly velkou část její hezké tváře. Saje se vyléčila až potom, co vyslechla duchovní přednášku mého blízkého přítele Kennyho Malotta, který na Maui působí jako kožní lékař. Když Saje ve škole dostala za úkol napsat o tom, jak překonala překážky, vybrala si příběh o tom, jak se vyléčila z bradavic. Zde je její text.

Domácí úkol

Překonání překážek

Mé hrbolky

Asi před třemi lety, když jsem byla na Maui na Havaji, se mi na tváři objevily hrbolky. Tato vyrážka mi zůstala na tváři asi dva roky, dokud mě rodiče jednoho léta nevzali ke kožnímu doktorovi na Maui a ten mi neřekl, že bych mohla tvář natírat vodičkou, ale také mi pověděl, že by mi obličej nejprve zčervenal, tak jsem se ho zeptala, jaká je další možnost. Řekl, že si s nimi můžu povídat, a já jsem se začala nejdříve smát, ale potom jsem ho vzala vážně a zeptala jsem se ho, co tím myslí. Pověděl mi, že lidé se svými bradavicemi mluví. Tak jsem se rozhodla, že to večer zkusím. Přišla jsem domů, osprchovala se, a než jsem šla spát, se svými hrbolky jsem si promluvila. Pokračovala jsem v tom tři dny, dokud jsme si jednoho dne s bratrem nehráli a já jsem se dotkla tváře a řekla jsem: „Krucí!“ Běžela jsem do pokoje rodičů a řekla jim, že mi hrbolky zmizely, ale moje maminka nevypadala, že tomu věří, tak jsem jí řekla, ať se podívá, a ona zjistila, že jsou pryč. Můj tatínek to chtěl taky vidět, šla jsem k němu a on se zeptal na to, co jsem jim řekla. Já odpo-

věděla, že je to tajemství. Když si věříte, můžete dělat, cokoli si přejete.

Dodnes Saje neodhalila, co jim povídala, ale já vím, že její skvělá mladá mysl dostatečně zvýšila její energetické pole, aby mohla odstranit iluzi nemoci. Její závěr je velmi silný: „Když si věříte, můžete dělat, cokoli si přejete.“

Druhý faktor, který ovlivňuje vaše bezprostřední energetické pole, se týká toho, *co umožníte, aby ovlivňovalo vaše tělo zvenčí*. Jaký typ lidí strpíte ve svém bezprostředním okolí? Pokud otravným lidem umožníte, aby vstoupili do vašeho bezprostředního energetického pole, zjistíte, že se zmenšil váš pocit pohody. Když umožníte někomu s nachlazením, aby vám kýchal přímo do tváře, zvyšujete tak své šance na onemocnění. Stejně opatrní musíte být na to, s kým se stýkáte, abyste se tak vyhnuli znečištění své životní energie.

Před lety jsem byl připraven trvale zanechat pití alkoholu, ale v mém okolí stále byli lidé, kteří milovali celonoční večírky. Kdybych se s nimi dále stýkal, zapomněl bych na své rozhodnutí a byl bych zpátky v kolejích závislosti. Když jsem byl pevně rozhodnutý očistit své jednání i energetické pole, přesunul jsem se z kontaminovaných vlivů destruktivního okolí. Mé tělo se rozloučilo s nečistými vlivy, změnil jsem telefonní číslo, doslova jsem se odstěhoval ze čtvrti a naprosto jsem se přestal stýkat s lidmi, kteří užívali návykové látky. Když jsem se vyhnul tomu, abych vstupoval do energetických polí tohoto druhu, přestal jsem vystavovat své tělo tomuto druhu znečištění.

Musíte se rozloučit (i když s bezpodmínečnou láskou) s každým, kdo kalí váš životní prostor sníženou energií, nebo se musíte připravit na to, že budete muset reagovat na nižší energie. Snaha neustále vyrovnávat

nižší energii tím, že vyzařujete vyšší energii, je problematická, protože toto úsilí vás vyčerpává a tato únava způsobí, že jste ovlivnitelnější nižšími energiemi.

Udržujte své energetické pole těla čisté a nestýkejte se s těmi, kdo vnášejí do vašeho života negativitu. To je velmi důležitá strategie, již můžete uplatnit pro jakoukoli negativitu nebo nízkou energii, která pravidelně narušuje váš prostor.

Pokud někdo přináší starost, hanbu, depresi, strach, nářky, stížnosti, lhostejnost, stres, obavy, zlost nebo vinu, takový člověk vás vyzývá, abyste se k němu připojili a zatížili svůj život jeho problémem, které se u vás zabydlí. Povšimněte si, jaké druhy energetických polí vás ovlivňují, a rozhodněte se zbavit jedů, jež ohrožují čistotu vašeho životního prostoru. Když cítíte, že došlo k porušení hranic vašeho energetického pole, okamžitě podnikněte náležité kroky – nejprve zjistěte, co se stalo, a potom proveďte protiútok. Sledujte svůj dech, dávejte pozor, abyste se pomalu a dlouze nadechovali, a potom vědomě vyšlete myšlenky laskavosti a lásky. Tímto nekonfliktním způsobem se zbavíte sil, které vás napadly.

Zjistil jsem, že tato strategie výborně funguje, když se mě mé děti snaží oslabit hlasitými argumenty a nerozumnými řečmi. Naslouchám jim, zdvořile odpovídám a ve svém nitru sleduji své reakce na jejich nižší frekvence hlasitého fňukání a pokřikování. Soustřeďuji se na svůj dech, připomínám si, že nesmím umožnit, aby znečistily mé energetické pole, a potom se okamžitě vzdaluji z probíhající scény. Když jsem obklopený lidmi, kteří mluví hlasitě a hruběprotože to přehnali s pitím, zdvořile se vzdálím tak rychle, jak je to jen možné, místo abych tam zůstal a cítil se v těchto nižších energetických polích špatně.

Kdokoli, komu umožníte, aby byl častým návštěvníkem vašeho energetického pole těla, musí přijít s láskou, v míru a s vyššími duchovními energiemi. Jinak je třeba provést poklidnou taktiku a vzdálit se od oslabujících energií tak rychle, jak je to jen možné. Toto je důvod, proč ti, kdo dosáhli vysoké úrovně duchovního vědomí, mají malou, ale vybranou skupinu přátel. Cení si soukromí a střeží si je před silami nižšího energetického pole. Mimoto si váží ticha a čistého prostředí a odcházejí od hlučných lidí, hlasitých zvuků, otravných dotěrností i otráveného prostředí.

Ted' se přesuňme k očištění druhého energetického pole.

Očištění vašeho okolního energetického pole

Až budete čist část, která následuje, pamatujte na radu Matky Terezy z Kalkaty: „V podstatě je to vše mezi vámi a Bohem; rozhodně to nikdy nebylo vámi a někým jiným.“ Zjistil jsem, že je velmi prospěšné, když usiluji o to, aby mé energetické pole zůstalo čisté. Řešení konfliktů a problémů nebo odstranění nečistot z okolního energetického pole není mezi vámi a těmi, s kým máte konflikt; je to mezi vámi a Bohem. To znamená, že máte hledat vyšší duchovní energii a vyzařovat ji, když narazíte na nižší/pomalejší oslabující energii. Přesně se odehrálo v následující situaci.

Přítel, který má dospívající děti, mi řekl o tom, jak se snaží vypořádat s rušivými konflikty s jednou ze svých dcer. Zůstávala venku celou noc, držela se lidí s pochybným charakterem, kteří byli pod vlivem drog a alkoholu. Řekl mi, že energetické pole jejich domu je pravidelně znečišťováno, a on i jeho žena hodiny diskutovali o tom, co by mohli dělat, a ostatní děti celou situací trpěly. Tímto fyzickým prostředím nízké energie, neúcty, zlostných výbuchů, konzumace alkoholu/drog,

trápení a smutku byla znečištěna celá rodina. Potom nastal okamžik, kdy si můj přítel uvědomil, že celá záležitost je mezi ním a Bohem. Když byla jeho dcera opět zjevně rozrušená a styděla se, že zase zůstala venku tak dlouho, náhle uprostřed konfliktu zastavila svůj zlostný výbuch a řekla: „Mohl bys mě obejmout?“

Okamžitě rozevřel náruč, objal ji a celý jejich vztah i její chování se začaly přesouvat do vyšších duchovních frekvencí. Řekl mi, že si v tom okamžiku uvědomil, že to nebylo jen o něm a jeho dceři; bylo to mezi ním a Bohem. Mohl šířit lásku tváří v tvář hněvu a hrubosti? Mohl se chovat láskyplně k někomu, kdo se mu postavil na odpor? Měl v sobě místo, kde byly vyšší energie lásky a soucitu, dokonce i když cítil znečišťující vliv nižších/pomalejších vibrací. „Nebylo to o mně a mé dceři,“ řekl mi, „bylo to mezi mnou a Bohem.“ Tato lekce patří mezi nejdůležitější, jaké se můžete naučit, když se snažíte udržet své široké okolní energetické pole čisté.

Vaše široké okolní energetické pole zahrnuje celý váš domov, sousedství, místo, kde pracujete nebo se chodíte bavit, toto pole je okolo vás, dokonce i když jdete, běžíte a řídíte auto. V jakýkoli okamžik se kolem sebe rozhlédnete a uvědomte si, že to, co vidíte ve svém širokém okolí, je součástí vašeho energetického pole. Jak může osoba (v tomto případě vy) udržet energetické pole, kde je znečištění omezeno na minimum, nebo dokonce odstraněno? Vraťte se do druhé kapitoly a znovu si přečtěte Patandžalího postřehy o duchovním vědomí. Když budete vytrvale odmítat klam a myšlenky, které ostatní zraňují, budete mít vliv na každé živé stvoření a každý energetický vzorec ve svém okolí.

Můj přítel Deepak Chopra popisuje tento vliv v řadě nahrávek, jež jsme spolu nedávno vytvořili a nazvali jsme je *Creating Your World the Way You Really Want It*

to Be (Udělejte svůj svět takový, jaký ho opravdu chcete mít). Deepak mi vyprávěl o experimentu, kterého se zúčastnilo několik tisíc lidí, již se shromáždili, aby společně meditovali. Před sezením každé osobě změřili hladinu serotoninu; pokud je ho větší množství, signalizuje to, že jste klidní; čím vyšší je hladina serotoninu, tím jste klidnější. Po několika hodinách intenzivní skupinové meditace byl serotonin změřen znovu a zjistilo se, že došlo k jeho významnému zvýšení prakticky u všech účastníků. Jak se předpokládalo, účastníci byli po této dlouhé skupinové meditaci klidnější a měli vyšší hladinu serotoninu.

Druhá část experimentu vyžadovala, aby se změřila hladina serotoninu v bezprostřední blízkosti této velké skupiny, a to u lidí, kteří právě nemeditovali. Jejich úroveň serotoninu se změřila před meditací skupiny několika tisíc lidí a bezprostředně po ní. Zjistilo se, že se hladina serotoninu významně zvýšila jen díky tomu, že byli v bezprostředním sousedství velké skupiny lidí, již vyzařovali poklidnou energii. Důsledky tohoto vědeckého výzkumu jsou ohromující a nutí k zamyšlení. Jen si představte, že až se více zklidníte a budete se ve vysílání tohoto druhu vyrovnanosti tiše cvičit, budete schopni ovlivňovat každého ve svém fyzickém okolí.

Občas jsem měl možnost pobývat v přítomnosti těch, kdo právě toto dělají, a tyto osoby považuji za božské mistry. V malé vesnici v Německu jsem seděl s dalšími sto devadesáti lidmi v přítomnosti Matky Meery, osvícené duše, která celý život věnovala šíření míru a lásky stoupencům z celého světa. Když mi držela hlavu v rukách a dívala se mi do očí, cítil jsem se, jako bych byl v blízkosti Boha v lidské podobě bez ega. Nikdy jsem neprožíval takové dokonalé štěstí, jako když jsem jen pobýval ve stejné místnosti s ní. Když Matka Meera vstoupila do malé místnosti, kde bylo tři

hodiny během daršanu nacpáno dvě stě lidí, atmosféra v celé místnosti se zvedla na vyšší úroveň lásky a štěstí jen díky její přítomnosti.

Pokud nepodporujete své ego a jste spojeni s duchovními prameny lásky, laskavosti, klidu, odpuštění, veselosti a vděčnosti, přibližujete se stále více Bohu. Jakmile začnete šířit duchovní hodnoty, budete ovlivňovat energetické pole svého bezprostředního okolí mnohem více, než si uvědomujete. Mimoto budete udržovat své vlastní energetické pole méně znečištěné a díky zvýšení duchovního vědomí se vyhnete konfliktům i problémům. Nesmíte zapomínat, že daná záležitost nikdy není mezi vámi a jimi; je to mezi vámi a Bohem.

Tento fascinující svět neviditelné energie je stále lépe vědecky ověřitelný. Mluvím o částech neviditelné energie, jako jsou feromony, jež lze najít v přírodě – tyto neviditelné látky vylučují dokonce i stromy. Když například jilm napadne holandská nemoc, jeden jilm v sousedství vyše pomocí těchto feromonů varovný signál ostatním stromům v blízkém okolí. Ty potom spustí svůj obranný mechanismus, aby odrazily útočné bakterie holandské nemoci.

Také zvířata a lidé mají feromony neviditelné energie, které vydávají v okamžicích strachu a jeho opaku lásky. Dobře zdokumentované studie ukazují, že zvířata, jež vstoupila do místnosti, kde zabili jiná zvířata, reagují s obavami a strachem. Stejně je tomu, když se lidé ocitnou v místnosti, kde někoho mučili, neboť tehdy cítí bolestivou a krutou energii. V ovzduší jsou feromony strachu a ty ovlivňují energetické pole okolí do té míry, že působí na každého, kdo do tohoto prostoru vstoupí. Platí to také opak – na místech, kde bylo duchovní vědomí a bezpodmínečná láska, byly vypuštěny feromony laskavosti, krásy a něhy, jež zůstávají v ovzduší.

Cítil jsem feromony, když jsem pobýval na místech, kde se oba tyto extrémní běžně praktikovaly, a rozhodně jsem cítil vliv na svou duševní pohodu. Zde jsou čtyři příklady mých zkušeností, dvě z nízkého/pomalého energetického pole strachu a dvě z vysokého/rychlého energetického pole lásky. Až je budete číst, připomeňte si, že máte schopnost znečistit, nebo naopak prozářit energetické pole, ve kterém každý den pracujete a pohybujete se. To, že tyto feromony nemůžete vidět, neznamená, že neexistují.

Prostředí strachu

Amsterdam, Holandsko. Třikrát jsem navštívil dům, kde během druhé světové války žila Anna Franková ve strachu, že bude zajata nacisty. Tento dům, kde se Anna Franková několik let se svou rodinou schovávala a kde si zaznamenávala do deníku své myšlenky, nyní slouží jako muzeum, které každý rok navštíví tisíce lidí. Muzeum skládá hold duchu Anny Frankové a připomíná hrůzy holocaustu. Pokaždé když jsem tento dům, jenž stojí u jednoho z kanálů, navštívil a prohlédl si ho, ulpěl na mně pocit smutku, kterým je tento dům prostoupen. Tento pocit zůstává ve feromonech strachu, jež vysílala její rodina a ti, kdo riskovali své životy, aby ji ochránili před slídivýma očima nacistických okupantů. Tyto feromony strachu působí na všechny, kdo místo navštíví.

Při své poslední návštěvě jsem už energetické pole v tomto domě nedokázal snést. Jen s obtížemi jsem popadal dech, dusil jsem se a zvedal se mi žaludek. Když jsem mluvil s ostatními, kteří opouštěli tento dům, říkali mi, že prožívali stejné tísnivé pocity a smutek a doslova se cítili fyzicky špatně.

Robben Island, Kapské Město, Jihoafrická republika. Když jsem ze Stolové hory v Kapském Městě

sledoval Robben Island, okamžitě jsem pocítil silné nutkání navštívit jej, i když jsem tehdy netušil, k čemu ostrov sloužil, ani jsem neznal nic z jeho historie. Když mně sdělili, že ve zdejších vězení strávil Nelson Mandela sedmnáct z dvaceti sedmi let, kdy byl zavřený, věděl jsem, že to místo musím vidět. Rezervoval jsem si na následující den prohlídku a ukázalo se, že je to den desátého výročí Mandelova propuštění v roce 1990. Moje žena na tento půldenní výlet nechtěla jet, a tak jsem nastoupil na loď se svým přítelem Dimitrijem, který žije v Jihoafrické republice, a s jeho jedenáctiletým synem Simeonem.

Na Robben Islandu byli věznění pouze černošští političtí vězni, protože v Jihoafrické republice byl apartheid a rasová separace. Tehdy byli černí Jihoafričané politickými vězni jen proto, že se zúčastnili shromáždění, na němž se plánovalo svržení apartheidu. Robben Island byl místem, kde nutili nevinné lidi, aby celý den v kamenolomech těžili vápenec. Dnes toto vězení navštěvují turisté a průvodce jim dělají bývalí zdejší vězni.

Během prohlídky jsem s Dimitrijem a Simeonem viděl celu, kde žil Nelson Mandela v izolaci a kde ho nutili mlčet. Tento muž je pro mě nejlepším příkladem toho, čemu vás chce tato má kniha naučit – existuje duchovní řešení každého problému. Vězení Mandelu nutilo, aby se vnitřně ztišil, a tak byl schopen navázat vědomý kontakt s Bohem. Ticho je stejně jako Bůh nedělitelné. Když Nelson Mandela v roce 1990 vyšel z vězení, byl připravený odpustit a usmířit se. Myslím si, že právě jeho duchovní energie změnila Jihoafrickou republiku, odstranila apartheid a způsobila, že byl demokraticky zvolen prezidentem. Změna systému pak proběhla relativně nenásilně.

Během návštěvy ostrova jsem na místech, kde docházelo ke krivdám a mučení a kde se vězni báli, cítil

bolest. Když jsme ostrov opustili, otočil se ke mně mladý Simeon a bez jakéhokoli pobízení řekl: „Cítil jsem se tam špatně. Všiml jste si toho také?“ Tento nevinný chlapec potvrdil to, co jsem cítil celé dopoledne. Energetické pole strachu se vytvoří tam, kde probíhá týrání, a Simeon vyslovil to, co jsme oba cítili.

Prostředí lásky

Assisi, Itálie. V malé vesnici nedaleko Florencie byl ve třináctém století uvězněn voják, který byl synem bohatého kupce. Tento mladý voják měl vizi, že má bezvýhradně sloužit Bohu, a proto se vzdal všeho hmotného majetku, žil podle učení Ježíše Nazaretského a kázal o něm. Tento muž je známý jako svatý František z Assisi.

Svatý František, jenž prožíval Kristovy rány (stigmata), praktikoval Patandžalího radu, kterou jsem uvedl v druhé kapitole – vytrvale se vyhýbal klamu a myšlenkám zraňujícím ostatní. Byl pověstný tím, že mnohým lidem pomohl, když se nacházel v jejich blízkosti. Pouhou přítomností zkrotil a ochočil divoká zvířata, jež mu potom pokorně olizovala prsty; do jeho rozevřených dlaní usedali ptáci.

Já a má žena jsme do Assisi vykonali pout', abychom navštívili malou kapli, kde se svatý František každý den modlil. Kaple je stále ve stejném stavu jako tehdy a obklopuje ji prostorná stavba s nádhernými barevnými skleněnými okny a zdobenými stropy. V této stavbě se motají tisíce lidí, všichni se zde v Assisi modlí a vzdávají hold svatému z třináctého století. Každý den sem přicházejí návštěvníci z celého světa, aby tomuto božímu člověku projevíli úctu.

Odvedli nás do malinké kaple, která byla kdysi duchovním domovem svatého Františka. Sedli jsme si, abychom na tomto posvátném místě meditovali, a oka-

mžitě jsme pocítili, jak do našich energetických polí vstupují feromony blaženosti a bezpodmínečné lásky. Odpovědí na tyto nádherné pocity byly naše slzy radosti a dokonalého štěstí. Druhý den jsme se vrátili, abychom si ověřili sílu zážitků, jež jsme zde prožili, a ujistili se, že v kapli nezpracovalo jen naše očekávání. Místo vyzařovalo bezpodmínečnou lásku. Tato malá kaple uvnitř síně, která ji obklopuje, se zdá být naší metaforou. Naše tělo je vnější ochranná síň, ale hluboko uvnitř ní je místo dokonalé harmonie a pokoje, místo, které bychom měli často navštěvovat, abychom mohli vnímat záření, jež tam zůstává.

Tam v Assisi je místo, kde svatý František navazoval vědomý kontakt s Bohem; místo, kam miliony lidí přicházejí s láskou a vděčností, aby zde pobýly v otisku jeho energetického pole. Tento druh energie zanechává stopu; energie tam zůstává, i když je neviditelná; cítíme ji a vnímáme. Láskyplná energie radostně ovlivňuje energetické pole všech okolo. Když píšu tuto knihu, cítím přítomnost svatého Františka a poznávám ho na jednotlivých stránkách.

Machu Picchu, Peru. Když Španělé procházeli Jižní Amerikou, jednali stejně jako ostatní evropští nájezdníci, kteří decimovali původní národy, jež žily v Severní Americe tisíce let před jejich příjezdem. Dobyvatelé nikoho neušetřili a zabili miliony lidí. Vědomí nenávisti a nesnášenlivosti prostoupilo oba světadíly a historie těchto míst je příběhem krutosti člověka k jinému člověku.

Španělští dobyvatelé nepropásli žádnou příležitost, aby šířili teror, a systematicky zabíjeli původní obyvatelé. Ti, kdo nebyli zabiti šípy a kulkami, se nakazili nemocemi, jež útočníci přinesli s sebou. Nájezdníci našli každou vesnici kromě pár výjimek – Machu Picchu

je jednou z nich. Nevítaní návštěvníci ho zcela minuli. Toto místo, které původní obyvatelé postavili před tisíci lety jako svatyni, se nachází na vrcholku odlehle hory v Andách, a proto ho nikdo ze Západu neobjevil až do roku 1911.

Když jsme se k Machu Picchu blížili nejprve letadlem, potom vlakem a autobusem a nakonec pěšky, uvažovali jsme nad otázkami, které si o tomto místě pokládá každý. Jak ho před tisíci lety postavili? Jak vynesli miliony obrovských kamenů po tak nebezpečných cestách bez pomoci jeřábů, vrtulníků nebo nákladních aut? Kdo dopravil kameny na vrchol této odlehle hory a sestavil je stupňovitě? Jak stavby před tisíci lety postavili bez použití kola? Jak se stalo, že se nenávisť, která pronikala do krajiny, Machu Picchu vyhnula? Jak mohlo zůstat izolovaným posvátným místem?

Má žena a čtyři naše děti jsme se několik dnů procházeli, pozorovali a vdechovali energii tohoto nádherného místa. Dny, jež jsem strávil v Machu Picchu, mi daly jeden z nejtěšnějších pocitů pohody, jaký jsem kdy ve svém životě zažil. Meditoval jsem v horské svatyni a cítil jsem přítomnost Boha kolem sebe. Když jsem přednášel sedmdesáti nebo osmdesáti lidem, kteří nás tam doprovázeli, zdálo se, že slova nepocházejí ode mě. Byl jsem pouhým prostředníkem pro tekoucí energii, o které se zdálo, že k posluchačům přichází odjinud. Opakoval jsem své ženě, že jsem nikdy v životě nebyl v takové pohodě. Feromony láskyplné energie, jež nepotřísnily nízké energie nesnášenlivosti a nenávisti, byly na tomto nádherném místě, které stálo nikým nerušené po staletí, zřetelně přítomné. Tyto nízké energie, jež nakazily okolní oblasti a vytvořily pole trápení, mohou být vymýceny novým přívalem lásky nebo duchovním vyřešením velmi velkého kolektivního problému.

Uvedl jsem čtyři příklady z mnoha, které souvisejí s touto kapitolou. Při návštěvě Dachau blízko Mnichova, Gettysburgu v Pensylvánii, či Alcatrazu v San Francisku jsem cítil nízkou energetickou atmosféru trápení. Když jsem vstoupil do energetického pole velkých pyramid, posvátných pahorků Sedona v Arizoně a starodávných svatyní na Bali, cítil jsem, že se nacházím ve vyšším/rychlejší energetickém poli. Nekonečný seznam příkladů zde není nejdůležitější, hlavní je, abyste si uvědomili fakt, že energie se šíří ven, aby na věčné časy ovlivnila každého, kdo vstoupí do daného prostoru. Buď můžete vytvořit šťastné energetické pole, nebo své okolí můžete ovlivnit nešťastným způsobem.

Když cítíte, že je vaše rodinné, společenské a pracovní prostředí jakýmkoli způsobem otrávené negativitou a zpomalenou energií ostatních, můžete proti tomu něco udělat. Následující část uvádí rady, jak lze udržet široké okolní energetické pole neznečištěné. Osm bodů, které mnozí lidé dlouho připisovali Matce Tereze z Kalkaty, jsou ve skutečnosti verzí *Paradoxních příkázání* sepsaných Kentem M. Keithem v šedesátých letech, kdy byl studentem druhého ročníku Harvardské univerzity. Tyto body jsem doplnil svými komentáři.

Osmibodový plán očištění

Lidé se často chovají nerozumně, nelogicky a sobecky, přesto jim odpustíte. Odpuštění, jež přichází ze srdce, čistí vaše energetické pole. Všimněte si, jak nízká energie působí na ostatní, a místo abyste jí umožnili, aby ovlivňovala a infikovala vaše bezprostřední okolí, pošlete lidem tiché požehnání a odmítněte se jimi nechat svést k tomu, abyste se k nim v jejich nízké energii připojili. Když jim *odpustíte*, nebudete ovlivňování jejich negativním chováním.

Pokud jste laskaví, lidé vás mohou obvinít ze sobeckých, postranních pohnutek, přesto buďte laskaví. Laskavost ochraňuje vaše energetické pole před znečištěním, vy nehledíte na obviňování ostatních a nedovedete se hněvat a zraňovat ty, kdo vás z těchto pohnutek obviňují. Buďte laskaví, protože to máte ve své povaze, ne kvůli tomu, že takové chování očekáváte od druhých. Laskavost, která pochází z vašeho srdce, postačí k tomu, aby vás ostatní nestrhli do energetického pole, jež je infikované nepravdivými obviněními.

Pokud jste úspěšní, získáte několik falešných přátel a opravdových nepřátel, přesto buďte úspěšní. Svět je plný lidí, kteří vyhledávají příležitosti, aby se mohli cítit uraženi. Váš úspěch v čemkoli je dostatečný na to, aby působil jako spouštěč takovýchto reakcí u ostatních lidí. Udržujte své energetické pole v původním stavu tím, že se soustředíte na to, o čem víte, že je to božský cíl, a když to uděláte, vesmír vás bude podporovat a bude vám v dosažení úspěchu pomáhat. Ostatní se budou cítit uraženi, avšak když budete jejich reakce vytrvale ignorovat, neumožníte falešným přátelům ani opravdovým nepřátelům, aby ovlivňovali váš život.

Pokud jste čestní a upřímní, lidé vás mohou podvádět, přesto buďte čestní a upřímní. Vaše energetické pole zůstane čisté tak dlouho, jak dlouho budete vědět, že jste čestní a upřímní. To může přivábit osoby na nižších energetických úrovních nečestnosti a podvádění, aby se toho pokusily zneužít, ale vy nebudete jejich obětí, protože si uvědomíte svůj vnitřní mír, který charakterizuje vyšší a rychlejší duchovní energii. Ti, kdo se vás pokusí podvést, budou respektovat a ctít vaše postavení, pokud vy zůstanete věrni duchovním hodnotám. Chovejte se k ostatním podle Vyššího Já a nakonec se

zbavíte strachu z toho, že vás ostatní podvedou. Když zmizí strach, problém s podváděním také zmizí.

Strávíte roky tím, že něco vytváříte, ale někdo to může zničit přes noc, přesto tvořte. Nedělejte nic jen proto, že to chcete mít dokončené. Tvořte proto, že je to způsob, jakým můžete vyjádřit svůj cíl. Když jíte banán, nedošli jste ještě do cíle, a tak zatímco jíte, těšte se z každého kousnutí. Vytváření něčeho je způsob sebevyjádření. I kdyby někdo vzal všechny knihy, které jsem kdy napsal, a zničil je, mohl bych pokračovat v psaní. Kdyby někdo zničil veškeré nahrávky mých přednášek, mohl bych stále mluvit. Všechno ve hmotném světě, co je vytvořeno, může být nakonec zničeno. Netvořte ve strachu, že by to mohlo být zničeno, ale dělejte to proto, že tak vyjadřujete svou nekonečnou duši.

Pokud naleznete klid a štěstí, lidé mohou žárlit, přesto buďte šťastní. Vždy si připomínám, že neexistuje žádná cesta, jež vede ke štěstí. Štěstí je cesta. Když budete brát odezvu ostatních jako způsob, jak byste měli žít, potom předáte zdroj svého štěstí těm, o jejichž reakci usilujete. Štěstí je záležitostí vašeho nitra, od nikoho ho nedostanete; přinášíte ho každému a do každé události svého života. Udržujte své energetické pole čisté, a to tak, že si budete pamatovat, že vy jste tím, kdo ho čistí. Ostatní mohou žárlit, nacházet na vás chyby, říkat o vás hrozné věci, ale vy stejně máte možnost být šťastní. Postupně budete ovlivňovat cizí nízká energetická pole tím, že budete vyzařovat štěstí.

Na dobro, které dnes vykonáte, lidé často zítra zapomenu, přesto konejte dobro. Stejně jako být šťastný také konat dobro je to, co děláte, abyste vyjádřili svou neviditelnou duchovní podstatu. Přestaňte od ostatních

očekávat pochvalu a vděčnost za to, že máte důvod konat dobro. I když vám ani jediný člověk nepoděkuje, dělejte pro ostatní to, co vám přikazuje vaše srdce, protože jste zakořenění v rychlejší energii lásky a laskavosti. Ego, které sídlí v hmotném světě, vás nutí soutěžit, ale vy naslouchejte své duši a připomeňte si, že milujete a konáte dobro, protože taková je vaše podstata, a nevede vás k tomu žádný jiný důvod.

Dejte světu to nejlepší, co máte, ale možná to nebude stačit, přesto dávejte světu to nejlepší, co máte. Slovo nejlepší znamená vaše nejvyšší, nejposvátnější Já. Jedná se o nejrychlejší energii a zdroj řešení všech problémů. Ostatní se mohou pokusit znečistit vaše energetické pole tím, že vás budou opakovaně kritizovat, nebo dokonce budou ignorovat vaše úsilí. Když se vrátíte do svého nejvyššího Já, přestanete na těchto názorech téměř okamžitě záviset a problémy s tím, že se cítíte nedocenění, nebudou existovat. Dejte světu to nejlepší, oddělte se od výsledků svého úsilí a znečištění vašeho energetického pole se bude zmenšovat.

Těchto osm rad, které Matka Tereza přijala za svůj životní program, ukončuje naprostá podstata všeho: „Nakonec vidíte, že vše je mezi vámi a Bohem;/ rozhodně to nikdy nebylo mezi vámi a někým jiným.“

Nedávno jsem přijel k semaforu, kde stál muž v otrhaném oblečení a měl vedle sebe třínohého psa. Bylo vidět, že je to bezdomovec. Zatímco jsem čekal, až naskočí zelená, se soucitem jsem ho pozoroval a cítil jsem nutkání darovat mu něco. Lidé v autě to komentovali tak, že je to silný mladý muž, který má mnoho příležitostí získat zaměstnání, a nechápali, proč by kdokoli měl něco dávat lidem, již jsou schopni pracovat. Projedovali mírné opovržení nad tímto mužem, který podle

nich měl určitě možnost pracovat stejně, jako oni pracují každý den. Mé myšlenky patřily jemu a faktu, že se staral o zmrzačeného psa a krmil ho. Stáhl jsem okénko a dal mu několik dolarů, za něž mi velmi děkoval.

Protože to nebylo mezi mnou a mými přáteli v autě, nebylo to ani mezi mnou a tímto bezdomovcem. Bylo to mezi mnou a Bohem. Něco v mém nitru mě nutilo, abych šířil lásku a také mu dal nějaké peníze. Až příště uvidíte někoho, kdo vás požádá o peníze, připomeňte si to, a když opravdu cítíte, že peníze nechcete dát, potom je samozřejmě nedávejte. Místo abyste kritizovali, zlobili se, nebo dokonce byli rozrušení, tiše osobě požehnejte a jed'te dále s energetickým polem, které není těmito nižšími vibracemi znečištěné.

Než se budeme věnovat třetímu energetickému poli, uzavřu tuto část posledním ohlédnutím na uvedené body. Jedná se o cenný návod, jak lze zabránit nižším energiím ostatních lidí ve vašem bezprostředním okolí, aby znečišťovaly vaše energetické pole.

Závěrečné shrnutí

Lidé se často chovají nerozumně, nelogicky a sobecky;

přesto jim odpus'te.

Pokud jste laskaví, lidé vás mohou obvinít ze sobeckých, postranních pohnutek;

přesto bud'te laskaví.

Pokud jste úspěšní, získáte několik falešných přátel a opravdových nepřátel;

přesto bud'te úspěšní.

Pokud jste čestní a upřímní, lidé vás mohou podvádět;

přesto bud'te čestní a upřímní.

Strávíte roky tím, že něco vytváříte, ale někdo to může zničit přes noc;

přesto tvořte.

Pokud naleznete klid a štěstí, lidé mohou žárlit;

přesto buďte št'astní.

Na dobro, které dnes vykonáte, lidé často zítra zapomenou;

přesto konejte dobro.

Dejte světu to nejlepší, co máte, ale možná to nebude stačit;

přesto dávejte světu to nejlepší, co máte.

V tomto závěrečném shrnutí vidíte, že vše je mezi vámi a Bohem;

rozhodně to nikdy nebylo mezi vámi a někým jiným.

Toto závěrečné shrnutí je verzi

Paradoxních přikázání

Kenta M. Keitha

Očistěte své myšlenkové energetické pole

Zde vstupujeme do poněkud málo známé oblasti, která však má velký význam pro to, abychom vytrvali ve svém úsilí a vyhnuli se znečištění svého života, a tak mohli uskutečnit duchovní řešení. Mluvím o vašich myšlenkách a myšlenkách lidí, již jsou kolem vás, a o tom, jak vaše myšlenky udržet čisté a nedovolit nízkým energiím ostatních lidí, aby vás znesvěcujícím způsobem ovlivnili. Následující medailonek z mého života vám pomůže, abyste pochopili, co tím myslím.

V roce 1982 jsem byl v Řecku, abych běžel ve stopách Feidipida, který v roce 490 př. Kr. údajně uběhl čtyřicet dva kilometrů z Marathónu do Athén, aby přinesl zprávu o řeckém vítězství nad Peršany. Patřil jsem do velké skupiny běžců a turistů, kteří se shromáždili v odletové hale letiště JFK, kde jsme zjistili, že se odlet letadla opozdí o sedm hodin. Místo bylo obrovským

shromážděním bručounů, reptalů a rozčilených lidí, již se teď museli rozhodnout, co budou následujících sedm hodin dělat.

Uprostřed tohoto zmatku stála malá starší řecká žena oblečená v černém, která měla asi osmdesát let, ta si sedla, zavřela oči a bylo zřejmé, že ji zpoždění naprosto nezajímá. Seděla a usmívala se, jako by meditovala. Obcházel jsem terminál dvě hodiny a potom jsem se loudal zpátky do odletové haly, tam seděla tato starší řecká žena tak klidná, jak jen mohla být, stále byla ve stejné pozici a stále nevykazovala žádné známky nespokojenosti.

Odjel jsem taxíkem do nedalekého kina a o tři hodiny později jsem se vrátil na letiště, kde tato malá starší řecká žena stále poklidně seděla. Ostatní pasažéři se začali vracet, stále reptali a byli rozčilení ještě šest hodin po zprávě o zpoždění, ale stará Řekyně v černém se nenechala vyvést z klidu a byla stejně klidná jako předtím. Po osmi hodinách od doby, kdy měl být původní odjezd, jsme nastoupili do letadla. Tato žena seděla přes uličku, usmála se na mě, když jsme si sedali, a potom – věřte nebo ne – se během následujícího třináctihodinového letu ani jednou nepohnula. Nejedla, nepila, nevstala, nesledovala film, nestěžovala si ani se nehýbala – jen seděla ve stejné pozici jako v odletové hale a na tváři měla stejný spokojený výraz.

Nakonec jsme po téměř dvaceti dvou hodinách od chvíle, kdy jsme přijeli na letiště, přistáli v Athénách. Když jsem opustil území celnice, všiml jsem si, že se starší Řekyně setkala se svou rodinou. Smála se, vytáhla dárky pro mnoho dětí, které čekaly na její příjezd, všechny objala, a když opouštěla letiště, měla veselou náladu a její energie byla na vysoké úrovni.

Uplynula téměř dvě desetiletí, ale já jsem na tuto starší řeckou ženu a na to, jak ovlivnila můj život, nikdy nezapomněl, ačkoli jsme se na sebe pouze usmáli. Pokaždé, když jsem ji pozoroval, ať v chaotické odletové hale nebo v letadle, všiml jsem si, že jsem klidnější, ve větší pohodě a méně náchylný k rozčilení. Stejně působila na všechny ostatní maratonce, kteří byli ve velké skupině pasažérů. My všichni jsme postřehli, že byla dvakrát starší než my a na sobě měla nepohodlné oblečení. Také jsme si všimli, že nepožadovala jídlo, poukaz na ubytování, nevyhrožovala právníkem, ale jednoduše si sedla a ponořila se do blaženého stavu. Klidný výraz na její tváři ovlivnil všechny, kdo ji pozorovali, a zdálo se, že jsme se zklidnili. Kdykoli nastane stejná situace se zpožděním, dodnes si vzpomenu na onu malou postarší Řekyni oblečenou v černém a připomenu si, že mohu vstoupit do myšlenkového pole klidu a zůstat v něm.

To, že nás myšlenky ovlivňují, je příliš jasné na to, abych to musel dále upřesňovat. Všichni víme, že jsme tím, na co myslíme, ale je důležité si zapamatovat, že naše myšlenky jsou pole energetických kmitů a právě jimi ovlivňujeme nejen sebe, ale také osoby kolem nás. Malá starší Řekyně šířila neviditelnou energii spokojeného štěstí na všechny, kdo jsme letěli, a to jen tím, že seděla a přemýšlela. Její vnitřní klid zřetelně rezonoval s námi všemi.

Vědci popisují myšlenku jako uspořádané energetické pole, jež je složeno ze složitých vzorů vibrací, které posilují určité informace. Doktorka Valerie Hunt to dále ve své knize *Infinite Mind* (Nekonečná mysl) popisuje takto: „Myšlenky jsou události v našem myšlenkovém poli, jež jsou dostupné nejenom vědomí tvůrce, ale také myslím ostatních lidí.“ Vysvětluje, že naše myšlenky nejsou soukromé, ale veřejné pole. To

znamená, že nemyslíme ve vzduchoprázdnu, ale naše myšlenky jsou vytvořeny ve spojení s ostatními poli. Myšlenky mohou přecházet z generace na generaci; ve vašich myšlenkových polích zůstává nejen fotografie, psané nebo mluvené slovo, ale také síla myšlenek.

Čím mocnější je vaše energetické pole, tím lépe komunikujete, jste schopnější ovlivňovat myšlenky ostatních a můžete být ovlivňováni cizími myšlenkami. Co můžete udělat pro to, aby vaše myšlenky byly kreativní? Opět cituji doktorku Valerii Hunt: „Člověk nebude o dění mluvit ani se nebude snažit získat odpovědi. Člověk věří v proces vyšší kreativní myšlenky... Takové nadání projevují velcí léčitelé, učitelé, jasnovidci, lékaři a duchovní vůdci, když vstoupí do rozšířeného stavu vědomí.“ Máte možnost udržet své energetické pole neznečištěné a šířit silnou duchovní energii. Svou pouhou přítomností, vibrováním v tomto myšlenkovém poli kreativity a pokoje můžete ovlivnit ostatní.

Váš rozum může protestovat a pokusit se vás přesvědčit, že myšlenkové pole a energie poklidné komunikace jsou nesmysly. Pokud jste však tyto energie jednou viděli působit, budete vědět své. Rozum je příliš oddělený od nehmotných energetických sil, aby takové možnosti ochotně přijal, ale já jsem je opakovaně viděl pracovat ve svém životě. Když vědomě dovedu projevit lásku, porozumění a slitování s těmi, kdo jsou v mém bezprostředním životním prostoru, cítím ve své energii posun. Vzdám se úsudků a své touhy, abych dosáhl cíle, a mé myšlenkové energetické pole se změní. Postupně sleduji, že rozdíly v energii ovlivňují ostatní, a mám radost ze své vnitřní změny. Mistr je v tomto má žena Marcele.

Když má žena Marcelene rodila, byl jsem s ní několikrát na porodním sále a vždy jsem zažil nádhernou zkušenost. Ví, že vstupuje do prostoru, kde převládají

stresující a bojácné myšlenky, a tak se na to připravila ještě dříve, než na toto místo vstoupila. Šířila myšlenky lásky, radosti a vděčnosti za to, že se mohla podílet na zázraku stvoření a darování života. Oddala se tomuto zázraku beze strachu, protože se vnitřně rozhodla, že bude během této úžasné události klidná – tím ovlivnila své myšlenkové pole. Byl jsem s ní, abych jí pomáhal, ale ve skutečnosti jsem byl docela zbytečný. Promítla svůj vnitřní mír a klidnou rozhodnost do toho, co popisuje jako to, co „ženy vždy dělají“. Blízkost jejích myšlenek přinesla klid a mír ostatním rodičím ženám, zdravotním sestrám, a dokonce i kvalifikovaným pracovníkům na porodním sále.

Marcelene napsala knihu o porodu, o tom, jak se tohoto posvátného zázraku plně účastní myšlenkové energetické pole. Má žena porodila sedm dětí bez použití jakýchkoli léků a pokaždé si vytvořila onen typ energie, jaký jsem popsal. Nyní je navíc dulou, ženou, jež asistuje jiným při porodu v atmosféře, kde jsou strach a úzkost díky její vysoké energii nahrazeny klidem a láskyplným pocitem vděčnosti za to, se člověk může podílet na takovém zázraku.

Myšlenkové pole existuje a vy můžete to své nejen udržet čisté, ale svou přítomností zvýšit také energetickou frekvenci ostatních. Zvyšování těchto frekvencí je předmětem následující kapitoly. Nyní se pokuste přijmout představu myšlenkového energetického pole, které je složené z vašich myšlenek a myšlenek těch, kdo vás obklopují. Odmítněte pobývat v polích těch, kdo vysílají nižší energetické myšlenky strachu, stresu, zla, úzkosti a deprese; čím blíže budete ve svých myšlenkách stavu odpuštění, tím více se přiblížíte božskému myšlenkovému poli. Zde je příklad, jak to vyjádřil Mistr Eckhart.

Vaším cílem není ani jídlo, ani pití,
ani oblečení, ani pohodlí, ani cokoli jiného,
v čem není Bůh. Ať se vám to líbí nebo ne, ať to víte
nebo ne, ve vaší povaze je, že hledáte, pátráte,
pokoušíte se vysлідit stopu,
na které byste mohli najít Boha.

Mám rád tuto myšlenku o nalezení stopy, na které byste mohli najít Boha. Jedná se o energetické pole, o kterém chci, abyste uvažovali. Nemá nižší energie, které znečišťují naše životy, a zatíží nás iluzemi, kterým říkáme *problémy*.

Tuto kapitolu jsem otevřel postřehem Williama Butlera Yeatse, dovolu mi, abych ji uzavřel jiným básnickým citátem.

Váhání (IV)

Můj padesátý rok přišel a uplynul,
osaměle jsem seděl
v londýnské kavárně plné lidí,
otevřená kniha a prázdný šálek
na mramorovém stole.

Zatímco jsem se díval na kavárnu a ulici,
mé tělo náhle vzplanulo
a přibližně dvacet minut
se zdálo, že mé štěstí je tak velké,
že jsem požehnaný a mohu žehnat.

Když odmítnete umožnit svému energetickému poli, aby se znečištilo, budete se cítit požehnaní a budete vědět, že můžete požehnat také ostatním. Člověk však zaměňuje pocit *být* požehnaný za *dávat* požehnaní. Doporučuji vám, abyste strávili nějakou dobu pře-

mýšlením a představovali si, že jste tohoto požehnání dosáhli.

V následující šesté kapitole uvádím několik zásad, které vedou k tomu, abyste život v těchto rychlejších energetických frekvencích přijali za vlastní.

Šestá kapitola

ZVYŠOVÁNÍ A UDRŽENÍ VAŠÍ DUCHOVNÍ ENERGIE

Nevěřím však, že si člověk může uvědomit své božské kvality, pokud si ve větší míře neuvědomuje potřebné souvislosti a jeho pole nedosahuje vyšších vibrací.

Nezáleží na tom, jak usilovně se snažíme získat duchovní vedení; nemůžeme ho získat, dokud jsou naše pole naladěna na onen vibrační systém.

Dr. Valerie Hunt

Johann Wolfgang Goethe napsal: „Jednáte-li s člověkem podle toho, jaký je, takový také zůstane. Avšak jednáte-li s ním podle toho, jaký by mohl být, stane se tím, kým by mohl být.“ Tato moudrá rada o zvyšování duchovní energie se do dnešního světa velice hodí a ukazuje vám, jak byste se k sobě měli chovat.

Jací jste? Vaše předurčení, minulost a vaše smysly vám obstarávají velké množství odpovědí. Máte tělo, jež je jasně omezeno, patříte do určitého etnika, máte jistý věk, nacházíte se v určitém prostředí. Podívejte se do zrcadla, abyste viděli, jací jste.

Ted' však jděte za tato zdání, podívejte se hlouběji do svých očí a uvidíte se jako duchovní bytost. Představte si, čím byste mohli být, pokud by vás neomezovala všechna tato zdání. Pod tím, čím se zdáte být, se nachází nádherné a ničím neomezené štěstí, jež je vaší skutečnou podstatou. Doporučuji vám, abyste o této myšlence přemýšleli. To, čím můžete být, je základem duchovního energetického pole, ve kterém se nachází řešení problémů. Mám rád Shakespearův popis: „Uvědomujete si božskou podstatu a nesete soupis svých nejlepších ctností ve své mysli.“

Zamyslete se nad následující myšlenkou – jste stvoření k tomu, aby se vám dařilo dobře, pokud se ztotožníte se svým potenciálem a přestanete ukazovat jen určité zdání. Když poznáte, že jste výtvozem nejvyšší bytosti, usnadníte tím zvyšování a udržení vyššího/rychlejšího energetického pole. Z tohoto nového energetického pole si přinesete božskou jiskru, která z vašeho života odstraní problémy. Ve zbývající části kapitoly popíšu řadu zásad, jež vám při realizaci této myšlenky pomohou.

Zvýšení vašich energetických vibrací

Následující zásady nejsou dogmaty, představují jen můj osobní pohled na to, jak se vaše myšlenky mohou přesunout z úrovně toxické energie hmotného světa na úroveň ducha, kde leží řešení všech možných problémů. Všechny tyto myšlenky vás vedou k tomu, abyste si uvědomili svou schopnost pozvednout se z niž-

ších/pomalejších energetických vzorů hmotného světa na úroveň vyšší/rychlejší vibrace duchovního světa.

Procvičujte přítomnost ducha

Uvědomte si, že nemůžete být mimo všudypřítomného ducha – mezi způsoby, jak si to můžete připomenout, patří ten, že si po probuzení připomenete, že toto je den, kdy Bůh bude s vámi celou dobu. Nezapomínejte na to, že kdekoli se nacházíte, tam je posvátné místo. Když jíte, voláte, řídíte auto nebo přicházíte na své pracoviště, uvědomujte si Boží přítomnost. Pokud si uvědomíte přítomnost tohoto neviditelného ducha, všimnete si většího klidu, pocitu, že jste v bezpečí, a zjistíte, že jste naprosto zdraví. Nikoho neměňte, aby myslel stejně jako vy, a jednoduše si uvědomíte přítomnost svého Boha, od kterého nejste nikdy opravdu oddělení, pokud to ovšem neuděláte ve své mysli. Jen tím, že budete pamatovat na to, že Bůh je všudypřítomný, zvednete úroveň své energetické vibrace. Musíte se naladit na božské vibrační energetické pole, abyste získali duchovní vedení.

Uvědomte si přítomnost Boha, když cítíte strach nebo úzkost, a všimněte si, jak se problémy zmenší. Toto je jistá cesta, jak lze zvýšit energetické pole frekvencí na vyšší úroveň. Když budete v blízkosti Boha, který je uvnitř vás a okolo vás, snadno získáte duchovní řešení.

Podstatou všech věcí je vaše mysl

Podívejte se teď na svou ruku. Mohli byste ji popsat jako inteligentní? Ne, protože inteligentní je vaše mysl, která řídí vaši ruku, aby se pohybovala doprava, aby se sevřela v pěst nebo zamávala na rozloučenou. Vaše ruka reaguje na pokyny vaší mysli. Samozřejmě že je ruka inteligentní, protože každá živá buňka má centrum inteligence, ale buňka reaguje na příkazy vaší

mysli. Nyní stejně přemýšlejte o každém svém tělesném orgánu. Vaše srdce, játra, slezina, ty všechny jsou vytvořené, aby jednaly v souladu s ústřední božskou inteligencí, jež se nachází uvnitř nás. Mysl je však přesto podstatou všeho.

Celé vaše tělo odpovídá na příkazy vaší mysli. Prostřednictvím mysli můžete sdělit všem částem svého těla, že jim Bůh dal určité úkoly a poslal je, aby je vykonali. Pokud užíváte mysl, aby takto řídila tělo, nakonec ho bude řídit sama. Nejprve jí řeknete, aby dělala Boží práci, protože byla k tomu vytvořena, a potom ji také bude dělat. Vaše mysl, která je pramenem vysoké duchovní neviditelné energie, je vaší podstatou a řídí vaše tělo.

Nyní uplatněte tuto myšlenku na všechno, co vás obklopuje. Pokud zvýšíte své energetické pole, dostanete se na úroveň božské mysli. Každá osoba na Zemi se řídí božskou myslí, i když většina lidí si tento fakt neuvědomuje. Přestože tvrdím, že božská mysl je naší myslí, nemíním tím to, že byste na ni měli monopol, protože tato sjednocující síla není jen inteligencí každé osoby, je inteligencí každé buňky ve vesmíru. Jedná se o oblast *vaší* mysli! Pokud chcete, požadujte, aby vaše mysl splynula s božskou myslí, a tak vaše energie přejde z pomalé na rychlou, z hmotné na duchovní, z problémů k řešení. Až budete příště čelit problému, podívejte se na chvíli na svou ruku a připomeňte si, že ačkoli má inteligenci, její podstatou je vaše mysl, která ji řídí, aby jednala jako ruka.

Pozemské vědomí potřebuje uvolnit místo duchovnímu vědomí

Na Beethovenově psacím stole byla pod sklem zarámovaná následující slova, která objevil v eseji o duchovních zvycích starověkého Egypta. „Jsem ten, kdo

je, jsem vše, co je, co bylo, co bude; muž, který není smrtelný, nadzvedl můj závoj. Je jediný a výhradně sám a jemu jedinému všichni tvorové vděčí za život.“ Představte si tohoto významného skladatele, jak si čte tato slova každý den, aby si připomněl zdroj své kreativity.

Také vy se tímto citátem můžete inspirovat a rozhodnout se, že se přestanete ztotožňovat se svým mentálním, hmotným Já a podvolíte se tomu, komu všichni vděčí za život. Kdykoli čelíte problému, zastavte se a připomeňte si, že Bůh je ve vašem životě stále přítomný. Když to udělám já, téměř okamžitě získám řešení a vždy se divím, proč jsem si tuto možnost neuvědomil dříve a pokoušel se vyřešit potíže pomocí svého smrtelného Já. Když jsem záležitosti čelil úplně sám, cítil jsem se izolovaný a plný obav. Ve chvíli, kdy se vzdám smrtelného vědomí, zvýší se energetické pole a vytvoří prostor pro duchovní vědomí.

Dostal jsem dopis od ženy, která měla rakovinu, a lékaři jí dávali jen několik měsíců života. Rozhodla se, že tuto informaci zatají před všemi lidmi, a to i před manželem a dětmi. Obstarala si chatu na severu minnesotských lesů a strávila každý den tím, že se potichu odpoutávala od pozemského vědomí a otevírala se duchovnímu vedení. Dny přešly v týdny a týdny v měsíce. Každý den se věnovala tichému rozmlouvání s Bohem a zbavovala se svého spojení s tělem a rakovinou, jež ji napadla. Cítila se silnější, protože se už neztotožňovala s tělem. Když se vrátila domů, už nikdy znovu nenavštívila doktora. Devět roků od chvíle, kdy jí diagnostikovali rakovinu, se těší dobrému zdraví. Když se vzdala pozemského vědomí a poddala se tiché, klidné, vyrovnané a láskyplné přítomnosti Boha, vypořádala se s rakovinou. Intuitivně cítila, že to je cesta k tomu, aby se vyléčila.

Žádný problém, zdůrazňuji slovo *žádný*, vás neodloučí od vašeho vnitřního světa, jestliže se vzdáte svého smrtelného Já a dovolíte vyšším duchovním frekvencím, aby se projevíly ve vašem životě.

Pošlete lásku svým nepřátelům a modlete se za ně

Slovo *nepřátelé* zde užívám úmyslně. Básník Henry Wadsworth Longfellow napsal: „Pokud bychom mohli zjistit minulost našich nepřátel, objevili bychom v každém člověku dost smutku a trápení na to, aby veškeré nepřátelství zneškodnily.“

Pokud v sobě poskytnete útočiště zlosti a nenávisti, zajistíte si tak, že zůstanete v nízkém energetickém poli, kde problémy budou pokračovat a opakovaně se budou ve vašem životě objevovat. Navrhuji vám, abyste prozkoumali každý vztah, ve kterém se objevují myšlenky zlosti a nenávisti, a nahraďte je energiemi přijetí, laskavosti, spokojenosti a lásky. Nejprve musíte pozorovat, co cítíte, a potom využijte své schopnosti k tomu, abyste vyslali lásku. Až bude vaše srdce čisté, váš nepřítel bude vaším přítelem, nebo dokonce ještě více – vaším učitelem. Vaši nejhorší nepřátelé jsou vašimi největšími učiteli, protože vám umožňují prozkoumat vaše emoce zlosti a pomsty a potom je opustit. Dávají vám ty pravé nástroje, jež potřebujete, abyste se pozvedli na úroveň duchovní energií, kde se nachází řešení.

Pokud na nenávist odpovíte láskou, vykonáte jednu z nejtěžších věcí, jakou člověk může udělat. Když nahlédnu do svého svědomí, mohu upřímně říct, že neexistuje ani jediný člověk, kterého bych mohl nazvat nepřítelem, ani jediný člověk, jehož bych nenáviděl. Během svého života jsem byl mnohokrát zklamáný. Někteří lidé si ode mne půjčili peníze, ale nikdy je nesplatili. Další zapomněli na své sliby nebo mě opustili kvůli jiným lidem. Někteří mě proklínali a šířili o mně

pomluvy, jiní mě okradli. Všem jsem poslal lásku, protože jsem dbal na Buddhova slova: „Opravdu šťastně žijeme, pokud máme rádi ty, kdo nás nenávidí. Mezi lidmi, kteří nás nenávidí, žijeme bez nenávisti.“ Více než cokoli jiného mi právě tato změna v mém myšlení umožnila odejít z oblasti nízké energie, kde se nacházejí problémy.

Bůh nic neodpírá

Představte si na chvíli, že znáte osobu, jež uchovává všechno, co chcete nebo potřebujete ke svému štěstí, ale odmítá vám to vydat, pokud nebudete poslouchat její rozkazy a nebudete se chovat tak, jak to po vás chce. Mimoto vás tato osoba může vyléčit z nemoci, ale nechává vás trpět a *možná* bude v budoucnu zvažovat, jestli vás někdy bude léčit. To by nebyla velmi milá osoba, natož velmi milý Bůh. Je tento Bůh, který odpírá věci, takový, jaký by podle vašich představ mě být? V *Bibli* se jasně říká: „A vše, co mám, je vaše.“ Těchto šest slovíček může být tajemstvím, které hledáte, abyste pozvedli své vědomí na duchovní úroveň.

Bůh je často vnímán jako neviditelná bytost, k níž se modlíte, když ve svém životě zažíváte nějaký druh nedostatku. „Prosím, Bože, pošli mi peníze, které potřebuji. Drahý Bože, přeji si, abys mě vyléčil z nemoci. Prosím, Bože, vrať mi mou manželku, jež mě opustila kvůli jinému muži.“ Opakovaně prosíte za věci, které postrádáte. Za těchto okolností věříte, že podle toho, jak se chováte a zda děláte řádné pokání, Bůh rozhoduje, jestli vám poskytne to, co vám v životě chybí.

Pokud přesunete svou energii na duchovní úroveň, poznáte, že Bůh nebude za hodinu dělat nic jiného, než dělá právě teď. Mimoto Bůh právě teď nedělá nic jiného, než dělal před hodinou nebo před sto lety, protože se nachází jen v tomto přítomném okamžiku, ve věčné

přítomnosti. Neoddělitelně je spojený s vaší schopností odsunout myšlenky týkající se včerejšího nebo zítřejšího dne a nechat je v přítomnosti, kde se nachází.

Přítomnost je jen malým bodem ve světě hojnosti, který nemá hranice. „Vše, co mám,“ znamená neomezený blahobyt tohoto světa. „Je Tvé,“ označuje, že můžete mít cokoli, na co se s láskou zaměříte, a to právě teď, ne v nějaké budoucnosti. Bůh nezadržuje váš díl této neohraničené hojnosti, pokud se nebudete správně chovat. Nesleduje s radostí, jak trpíte nedostatkem a nemocemi, dokud nerozhodne, že vám něco přestane odmítat dát. Jakékoli řešení, jež hledáte pro jakýkoli problém, máte právě teď k dispozici – je ve vás, nenajdete ho v nějakém smyšleném Santa Clausovi, bytosti s dlouhým plnovousem, která se vznáší na nebi a rozdává sladkosti nebo tresty. Jste neustále spojeni s univerzálním zdrojem energie.

Svatý Pavel ve svém *Listě Korintským* napsal: „Nevíte, že jste Boží chrám a že Duch Boží ve vás přebývá?“ (První list Korintským 3:16). Když víte, že to je pravda, přestanete žádat Boha, aby vám dal to, o čem si myslíte, že to zadržuje. Místo toho můžete vnést božského ducha, jenž je ve vás, do problematických oblastí, a tak odhalíte klíč k duchovnímu řešení svých problémů.

Jakmile si jednou uvědomíte, že nemůžete ovlivňovat Boha ani ho objevit na nějakém skrytém místě, pochopíte, že vám nic není odepřeno a že s tímto všudypřítomným Bohem můžete důvěrně rozmlouvat a vnést do svých osobních problémů lásku.

Nejste trestáni

Stejně jako Bůh nic neodpírá, tak Bůh netrestá tím, že by vás zatěžoval problémy. Joel Goldsmith, zakládající člen Infinite Way, prohlásil: „Jediné, co musíte udělat, je probudit se z víry ve dvě síly – v dobro a zlo

– a začít uznávat Boha, a jeho první přikázání... Jak se můžete obávat zlé síly, když je zde jen jediná síla, a tou je Bůh?“ Myšlenka, že by Bůh mohl trestat, se neslučuje s duchovním vědomím. Prostě a jednoduše řečeno – Bůh je láska, to on dělá všechno krásným, a to i vás a všechny ostatní.

Činy a myšlenky, jež můžete označit jako špatné, jsou výsledkem chyb, které vzniknou, když věříte, že jste odloučeni od Boha. Ego nebo rozum chybují, když věří, že existuje zlo, za něž vás Bůh musí trestat. Tuto chybu napravte tím, že ji nahradíte pravdou. Myšlenka, že vás Bůh zavrhne, se neslučuje s Bohem, který odpouští.

Věříte buď v jednu, nebo ve dvě síly. Jediná síla je síla lásky. Zlo existuje nejprve jako chybná myšlenka, že neexistuje dobro ani Bůh, a teprve potom člověk podle této myšlenky jedná. „Bůh je příliš nezkažený na to, aby viděl nepravost.“ Pokud to není dobré, není to od Boha, a pokud to není od Boha, nemůže to existovat, protože všechno pochází z jediné síly, které říkáme Bůh. Můžete napravit všechny chyby, jež se týkají vaší víry, že jste odděleni od Boha, a uděláte to tak, že vnesete vyšší milující energii do těch oblastí svého života, které jsou sužovány problémy. Neexistují zde žádné tresty, raději o problémech uvažujte jako o chybách, jež se mají napravit. Zmizí tak jistě, jako když vnesete pravdu do rovnice dva plus dva rovná se sedm.

Bůh neodsuzuje, Bůh odpouští; Bůh netrestá, Bůh je láska. Ukončete chybu, která se týká zla, a odstraňte myšlenku, že neexistuje Bůh. Uděláte to tak, že do blízkosti chyby vnesete myšlenku o Bohu. Zbavte se myšlenky, že vás ovládá nějaká zlá osoba, protože ve vesmíru existuje pouze jedna síla, která drží všechno pohromadě, a tato síla je dobrá. Všechno ostatní, co není dobré, vzniká jen ve vaší mysli, jež vytváří iluze

problémů. Nic, co má špatnou podstatu, se nikdy nedotklo Boha. Cokoli, o čem věříte, že vás za to Bůh trestá, existuje kvůli tomu, že tento názor pochází z mysli člověka, ne z božské mysli.

Bůh není vítězná síla

Není důvod, abyste posedávali a čekali na to, až vám někdo pomůže s duchovní zkušeností, protože tak k ní nikdy nedojdete. Abyste zvýšili úroveň své energie a udrželi ji, musíte poznat určité principy a potom je využít v praxi. Platí, že když budete mít laskavé, léčivé a láskyplné myšlenky, můžete vytvořit laskavé, léčivé a láskyplné výsledky. Platí to i naopak – když máte špatné myšlenky, můžete získat špatné výsledky. Jak můžete překonat to, v co ze zetrvačnosti věříte? Tím, že změníte svůj základní systém víry. Když věříte ve dvě síly, neustále posilujete boj mezi nimi; silnější poráží slabšího a větší síla vítězí nad menší silou, a tak máte dvě mocné síly, které spolu neustále bojují.

Chtěl bych zde vyzkoušet odlišnou myšlenku, která překážku setrvačnosti odstraní. Neexistují dobré a špatné síly, dobrý a špatný vliv. Je pouze jediná síla, a to božská neboli duchovní síla. Tato síla nevítězí nad zlem, nemocí, nesouladem ani problémy. Božská síla nic nepřemáhá, nevítězí nad ničím ani se neúčastní boje, protože je zde jen jedna síla. Druhá síla, nad níž by vítězila, neexistuje. Myšlenka dvou sil je jen duševním výtvozem člověka, bojujeme v ní menšími silami s většími silami, které vítězí, nebo vysíláme láskyplné myšlenky, jež přemůžou špatné myšlenky, a my budeme potom šťastnější. Božská síla nad ničím *nevítězí*.

Božská síla je kreativní a nápomocná. Když přijmete tuto myšlenku jedné síly, všechny jiné typy síly – ať materiální či duševní – zmizí. Jakmile si to uvědomíte, odstraníte chybné myšlenky a místo toho přijmete jedi-

nečnost Boha. „Nepodléhejte zlu,“ znamená, že především nemáte ve zlo věřit. Zlo nemá vůbec žádnou sílu kromě té, že lidé souhlasí s tím, že existují dvě síly.

Jakmile přijmete myšlenku jediné síly, splynete s touto silou a opustíte iluzi, že vaše problémy vytváří nějaká jiná síla. Myšlenkám na dvojí sílu říkám *nižší/pomalejší vibrační frekvence*. Existují, protože žijete v dualitě, že Bůh neexistuje a zároveň existuje. Bůh je podle tohoto názoru v nekonečném, věčném boji s Bohem, jenž neexistuje – to vše je ale nesmyslné. Když opustíte toto dualitní myšlení a přijmete myšlenku jediné síly, opustíte i konflikty. Půjdete k tomuto jedinému zdroji, proti kterému nepotřebujete bojovat, a vnesete tuto pravdu do oblastí, kde máte problémy. Potom můžete sledovat, jak problémy v blízkosti této jediné síly mizejí. Jedná se o sílu, s níž jste spojeni právě zde a teď, právě tam, kde stojíte. To je význam slov: „Království Boží je uvnitř nás.“ Svatý Pavel o tom říká: „Jste chrám žijícího Boha.“

Božská láska splní vše, co lidé potřebují

Mary Baker Eddy patří následující slova, jež se nacházejí na zdech křesťanských kostelů: „Božská láska splní vše, co lidé potřebují.“ Je možné věřit, že je to pravda? Lidé neustále mají plno neuspokojených potřeb, i když jsou v blízkosti této božské lásky. Cítí božskou lásku, ale přesto stále mají problémy a jsou neustále nemocní. Božská láska je něco, co musíte vyjádřit, a když to uděláte, každý váš problém nebo potřeba budou vyřešeny.

Tato láska se nevznáší v okolním vzduchu ani neseďí na načechraném obláčku a nečeká na to, až se bude moci snést dolů a odplaví veškeré vaše problémy. Božská láska je to, co vyzařujete ven, a není totožná s tím, co považujeme za lidskou lásku. Božská láska neobsa-

huje podmínky, pravidla ani potřebu být vděčný nebo udělat něco na oplátku, je to duchovní láska, která zahrnuje sedm částí duchovna, jež jsem podrobně popsal v první kapitole. Pokud zvýšíte svou duchovní energii a udržíte ji na vyšší úrovni, musíte mít stále na paměti, že vy (ne Bůh, od kterého jste odděleni) chcete umožnit božské lásce, aby vyřešila váš problém.

Rudolf Steiner vyzpozoval, že „pokud ve svém nitru neprojevíme hluboce zakořeněný pocit, že existuje něco vyššího než my, nikdy nenajdeme sílu, abychom se vyvíjeli výše“. Božská láska není ve skutečnosti na vyšší úrovni než my, ale je na vyšší úrovni než fyzické nebo egoistické ego, o němž si myslíme, že jsme s ním totožní. Vy už jste tou božskou láskou, a jakmile uznáte, že existuje, můžete ji vyzářovat ven a zaměřit ji na své neuspokojené potřeby.

Nemůžete mít zároveň Boha a strach

Všeobecně vzato má většina lidí obavy ze svých nejvyšších možností a bojí se být tím, koho si ve svých nejskvělejších okamžicích představují, jsou na strach zvyklí a vyhýbají se tomu, aby se jejich božství projeвило.

Předpokládám, že vaši nejvýznamnější schopnosti je poznat vlastní božství. Vaše předurčení vás však vede k víře, že je téměř svatokrádež předpokládat, že máte božskou podstatu. Bylo vám řečeno, že božství je pro Boha a možná pro vybrané světce, ale ne pro vás. Tak vás strach z vašich nejvyšších možností drží od poznání Boha a od života, v němž můžete získat duchovní řešení.

V podstatě existují dvě základní emoce – láska a strach – a tyto dva emoční stavy nemohou být prožívány zároveň. Pokud cítíte strach, odstraníte lásku, a naopak. *Bible* nám připomíná, že „láska nezná strach“.

Také nám stále znovu sděluje: „Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm.“ (První list Janův 4:16) Ve chvíli, kdy se bojíte, se zastavte a podívejte se, jestli můžete přesně v tento okamžik nahradit strach láskou. Právě když nahrazujete strach láskou, vnášíte do problému duchovní řešení. Když se bojíte, připomeňte si, že tam, kde existuje strach, se nemůže zdržovat Bůh.

Jsem si jistý, že velmi dobře znáte rčení, že náš největší strach je strach z neznáma. Pokud je to pravda, jak je to možné napravit? Tím, že se seznámíte s věcmi, které neznáte a kterých se obáváte. Potom tento strach zmizí. Co je pro nás neznámé? Bůh, duch, vyšší vědomí, a hlavně láska. Všechny obavy, které ukrýváte, z vás dělají majitele příznaků. Čelte jim a vnímejte svůj strach; umožněte, aby se pocit lásky nebo přítomnost Boha usadily přesně na tom místě, kde sídlil strach.

Zjistil jsem, že se ve svém životě se strachem setkávám jen zřídka. Staré obavy ze selhání a nesouhlasu ostatních nebo z neznalosti, jak se věci mohou vyřešit, se už v mém vnitřním světě neobjevují. Není to proto, že bych dosáhl určité úrovně úspěchu nebo získal velký majetek (mám zkušenost, že lidé, kteří vlastní velký majetek, mají velký strach, že ho ztratí), ale proto, že cítím silnou lásku tam, kde býval strach, a protože vím, že nejsem nikdy sám ani oddělený od Boha. Pokud zjistíte, že to, čeho se nejvíce bojíte, je pouze iluze vaší mysli, potom tuto iluzi poznáte, až se příště objeví.

Nemůžete mít zároveň strach i Boha. Každý strach znamená, že v daném okamžiku nedůvěřujete Bohu. Bible říká: „Nebudu se bát *ničeho* zlého, vždyť se mnou jsi ty.“ U súfistů se objevuje: „Váš největší dar leží za dveřmi zvanými strach.“

Nepokoušejte se cítit duchovně – buďte duchovní

Nedumejte celý den o tom, jestli máte morálku nebo čest. Vy jednoduše jste lidé s morálkou. Pokud se chováte morálně, protože to tak *cítíte*, mohli byste tuto morálku šířit celý den a objasnit každý čestný čin jako důsledek toho, jak *cítíte* morálku. Namísto toho jste jednoduše čestní a chováte se morálně, protože vaše chování vychází zevnitř. Stejně je to s vaším duchovnem. Být duchovní není emoční výkon, za který byste se měli chválit. Je to cesta, jejímž prostřednictvím můžete být s Bohem. Je to stejně přirozené jako vaše zdraví, morálka, nebo dokonce cit pro umění. Cítit se duchovně není stejné jako být duchovní.

Pokud na sebe pohlížíte jako na duchovní bytost, vztyčujete kolem sebe hradby, protože vyzýváte své ego, aby se projevilo. Ego vás chválí za to, že jednáte duchovněji než ostatní lidé, a odsuzuje vás, když jsou ostatní duchovnější než vy. Ego chce bránit vaše duchovno a sledovat, jak duchovně se chováte v různých obdobích a za různých okolností.

Pokud si uvědomíte své spojení s Bohem, pozvednete se na duchovní úroveň. Avšak když ze sebe vytvoříte figurku ve hře zvané Jak mysticky se umím cítit?, vyzvete ego, aby vás ohodnotilo a sdělilo vám, že jste lepší než ostatní. Ego si myslí, že pokud *cítíte* duchovněji, je to stejné, jako kdybyste byli v nejlepší skupině, kde se pokusíte získat více duchovních bodů než vaši soupeři. Právě toto je elitářský svět nižších vibrací, který chcete opustit. Nepokoušejte se cítit duchovně, buďte duchovní.

Bůh nemůže být oddělen od Boha

Bůh je všemohoucí, vševědoucí a všudypřítomná nekonečná síla, jež nemůže být roztržena ani rozdělena. Bůh nemůže být k dispozici jen některým lidem

a ostatním ne; nemůže zde být jeden den a další odejít; nemůže být v něčem, co je špatné, a zároveň v tom, co je dobré. Když definujeme Boha, zmizí veškerá diskuze a zůstane jen jediná postava, která vše ví, je laskavá a milující.

Pokud se nacházíte v dualitě, jste ve fyzickém světě, kde vaše smysly vnímají protiklady následujícím způsobem: dobrý/špatný, zdravý/nemocný, živý/mrtvý, správný/nesprávný a tak dále. Pak můžete cítit, že máte problémy, a proto hledáte jejich řešení. Vaše ego vyžaduje uzdravení nemoci; řešením nedostatku je hojnost; řešením bolesti je příjemný pocit – ve světě, kde domínuje ego, vnímáte všechny tyto protiklady velmi jasně.

Pokud však nemoc nebo zlo existují, Bůh by za ně měl být zodpovědný, a proto je jejich podstata dobrá. Pokud všechno stvořil Bůh a všechno, co stvořil Bůh, je dobré, pak jsou věci, kterým říkáme problémy, dílem našich myšlenek a smyslů. Není to Bůh, kdo je rozdělený na problémy a řešení, dobro a zlo, nemoci a zdraví, to vy jste rozdělení.

Nezpochybnitelná cesta ke zdraví, bohatství a lásce souvisí se znalostí toho, že nemoci, nouze ani zlo nemají žádnou moc. Když žádáte Boha, aby vás vyléčil, uznáváte, že Bůh způsobil, že jste nemocní. Když po Bohu chcete, aby vám věnoval zvláštní přízeň, uznáváte, že vám ji dosud nevěnoval. Když prosíte o zdraví, je to, jako byste říkali: „Bože, ty máš věc zvanou zdraví, ale nedal jsi mi ji, prosím tě, rozmysli si to.“ Požadujete po Bohu, aby byl rozdělen mezi *být zdravý a nebýt zdravý* nebo *mít a nemít* majetek nebo cokoli jiného.

Místo abyste žádali Boha o výhody a přízeň, připomeňte si, že jednáte s věčnou duchovní bytostí, která je i ve vás. Pochopte, že v blízkosti této bezpodmínečné, neodsuzující lásky problémy založené na dualitě zmizí a zůstane jen milující přítomnost.

Joel Goldsmith popsal nekonečnou cestu v *Foundation of Mysticism* (Základy mystiky): „Jediné, co můžete udělat, je čelit zdroji světového zla a uvědomit si jeho nicotu a protiprávnost. Potom se zklidněte, buďte zticha a sledujte, jak záležitosti odplouvají. Takto to funguje.“

Soulad je váš obvyklý, přirozený stav bytí

Bůh představuje jedinou sílu a nepřipouští existenci žádné jiné; vaše mysl je však něco docela jiného, protože obsahuje obě síly – sílu dobra i sílu zla. Pokud využíváte sílu k vytvoření harmonie pro sebe a pro ostatní, jste v souladu s jedinou sjednocující silou ve vesmíru.

Vaše tělo se od ega nemůže osvobodit, potřebuje ho, protože ho ego řídí. Pokud vaše mysl nařizuje přejíždání, vaše tělo se podřídí pokynům mysli. Pokud vaše mysl požaduje, abyste pili alkohol, vaše ruka uposlechne a lije do těla jedy. Mysl sužovaná chybami vytvoří pro vaše tělo velké množství problémů. Vaším obvyklým, přirozeným stavem bytí je však soulad, a to proto, že jste v rukách jediné milující bytosti nazývané Bůh. Vaše mysl vyvolává nesoulad a tvoří pro vás zmatek nebo problémy.

Samozřejmě že se mysl ani těla nechcete zbavit, abyste dosáhli řešení svých problémů! Tělo je skvělý instrument, díky kterému fungujete jako lidská bytost. Potřebujete ho, abyste zvládli tuto inkarnaci, mohli si jít zaplavat, řídit auto a milovat se. Nechcete se ho zbavit. Vaše mysl, jež je kapitánem na lodi zvané *tělo*, vás celý život povede a uskutečníte spolu úžasnou plavbu. Až dosáhnete duchovní vyrovnanosti, což je to, o čem pojednává tato kniha, vaše mysl a tělo budou nástroji, skrze které nechává Bůh proudit energii a vy nebudete omezeni hranicemi těla ani mysli.

Na úrovni duchovního vědomí neexistují hranice toho, co vám může být odhaleno. Jakmile si uvědomíte své božství, objevíte, že jste schopni odstranit iluzi nemoci, nouze a zla způsobem, jaký uvedl Patandžalí v druhé kapitole této knihy. Uvědomte si, že tento harmonický vztah s duchem je přirozeným stavem vašeho bytí.

Naše nedostatky pocházejí z chybného porozumění Božím zákonům

Lidé se mě často ptají, jestli nemám tajný recept na svůj úspěch – i když jsem své dětství částečně strávil v náhradních rodinách, v dospělosti jsem získal prakticky všechno, co jsem chtěl. Všem odpovídám stejně – věřím v Boží zákony hojnosti a vždy jsem se jimi v životě řídil. Dokonce už jako malý chlapec jsem věděl, že mohu mít všechno, na co se zaměřím, a netajil jsem se s tímto názorem před svými vrstevníky. Ostatní děti si stěžovaly, že nemají peníze na to, aby si koupily, co chtějí, ale zdálo se, že mé kapsy vždy cinkaly penězi, jež jsem si vydělal.

Ve skutečnosti jsem během nocí, kdy sněžilo, téměř spal s lopatou na sněh, vstával jsem v pět hodin ráno a v sousedství jsem odházel všechny chodníky, které jsem zvládl. Potom jsem v deset hodin sousedy informoval, že jsem odházel sněh z jejich chodníků, a oni mi za mou námahu dali deseticent nebo čtvrtáček.

Vždy jsem věděl, že Boží zákon nabízí neomezené bohatství. Brzy jsem si uvědomil, že nás to Pán učil, když oznámil, že ryb a chleba je v košících dostatek pro ty, kdo věří. Většina lidí věří v zákon nedostatku a také se podle toho chová, a tak většina jejich problémů pochází právě z úzkostlivého lpění na tomto zákoně. Válejí se ve svých problémech, jež dobrovolně přijali, místo aby se přesunuli na úroveň rychlejší a duchovnějši energie.

Dovedl jsem si ve svém životě představit Boží hojnost, a viděl jsem ji v něm dokonce ještě dříve, než jsem jí dosáhl. Věděl jsem, že její základ mohu vytvořit pomocí svého vnitřního přesvědčení, že už jsem napojený na to, co se zdálo, že mi schází. Když se modlím, nikdy Boha nežádám o laskavost ani o to, aby pro mě něco udělal, zatímco bych já jen bezcílně bloumal a nic nedělal. Chci dosáhnout božského vědomí, kde myšlenky nedostatku jednoduše zmizí, a směřuji k tomu, abych do svého života přitáhl to, co mi chybí, stejně jako magnet přitahuje železné piliny.

Podle mě existují následující Boží zákony. První zní: „Synu, ty jsi stále se mnou a všechno, co mám, je Tvé.“ Druhý říká, že „u Boha je možné všechno“. Pokud budete věřit v tyto dva zákony, dojde ke zvýšení a udržení své energie na vysoké úrovni. Soustřed'te se na tyto dvě klíčové fráze: „...všechno, co mám...“ „...je možné všechno...“ Chybí zde něco? Odpověď je vašim klíčem k porozumění, že vše, o čem si myslíte, že ve vašem životě chybí, vychází bez výjimky z vašeho chybného pochopení a využití Božích zákonů hojnosti.

Neodporovat zlu znamená přestat bojovat se svými problémy

Chci znovu zdůraznit, jak důležité je odstranit z vašeho života násilí, protože tato snaha vede k životu bez problémů. Jedna z nejvíce znepokojujících pasáží *Bible* se týká Ježíšových slov: „Já však pravím, abyste se zlým nejednali jako on s vámi.“ (Matouš 5:39) To podle mne také znamená: „Nevzdorujte svým problémům.“ Zdá se, že toto musíme zvládnout všichni. Učíme se, že dobro vítězí nad zlem tím, že mu odporuje a bojuje s ním; věříme, že dobří zvítězí nad zlými; bojujeme se zhoubným nádorem, až zdraví zvítězí.

O několik řádků dále můžete v Matoušovi číst, že „on dává svému slunci svítit na zlé i dobré“ (Matouš 5:45). Věřím, že toto je klíč, který nám říká, že do všeho můžete vnést božského ducha a zlo se potom samo přemění na dobro. Vnesete vyšší duchovní vědomí do blízkosti problémů a světlo jejich přítomnosti odstraní temnotu.

Ať bojujete *proti* čemukoli, jste spojeni s tím, kdo vytvořil problém. Matky Terezy se během vietnamské války zeptali: „Připojíte se k našemu pochodu proti válce?“ Její odpověď zněla: „Ne, ale až uspořádáte pochod za mír, zúčastním se ho.“ Boj proti válce je jen další válkou. Soustřeďte se na to, *pro* co jste, nevěřte síle, která není dobrá, a potom všechny iluze všemocná síla rozloží.

Stejná logika platí i u celosvětových konfliktů – jakmile vložíme kolektivní energii na to, *pro* co jsme, vneseme do daného konfliktu dobrotu a lásku a potom přijmeme i rozdílné názory. Jakmile si uvědomíme, že existuje pouze jediná síla, pochopíme, že si na světě nemůžeme vybrat strany, a ukončíme iluzi nenávisti, zlosti a represe. Náš svět se změní pomocí změny vědomí.

Benjamin Hoff ve své chytré knížce *Pú a tao* napsal: „Páni života znají Cestu. Naslouchají vnitřnímu hlasu, jenž je moudrý a srozumitelný, ten uvádí chytré důvody a ví více, než je běžné. Tento hlas nepatří jen několika lidem, ale je dán všem. Je to klíč k spojení s jedinou silou.“

Je to klíč ke spojení s jedinou silou a vede k odstranění víry v druhou sílu zla nebo problémů. Tato jediná síla je dána všem a určitě byla dána i vám!

Tento zákon o neodporování zlu se týká také vaší temné strany. Když bojujete se svými démony nebo se na sebe zlobíte kvůli svým chybám, dáváte více energie druhé, neexistující špatné síle. Vždy si připomeňte, že

existuje jen jediná síla - a to síla dobrá. Dovolte jí, aby ovlivňovala vaše špatné chování. Můžete si pomyslet: „Věřím iluzi, že jsem oddělen od Boha, a chovám se podle toho, ale teď vnesu do těchto mučivých myšlenek jedinou dobrou sílu a ony zmizí.“

Takto přebíráte odpovědnost za své činy. Vnesení ducha do blízkosti těchto preludů je jako vnesení světla do tmavé místnosti. Samotná přítomnost světla odstraní veškerou temnotu. Pošlete své temné straně lásku a sledujte, jak mizí a jak se současně zvyšuje vaše duchovní energie. Nebojujte se špatnou silou, protože pokud to uděláte, zachováte na věky iluzi, že toto zlo je skutečné. Existuje jen jediná síla. Využijte ji.

Nedržte se jedné věci neboli nesud'te

Kvůli našim názorům na to, co je správné a co ne, se v materiálním světě často dostáváme do rozporů. Když jednáme o míru, vidíme obvykle jednu stranu jako špatnou a druhou jako správnou. To platí i o sporech mezi národy, komunitami, rodinami a také v osobních vztazích. Nemůžete vnést duchovní soulad do řešení problému, pokud věříte myšlence, že jedna strana je správná a druhá špatná. V duchovním světě neexistuje správná ani špatná strana, je zde pouze duchovní pole nekonečného souladu. *Bible* říká: „Nikdo není dobrý, jedině Bůh.“ Znovu opakuji – existuje jen jediná síla, ne dvě. Jakmile přestanete dělit věci na správné a špatné, najdete způsob, jak do problému vnést soulad.

Jedna z nejpůsobivějších myšlenek, které jsem kdy o posuzování slyšel, zní: *když hodnotíš jinou osobu, necharakterizuješ ji; charakterizuješ jen sebe jako někoho, kdo potřebuje hodnotit*. Jen proto, že tvrdíte, že je někdo hloupý, špatný, domýšlivý, nezodpovědný nebo promiskuitní, tuto osobu necharakterizujete. Jedině,

o čem to vypovídá, je fakt, že něco uvnitř vás bojuje s něčím mimo vás.

Pokud pokračujete v posuzování a nehledáte zdroje konfliktů uvnitř sebe, budou problémy pokračovat s nezmenšenou silou. Pokud stále kritizujete, duchovní řešení zní: „Nesudte podle zdání.“ (Jan 7:24) Úroveň vaší duchovní energie se okamžitě zvýší, když se dokážete vzepřít silnému pokušení posuzovat ostatní jako špatné a sebe jako správné. Když přestanete posuzovat a vnesete do blízkosti konfliktu získanou harmonii, uvidíte, že tento problém nejen zmizí, ale vaše vibrační frekvence se zvýší a vy budete klidnější a šťastnější.

Pokud v sobě máte příliš mnoho nenávisti, přitahujete nižší energetické frekvence nenávisti, kterými opovrhujete. Když se Denise (je to vymyšlené jméno) rozváděla, chrlila na svého manžela při každé příležitosti jed. Její každodenní život byl plný nenávisti, pomsty, smutku, deprese a strachu z toho, jak to přežije finančně. Své soudy vždy ospravedlňovala tak, že vyprávěla, jak jí on ublížil. Zatímco se držela těchto názorů, její neštěstí se zvětšovalo. Na kůži se jí náhle objevily skvrny, doktoři u ní zjistili krvácející vřed, měla příšerné křeče v nohách, jednu z jejích dcer zatkli za držení drog a nakonec se zapletla do velmi vážné automobilové nehody, která měla za následek zlomeniny a zranění hlavy. Všechno v jejím životě se zhoršovalo. Nikdy nepochopila, že ji nenávist drží na nižších frekvencích, na nichž přitahuje stále více nízkých energií. Možná se vám to zdá obtížné, když máte smůlu a zdá se, že se věci zhoršují, ale zeptejte se sami sebe na to, kolik správných a špatných soudů právě prosazujete, a udělejte si čas na to, abyste je nahradili jedinou silou duchovní harmonie.

Opravdová ušlechtilost není o tom, že jste lepší než někdo jiný, ale o tom, že jste lepší, než jste bývali

Když sedím a píšu tato slova, představuji si vás, čtenáře na této Zemi, někdy v budoucnosti. V hloubi duše vím, že bez ohledu na to, kdo jste, jak jste staří nebo jaké máte pohlaví, jakého společenského postavení jste dosáhli, bez ohledu na dosažené vzdělání nebo hmotný majetek, se od vás mohu naučit stejně mnoho jako vy ode mne. Navíc jsem dosáhl hlubokého vědomí v duchovním slova smyslu a vy a já jsme navzájem spojeni.

Vědomí, že mě toho můžete naučit stejně mnoho jako já vás, mě utvrzuje v tom, že nejsem lepší než někdo jiný na této planetě. Zároveň však vím, že jsem lepší, než jsem býval. Mnohem lepší. Už mě neovládají potřeby ega, už nemusím mít pravdu, nemusím si nic dokazovat ani vítězit. Teď se ptám, jak mohu pomoci, místo abych byl zvědavý na to, co má svět pro mě. Šířím pokoj, laskavost, lásku, odpuštění, dobrotu a radost místo toho, abych vítězil, měl pravdu, byl silný a mocný, byl na vrcholu společenského žebříčku, úspěšný a tak dále. Raději se procvičuji v meditaci než v léčení a jsem lepší otec, manžel a syn než dříve.

Slyšel jsem, že jediný rozdíl mezi živou a mrtvou květinou je ten, že živá květina roste. To je podstata duchovního růstu a toho, jestli zvyšujete své vibrace, abyste byli v souladu s duchem. Rostete? Jste lepší, než jste byli? Uvádím slova, jež o tom před několika tisíci lety napsal Lao-c'. Jeho názory platí i dnes a vy je můžete využít i po několika tisících let.

Když se lidé narodí, jsou všichni jemní a poddajní.

Když umírají, jsou tvrdí a neoblomní.

Všechny zelené rostliny jsou jemné a ohebné.

Když odumírají, jsou zvadlé a suché.

Když jsme tvrdí a neoblovní,
stýkáme se se smrtí.
Když jsme jemní a poddajní,
upevňujeme si lepší život.

Musíte zvolnit, abyste zrychlili svou duchovní energii

Rychle se měnící zuřivá aktivita je spojena s velmi nízkou duchovní energií. Když se vaše mysl stále hněvá a cítí strach, rozebírá něco a hodnotí, tělo je stále v pohybu, dodržuje nejzazší termíny a utíká, aby stihlo další schůzku. Zapamatujte si, že v tomto fyzickém světě je energie neobyčejně nízká. Pouze když se přiblížíte energetickým vlnám světla a ducha, jsou vaše vibrace rychlejší. Ačkoli se světelné vlny zdají být nehybné, vibrují rychleji než frekvence pevných látek.

Je ironií, že když zvolníte a vyzaražete poklidné myšlenky, posíláte pryč ze svého života starost a stres. Když meditujete, v tichu a klidu se dostanete na úroveň božské energie a vnášíte do přítomnosti poklidnou božskou lásku. Když zklidníte mysl a zbavíte ji nekonečného štěbetání myšlenek soupeřících s dalšími myšlenkami, umožníte rychlejším duchovním vibracím, aby vstoupily do vašeho života. Tyto rychlejší vibrace tvoří soulad, láska a pokoj. Patandžalí o tom řekl – poznejte Boha tak, že s ním navážete kontakt.

Používám různé techniky, abych zklidnil svou mysl, a tím umožnil, aby do mého života vstoupil klid rychlejších božských vibrací. Když zastavím na červené, připomínám si, že jsem se rozhodl, že se má mysl také zastaví. Mou druhou (nevyužitou) možností je umožnit, aby pokračovalo štěbetání myšlenek o tom, jaké mám zpoždění, proč řidič vpředu nejel na oranžovou a že je to jeho vina, že jsem stále zde, a jak budu muset zastavit na všech těch semaforech, co ještě jsou přede

mnou, kvůli komplotu projektantů semaforů a tak dále. Obvykle využiji tuto minutu nebo dvě, kdy se všechno ostatní zastaví, k tomu, abych se zklidnil a zklidnil také svou mysl. Vše je to o výběru. Zjistil jsem, že mohu jednoduše zavřít oči, po dobu zastavení meditovat a zažívat klid.

Také jsem zjistil, že téměř vždy je za mnou někdo, kdo zatroubí, aby mi připomněl, že čas meditace skončil. Když se zklidním a zastavím švitoření myšlenek, pozvu vyšší vibrace, aby vstoupily do mého života. Naopak když myslí i tělem zůstanu ve frenetické vibraci, zablokuji přítomnost Boha a pokračuju v životě s mými takzvanými *problémy*.

Doporučuji vám, abyste si zásady, které jsem uvedl, nastudovali a osvojili si je, abyste je mohli využít, až se budete snažit o zvýšení své energetické úrovně a její udržení. Také je třeba si osvojit myšlenku, že každý problém má své duchovní řešení.

Ve zbývajících kapitolách přinesu asi nejslavnější modlitbu všech dob – Modlitbu svatého Františka z Assisi. Název každé kapitoly tvoří verš z této modlitby a následují přesné rady, jak můžete využít myšlenky svatého Františka ve svých životech.

Druhá část

DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V PRAXI

*Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje,
abych přinášel lásku, kde je nenávist;
odpuštění, kde je zranění;
víru, kde je pochybnost;
naději, kde je zoufalství;
světlo, kde je temnota;
radost, kde je smutek.*

*Pane, pomoz mi, abych netoužil po útěše, ale utěšoval;
po pochopení, ale chápal;
po lásce, ale miloval.
Vždyť kdo dává, ten dostane;
kdo odpouští, tomu je odpuštěno;
kdo umírá, vstane k životu.*

svatý František z Assisi

V první polovině této knihy jsem podrobně popsal zásady, které jsou nutné pro pochopení faktu, že existuje duchovní řešení každého problému. V druhé polovině nabízím praktické využití těchto zásad, jež čerpám ze známé modlitby svatého Františka z Assisi. Právě tato modlitba dokonale vyjadřuje téma mé knihy, a proto jsem každý verš z její první poloviny použil jako název následujících sedmi kapitol.

Každý verš poskytuje jednoduché využití duchovních zásad, které vedou ke zvýšení vaší energetické úrovně tím, že odstraní iluze problémů. Nemusíte být mnichem, jenž žije v celibátu, bez světských věcí a v chudobě, abyste pochopili význam sdělení, které je zde ukryto. V druhé polovině každé kapitoly najdete přesné rady, jež můžete využít v každodenním životě, ty vás nakonec dovedou k uskutečnění změny ve vašem životě.

Pokud se inspirujete modlitbou svatého Františka, nemusíte se ničeho vzdát, jen iluzí, které podporují problémy. Pokud chcete zvýšit svou energetickou úroveň, využívejte rad z modlitby svatého Františka a potom budete schopni přestat myslet na to, co vy potřebujete získat od světa, a naučíte se nahradit tento postoj myšlenkami na to, jak můžete pomoci svému okolí v problematických situacích. Odpověď je v druhé polovině této modlitby, kde autor požaduje: „...pomoz mi, abych netoužil po útěše, ale utěšoval; po pochopení, ale chápal; po lásce, ale miloval...“

Duchovní řešení znamená, že jste nástrojem, který šíří pokoj, místo abyste žádali, aby vám byl pokoj *dán*. Závěrečná slova modlitby se zmiňují o životě bez problémů: „Vždyť kdo dává, ten dostane; kdo odpouští, tomu je odpuštěno; kdo umírá, vstane k životu.“ Dostanete prostřednictvím dávání, tento obrat v myšlení je pro nalezení duchovního řešení nezbytný. Vše začíná tím, že jste nástrojem pokoje.

Sedmá kapitola

PANE, UČIŇ MĚ NÁSTROJEM SVÉHO POKOJE

Pokud jste plní pokoje, je ve světě alespoň nějaký pokoj. Podělte se tedy o něj se všemi a všichni budou naplněni pokojem.

Thomas Merton

Nejdůležitější částí prosby svatého Františka je slovo *pokoj*. Když myslíte na Boha, myslíte na pokoj, jenž nastane, pokud jste ve vědomém spojení s Bohem. Osvícení znamená být obklopený pokojem. Tato definice naznačuje, že v osvíceném životě je nejdůležitějším prožitkem pokoj. Spojení se svým nejvyšším duchovním vědomím souvisí s vnitřním pokojem, protože obojí se vztahuje k Bohu.

Přemýšlejte o největších svatých, kteří kdy mezi námi žili. Liší se od nás ostatních jednou jedinečnou schopností. Pokojem. Jedná se o vyjádření všeobecné

kreativní inteligence, jež si najde cestu ve všem a přes všechno. Pokoj pro mě znamená dokonalost tvoření a jsem s ním trvale spojen, protože není místo, kde by pokoj nebyl. Pokoj ztrácím, když dovolím svým myšlenkám, aby se zaobíraly iluzí problému.

Vzpomínám, jak mi můj přítel Edgar Mitchell, velitel Apolla 14 a šestý muž, který vstoupil na Měsíc, popsal, že když v kabině kroužil okolo Měsíce, mohl svým palcem zakrýt celou Zemi. Když viděl miliony nebeských objektů, jak se v dokonalém souladu otáčejí a obíhají, intuitivně pochopil, že se jedná o inteligentní systém pokoje, jehož jsme součástí. V každém z těchto objektů existuje stejná pokojná harmonie, která je i na Zemi, na každém místě této planety, v každém předmětu i živém stvoření.

Pokoj je podstatou našeho vesmíru. Při práci, hře i kdykoli jindy je zde Bůh a jeho nekonečná láska. Neexistuje zlost, strach, lakota, zloba ani závist. Když člověk poznává pokoj, má k dispozici obrovský oceán pokoje. Jedná se jen o změnu myšlení, protože ve skutečnosti zde problémy neexistují.

Kdykoli se rozhodujete o tom, jak budete žít, můžete si vybrat variantu, že budete naplněni pokojem. Pokoj je nástroj, a jestliže se jej držíte, vyřešíte duchovně každý svůj problém.

Učiň mě nástrojem

Protože harmonie je podstatou věcí a drží vše pohromadě v dokonalém souladu, chci také já být její součástí. Nechci bojovat proti božskému míru, ale být s ním v souladu. Hluboko uvnitř víte, že setrvat v pokoji je přirozené dokonce i tehdy, když cítíte, že nemůžete zůstat klidní, protože je kolem vás tolik problémů. Když člověk není klidný, je to důsledek chyby v jeho myšlení.

Myšlenky, které vysíláte, vypadají přibližně takto: „Kdyby ses mi více podobal, potom bych teď nemusel být rozrušený. Kdyby se svět choval tak, jak si myslím, že by měl, potom bych byl klidný.“ Lidé se však nechovalí tak, jak si myslíte, že by měli, ani svět to tak nedělá a je takový, jaký je. Klid je výsledek přeměny mysli, kdy je život vnímán takový, jaký je, a ne takový, jaký si myslíte, že by měl být. Tak může být člověk nástrojem božského pokoje.

Nežádám vás, abyste byli lhotejní, ale abyste sledovali svět a všechny lidi v něm takové, jací jsou, a abyste si nedovolili vytvářet myšlenky, jejichž výsledkem by bylo, že byste opustili svůj přirozený stav pokoje. Tuto radu jsem dal letušce, když bylo naše letadlo již čtyřicet pět minut na ranveji a kapitán nám oznámil, že se kvůli výstražnému světlu v kokpitu musíme vrátit zpět. Když jsme směřovali zpět a nabírali další dlouhé zdržení, letuška začala naříkat nad svým osudem. Řekla: „Budou mít na starost dvě stě padesát pasažérů, kteří se na mě budou zlobit a budou na mě vrhat rozhněvané pohledy. Zpoždění je stresující záležitost.“

Několik minut jsem s ní mluvil a doporučil jsem jí, aby si uvědomila, že je v nitru klidná. Vysvětlil jsem jí, že její nejnítějnější podstata je zakryta, stejně jako jí tělo zakrývá uniforma. „Snažte se, abyste k sobě nepustila nikoho, kdo nepřichází v pokoji,“ řekl jsem jí. „Nechte cestující působit jen na svou uniformu nebo na vnější obal, jemuž říkáme tělo, a uvědomte si, že vaše Vnitřní Já je prostoupeno klidem.“ Sledoval jsem, jak se každý cestující, který se na ni mračil, setkal s klidnou a láskyplnou odpovědí. Za pár minut se jí podařilo odklonit to, co jí dříve zraňovalo duši.

V kostelíku, jenž byl postaven v devatenáctém století v Nové Anglii, byl nalezen rukopis, který nazýváme *Desiderata*. Obsahuje mnoho moudrých rad, mezi

něž patří i jeden nádherný verš, který si vždy budu pamatovat. „Vyhýbejte se hlučným a agresivním lidem. Přinášejí trápení.“ Mohu jen dodat, že vám nedovolí, abyste setrvali v klidu!

Vždy můžete odolat naléhavému nepokoji. Když k vám ostatní budou šířit nepokoj, mohou zasáhnout pouze vnější obal. Vždy je to jen o tom, jak si přejete, aby se události vyvíjely, protože události neurčují, zda jste klidní.

Pokud se rozhodnete, že budete mít jen pokojné myšlenky, můžete být v každém okamžiku svého života nástrojem pokoje. Pokuste se tyto myšlenky uplatnit na všechny obtížné lidi, se kterými jednáte: na svou finanční situaci, bezohledného šéfa, jemuž musíte čelit, daně, které dlužíte, a také když uvíznete v dopravní zácpě. Přestaňte nepřetržitě vyhledávat příležitosti, při nichž nejste v klidu. Jděte na poklidné, tiché místo uvnitř sebe, které je zakryto vnějšími vrstvami hmotného života. Na tomto místě poznáte, co znamená být nástrojem pokoje. Zde je kladen důraz spíše na dávání než na přijímání pokoje.

Dodávání pokoje

Když jste nástrojem pokoje, nehledáte pokoj, ale sami jej rozdáváte. Nehledáte pokoj tak, že nahlížíte do života jiných a přejete si, aby se změnil, abyste mohli být klidnější. Spíše přinášíte svůj klid každému, s kým se setkáte. Neposuzujete každou okolnost svého života na základě toho, jestli splňuje vaše kritéria pro klid. Raději vnášíte do chaosu, s nímž se setkáváte, svůj klid a vaše přítomnost uklidňuje zmatek. Dokonce i když nepokoj pokračuje, můžete si svobodně zvolit poklidné myšlenky nebo se tiše od této situace vzdálit. Jak to lze udělat? Zapamatujte si následující verš modlitby a tiše si ho opakujte: *Pane, učiň mě nástrojem*

svého pokoje. Chaotické okamžiky jsou období, kdy si máte připomenout, že zdrojem vašeho pokoje není nikdo jiný než vy sami. Vy sami se rozhodujete, jestli do každodenních situací vnesete pokoj. Postupně vám tato realita začne docházet.

Nejdůležitější okamžiky pro rozvíjení tohoto vědomí nastávají, když dojde k prudké změně, někdo se hádá, je nepříjemný nebo nerozumný a vy máte zmatečné pocity. V takových okamžicích máte obvykle sklon obviňovat všechny vnější síly z toho, že šíří nepokoj. Začněte se na tyto situace dívat novým způsobem, a to vám pomůže nejen v tom, abyste sami rozdávali klid, ale také byli spolehlivějším a vytrvalejším nástrojem klidu.

Naši největší učitelé

Kdo jsou lidé, kteří ve vás mohou snadno vyvolat záchvat zuřivosti? Váš životní partner? Vaše děti? Vaši rodiče? Nějaký zaměstnanec? Váš šéf? Soused? Mluvím o lidech, již vás skutečně dokážou rozzuřit. Někdo jiný může říct stejnou věc, ale vy jste schopni to naprosto ignorovat, a dokonce odpovědět duchovním a bezpodmínečně láskyplným tónem: „Díky za zájem.“ Je jasné, že tito lidé vám nepřekáží v tom, abyste byli nástrojem pokoje. Avšak vašimi největšími učiteli jsou lidé, kteří vás úspěšně dostávají do stavu zklamání a nepokoje jen tím, že s něčím nesouhlasí nebo se zamračí.

Uvědomte si, že všichni tito lidé jsou vašimi hlavními učiteli a pomáhají vám v tom, abyste byli nástroji pokoje. Jsou to vaši průvodci a mohou vás toho mnoho naučit. Ve chvílích, kdy si myslíte, že někdo jiný způsobuje vaše potíže a zmatek, vám tento člověk umožňuje zjistit, že se stále ještě neovládáte. Je pravda, že potřebujete připomínat, že na sobě musíte ještě praco-

vat, abyste mohli být nástrojem pokoje. Pamatujte si, že osvícení je stav, kdy jste naplněni pokojem. Každý, kdo vám naruší váš klid, vám tím připomíná, co musíte ještě zdokonalit.

V mém životě jsou mými největšími učiteli má žena a děti. Jsou to mé spřízněné duše. Podle mě spřízněnou duší není člověk, který s vámi ve všech záležitostech souhlasí, má stejné záliby jako vy a vždy se vás snaží potěšit. Spřízněné duše jsou podle mě lidé, již vás hluboce milují a neustále jsou ve vašem životě přítomni. Často s nimi nesouhlasíte, ale jsou vašimi velkými učiteli, protože je poslal Bůh, aby vám neustále připomínali, co se ještě máte naučit. Mohou vám velmi pomoci, pokud si uvědomujete, že jsou to lidé, kterých je třeba si vážit.

Má žena je právě takový člověk. Jsme spolu mnoho let, přestáli jsme mnoho krizí, ale stále se ještě dokážu rozčílit nad něčím, co řekla, nebo kvůli tónu, jaký při tom použila. Víím jistě, že kdyby mi totéž řekl někdo jiný, nepovažoval bych to za důležité a byl bych klidný. Se svou spřízněnou duší v klidu nejsem. Podobně mi pomáhají mé děti.

Když jsem uvažoval o tom, proč jsem rozčilený, uvědomil jsem si, že jsem opět nesložil jednoduchý test – nebyl jsem schopný zachovat klid tváří v tvář svým hlavním učitelům. Abychom byli nástrojem pokoje, musíme být schopni vyzařovat to, co máme uvnitř. Naši učitelé jsou zde, aby nám pomohli být nástroji pokoje. Jsem si jistý, že jednou budu schopný být klidný dokonce i v okamžicích, kdy mí učitelé budou odvádět svou nejlepší práci.

Rozhodnutí být plný pokoje

V *Kurzu zátraků** je verš, který mě vždy přitahoval. Opsal jsem si jej a občas vystavil doma, v kanceláři nebo v autě. Říká: „Spíše než *toto* volím mír.“ Je skvělé si tato slova připomenout, když nejste nástroji pokoje. Někdy to může stačit, abyste otočili situaci ve svůj prospěch.

Pamatuji si na chvíli, kdy jsem byl hodně mrzutý, protože jedno z mých dětí se jednoho pozdního večera zúčastnilo bitky v baru. Když tento můj syn opouštěl budovu, napadlo ho několik opilých mužů. Skončil s vyraženými předními zuby a několika lehčími zraněními. Samozřejmě jsem byl kvůli němu rozrušený, ale také jsem se trápil, protože jsem si vzpomněl, kolikrát jsem s ním mluvil o tom, že na místech, kde se pije alkohol, se člověk často setkává s velkými problémy.

Uprostřed tohoto duševního utrpení jsem si náhle připomněl onen verš z *Kurzu zátraků*. Opakoval jsem si, že volím mír, a mé trápení okamžitě zmizelo. Potom jsem syna poslal na nutnou návštěvu přítele zubaře a byl jsem schopný být nástrojem pokoje. Navíc se můj syn kvůli této zkušenosti rozhodl, že skončí s pitím a navštěvováním barů.

Když jsem nebyl nástrojem pokoje, byl jsem rozrušený, ale jakmile jsem si zvolil pokoj, získal jsem řešení situace, nad nímž bych možná vůbec neuvažoval, kdybych zůstal plný úzkosti. Libanonský básník Chalíl Džibrán napsal: „Mnoho své bolesti jste si vybrali sami. Je to hořký lék, kterým váš vnitřní lékař léčí vaše nemocné ego.“ Platí to pro všechny okolnosti, jež nejsou poklidné a zraňují.

* Vyjde v Eugenice (2009) – pozn. red.

Když dospějete k poznání, že si můžete zvolit pokoj i v těch nejvíce vyčerpávajících okamžicích, stanou se z vás zástupci Boha. Místo toho, abyste prosili, aby bolest zmizela, získáte moudré poznání: jestliže situaci díky pokoji zvládnete. Když si vyberete pokoj, nastartujete jednání, jež odstraní sebelítost a myšlenky na to, proč se něco nemůže stát. Zvolený pokoj vám poskytne klidnou a tichou mysl, která udržuje vědomý kontakt s Bohem a vnáší pokoj do situace, již považujeme za problém. *Kurz zázraků* uvádí, že „veškerá bolest pochází z bezvýsledného hledání toho, co chceme, a trvání na tom, kde to máme nalézt.“

V úvodním verši modlitby prosí svatý František Boha, aby ho udělal nástrojem Jeho pokoje. Poznal, že *Bůh* a *pokoj* jsou synonyma, a pokud nejste ve stavu pokoje, věříte, že můžete být od Boha odděleni. Ve skutečnosti vám pouze vaše myšlenky tvrdí, že Bůh není přítomný. Pokoj a Bůh jsou jedno a totéž. Pokud se snažíte být v pokojném stavu laskavosti, pak bez ohledu na to, co se děje, se před vámi otevírají duchovní řešení problémů. Realita se nemusí změnit, ale vnitřní pokoj vám umožní, abyste problémy zpracovali s vědomím, že je vše ovlivněno vaším myšlením. Když jste pokojní, budete vedeni k tomu, abyste jednali přiměřeně a rozumně. Váš problém, který prožíváte uvnitř sebe, zmizí.

Následují rady, jak můžete využít prosbu svatého Františka v prvním verši modlitby, abyste získali duchovní řešení problémů, s nimiž se setkáváte.

Rady, jak být nástrojem pokoje

*Napište si následující afirmaci a její kopie rozmístěte po svém domově, v práci a autě: Spíše než **toto** volím mír.*

Když se budete trápit, pociťovat strach, depresi, zmatek, nebo dokonce zlost, zastavte se a přečtěte si tento rádek nebo si ho zopakujte. Když budete o těchto slovech přemýšlet, vnesete do svého duševního trápení klidné myšlenky. Budete příjemně překvapeni zjištěním, že si vědomě volíte pokojné myšlenky, a měníte tak vnímání situace.

Neříkám, že to okamžitě vyléčí zlomenou nohu, zpětně zamezí nehodě nebo váš dům zbaví termitů, ale vy dokážete v daném kouzelném okamžiku být plní pokoje. Když vnesete pokoj do jakéhokoli problému, který prožíváte, objevíte pravdu. Všechny vaše problémy mohou být prožívány pouze ve vaší mysli, a když do své mysli vnesete pokoj, budete vnímat každý čin přiměřeným způsobem. Když si zvolíte pokoj ve chvílích zmatku, pak veškerý zmatek ve vašich myšlenkách zmizí.

*Vyhradte si určitou část každého dne na to, abyste byli sami a nikdo vás nerušil. Projděte se svižnou chůzí nebo se zamkněte v ložnici, kde si můžete tiše sednout. Opusťte kancelář a jděte někam, kde budete sami, a připomeňte si, že navazujete vědomý kontakt s Bohem. Velmi užitečná je dobře známá fráze – *pust'te záležitost a přenechejte ji Bohu*. V těchto vzácných okamžicích, kdy jste sami a nikdo vás neruší, si řekněte: „Vše pouštím a přenechávám Bohu.“ Tak přestanete pociťovat osobní zodpovědnost za všechno a všechny okolo sebe a klidným způsobem vše předáte Bohu. Téměř okamžitě pocítíte pokoj.*

Nezapomínejte, že největší překážkou v dosažení Boha je ego. Ztotožnění se s myšlenkou, že jste odděleni od Boha, vytváří takzvané *problémy*. Když si vyhradíte pár okamžiků, abyste byli sami, budete alespoň tehdy nástrojem pokoje. Do hlučného světa se vrátíte

s novým partnerem – Bohem – který představuje opravdový klid. Když tento stav budete procvičovat, budete často nástrojem pokoje.

Udělejte meditaci součástí svého každodenního života. Neochota medítovat je univerzálním jevem západního světa. Každý den slyším: „Mám příliš mnoho práce. Neumím zklidnit mysl. Nefunguje to. Myslím na příliš mnoho věcí.“ Jsem si jistý, že máte svou vlastní verzi, proč si nemůžete najít čas na meditaci. Přestaňte se vymlouvat, proč byste neměli z meditace udělat součást svého každodenního života, protože tyto výmluvy jsou jen projevem strachu z poznání Boha a ze zkrocení náročného ega.

Přikazte si, že následujících šedesát dnů budete alespoň jednou nebo dvakrát denně medítovat. Metoda, kterou použijete, je zcela na vás. Vytvořil jsem kasetu/CD nazvanou *Meditation for Manifesting* (Projevená meditace), ve které vás provádím ranní a večerní meditací nazvanou JAPA; jedná se o mantru – opakování Božího jména. Je to stará metoda, již popisuje už Patandžalí ve své knize *Aforismy o józe*. Nezabývám se vaší metodou, ale vaším závazkem medítovat. Existuje mnoho technik a postupů a také já jsem v mnoha svých knihách a nahrávkách rozsáhle popisoval techniky meditace. Každá metoda je skvělá, pokud vám umožní zklidnit štěbetání vaší mysli a dosáhnout pokoje, jenž je podle Roberta Frosta „tajemstvím našeho středu“.

Při meditaci se ztišíte. Ticho nemůže být rozkouskované – stejně jako nula v matematice nemůže být ničím jiným než nulou. Tak je to i s Bohem – je jediný a neviditelný. Vaše meditace je způsobem, jak můžete zažít tuto božskou neviditelnost a jedinečnost. Jediné, co vám mohu říct, je, že když budete pravidelně medítovat, pocítíte, jako by během této doby došlo k se-

jmutí problémů z vašich ramen. Budete vnímat, že je o vaši duši pečováno, a dokážete neustále setrvávat ve stavu pokoje. Svätý František řekl svým stoupen-
cům: „Co stojí výše než slova? Čin. Co stojí výše než čin? Ticho.“

Zastavte se, když se domníváte, že je váš pokoj závislý na vnějších okolnostech. Když obviňujete ostatní lidi nebo okolnosti z nedostatku pokoje, připomeňte si, že nikdo a nic vám nemůže vzít váš klid bez vašeho souhlasu. Jestliže ječíte a křičíte, protože děti rozlily po koberci džus nebo udělaly v domě nepořádek, stačí si vzpomenout, že se nemusíte vzdávat svého klidu jen proto, že se svět nechová tak, jak byste právě chtěli. Čím lépe umíte zvládat situace, kdy obviňujete své okolí z nedostatku pokoje, tím více budete pravděpodobně pociťovat a projevovat pokoj.

Váš pokoj je mezi vámi a Bohem. Někdy je obtížné přijmout, že váš pokoj nezávisí na jiném člověku ani na žádných jiných okolnostech. Lidé se mě ptají: „Jak vůbec můžete být v tak neklidném světě plný klidu?“ Připomínám jim, že vnitřní pokoj je vnitřní, ne vnější. Musíte dojít do bodu, kdy budete všem přinášet pokoj a nebudete se ho pokoušet získat zvnějšku.

Mezi mé nejneoblíbenější zážitky patří příchod lidí, kteří se dvakrát týdně starají o trávník a ruší mě při psaní. Mají extrémně hlučné sekačky a řezačky a plní vzduch kouřem a burácivým zvukem. Byly doby, kdy jsem si stěžoval své ženě a každému, kdo chtěl soucitně naslouchat mým steskům na rušitele mého klidu. Teď v nich vidím své učitele. Má žena mě podporovala v tom, abych se dostal do bodu, kde si jich ani nevšímnu.

Když se u nás objeví, pošlu jim tiché požehnání, a i když stále nejsem velkým fanouškem těchto hluč-

ných strojů, už si nikdy nedovolím, abych v jejich přítomnosti cítil nepokoj. Zvolil jsem si pokoj a už tyto lidi a jejich hlučné stroje neviním z rušení svého klidu, ale naopak je všechny vítám jako své učitele, kteří mi pomohou zvládnout mé ego. Thomas Carlyle vyslovil užitečnou myšlenku o rozdílu mezi hlukem a tvořením a tu si připomínám, právě když tito lidé přijedou upravit trávník. „Když pokácejí dub, celým lesem se ozývá jeho pád, ale sto žaludů je v tichosti a bez povšimnutí vyseto vánkem.“

Procvičujte poklidné myšlení. Pamatujte si, že jste tím, na co myslíte během celého dne. Jak často zaneřádíte svou mysl myšlenkami, které nejsou pokojné? Kolikrát za den říkáte nahlas, jak je svět strašný? Jak moc se hněváte? Projevujete se jako rasisté? Naříkáte, jak málo se o vás stará vláda? Všechny tyto myšlenky a slovní vyjádření naznačují, že jste uvězněni v nepokojné mysli, a proto i v nepokojném světě. Když naříkáte nad hrůzami světa, posloucháte média, jež informují o všem, co je špatné, čtete bulvární plátky, které těžší z nepříjemných faktů o životě jiných lidí, a pokračujete ve formování podminek, jež vás vzdalují od toho, abyste byli nástroji pokoje.

Když si připomenete, že na každý špatný čin připadá tisíc laskavých činů, vrátíte své myšlenky zpět do pokojného stavu. Když zastavíte příval slov někoho, kdo líčí další neštěstí, a začnete se zabývat láskyplnějším tématem, budete nástrojem pokoje. Když přestanete omílat stejné staré scény s novými postavami, které se zabývají nehodami, zločiny, bídou, týráním a katastrofami všeho druhu, a budete se snažit, aby tyto věci z vaší mysli zmizely, budete nástrojem pokoje. Využijte svou mysl, abyste měli pokojné myšlenky, protože pokoj je šťastným přirozeným stavem člověka. Zlo, válka

a nenávist jsou nepříznivým stavem mysli. Zaměřte se na to, co je pro vaši mysl přirozené.

Usilujte o usmíření. Každý den máte mnoho příležitostí, abyste mohli působit mírotvorně. Svatý František napsal: „To, co dáváme, dostáváme.“ Když dáváte pokoj, dostáváte pokoj, a když pociťujete pokoj, vaše problémy se rozplynou. Když usilujete o klidné vyřešení problematické situace, doslova napravujete prakticky všechny své zneklidňující problémy.

Když jsem dnes ráno čekal, abych mohl zaplatit benzin, byl pokladník hrubý na mladého muže, který nechápal, jak pracuje myčka aut, jejíž použití stojí tři dolary. Pokladník slovně útočil na mladíka, který chtěl vrátit své peníze, což pokladník tvrdohlavě odmítal. Navíc bylo jasné, že mladík nemluví anglicky a nerozumí tomu, co mu pokladník říká, a nevšímá si toho, že je obětí pokladníkových urážek. Snažil jsem se situaci uklidnit. Vzal jsem zmateného mladíka kolem ramen, vyšel jsem s ním ven a ukázal mu, jak se s myčkou pracuje. To vyvolalo na jeho tváři úsměv – první od chvíle, kdy jsem se s ním setkal.

Když se včera večer shromáždila rodina a přátelé u velké večeře, viděl jsem, že hrozí, že dva starší lidé, kteří se spolu neustále hádali, vybuchnou zlostí, protože se neshodli na tom, co se stalo na večírku, jehož se oba potenciální protivníci zúčastnili. Věděl jsem, že to, co se odehraje, bude nepříjemné pro všechny, protože podobná situace nastala již při mnoha příležitostech. Zachoval jsem se jako usmířovatel a nabídl jsem jim možnost, která byla pro oba přijatelná. Stačila chvíle, abych zajistil smír, a sledoval jsem, jak se přestali hněvat a usmáli se na sebe.

Dnes odpoledne jsem na dálnici potkal řidiče, jenž jel po krajnici, protože chtěl nadehnat dlouhé zdržení

způsobené stavebními pracemi na vozovce a pak se pokoušel dostat zpátky do pruhu. Řidiči mu nechtěli umožnit, aby se vrátil zpět mezi ně, a trestali ho tak za jeho čin. Já jsem přibrzdil, protože jsem si připomněl, že tato záležitost není mezi mou a tímto řidičem, ale mezi mnou a Bohem. Tento muž mohl mít rozumný důvod, proč jel po krajnici, a tak jsem mu pokynul, aby se přede mě zařadil.

Během jednoho dne jsem měl deset nebo jedenáct příležitostí, kdy jsem mohl nějakou situaci uklidnit. Pokaždé, když jsem tuto možnost využil, jsem byl nástrojem pokoje, a tak jsem do svého života vnášel duchovní energii, což mi umožnilo, abych v těchto chvílích neměl žádný problém. Raději se snažte situaci pokojně vyřešit sami, než abyste očekávali, že se sama uklidní. Když budete šířit pokoj, bude k vám plynout také od ostatních.

Smiřte se sami se sebou. Nemůžete rozdávat to, co nemáte. Pokud nejste v klidu, nemůžete pokoj šířit. Pokud nešíříte klid, nikdy nebudete nástrojem pokoje. Rozhodněte se, že si odpustíte veškeré slabosti a selhání, vzdá se sebezničující viny kvůli chybám, jež jste udělali v minulosti, a uvědomíte si, že měly cenu pro vývoj vaší duše.

Když se smiřujete se sebou, díváte se nelítostně na všechno, co jste kdy udělali, a připomínáte si, že všechny tyto zkušenosti potřebujete, abyste si zajistili energii, která vás požene do vyšších vibračních úrovní. Nakonec uznáte, že prakticky každému duchovnímu postupu vpřed předchází nějaké neštěstí a že všechny nevíтанé události v našem životě byly nutné. Proč? Protože v tomto inteligentním systému, jemuž říkáme *vesmír*, nastaly a nejednalo se o náhody. Jste lepší, než jste bývali, a to je dostatečný důvod, abyste se se sebou

smířili. Veškeré výčitky, vina, zklamání, nenávisť k sobě a zlost vás od pokoje jen vzdalují.

Zjistil jsem, že kdykoli zapírám sebe sama, začínám být ustaraný, a dokonce nemocný. V takovýchto okamžicích myslím na úvodní verš modlitby svatého Františka: „Učiň mě nástrojem pokoje.“ Potom se v mysli obklopím nádherným světlem pokoje a přivolám k sobě láskyplnou energii, aby mě zahalila božským klidem. Jako mávnutím kouzelného proutku mé úzkostné a špatné pocity zmizí a nahradí je nádherný pocit pohody. Když se smírím sám se sebou, získám božský pokoj a jsem schopen odpustit si prohřešky i porušené sliby. Jsem lepší, než jsem býval. Pokuste se o smíření se sebou a výsledky vás překvapí a potěší.

Vratte se do přírody. Luther Burbank napsal: „Neexistují žádné jiné dveře k poznání, než jsou otevřené dveře do přírody; neexistuje jiná pravda než pravda, kterou objevujeme v přírodě.“ Když se vrátíte do přírody, je snadné být nástrojem pokoje. Jsem si jistý, že jste mnohokrát slyšeli, že se zmatek vyřeší, když se jdete projít na pláž nebo do přírody. Když se vracíte do přírody, vracíte se do ticha a harmonie, protože to je jejich nejpřirozenější prostředí.

Ticho a harmonie přírody je daleko od rychle se měnícího světa rozvíjejících se technologií, investičních rozhodnutí, mobilních telefonů, e-mailů, sporů, hluku, a především od světa přečpaného lidmi. Víím, že toto volání přírody umíte vnímat, protože každý, s kým jsem o tom mluvil, vyjádřil touhu utéct do přírody. Pokaždé, když mýjíte překrásný park, se vám zdá, že je tam magnetická energie, jež vás táhne, abyste se šli projít mezi stromy a květinami a zklidnili si mysl. I pro obyvatele měst je obrovskou výzvou turistika nebo táboření v divočině. Naslouchání zvukům ptáků, hmyzu a větru

je příjemnou zkušeností téměř pro každého. Když se v noci díváte na obrovské množství hvězd, zaplaví vás pokoj a každého, koho znám, zasáhne pocit dokonalého štěstí. Kdysi jsem s manželkou procházel kráterem sopky Haleakala na Maui a říkali jsme si, že jsme v tichu tohoto majestátního místa vnímali pokoj. Babička mé ženě vždy říkala: „Procházky rozvíjejí tvou krásu.“ Měla na mysli víc než na vzhled.

Navštěvujte přírodu tak často, jak můžete. Ponořte se do klidu, jenž vás v ní obklopuje. Zdá se, že všechno do sebe v dokonalé harmonii zapadá. Plavání v moři mě vždy naplní pokojem bez ohledu na to, co v životě prožívám. Navíc jako bonus díky plavání získávám nový pohled na svou práci. Věci, které se mi zdály nezřetelné a zmatené, jsou pak jasné a snadno srozumitelné. Příroda vám poskytne vnitřní pokoj, protože se nacházíte v božském energetickém poli, kde nevládne iluze, ale duch. Váš návrat do přírody odkrývá nové duchovní řešení každého problému. Edna St. Millay tuto myšlenku vyjádřila krásným způsobem ve své básni *God's World* (Boží svět). Její extatický pocit se shoduje s tím, co jsem zde napsal.

Božský svět

Ó, světe, nemohu tě dostatečně obejmout!
Tvé větry, tvé rozlehlé šedé oblohy!
Tvé mlhy, které se valí a stoupají!
Tvé lesy, tento podzimní den, ta bolest!
Téměř vše křičí barvami! Tamten ponurý skalní útes!
Narovnat tak sklon toho černého srázu!
Světe, světe! Nemohu tě dostatečně obejmout!

Dlouho vím o nádheře všeho,
ale nikdy jsem nepoznala tak silné pocity,

které nyní zažívám. Pane, bojím se,
že jsi letos svět stvořil příliš krásný.
Má duše mě téměř opouští – nenechej spadnout
ohnivý list; prosím tě, nenechej marně volat ptáka.

K dosažení duchovního řešení všech možných problémů je třeba, abyste nejprve byli nástrojem pokoje. Díky síle tohoto pokoje pak zmizí vaše problémy.

Osmá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL LÁSKU, KDE JE NENÁVIST

*Na Zemi nalezneme ráj,
každý obyčejný keř obsahuje božskou jiskru,
ale pouze ten, kdo ji vidí, si zuje boty,
aby si k odpočinku sedl blízko něho a trhal ostružiny.*

Elizabeth Barrett Browning

Když se zabýváte svými jedinečnými problémy, připomeňte si tři slova, která svatý Pavel napsal v *Prvním listu Korintským*: „Láska nikdy nezanikne.“ Přemýšlejte o těchto třech slovech a ptejte se sami sebe, jestli znáte nějaké výjimky. *Nikdy* znamená nikdy. Myslím si, že dojdete ke stejnému závěru jako já. Kdykoli uvíznu v nějakém problému, vysílám lásku. Pro všechno, co vidíte jako problém, můžete najít řešení v těchto třech otevřených, moudrých, odůvodněných a jednoznačných

slovech – láska nikdy nezanikne. Platí to i v situacích, kdy se problémem zdá být nenávist.

Věřím, že vám pomůže, jestliže do nenávisti vnesete lásku. Přinášet lásku znamená pomocí lásky rozpouštět iluzi nenávisti. Až to dovedete, jste na cestě k získání duchovního řešení všech problémů.

Co je nenávist?

Všude můžete vidět protichůdné síly dobra a zla, lásky a nenávisti. Mnoho lidí věří, že tyto dvě protikladné síly jsou Bůh a ďábel. Ve značné části této knihy jsem se pokoušel tuto nesmyslnou představu popřít. Jak je možné, aby existoval Bůh a ďábel, když je ve vesmíru pouze jeden Tvůrce a jedna síla? Stvořil Bůh ďábla? Jestliže ďábel existuje, stvořil Boha?

Pokud existuje jen jedna pravda o stvoření vesmíru a vy považujete ďábla za skutečného, potom věříte, že projevem této skutečnosti jsou nenávist, násilí, ohavnost, předsudek, nemoc, chudoba a chaos. Veškerá láska a laskavost pak nejsou pravdivé. Pokud považujete za skutečného Boha, potom musíte přijmout fakt, že láska je skutečná, ale zlo není. Nenávist je nepochybně součástí zla, které není skutečné.

Já se domnívám, že nenávist je láska. Chápu ji jako láskyplnou energii, jež jde opačným směrem. Nad jakoukoli nenávistí může zvítězit láska, protože láska je všude, a tak musí zahrnovat i nenávist. Vyjádření nenávisti musí být obráceno opačným směrem. Starověká *Dhammapadam* nám připomíná, že nenávist zmizí díky lásce. Z tohoto důvodu svatý František požaduje po Bohu schopnost vnést lásku do nenávisti, a tak odstranit iluzi, že nenávist existuje.

Lidé, kteří šíří nenávist, tak vyjadřují svůj pocit, že jsou nemilovaní. Nevšímají si života, jenž je má rád. Když cítíte, že vás život nemá rád, odmítáte přítomnost

lásky, dokonce i když je láska lékem, který ve vesmíru drží všechno dohromady. Obrátíte-li všudypřítomnou sílu zvanou *láska* opačným směrem, získáte nenávist. Osoba, jež nenávidí, se cítí nenáviděná a tento svůj pocit vyjadřuje nenávistí.

Když se potkáte s někým, kdo vás odmítá, můžete si být jisti, že tato osoba se cítí být odmítána, a pouze tak promítá tento svůj pocit. Člověk, který vás posuzuje, jen vysílá soudy, o nichž se domnívá, že jsou adresovány jemu. Lidé, již věří, že nejsou milováni, proto vysílají nepříjemnou a nenávistnou energii.

Víme, že Bůh je láska. Je to jediná síla, která se nachází všude, a proto není místo, kde tato síla není, a to včetně nitra osob, jež nenávidí. To je důvod, proč se říká, že nenávist je láska. Nenávist lze ze všech míst, kde se nachází, odstranit obrácením jejího směru a láskyplnou snahou přesvědčit člověka, který nenávidí, že je milovaný. Jak prosil svatý František – přineste lásku tam, kde je nenávist.

Podívejme se na to, kde se setkáváme s nenávistí a jak může člověk vysílat lásku do problémů, jež jsou doprovázeny nenávistí.

Zahrňte nenávist láskou

Nenávist můžete ve světě sledovat v nesčetných formách – jedna skupina lidí vyjadřuje svou zlost tak, že napadá a týrá určité rasové skupiny; někteří ovládají zásoby potravin, zatímco jiní hladovějí; neustálý nedostatek vede k zabíjení, bojům, urážkám a podvodům; zákony přehlížejí, že se upřednostňuje jedna skupinu proti druhé... Když se otěže moci přesunou, je naprosto běžná pomsta těm, již dříve nenáviděli. Zdá se, že nenávist plodí nenávist.

V tomto světě přirozeně inklinujete k lásce. Jestliže se většinu času setkáváte s lidmi, kteří se k vám chovají

nenávisť, vnímáte to jako svůj problém. S nenávisť se můžete setkat v podobě nespokojeného státního zaměstnance, jenž vás nebude poslouchat a nechá vás nekonečně dlouho čekat. Nebo se s nenávisť setkáte při právním řízení, které je proti vám vedeno jen proto, aby od vás někdo získal peníze. Jindy vás úřady zastrašují jen kvůli vlastnímu potěšení. Existuje nekonečná řada příkladů. Zdá se, že se všude projevuje něčí nenávisť.

Ti, kdo nenávidí, jsou běžně přesvědčeni o tom, že je život nemá rád. Nenávisť je jejich odpověď na to, že se cítí být nenáviděni. Není obvyklé, aby člověk, jenž cítí lásku, jednal nenávisť. Nezapomínejte na důležitá slova *Bible*, že Bůh je láska. Zlo se nachází v mysli člověka. Nenávisť, se kterou se setkáváte, pochází z mysli lidí, již se cítí být odděleni od Boha a od proudu láskyplné energie. Když přistoupíte na jejich nenávisť, budete se také cítit odděleni od Boha. Pomsta, zlost, represe, beznadějí a vše, co vnímáte jako problémy, je výtvořem mysli.

Když chcete šířit lásku tam, kde se setkáváte s nenávisť, stane se něco jedinečného. Jakmile začnete lásce důvěřovat a ztotožníte se s ní, budete mít velký vliv na nenávisť, která vibruje na nízké energetické úrovni. Když pozorujete člověka, jenž se chová nepřátelsky, uvědomte si, že se naprosto jistě cítí nenáviděný. Ve stejnou dobu si ale uvědomte, že tato osoba je milována Bohem, protože Bůh je láska. Jako svědek nebo příjemce této nenávisť máte v sobě jiskru lásky, a pokud jste schopni šířit lásku jako odpověď na nenávisť, uvidíte, že se nenávisť změní v lásku. Pochopíte, že nenávisť je jen chyba vytvořená lidskou myslí.

V dlouhé historii tyranů a diktátorů vidíme, jak nenávisť šířili lidé, kteří se domnívali, že je ostatní nenávidí. Když nás přišli učit božští mistři, všichni bez výjimky řekli, že láska nikdy neselže. Jen se podívejte

na seznam parafrází různých organizovaných náboženství.

Křesťanství: Bůh je láska; jste Boží děti.

Šintoismus: Láska je schránka Pána.

Zoroastrismus: Člověk je milován Pánem, jehož byste měli na oplátku také milovat.

Judaismus: Svého Boha byste měli milovat celým svým srdcem.

Sikhismus: Bůh znovuzrodí ty, v jejichž srdcích je láska.

Buddhismus: Nechejte člověka, aby zušlechťoval své srdce láskou k celému světu.

Taoismus: V nebeském boji s láskou by nemělo dojít k ničení.

Islám: Láska znamená, že byste měli mít velmi malou zodpovědnost a Bůh velmi velkou.

Bahá'í: Pokud mě dostatečně nemiluješ, nebylo by moudré, aby má láska dosáhla až k tobě.

Konfuciánství: Největším darem je milovat všechny lidi.

Hinduismus: Člověk nejlépe uctívá Pána prostřednictvím lásky.

Věřím, že diktatura nenávisti bude nahrazena láskyplným vědomím. Nelson Mandela přinesl lásku a smíření do nenávisti apartheidu a ten potom pomalu zmizel. Nenávist posledních válek byla postupně nahrazena poznáním jednoty, na které se podílíme my všichni. Ze starých nepřátel jsou v období míru bratři. Iluze nenávisti samozřejmě zůstává a nás čeká hodně práce, abychom se naučili šířit lásku tam, kde je nyní nenávist. Pro všechny, kdo hledají duchovní řešení, je nutné, aby si uvědomili, že ve skutečnosti existuje jenom láska.

Nenávist přichází od těch, kdo se sami cítí nenáviděni. Existují pouze dva způsoby, jak jim můžete pomoci, aby změnili svůj pocit, že jsou nenáviděni. V prv-

ním necháte lidi, kteří projevují nenávist, aby viděli, že jim dáváte lásku; v druhém pochopíte, že jim Bůh dává bezpodmínečnou lásku, i když si to neuvědomují. Svátý Jan cituje úsloví, že láska není zde, není v naší lásce k Němu, ale v Jeho lásce k nám. Vaše nepodmíněná láska nakonec nenávist zažene, protože nepodmíněná láska si uvědomuje, že existuje jen jediná nedělitelná bytost.

Můžete si myslet, že všechny tyto řeči o lásce jsou příliš teoretické a teologické, abychom je mohli využít, když se setkáme s někým, kdo nás nenávidí. Ujišťuji vás, že si stačí pouze uvědomit, že člověk vysílá lásku nesprávným směrem, a popřemýšlet o tom, proč se cítí nemilovaný, a to povede k tomu, že se nenávisti zbaví. Na konci kapitoly uvedu podrobné rady, jak se můžete vypořádat s nenávistí. Teď si pouze uvědomte, že vaše ochota šířit lásku na poli nenávisti a vidět v nenávisti potřebu lásky nakonec nenávist nahradí láskou.

Chtěl bych se podělit o část dopisu od ženy, jež čelila extrémní nenávisti a násilí. Byla schopná vnést lásku do nenávisti ve chvíli, kdy zažívala hluboký strach.

V pátek ráno mě asi o půl třetí probudil maskovaný muž, který mi držel nůž na krku. Nejprve jsem si myslela, že je to noční můra, ale brzy jsem si uvědomila, že je to skutečnost a že tam ta osoba opravdu je. Je zbytečné říkat, že jsem se velmi bála. Než mi páskou přelepil ústa, zeptal se na několik věcí. Potom mi svázal ruce za záda a rozřezal mi noční košili i spodní prádlo. Uvědomila jsem si, že teď s ním mohu bojovat a být vážně zraněna, nebo jen tiše ležet a doufat, že se má situace zlepší. Zvolila jsem si druhou možnost, a když se mě dotýkal, byla jsem schopná oddělit se od toho, co se dělo, do té míry, že jsem se uklidnila a začala s ním mluvit. Musely

se mi vybavit myšlenky z kazety, protože slova, jež jsem říkala, pro takovouto situaci nejsou typická.

(Ruth se odvolává na předchozí část svého dopisu, kde popisovala, že poslouchala mé kazety, které jí pomohly před rokem, když jí umíral bratr. Během týdne před útokem začala tyto kazety znovu poslouchat při cvičení.)

Řekl mi, že je z Los Angeles a potřebuje peníze a auto, aby se tam mohl vrátit. Vypadla ze mě slova: „Jste tak milý mladý muž, nechtěl byste, abych se za vás pomodlila? Bože, pomoz tomuto milému mladému muži, aby získal peníze, jež potřebuje, a aby se dostal do Los Angeles. Pomoz mu, aby byl šťastný a měl dobrý život.“ Zeptala jsem se ho, jestli má přítelkyni, a on odpověděl: „Ano, v Los Angeles.“ Potom jsem se zeptala, jestli má děti, a on na to zareagoval: „Ne, byl bych zde, kdybych měl nějaké děti?“ Já jsem řekla: „Já mám děti a vnoučata a jsou skvělá, měl byste se setkat se svou přítelkyní a mít děti, protože jsou úžasné.“ Pokračovala jsem v rozhovoru, jako by to byl milý muž, a on nakonec prohlásil: „Tohle nefunguje.“ Neznásilnil mě, ale stále mi ještě mohl ublížit a myslela jsem, že je to můj konec, ale nakonec mě nechal a při odchodu řekl: „Jste milá dáma.“

Schopnost být v této situaci klidná a říkat laskavá slova přisuzuji tomu, že jsem poslouchala vaše nahrávky, jejichž slova se mi nepochybně vybavila a dodala mi neobyčejnou mírumilovnost i sílu. Chci vám velmi poděkovat za to, že jste se podělil o svou moudrost, která poskytuje tak úžasné možnosti, když se člověk ocitne ve složité situaci.

Děkuji Vám z celého srdce za úžasné knihy a nahrávky... Jedná se o mnohem více než jen o napsaná a namluvená slova.

Mluvil jsem s Ruth a dostal jsem svolení, abych do knihy zahrnul její příběh, protože i vy jste schopni šířit lásku tváří tvář nenávisti.

Šíření lásky, když se nenávist objeví ve vašicj vztazích s nejbližšími lidmi

Zde je klíč k tomu, jak se vypořádat s blízkými lidmi, kteří vůči vám projevují nenávist. Nejprve si zapamatujte, že nenávist je reakce na zklamanou lásku, a potom si potichu opakujte: „Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje, abych přinášel lásku tam, kde je nenávist.“

Lásku vnášíte do situace tehdy, když mírumilovně uznáváte, že člověk, který nenávidí, pravděpodobně na nevědomé úrovni cítí nenávist a rozdává to, co cítí ve svém nitru. Vaším úkolem je šířit lásku tam, kde je nenávist. Řekněte osobě, jež se cítí nemilovaná, že ji máte rádi bez ohledu na to, jak obtížné jí to připadá. Když to uděláte, zaženete nenávist a do problému nenávisti vnesete duchovní řešení.

Nenávist, která míří přímo na vás, je ve skutečnosti odhalený problém, jež tato osoba právě prožívá. Když nenávist zmizí, ztratí se také problém. Svatý František ve své modlitbě prosí, aby měl tváří v tvář nenávisti sílu šířit lásku, jež utiňuje bolest. Stejnou věc můžete udělat i tehdy, když vás nenávidí lidé, s kterými žijete a pracujete.

Nic z toho, co uvádím, nenaznačuje, že by bylo nutné, abyste byli něčí obětí. Jedna z nejláskyplnějších věcí, jak můžete reagovat na nenávist, je, že se za nenávidějící osobu tiše pomodlíte a vzdálíte se z jejího

energetického pole strachu a nenávisti. Opusťte ji mírumilovně bez křiku a nadávek a vyšlete informaci, že se máte příliš rádi na to, abyste byli něčí obětí. Až se tento člověk uklidní a jeho energetické pole nebude prostoupeno nenávistí, můžete přijít, abyste si promluvili.

Nikomu neumožňte, aby ve vás vyvolal odpor, znechucení nebo bolest. Vaším cílem je zůstat v láskyplném stavu. Odejít je způsob, jak udržet energetické pole čisté a dát tomu, kdo nenávidí prostor, aby v soukromí uvažoval o svém chování. Pamatujte si, že nenávist je pro každého utrpením. Jestliže budete postupovat takto, pomůžete mu odstranit problém.

Až se v životě setkáte s nenávistí, využijte to k tomu, abyste se obrátili k Bohu. Když se vzdálíte od svého ega, které chce sáhnout po odvetě a triumfovat, umožníte, abyste v těchto situacích šířili lásku. Vaším zdrojem je Bůh. Zdroj nenávisti je něčí nesprávná víra, že je oddělen od Boha. Když čelíte nenávisti, obraťte se ke svému zdroji a budete vedeni k vysílání lásky. Jestliže se vás někdo pokouší nakazit svou nenávistí, máte na vybranou a můžete nereagovat. Je to jako chtít bojovat s někým, kdo se odmítá zapojit do rvačky. Rozhněvaná osoba je odzbrojena pacifistickou odpovědí nebo láskou. Láska přemění nenávist na radost a krásu. Také se dá říct, že láska a nenávist nemohou žít spolu.

Mnoho takzvaných *problémů* je výsledkem toho, že jednáte s lidmi, kteří přinášejí do vašeho energetického pole nenávist. Všimněte si, kolik nenávisti nakazilo váš domov, pracoviště, rodinu, přátele, vztahy, a dokonce i vaše zdraví. Potom se sami sebe zeptejte, jestli přispíváte k nenávisti tím, že nenávidíte ty, co vás nenávidí.

Nic z toho není problém, pokud uplatňujete to, o co svatý František prosil Boha, když chtěl, aby „přinášel lásku tam, kde je nenávist“. Snažte se nezamotat do sítě nenávisti i tehdy, když jste jí zcela obklopeni a nemů-

žete odejít. Tehdy se můžete vědomě rozhodnout, že budete vysílat jen láskyplné myšlenky. Tiše si opakujte: „Pane, učiň mě nástrojem svého pokoje, abych přinášel lásku tam, kde je nenávisť.“ Tato slova situaci změní.

Jak? Problémy prožíváme především ve své mysli. Pokud v ní máte lásku, nebude nyní místo pro nenávisť, protože nemohou být spolu na stejném místě. Když si ve chvíli, kdy čelíte nenávisti, uvědomíte své myšlenky, můžete se rozhodnout, aby byly láskyplné. Postupně, ale jistě láska přemění nenávisť na radost a krásu.

Rozségejte semínka lásky tam, kde existuje nenávisť k sobě samému

Pokud máte uvnitř svého srdce místa, kde se nemáte rádi, je na vás, abyste tuto nenávisť nahradili láskou. Šiřte lásku všude, kde přebývá nenávisť, i kdyby byla skryta hluboko ve vašem nitru. Uvažujte o slovech svatého Františka: „Jsem v každém ohledu špatný člověk, pokud však Bůh může konat skrz mě, může jednat skrz kohokoli.“

Představte si muže, jenž měl stigmata, krotil svou božskou přítomností divoká zvířata, léčil nemocné a kázal o bezpodmínečné lásce, ale prohlásil: „Jsem v každém ohledu špatný člověk.“ Pokud to platí pro svatého Františka, jistě se můžete podívat na všechny své špatné činy a myšlenky a uznat, že si potřebujete odpustit a nahradit nenávisť, kterou k sobě cítíte, láskou.

Všechno, co jste kdy udělali a kvůli čemu jste možná sebou opovrhovali, je minulost, a proto nemáte důvod se nenávidět. Nezapomínejte, že nenávisť je láska, jež jde špatným směrem. Přehod'te rychlost na zpátečku a přesuňte své myšlenky do láskyplného směru. Odpuštění znamená, že jste tohoto obratu dosáhli. V této knize (a mnoha jiných) jsem psal hodně o významu sebelásky a odpuštění si, a proto to zde už nebudu opakovat.

Šíření lásky se využívá všude, kde se objeví nenávist. Ke všem našim dřívějším chybám, omylům v úsudku a uvědomování si svých nedostatků došlo, protože se to muselo stát. Vaše chyby prostě a jednoduše urážely Boha. Jste součástí Boha a jste dokonalí, protože Bůh je dobrý a všechno, co vytvořil je dobré – bez chyb a nedostatků. Nikdo není lepší než někdo jiný. Ve chvíli, kdy si všímáte svých nedostatků, se soustředte na Emersonův postřeh: „Nikdy nepropásněte příležitost vidět to, co je krásné; v kráse je vidět Boží rukopis – je to svátost ležící u cesty. Vítejte ji v každé krásné tváři, v každé krásné obloze a v každé krásné květině a děkujte za ni Bohu.“

Týká se to také vaší krásné tváře. Dívejte se na sebe jako na požehnání a dovolte si být milováni pro to, jací jste. Je to opravdu jedna z příležitostí vidět něco, co je krásné.

Několik rad pro šíření lásky tam, kde je nenávist

Doporučuji vám, abyste udělali to, co dělám vždy, když se dostanu do situace, kde je nenávist. Opakuji si verš z modlitby svatého Františka: Dej, „abych přinášel lásku, kde je nenávist“. Věřte tomu nebo ne, ale jednoduché opakování verše mi umožňuje posunout se vnitřně z nenávisti k láskyplným myšlenkám. Tato zbožná slova mi také umožní jednat s láskou místo toho, aby ego bojovalo se svou nenávistí.

Minulý týden začal na tenisovém kurtu uprostřed čtyřhry jeden z hráčů chrlit nenávistné nadávky a druhého hráče obviňoval z podvádění. Čím více ho urážel, tím více byli lidé kolem něho otrávenější. Psal jsem o modlitbě svatého Františka, a proto mně okamžitě přišlo na mysl, že by se měla šířit láska tam, kde je nenávist. Řekl jsem svému partnerovi, který chtěl na ne-

návist zareagovat, aby místo nadávek raději nic neříkal. Náhle jsem nahlas tomu muži, jenž byl plný nenávisti, řekl: „Vy víte, že my vás máme všichni rádi, ať vyhraje- te nebo prohrajete.“ Byl jsem překvapený tím, že jsem to udělal, ale ještě více mě překvapila jeho odpověď. Podíval se na mě, usmál se a řekl: „Omlouvám se, neo- vládl jsem se.“ Byl to úžasný příklad šíření lásky tváří tvář nenávisti, která potom téměř okamžitě zmizí.

Když jste blízko někoho, kdo jasně směřuje svou nenávist přímo na vás, pomyslete na Ježíše, jak v noci před svým ukřižováním umývá nohy svým učedníkům. Má žena mi řekla, že se tímto způsobem naučila myslet, když byla malá holčička. V duchu si představte, jaké to je chodit v botách člověka, jenž nenávidí. Potom tyto boty z jeho nohou zujte a představte si, jak mu umýváte nohy, jako to dělal Ježíš. Tato představa vám umožní nejen projevit této osobě lásku, ale také vás zbaví zvy- ku být zraněný a rozhněvaný.

Jestliže zažijete, že je na vás zaměřena nenávist, nebo když jste tichým svědkem nenávisti, nedovolte událos- ti, aby zůstala ve vaší mysli. Navíc vzdorujte pokušení o této události debatovat. Zdá se, že mnoho lidí, kteří sami nevysílají nenávist, si vychutnávají debatu o nenávist- ném chování ostatních a mají sklon z toho udělat hlav- ní téma skoro všech svých rozhovorů. Neustále mluví o tom, co někdo udělal, jak příšerné to bylo a jak to ně- koho ovlivnilo.

Když mluvíte o někom jiném, snažte se, abyste k ně- mu vysílali lásku, podporu a povzbuzení. K těm, kdo se zdají být ve své nenávisti ztraceni, vysílejte láskyplnou energii. Podporujte myšlenku, že se lidé mohou změ- nit. Požádejte všechny ve své rodině a v okruhu svých

přátel, aby směřovali láskyplné myšlenky k těm, kdo uvízli ve své nenávisti.

Pokud vedete soukromý rozhovor, soustředte se na lásku, a ne na nenávist k člověku, který vás k ničemu nenavádí. Také ve chvílích, kdy jste svědky nenávisti, můžete šířit lásku. Když se pomodlíte za osobu, jež je naplněna nenávistí, má to stejný smysl jako modlitba za někoho, kdo je nemocný, trpí bídou nebo je zraněný.

Nenápadně vstupte s láskou do pole nenávisti. Aniž byste se nechali poznat, můžete využít láskyplnou energii k zastavení nenávisti. Když máte lásku ve svém srdci, vyzářujete rychlejší, duchovnější energii. Tuto vyšší láskyplnou energii můžete směřovat do situací, kde se objevuje nenávist.

Této možnosti jsem využil, když jsem byl jednou se svými dvěma dětmi v parku a jeden otec se tam velmi rozhněval na svého malého syna. Křičel na něj a vyhrožoval mu násilím. Okamžitě jsem zareagoval. Nepostavil jsem se rozzlobenému otci, ale přesunul jsem se blíž, vyslal jsem k němu láskyplnou energii a obklopil jsem ho pomyslným oblakem laskavosti. Když jsem se tajně přesunul do jeho energetického pole, viděl jsem, že se zklidnil – částečně proto, že si mě všiml a byl v rozpacích kvůli svému chování, ale především proto, že jsem vnesl vyšší/rychlejší láskyplnou energii do prostoru, kde se nacházela nižší/pomalejší nenávistná energie. Tato vyšší energie ovlivnila jeho chování ještě dříve, než si mě všiml.

Určitě jste už slyšeli říkat: „Pošlete mu nějakou kladnou energii.“ Nejde o výmysl; je to jen jiný způsob, jak šířit lásku tam, kde je nenávist. Takto můžete svou láskyplnou energii kdykoli využít.

Kdykoli se setkáte s nenávisť, připomeňte si, že osoba, která šíří nenávisť, se cítí být nenáviděná. To ve vás podnítl touhu utišit vřelostí své lásky trápení, jež je způsobeno pocitem nenávisť. Kdykoli některé z našich dětí říká nebo dělá věci, které jsou spojeny s nenávisť, já i má žena je ujišťujeme, že jsou milované a že si zaslужují lásku. Až se vzduch pročistí, následuje malá připomínka – objetí, poklepání po rameni nebo krátké prohlášení typu: „Vždyť víš, že tě má maminka stále ráda, a stejně tak i Bůh; platí to, i když jsi rozzlobený.“ Nejde o žádná dlouhá kázání, je to jen jemné připomenutí, že jsou milované.

Uprostřed vážné debaty, kdy se objeví nenávisť, si připomeňte, že Bůh miluje každého. To stačí k tomu, aby byla nenávisť zneškodněna a objevilo se duchovní řešení dané situace.

Záměrně se zavažte nesobecky strávit hodinu s někým, kdo je méně šťastný. Na sídlišti, kde žijete, je někdo, kdo je zoufalý a cítí se bezmocný. Takoví lidé nejčastěji nevědí, že zdrojem jejich trápení je nedostatek lásky, a většinou se ve svém životě cítí nemilováni světem i jednotlivci. Můžete být nástrojem pokoje a šířit lásku k nim i sobě. Nemusíte jim dávat peníze, jídlo ani nic materiálního. Jen šířte lásku, a tak vytvoříte duchovní řešení daného problému a zároveň pečujete i o svou duši.

Nikdy si nenávisť neberte osobně. Šíření lásky tam, kde je nenávisť, znamená, že si připomenete, že jste láska, a to je vše, co musíte rozdávat. Proto nikdo z těch, kdo vás navštíví s nenávisť, nemůže proniknout do vaší duše – nenávisť nemůže pobývat tam, kde je láska.

Nejlepším způsobem, jak můžete odklonit nenávisť, je uvědomit si, jak na nenávisť reagujete. Pokud

se vás takové chování okamžitě dotkne, berete nenávist osobně a umožňujete svému egu, aby začalo bojovat. Když na nenávist tato nereagujete, znamená to, že si ji neberte osobně. Víte, že zde šíříte lásku a nenávist s vámi nemá nic společného. Představte si, jak vám někdo říká: „Nenávidím tě; jsi mizera a nikdy jsi mi v ničem nevěřil. Jen jsi mě kritizoval.“ Můžete odpovědět takto: „Myslíš si, že jsem ti dostatečně nevěřil, a to tě rozhněvalo. Chci, abys věděl, že si myslím, že jsi schopný a talentovaný. Budu se snažit ti to říkat častěji.“ Neberte nic osobně a odpovídejte na nenávist láskou. Duchovní řešení! Dokonce i když nenávist pokračuje, držte se rozhodnutí, že si nikdy nebudete brát nenávist osobně.

Udělejte si čas, abyste se zapojili do života těch, kdo vysílají nenávist. Když potkáte lidi, kteří jsou naplněni nenávistí, zjistíte, že chtějí stejné věci jako vy. Chtějí být milováni a jejich nenávist je jen voláním po lásce.

Před lety se jedna z mých dcer chovala ke všem autoritám (a hlavně ke mně) zlostně a často i nenávistně. Jednoho večera jsem ji požádal, jestli bychom si nemohli spolu sednout k večeři. Zdráhavě souhlasila a těch pár hodin, kdy jsme spolu mluvili především o ní a kdy jsem se zajímal o její život z neautoritativní pozice, způsobilo v našem vztahu velký posun.

Když se o člověku, který nenávidí, něco dozvíte, strávíte s ním čas a šíříte k němu lásku, vytvoříte atmosféru otevřenosti, kde má láska šanci rozkvést. Neplatí to jen u rodinných členů, protože můžete poobědvat i s osobou, jež se k vám v práci chová nejvíce nezdvořile. Během hodiny, kterou spolu strávíte, zmírníte mnoho nenávisti. Předsudek znamená předem odsoudit – někoho odsoudíte, aniž abyste se s ním setkali. Když se s ním pak blíže seznámíte, vaše předsudky zmizí.

Použijte jako prostředek k vyslání lásky dopis. Velmi často se zdá nemožné, aby se člověk sblížil s někým, kdo je plný nenávisti. Čím více se s ním pokoušíte o vzniklé situaci mluvit, tím více trvá na svých názorech. Tato setkání často vedou k hádkám a výsledkem jsou hlasité, nemilé a netolerantní výměny názorů.

Doporučuji, abyste si své pocity vyjádřili v dopise, na nějž ten, kdo jej bude číst, nebude mít možnost nenávistně reagovat. I když druhý člověk nesouhlasí se vším, co v dopise píšete, snažte se, aby věděl, že je důležitý, užitečný, inteligentní, a především milovaný вами i Bohem. Napište, jak se cítíte, když vůči vám projevuje svou nenávist, a proč kvůli této nenávisti od něho často odcházíte pryč. Když pošlete lásku psanou formou, nerozdmýcháte jiskry nenávisti, které se rozhoří, když slova letí tam a zpět při nenávistné výměně názorů. Je to jedna z příležitostí, jak můžete šířit lásku tam, kde je nenávist.

Pokuste se být laskavější. Jeden z nejlepších způsobů, jak lze šířit lásku tam, kde je nenávist, je reagovat velkoryse a přizpůsobivě – například pošlete květiny, bonboniéru nebo dárek.

Během let jsem mnohokrát zažil, jak si lidé objednali výrobky, zaplatili šekem a potom se za týden nebo později zjistilo, že nemají dostatek peněz, aby pokryli výdaje na materiál, jež jsem zakoupil a poslal jim. Byly doby, kdy jsem na to, že mě ošidili, reagoval stížnostmi, že jejich jednání je nezodpovědné a nemorální. Před pěti lety jsem otočil o sto osmdesát stupňů. Pokaždé, když k tomu došlo, jsem této osobě jako bezplatný dárek poslal svou knihu, již jsem podepsal, a požádal jsem, aby proplatila nezaplacený šek. Reakce byla úžasná. Asi devadesát osm procent lidí, kteří dostali tento bezplatný dárek jako odpověď na neproplacený šek, mi nejen po-

slalo peníze, ale udělalo si i čas a napsalo mi milý dopis, aby se mi omluvilo. Dříve mi dodatečně proplatilo šek méně než čtyřicet procent lidí. Místo známého úsloví „zabijte je laskavostí“ dávám přednost lásce a šlechetnosti, neboli jak říká svatý František: „Šiřte lásku.“

Odpusťte si a pohlížejte na sebe s láskou. Nikdy nezapomínejte, že jste věčně spojeni s Bohem, jste Boží stvoření a už se neobávejte svého božství. Nemusíte jednat podle norem někoho jiného, abyste byli milováni, protože jste milováni bez jakýchkoli podmínek. Nemusíte být bezchybní – jste stále milováni. Nemusíte vítězit – jste milováni bez ohledu na výsledek nebo skóre.

Důvody pro nenávisť jsou výsledkem pevné víry, že vaše ego hraje ve vašem životě rozhodující roli. Vaše ego věří, že jste to, co děláte, co máte a co si o vás myslí ostatní. Ego se také domnívá, že jste odděleni od všech ostatních i od Boha, stále vás hodnotí a porovnává s ostatními. V důsledku toho zjišťujete, kolikrát jste neuspěli, a objevuje se nenávisť k sobě samému.

Jako duchovní bytost nemusíte nic předvádět, srovnávat se s nikým, vítězit ani nic podobného. Nezapomínejte na to, kdykoli se uchýlíte k jakékoli formě nenávisť k sobě samému. Když si odpustíte, budete ve svém energetickém poli šířit lásku a také sebou přestanete pohrdat, protože si objeví duchovní řešení tohoto problému.

Ve svém srdci vím, že nikdo nemůže milovat druhého člověka, jestliže nemiluje také sám sebe. Schopnost šířit lásku pramení z vnitřního vědomí, že jsme spojeni s každým živým stvořením, všemi lidmi a také s Bohem.

Osvobozený otrok Booker T. Washington řekl následující slova: „Nechci umožnit žádnému člověku, aby znevážil mou duši tím, že mě přinutí, abych ho nenáviděl.“ Jednalo se o muže, jenž začal pracovat v devíti letech. Získal vzdělání a později nastoupil na Turkegský institut v Alabamě. Odmítl nenávidět, i když měl všechny důvody k nenávisti. Proč? Protože, jak řekl, nenávist znevažuje duši.

Devátá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL ODPUŠTĚNÍ, KDE JE ZRANĚNÍ

Svět nepotřebuje nové náboženství ani novou filozofii. Svět potřebuje léčení a obnovu, lidi, kteří jsou díky své oddanosti Bohu naplněni duchem, a proto mohou být nástroji, jejichž prostřednictvím dochází k léčení, protože léčení je důležité pro všechny.

Joel S. Goldsmith

Umění duchovního léčení

Slova *zranění* a *odpuštění* nádherným způsobem vyjadřují touhu svatého Františka léčit nemocné a uzdravovat zraněné. Užívá slovo *odpuštění*, aby vyjádřil touhu po tom, aby bylo zranění vyléčeno, stejně jako vězeň by chtěl uniknout z vazby tím, že odpustí. Jak jistě dobře víte, svatý František byl ve své době známý tím, že léčil nemocné. Jeho přítomnost mezi zraněnými způsobovala

záračná vyléčení, která byla pro lékaře té doby nevy-
světlitelná. Ve svém verši žádá, aby se tělo a mysl sjed-
notily, a prosí za božské vědomí, jež by prostoupilo jeho
tělo tak, aby mohl zprostředkovat tuto duchovní energii
ostatním.

Nežádám vás, abyste byli svatý František nebo Je-
žíš a záračně uzdravovali, protože si nemyslím, že je
to nutné. Chci po vás, abyste o těchto myšlenkách uva-
žovali, i když se vám zdají neskutečné, nebo dokonce
nemožné, ale hlavně se jimi zabývejte, i kdybyste to
dělali jen proto, abyste se pobavili Dyerovou pošetilos-
tí. Možná vás povzbudí Tilopova definice osvícení, jež
pochází z desátého století: „Mít mysl, která je všemu
otevřená a není k ničemu připoutaná.“

Chci vysvětlit svůj názor na to, jak se můžeme z po-
hledu realizace duchovních řešení dívat na přítomnost
nemoci nebo zranění, které se objeví v našich životech
a v životech našich milovaných. Pokud musíme při-
jmout daný stav nemoci, naše první myšlenka by se
měla týkat toho, jak můžeme vytvořit řešení. To obecně
znamená, že musíme zbavit naše tělo nemoci tak rychle
a bezbolestně, jak to jen dokážeme.

Když navrhuji převzít odpovědnost za nějakou ne-
moc nebo zranění, zdůrazňuji, že by to mělo proběh-
nout bez pocitu viny nebo studu. Říkejte si: „Toto je má
nemoc nebo nerovnováha; vlastním ji a mám na starost
svůj vztah k ní.“ Potom dojde k vašemu posílení, proto-
že se otevřete léčivé energii, již přináší duchovní řešení.
Pokud cítíte vinu nebo se zlobíte kvůli artritidě, rakovi-
ně, infarktu, selhání ledvin nebo jakékoli jiné nemoci,
bráníte tomu, abyste dosáhli energetických úrovní, kde
se vyskytuje duchovní řešení.

Žijeme v rakovinotvorném světě, škodlivé látky jsou
ve vzduchu, jídle i vodě. Vina nebo zlost spojené s tě-
mito podmínkami nebo s obviňováním znečišťovatelů

slouží jen ke zvětšení problému. Hledání duchovního řešení znamená, že se vzdáme těchto energií hanby, viny, zlosti a výčitek, a pokud řekneme následující slova, přesuneme se do vyšších léčivých energií: „Toto je mé, hledám duchovní řešení této situace.“

Vaše tělo je během života vaším učivem. Někteří z nás jsou plešatí, mají malou postavu nebo jsou slepí, neslyší, nechodí... Pokud odmítnete vidět tyto inkarnované podmínky jako problémy a pokračujete v plnění osudu bez viny, zlosti a výčitek, přivábíte do svého života vyšší, rychlejší energie. Zkrátka fyzické věci pro vás nejsou důležité kvůli tomu, kým jste a co budete dělat. Jako byste věděli, že vaše duchovní Já stanovilo tento prostředek, toto tělo a další okolnosti pro tuto inkarnaci. Ono není vy a vy nejste ono.

Věřím, že zákon, jenž umožňuje zázračná léčení nemocí nebo zranění, neustále funguje, nikdy nebyl zrušen a může ho dokázat mnoho spontánních uzdravení, odhození berlí a opuštění invalidních vozíků na místech také vysoké energie, jako jsou například Lurdy ve Francii nebo Fátima v Portugalsku.

Zvláště obtížně jdou sledovat zranění a nemoci u dětí. Opět je důležité, abychom si pozorně všimli, že z duchovního hlediska jsme nekonečné duše, které nikdy neumírají a nikdy se nerodí. Naše podstata není materiální. Malé dítě může být velmi starou duší a právě toto trpící dítě bychom měli naučit, aby neoblomně odmítalo myslet na to, že je něčím omezené. Máme mu pomoci vidět, že jeho duše je dokonalá a vždy spojená s Bohem, a to bez ohledu na jeho špatný zdravotní stav. Toto je způsob, jak můžeme realizovat duchovní řešení v mysli jakéhokoli dítěte. Vždy byste měli vidět přítomnost Boha v každém člověku a tyto trpící děti naučit, aby udělaly totéž a uvědomily si, že odpuštění přinesené do blízkosti zranění napomůže léčení.

Slova modlitby o odpuštění tam, kde je zranění, jsou duchovním řešením každého problému. Jedná se o způsob, jakým můžete sdílet víru v duchovní vyléčení z nemoci, zranění nebo křivdy, protože se můžete spojit v jeden celek s léčivou božskou silou. To znamená, že začnete chápat tělo a mysl jako jedno a využijete svou duchovní podstatu k tomu, abyste podpořili vědomí dokonalého zdraví. Čím blíže se dostanete k rychlejším duchovním frekvencím lásky, laskavosti, odpuštění, vděčnosti a nekonečného vědomí, tím více budete schopni ovlivnit léčivým způsobem své zdraví i zdraví ostatních. Opouštíte nižší/pomalejší vibrace strachu, pochyb, nenávisti a oddělenosti a uvědomujete si, že všechny nemoci z pohledu metafyziky vznikají, když myslí i tělem dojde k oddělení od Boha.

Vím, že člověk nemůže být nikdy opravdu oddělen od jediné síly, protože nemoc je jen jedna z iluzí, které mohou být opraveny, když vneseme do blízkosti chyby ducha. *Odpuštění* je jiné slovo pro *ducha*. Opravdu máme sílu vnést tuto vyšší léčivou energii odpuštění do blízkosti toho, čemu říkám zranění, a přitom dochází k působení božské síly.

Když říkám, že existuje duchovní řešení *každého* problému, neopomím zdravotní problémy, kterým čelíme. Žádným způsobem neznevažuji lékaře, naznačuji jen, že to nejsou doktoři, léky ani terapie, kdo léčí. Každý doktor, který je mým přítelem, uznává existenci nevysvětlitelné síly těla, jež ho dokáže vyléčit. Ví, že existuje síla, kterou nemůžeme vidět ani se jí nemůžeme dotknout, síla, jež je čistou duchovní energií, která léčí rány a udržuje celý organismus v dokonalé harmonii. K této dokonalé duchovní energii se musíme vrátit, abychom vykonali žádost svatého Františka a šířili v přítomnosti zranění odpuštění.

Vaše tělo je zakořeněno v duchu

Činnost vašeho těla představuje neviditelný zdroj energie, jež ve vás aktivně pracuje. Nezpůsobujete, že vám teče krev a že vám kyseliny ve v žaludku provádějí zázrak trávení. Vaše tělo má původ v něčem neviditelném, v tom, čemu říkám *duch*. Je zakořeněno v tomto duchu a tento duch je dokonalý.

Tělo je součástí univerzálního životního cyklu, který vidíte všude kolem v semínku, pupenu, květu, plodu, rozpadu a uvolnění prostoru novému životu. Jakmile ztratíte spojení s dokonalým duchem, objeví se zranění a nemoci. Nedokonalé tělo neexistuje, to jen myšlenky lidí posílily jeho oddělenost od Boha. Nedokonalé myšlenky stvořilo ego, a když je máte, nejste schopni léčit sebe ani ostatní. Místo myšlenky, že mám artritidu nebo migrénu, a není nic, co bychom s tím mohli dělat, si raději uvědomte, že máte nemoci kvůli nedokonalým myšlenkám na své tělo.

Intelligence, jež obývá vaše tělo, bude taková, jakou si ji představíte, protože vytvoření zdravého nebo nemocného těla záleží na tom, jak se rozhodnete využít svou mysl. Pokud opravdu chcete být zdraví a dovedete tváří tvář zraněním šířit odpuštění, musíte nejprve vyléčit svou mysl nepodmíněnou láskou a uvědomit si, že vaše tělo je duchovní nástroj. Snažte se, aby vaše mysl byla silná, milující, zdravá a pozitivně naladěná, a vaše tělo se podle toho zachová. Také můžete odpustit zranění, a usnadnit tak léčení. Aby váš vnitřní léčitel, jenž je vždy spojený s duchem, mohl ve vašem životě působit, musíte se (opět) vzdálit od svého ega.

Přesáhnutí ega

Abyste si vypěstovali neotřesitelnou víru v léčivou sílu, musíte se naučit sladit své tělo s tělem, myslí a duchem přírody. Abyste mohli provést tento čin, musíte

udělat vše, co můžete, abyste potlačili své ego. Pamatujte na to, že ego je jen myšlenka, která se ztotožňuje s názorem, že jste odděleni od všech ostatních. Vaše tělo vám říká, že jste ztotožnění se svým charakterem a tělem, jež potřebují soutěžit se všemi dalšími těly a charaktery, s nimiž se každý den setkáváte.

Pokud se vidíte jako izolované tělo/mysl, nacházíte se ve světě iluzí, ve kterém jsou iluze nemoci a zranění běžné. Vašemu egu se nedaří vidět život ve větších souvislostech, proto jste často rozrušení, osamělí, frustrovaní a ustrašení, a tím se utvrzujete ve své nižší ceně. Tyto myšlenky sebeopovržení, omezené názory a strach z toho, že něco nezvládnete, se projeví ve formě zranění nebo nemoci. Pokud jste dočetli až na toto místo, víte, že myšlenky ega jsou pouhými chybami. Existuje jen jediná síla, ta je všudypřítomná, a navíc je ve vás přítomná po celou dobu. Vaše ego je tou částí, která způsobuje, že naprosto věříte iluzím; musíte ho přesáhnout, abyste poznali pravdu o léčení, o tom, že je třeba vnést odpuštění na místo, kde se nachází zranění.

Ego přesáhnete docela rychle tím, že obrátíte svou pozornost k jediné síle, která harmonizuje. Cesta k zázraku stvoření a veškerého bytí očekává, že ji budete následovat, avšak strach umožní, aby si cestu prorazila energie, jež vytvoří nějaký typ zranění. Pokud jste neustále ve střehu kvůli odstranění myšlenek, které hrozí nemocí a zraněním, je vaše tělo nástrojem vašich myšlenek. Tyto myšlenky ze svého života uvolníte tak, že půjdete ke své vnitřní duchovní podstatě, jež ve fyzickém světě (včetně těla) vytváří dokonalou harmonii. Jak se píše v *Bibli*: „S Bohem je všechno možné.“ Teď víte, že se to týká naprosto všeho.

Zapomeňte na myšlenky o neléčitelnosti

Základní princip fyzického světa je ten, že se myšlenky zhmotňují. Předchůdcem každé existující materiální věci je myšlenka. Pokud se domníváte, že něco není možné, tuto myšlenku tím posilujete. Když se zbavíme myšlenek, kterými tvoříme iluze nemocí, otevřeme se možnosti stvořit dokonalé zdraví, protože dokonalý duch existuje v nitru každého z nás.

O problému nemoci a zranění raději přemýšlím na základě energie. Když si vzpomenete na informace v kapitolách z první poloviny knihy, připomenete si, že všechno je energie a energie je vibrace. Když je vaše tělo nějakým způsobem omezeno v pohybu, je to kvůli frekvencím, jež jsou neslučitelné s vašimi vyššími harmonickými frekvencemi dokonalého zdraví, které vytvářejí duch. Pokud jste schopni poznat frekvence nemoci a poskytnout nová energetická řešení, negativní frekvence mohou být nastálo vytlačeny a odstraněny. Abyste mohli do zranění vnést odpuštění, musíte být nejprve energeticky v rovnováze.

Doporučuji vám, abyste se ještě jednou podívali do druhé kapitoly na Patandžalího slova o vyšším vědomí. Když vytrváte a zdržíte se nevědomosti (nesprávného ztotožnění se s egem), budete moci léčit sebe i ostatní pouhou přítomností v jejich energetických polích. Pokud jste v energetické rovnováze, navrátili jste se ve skutečnosti do běžného stavu milosti pomocí meditace, nepodmíněných láskyplných myšlenek, vědomí, že jste vědomě spojeni s duchem, tím, že jste veselí, a tím, že v podstatě žijete na rychlejších vibracích vyššího duchovního vědomí. Na těchto vyšších frekvencích není prostor na myšlenky, že je něco nemožné nebo nevléčitelné.

Můj přítel Stephen Lewis napsal knihu nazvanou *Sanctuary: The Path to Consciousness* (Svatyně: Cesta

do vědomí). Jedná se o román, který je ale založený na faktech. Autor zde nadšeně píše o léčivých energiích a odstranění nesnášenlivých energií z těla. Některé tyto názory odmítnou lidé, již považují model založený na medicíně, lécích, operacích, ozařování a chemoterapie za jedinou možnost léčení, která je využitelná pro odstranění nemocí.

Zůstávám otevřený všem možnostem, jež mi umožňují, abych viděl průlom v léčení. Víím naprosto jistě, že ve světě a v energetické bilanci existuje mnoho toho, čeho jsme se nedotkli. Když upustíte od myšlenek na neléčitelnost, umožní vám to, abyste se přesunuli do oblasti dokonalé harmonické energie, která je duchovním vědomím, a uvědomili si, že v božském vědomí neexistuje nic, co by chtělo, abyste byli zkřiveni, zraněni nebo trápeni nemocí. Když poznáte svou duchovní dokonalost, uvědomíte si nesmyslnost toho, že jste cokoli někdy pokládali za nemožné.

Co léčí?

Když kdokoli prožívá nemoc nebo zranění (jak to nazývá svatý František), je v dané chvíli do určité míry oddělený od Boha. Proces opětovné připojení se uskuteční pomocí duchovní léčení, nazývám to *božská realizace*. Vůbec to nesouvisí s názvem nemocí, polykáním léků ani s prací zkušeného chirurga: jedná se o opětovné připojení k celku. Opakovaně jsem poukázal na to, že nemoci (stejně jako konflikt a nesoulad) jsou iluze, protože všechno, co je od Boha, je dobré, a od Boha je všechno. Chci tuto myšlenku rozšířit i na proces léčení.

Když mluvím o nemoci jako o iluzi nebo o něčem, co není skutečné, nenaznačuji tím, že to neexistuje. Nežádám vás, abyste se klamali tím, že budete věřit, že je to jen vaše představa. Joel Goldsmith nám v *The Art of*

Spiritual Healing (Umění duchovního léčení) připomíná: „Jestliže nemoc (podobně jako smrt nebo hřích) pokládáme za nereálnou, nepopíráme tím existenci těchto věcí – popíráme jejich existenci jako součást Boha nebo reality... V reálné oblasti, v Božím království, konflikty vědomí neexistují. To nic nemění na faktu, že jimi trpíme... Je moudré si uvědomit, že nemusejí existovat.“

Léčení neprobíhá tak, že bychom žádali Boha o pomoc, protože Bůh nám není odepřen, ale hledáme pomoc prostřednictvím Boha a stoupáme do míst, kde se opět spojíme s nejvyšším duchovním energetickým polem, jež se nachází tam, kde je trvale Bůh. Termín *nereálnost* nebo *iluze* odkazuje na nereálnost nemoci v oblasti celistvosti a duchovního vědomí. Když svatý František prosí Boha o vnesení odpuštění do zranění, žádá o to, aby byl znovu spojen s touto duchovní celistvostí, a tak umožnil duchovnímu vědomí, aby ovlivňovalo všechny, kdo žijí v tomto *nereálném* světě nemoci a nesouladu.

Být svědkem léčení je zázračná událost, ke které denně dochází nesčetnými způsoby. Vyrážka zmizela, nachlazení, jež nechtělo odejít, už na vás nemá vliv, z nosu vám přestalo téct, teplota se vám snížila, zkažený žaludek se zklidnil a zlomený prst se uzdravil. Veškeré toto *léčení* je pouhým návratem k celistvosti a souvisejí s ním vaše myšlenky.

Čím blíže se ve svých myšlenkách harmonického dokonalého štěstí nacházíte k Bohu, tím více podporujete tuto jedinou vesmírnou sílu v tom, aby prostřednictvím vás plynula energie. Vaše myšlenky a nízké energetické vzorce vám mohou přivodit vřed, ale mohou také aktivovat proud čchi, aby tuto nerovnováhu odstranil. Spojení mezi myslí a tělem je reálné, ale podstatou veškerého léčení je spojení mezi Bohem a tělem. Abyste odhalili spojení s nejvyššími duchovními ener-

getickými vibracemi, je třeba v praxi poznat základní principy léčení.

Nyní se můžete ptát, proč svatý František zemřel na tuberkulózu, proč Ježíš zemřel na kříži a proč svatí dostali rakovinu a zemřeli na ni, jestliže jsou s touto nejvyšší energií celistvosti ve spojení. Stejně jako nemoc i smrt je neskutečná a nikdy se neodehraje v duchovním království. Když se svatého Františka ptali, proč si nevyléčil svou smrtelnou nemoc, odpověděl: „Chci, aby každý věděl, že to nejsem já, kdo léčí.“ Pro tohoto duchovního mistra byla smrt neskutečná, neřikal o ní, že neexistuje, ale že je *neskutečná*. Protože na duchovní úrovni je realita nekonečná, nikdo se nikdy nerodí ani neumírá. Realita duchovní úrovně je beztvará, nadčasová a neomezená.

Když přinesete do zranění odpuštění, je to, jako byste znovu spojili tělo s božským vědomím. Jakmile se to stane, zdá se nám, že dojde k zázraku. Svatý Augustin to vyjádřil stručně: „Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale v rozporu s tím, co o přírodě víme.“ Pokud víte, že léčení je pouze božskou realizací, a opustíte všechny myšlenky o tom, že jste od tohoto vědomí odděleni (včetně strachu z nemoci a smrti), potom vytvoříte vhodné energetické pole na to, abyste se mohli znovu spojit s duchem. Svatý František vás prostřednictvím své modlitby žádá, abyste byli nástrojem tohoto léčebného procesu.

Kdo je léčitel?

Ve své úžasné knize *The Physician Within You* (Lékař uvnitř vás) líčí Gladys Taylor McGarey rozhovor se svým synem Carlem, jenž právě dokončil svou stáž a rozhodl se specializovat na ortopedii. Když své matce řekl, že se bojí, protože má ve svých rukách lidské životy, odpověděla mu: „Carle, jako lékař můžeš rezat a sešít ránu velmi dobře, ale nemůžeš způsobit, aby se hojila.

Pokud si myslíš, že jsi jediný, kdo léčí, máš právo být vystrašený, ale pokud chápeš, že jsi kanál, jehož prostřednictvím léčení probíhá, a pokud jsi spojený s léčivou silou svých pacientů, nemusíš mít strach. Probudíš v jejich nitru lékaře a vyšeš je, aby se léčili sami.“

Jakmile začnete žít svůj život na duchovní úrovni, zjistíte, že vaše tělo i mysl jsou Božími nástroji, a když vnesete vědomí do místa, kde je nemoc nebo zranění, ve skutečnosti vnesete odpuštění nebo zbavení se nemoci. K léčení dochází, když prostřednictvím víry v naši duchovní dokonalost a trvalé duchovní vědomí navážeme spojení s naší silou léčit. Léčitel neléčí, ale přináší odpuštění v podobě nepodmíněné lásky a rychlejší energie duchovního vědomí, aby měl člověk se svým zraněním strpení, zatímco předává celý proces Bohu.

Když posilujete svou duchovní dokonalost, uvádíte v pohyb univerzální zákon. Potlačujete slabé ego a žijete podle jednoho z principů života, který tvrdí, že z myšlenek se vytvářejí věci. Myšlenky nebo váš psychický stav stvoří iluzi nemoci, jež je oddělena od božství, a myšlenky duchovní dokonalosti umožňují léčivé síle, aby působila na vaše Já.

Nemluvím zde o tom, že vše souvisí s léčením pomocí rukou nebo s okultním světem. Už pouhé vědomí, že léčitel musí být schopen přijmout ve své mysli svou duchovní dokonalost myslí i těla, přináší odpuštění. Pamatujte, že protikladem lásky je strach a víra v strach je vírou v existenci druhé síly. Stále si připomínejte, že „dokonalá láska strach zahání“ a původ nemoci a zranění se ukrývá ve strachu, že je člověk oddělen od jediné síly – od Boha.

Můžete být léčitelem?

Léčitelem může být každý, kdo chápe, že je kanálem, jímž proudí dokonalá duchovní láska. Když jste

nemocní, jste odděleni od schopnosti léčit se. Ztratili jste spojení se svou léčivou silou a naleznete ho, pokud se znovu spojíte se zdrojem. Jako léčitel zůstáváte ve spojení s celkem a nikdy se nestanete kořistí pověr o oddělenosti, které způsobují, že se objeví nemoc. Když na nemoc jiných lidí působíte pomocí duchovní energie, aktivujete při léčebném procesu spojení a pomoc. V tomto smyslu jste léčitel, i když nikoho neléčíte a nemusíte mechanismům tohoto procesu rozumět. Když někomu pomůžete, aby si uvědomil zdroj, z něhož se uskutečňuje léčení, pomůžete mu nejen při léčbě současných nemocí, ale umožníte mu také předejít budoucím nemocem.

Jsem přesvědčen, že opravdu můžete být nástrojem léčení, když pozvednete své energetické pole na nejvyšší duchovní úroveň, které jsem popsal v prvních šesti kapitolách této knihy. Vysvětlil jsem v nich, že Bůh nemoci neléčí, protože neexistují dvě protikladné síly. Bůh je jediná harmonická síla.

Buďte touto silou, žijte v ní a vnesete odpuštění do zranění do svého života i života těch, s nimiž se setkáváte a kteří žijí v iluzi nemoci. Věřte v tuto jedinou sílu. Nejedná se o zázrak, ale o způsob myšlení. Svátý Tomáš Akvinský o tom řekl: „Zázraky nejsou znamení pro ty, kdo věří, ale pro ty, kdo pochybují.“

Rady, jak můžete vnést odpuštění tam, kde je zranění

Využijte své myšlenky k tomu, abyste udrželi svou energii na léčivé úrovni, ne na úrovni nemoci. Je docela běžné dávat energii tam, kde je něco špatného, něco, co nechcete. Pokud si myslíte, že se tato chřipka zhorší nebo že se nedá nic dělat, protože je chřipkové období, a tak je všude kolem, všechny tyto myšlenky napomohou k tomu, že se ve vašem životě objeví to, co nechce-

te. Připomínám, že jednáte podle svých myšlenek: ty ovlivňují vaše tělo i těla lidí okolo vás. Pokud myslíte na to, co nechcete (nemoc), budete podle těchto myšlenek postupovat a tyto myšlenky se ve vašem životě projeví více, než chcete.

Kdykoli vstoupíte do energetického pole zranění nebo nemoci, připomeňte si, že do tohoto prostoru vnášíte radostnou duchovní energii. Soustřed'te se na tuto rychlejší energii a usilujte o to, abyste ji šířili do svého okolí.

V nemocnici v Kanadě jsem navštívil mladého muže, který měl vážnou nehodu na motorce a byl v bezvědomí. Několik jeho přátel mě požádalo, zda bych ho nenavštívil, protože to byl velký fanoušek mých knih a nahrávek a kvůli nehodě, již měl několik dnů před mou návštěvou Toronta, se nemohl zúčastnit mé přednášky v tomto městě. Po cestě na letiště jsem za Athonym zašel na jednotku intenzivní péče a tam mi sestry řekly, že je jen malá šance, že by mohl zranění přežít. Byl obklopen energií zranění – ostatní pacienti na oddělení se nacházeli ve velice špatném zdravotním stavu a právě na tomto místě, kde se nabízela jen malá šance na uzdravení, ležel v bezvědomí i pětadvacetiletý Anthony.

Strávil jsem s ním hodinu a snažil jsem se, abych byl kanálem, skrz který proudí léčivá energie. Byl jsem v hlubokém vědomém kontaktu (prostřednictvím meditace) s Bohem a představoval jsem si okolo tohoto mladého muže bílé světlo. Když jsem odcházel, naprosto jistě jsem věděl, že se Anthony může uzdravit. O osmnáct měsíců později jsem Anthonyho potkal na svém mítinku a zdálo se, že je v dobré formě: řekl nám, že je už téměř zcela zdravý. Na mou žádost promluvil ke skupině a popsal, že když se dostal z kómatu, sestry mu pověděly o mé návštěvě a o tom, že jsem se za něj pomodlil.

Jak dobře víte, Anthonyho uzdravení jsem nezpůsobil já, toto ego ani mé tělo, já jsem jenom do jeho zranění vnesl duchovní vědomí a Anthony využil své vlastní léčebné schopnosti. Jediné, co jsem musel udělat, bylo, abych během své návštěvy zůstal na nejvyšší možné energetické úrovni.

Přibližte se k jakékoli zraňující zkušenosti (ať už vaší nebo někoho jiného) s pevnou vírou a jistotou, že se tohoto zranění zbavíte (že odpustíte). aby se na vašem těle mohlo léčení projevit, musí být vaše myšlenky ucelené. Věřím, že nikdo toho neví tolik, aby byl pesimista, a každý může být vyléčen, a to dokonce i ti na naprosto nejnižších frekvencích.

Vzpomínám si na dopis od ženy prostitutky, byla závislá na kokainu a zhubla natolik, že z ní byla chodící kostra. Jednoho rána ukradla z regálu v obchodě mou kazetu o sebezdokonalování a doma si ji poslechla.

Když jsem se s ní osobně potkal, souhlasila, že se objeví v celostátním televizním programu, aby se podělila o svůj příběh. Popsala, že když byla na dně, začala mít silné léčivé myšlenky, úplně stejný druh myšlenek, který jsem zachytil na nahrávce. Poslouchala kazetu každý den a postupně tyto myšlenky převzala za své a ony přeměnily její poranění ve zdraví. Nyní každý rok dostávám vánoční pohlednici s fotografií, na níž je ona s manželem a dvěma dětmi, a zprávou, že úspěšně pokračuje ve své práci.

Pokud překonáte pohodlnost a myšlenky, že je něco nemožné a nemoc je nevléčitelná, nahradíte je duchovní energií, kde jsou všechny věci možné, materiální svět na to zareaguje a představy konce a oddělenosti nahradí představa celku. Dodejte tuto vyšší energii i do těch nejhorších situací a objevíte duchovní řešení.

Zkrátka si vždy myslím, že je to možné, mohu to udělat, udělám to, protože naprosto věřím Bohu, protože všechno, co není dobré, nemůže být skutečné, dokonce i když to existuje v materiálním světě.

Nezapomínejte na období, kdy jste chyceni v egoistickém vědomí. Na Maui jsem navštívil setkání, jež vedl Swami Satchidananda. Mluvili jsme zde o rozdílu mezi nemocí (anglicky *illness*) a zdravým životním stylem (*wellness*) a on nám poradil, abychom se pozorně podívali na to, jak se tato dvě slova v angličtině hláskují. V angličtině slovo nemoc začíná na i (I = já), a to je příčina všech onemocnění. Ego věří, že jsme odděleni od božské dokonalosti, a proto vznikl nedokonalý stav, kterému říkáme *nemoc*. Naopak *wellness* začíná na písmena w a e (*we = my*), a to odkazuje na vědomí toho, že jsme v celé Boží dokonalosti spojeni s Bohem. Pokud zůstanete v *my*, vyhnete se nemocem.

Jestliže hledáte způsob, jak byste mohli vnést odpuštění do zranění, uvědomte si, že zranění je důkazem duchovní oddělenosti od Boha. Nepoužívejte to jako příležitost, proč byste měli cítit vinu nebo slabost, a připomeňte si, že se musíte zbavit egoistického pocitu, že jste od ducha odděleni. Jakmile si představíte, že jste spojeni s duchem, zjistíte, že jste více milováni, přijímáni, důvěryhodní a pokojní. Toto je signál, který vysíláte svému tělu a jakémukoli zranění, protože chcete být kanálem, skrz který může nyní plynout léčebná síla.

Zkuste se podívat na zranění z jiného pohledu jako na příležitost, při níž můžete odpustit. Jakmile máte motivaci, potom máte šanci přestat být odmítáni a rozrušení. Dále následuje pravdivý příběh, který mi zaslal čtenář, jenž udělal přesně to, co vám zde navrhuji.

V textu jsem udělal změny, abych ochránil soukromí zapojených osob.

Se svými kolegy jsem byl na večeři v rodinné restauraci ve městě. Sedli jsme si a servírka se nás zeptala, jestli si dáme něco k pití. Vzhlédl jsem, podíval se na ni a uviděl jsem krásnou ženu. Usmál jsem se na ni, ona se usmála na mě a já jsem strnul. Měla zkažené zuby, polovina jich chyběla a zbytek byl ve velmi špatném stavu. Stále se usmívala, dokončila naši objednávku, ale já jsem se od ní odvrátil, abych se na ni nemusel dívat. Když odešla, okomentoval jsem její vzhled a stejně zareagovali i ostatní u stolu. Cítil jsem se hrozně kvůli tomu, že musela žít takový život. Především v současné společnosti, kde je snadno dostupná péče o chrup, to není spravedlivé. I po večeři jsem na ni stále musel myslet, nevěděl jsem, kdo to je, ale cítil jsem, že potřebuje pomoc. Nejsem si však jistý, proč jsem se snažil pomoci právě jí, když každý den kolem sebe vidím lidi, kteří pomoc také potřebují.

Šel jsem domů, meditoval jsem a došel jsem k závěru, že jí mohu pomoci. Nemohl jsem si sice dovolit dát jí potřebné peníze, ale znal jsem mnoho organizací, které byly schopné pomoci lidem jako ona. Ve skutečnosti jsem u několika z nich pracoval a měl jsem tam známé. Pomyslel jsem si, že ta žena jen nemá správné kontakty. Nechtěl jsem ji urazit, a tak jsem nevěděl, jak jí mám říct, že jí chci pomoci. Nakonec jsem jí napsal dopis a rozhodl jsem se, že pokud zareaguje, měl bych do toho jít. Doručil jsem jí dopis osobně a ona mi během pěti minut zavolala. Abych to zkrátil, slíbil jsem jí, že jí pomůžu, aby získala nové zuby, za něž by nemusela platit. Myslel jsem si, že to bude jednoduché!

Zavolał jsem na několik míst: United Way (ještě neměli programy), ministerstvo (neměli zubaře), bezplatné

organizace (muselo by se tři roky čekat), místní nada-
ce (nedávaly peníze na péči o chrup), sociální služby
a vládní programy (diskvalifikovali ji, protože má prá-
ci na plný úvazek!). Nemohl jsem tomu uvěřit, nikdo jí
nemohl pomoci. Obvolal jsem několik zubařů a ti chtěli
za svou práci přes pět tisíc dolarů. Byl jsem znechucený,
ale nejvíce mi vadilo, že jsem té ženě slíbil nové zuby.
Co jsem mohl dělat?

Šel jsem na večeři se svou rodinou (matkou, otcem,
bratry a jejich ženami), řekl jsem jim, co se stalo, a ze-
ptal jsem se jich na radu. Všichni mi toho večera vypsali
šek. Potom jsem zavolał svému zubaři a ten mi nabídl,
že na její zuby věnuje tisíc pět set dolarů, pokud seženu
tři tisíce pět set dolarů. Hotovo!

Toto je skutečný příklad ze života o tom, jak vnášet
odpuštění tam, kde je přítomno nějaké poranění, které
potom zmizí. Říká se, že když je žák připraven, učitel
se objeví. Opak platí také – když je učitel připraven,
objeví se studenti. Pokud žijete jako duchovní učitel
a hledáte duchovní řešení každého problému, uvidíte,
že se každý den objeví žáci, aby vás nasměrovali k to-
mu, že přestanete jít egoistickou cestou a umožníte du-
chu, aby vás ovládl.

Ponořte se do literatury o léčení. Čtěte a poslou-
chejte příběhy o zázračných léčích, léčení, pozitivní
energii a slavných činech. Odhalte Boží krásu a lidskou
možnost být duchovně dokonalý – budete se potom
na sebe dívat jako na kanál, skrz který probíhá léče-
ní. Čtěte o životě svatých a o tom, jaké obrovské zmē-
ny způsobili v životě těch, s nimiž se setkali – zvláště
pokud šlo o nemocné osoby. Sledujte filmy a televizní
pořady, které vychvalují ctnosti lidí, a vyhýbejte se chy-
bám a zlým úmyslům. Postupně posilujte názor, že lid-

stvo je dobré, že nemocní mohou být vyléčeni a zranění mohou být prominuta. Na jeden násilný čin připadnou ve světě miliony laskavých činů. Dělejte, co je ve vašich silách, abyste tuto pravdu posílili.

Malý příklad, jak může k takovému léčení dojít, obsahuje dopis Barbary Binkley z Pottstownu v Pensylvánii. Tato žena právě četla knihu, kterou jsem napsal se svou ženou Marcelene. *A Promise Is a Promise* (Slib je slib) popisuje pravdivý příběh o bezpodmínečné lásce Kaye O'Bara, ženy, jež se starala po dobu více než třiceti let o dceru v kómatu, a to tak nesobecky, jak jsem nikdy neviděl. Autorka dopisu mi napsala několik následujících slov, která se týkají obsahu této kapitoly.

Právě čtu vaše dílo *A Promise Is a Promise* (Slib je slib). Je to neuvěřitelná kniha, jež je tak naplněná láskou a zákraký, že jsem si po přečtení její části všimla, že mi zmizela bolest v levém lokti, která mě denně od listopadu trápila. Bůh Vám žehnej. Barbara J. Binkley. Toto je hezký příklad, jak je důležité číst inspirující příběhy.

Pečujte o nemocné, ale buďte lhostejní k nemocím. Nepodporujte nemoci tím, že byste jim věnovali neobyčejnou lásku a pozornost. Týká se to léčení ostatních i vás samých. Vyhněte se tomu, abyste sobě i druhým dali důvod, proč byste měli být i nadále nemocní. Snažte se, aby období nemoci nebylo jediné, kdy projevujete láskyplnou pozornost. Dbejte na to, ať nedojde k ztožnění lásky a nemoci. Pokud osoba – především dítě – touží po lásce, může si chybně myslet, že ji získá jen tehdy, když onemocní.

Uvědomte si, že z duchovního hlediska není nemoc skutečná. Zacházejte s ní jako s ostatními iluzemi, jako s něčím, co nepatří do vašeho vědomí. Buďte k nemoci lhostejní a posilujte myšlenku, že vaše pravé Já není ne-

mocné a že nemoc může zmizet, jestliže se rozhodnete, že ji nechcete a že si ji nezasloužíte.

Zjistil jsem, že lidé, kteří utrpěli vážné zranění nebo byli vážně nemocní, opakovaně každému velice rádi vyprávějí o svých nemocích. Jakmile lidé začnou o svých nemocích hrdě mluvit, reaguji na jejich nemoc lhostejně. „Nemusíte s touto bolestí žít,“ podotýkám. „Jste silnější než jakákoli nemoc.“ Nedůvěřuji nemoci a stejně se chovám i ve svém případě a případě své rodiny. Všiml jsem si, že se v naší rodině zřídka mluví o to, že je někdo unavený, necítí se dobře nebo se mu zdá, že na něj něco leze. Já i moje žena vysíláme našim dětem zprávu, že jsou silnější než jakákoli nemoc. Chceme, aby naše láska byla spojena se zdravím, silou, duchovním vědomím, a ne s nemocí, únavou nebo zraněním. Jakmile přestanete nemoc posilovat láskou a užijete lásku k odpuštění, nahradí nemoc velmi rychle zdraví.

Procvičujte se v posílání léčivé energie. Jedním ze způsobů, jak můžete šířit odpuštění v přítomnosti nemoci, je představovat si, že šíříte léčivou energii. Soustřeďte se na své dýchání a sledujte, jak se vaše Já projevuje jako čisté vědomí a energie. Představte si, že se toto vědomí nachází v srdci, a zlehka do něj foukejte. Potom ze svého srdce vyšlete jemný, láskyplný proud energie do jakékoli fyzicky nebo emocionálně zraněné oblasti ve svém těle či v těle jiné osoby.

Tento proces vizualizace a posílání energie může být velmi účinný. Jste systém vyšších/rychlejších vibrací, ve kterých práce vaší mysli předchází hmotné realitě (jaké jsou vaše myšlenky, takoví jste). Prostřednictvím vizualizace můžete přijmout harmonickou životní energii a cítit, jak tato energie proudí a léčí bolavé nebo zraněné oblasti.

O úžasné schopnosti duševní vizualizace bylo napsáno už mnoho knih a mnoho lidí potom přeměnilo vnitřní představy na realitu. Basketbalisté se prostřednictvím vizualizace učí střílet volné hody, a tak by neměl být velký problém zkusit tuto techniku použít k tomu, abyste přinesli léčivou energii na místa, kde jste zraněni nebo kde se vám projevuje nemoc. Neustále tuto vizualizační techniku procvičuji, a když pošlu energii srdeční čakry do oblasti bolesti hlavy, bolest zmizí.

Toto všechno můžete dělat také, pokud přijmete myšlenku, že jste schopni využívat své vyšší schopnosti, abyste obnovili vrozenou láskyplnou harmonii svého těla.

Vždy buďte blízko krásy a zažívejte léčivou sílu božského přírodního, uklidňujícího, harmonického světa. Těšte se z květin, západů a východů slunce, hor, pláží a krásné duchovní literatury. Když budete potřebovat léčení, navrhuji, abyste se zaposlouchali do tak překrásné povznášející hudby, jak je to jen možné. Především si pamatujte: „Léčení vždy neznamená, že stojíte na straně života. Někdy má Bůh pro své děti jiné plány – a obě strany života jsou ve skutečnosti jednou.“

Opusťte negativní myšlenky. Oddělte se od svých myšlenek zlosti, nepřátelství, sebelítosti i dalších a jen milujte své tělo jako chrám, který nám Bůh dal, aby byl domem pro naši duši. Jakmile opustíte negativní myšlenky a odmítnete poskytnout nemoci útočiště, získáte klidnou léčivou energii a klid.

Svatý František může slovo odpuštění spojovat také s ochotou rozšířit odpuštění na všechno a všechny, kdo člověka mohli nějakým způsobem zranit, a to nejen tělesně. Pokud žijete na duchovní úrovni, budete se méně stýkat s nižšími frekvencemi zlosti, předsudků, strachu

a pomsty. Svatý František žádá Boha, aby ho udělal nástrojem odpuštění, kdykoli ho ostatní zraní. Pokud si ve svém nitru nenesete nenávist, je pro vás odpuštění přirozené.

Kdykoli vás někdo zraní, pošpiní vaši pověst nebo vám fyzicky ublíží, je duchovním řešením odpuštění, i když se jeho uskutečnění zdá obtížné. Pokud se budete držet bolesti a budete usilovat o pomstu, potom v této bolesti uvíznete a problém se vám zhorší. Staré čínské přísloví to říká lépe než já – pokud usiluješ o pomstu, vykopej raději dva hroby. Pokud zraněné pocity propustíte s láskou a odpuštěním, aktivujete tak duchovní řešení pro většinu svých problémů. Nechte negativní pocity odejít a vpust'te do svého života Boha, vždyť už v předchozí kapitole bylo řečeno, že *žádné vaše konflikty s ostatními nejsou mezi vámi a někým jiným, ale mezi vámi a Bohem.*

Tímto končím své návrhy, jak můžete šířit odpuštění tam, kde je zranění. Můžete se přesunout na úroveň duchovní energie, kde budete doslova nástrojem nebo kanálem léčení. Takto funguje léčení sebe sama a všech vašich zranění stejně jako pomoc při léčení lidí, s nimiž se setkáte.

Přidám však ještě jeden krok. Jestliže jste nástrojem naprostého odpuštění, pomáháte léčit každého na naší planetě, protože my všichni sdílíme jedinou sílu. Jde jako vždy o to, abyste propustili ego a obklopili se krásou, jež je dostupná v různých formách odpuštění. Rámakršna si na toto téma klade následující řečnickou otázku: „Je snadné získat božskou krásu? Člověk se musí naprosto vzdát egoismu, protože pokud je mužem činu, nemůže Boha vidět.“

Desátá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL VÍRU, KDE JE POCHYBNOST

*Jedním z hlavních úkolů oficiálního náboženství
je chránit lidi před osobní božskou zkušeností.*

Carl Gustav Jung

Abych doložil, že víru nemůžeme mít bez osobní zkušenosti, používám často příklad s mangem. Když mluvím před velkým množstvím posluchačů, vyzvu někoho, kdo ještě nikdy neochutnal mango, jestli by se dobrovolně nezúčastnil malého experimentu. Potom požádám lidi, kteří ho ochutnali, aby dobrovolníkovi přesně popsali, jak mango chutná. I když se každá osoba snaží zprostředkovat chuť manga, uvědomí si, jak bezvýsledné je jejich úsilí. Závěr je ten, že je nemožné předat tuto informaci slovy. Když se dobrovolník vrací mezi publikum, stále neví, jak mango chutná.

Pokus s mangem je podobný vaší schopnosti mít víru tam, kde je pochybnost. Stejně jako nemůžete znát chuť manga, dokud ho neokusíte, nemůžete mít víru,

pokud nemáte božskou zkušenost. Pokud se spoléháte na svědectví a zkušenosti ostatních a stavíte na nich svou víru, potom budete mít vždy nějaké pochybnosti tam, kde chcete naprosto věřit. Jste ve stejné pozici jako dobrovolník, který nikdy neochutnal mango. Je nemožné vnést do pochybností víru, dokud se nepoznáte Boha jinak než jen prostřednictvím slov nebo zážitků jiných lidí. Musíte se soustředit na poznání nejvyšších/nejrychlejších frekvencí duchovní energie pomocí svého vlastního vědomého spojení.

Jakmile *víte* o tomto duchovním vědomí, nebudete pochybovat a budete se stále více snažit žít na duchovní úrovni, kde máte vždy přístup k tomuto poznání. Toto poznání nazývám slovem *víra* a nemůže být odůvodněno ani ověřeno vnějšími zdroji. Jakmile máte víru, získáváte duchovní řešení pro jakýkoli problém, který se ve vašem životě objeví.

Nahrad'te pochybnosti vírou

Proč byste měli žít s pochybnostmi o své schopnosti získat přístup k duchu, pokud máte problémy? Odpověď leží v porozumění rozdílu mezi tím, v co věříte, a tím, co znáte.

Víra založená na zkušenostech a svědectvích jiných, kteří se vás do jisté míry pokoušejí přesvědčit o své pravdě, vyvolává pochybnosti. Institucionalizované náboženství, posvátné knihy a teologická dogmata mohou mít svou platnost, avšak jsou prezentována jako pravdy pro všechny včetně vás. Tlak na to, v co máte věřit, může být téměř nepřekonatelný, pokud vám přidělili víru při narození a byli jste v ní vychováni. Neříkám, že náboženství jsou špatná, ale myslím si, že jakékoli metody, jež nutí lidi, aby věřili v Boha, vytvářejí pochybnosti, protože v tomto případě víra nepochází z vědomého kontaktu ani z osobní zkušenosti s Bohem.

Abyste získali poznání, které vám pomůže ve vzniku víry, musíte vycházet z osobní zkušenosti.

Jste přesvědčeni, že umíte jezdit na kole, ne kvůli důkazům nebo zkušenostem ostatních lidí, ale protože jste na něm skutečně jeli. Vaše zkušenost vám poskytuje víru, že jezdit umíte, tato víra však není založena na důkazech, jež potvrzují zákony rovnováhy, ani na tom, že vás ostatní přesvědčili, že umíte udržet rovnováhu, a dokonce ani na tom, že všichni ve vašem okolí povinně jezdí na kole. Vaše víra je založena na osobní zkušenosti.

Stejně je to s veškerým poznáním – včetně vašeho poznání Boha. Musíte se vzdát obav a vytvořit ve svém životě stav, kdy jste nezávislí na vnějších vlivech, kdy si dovolíte posunout se nahoru po energetickém žebříku a navázat přímý kontakt s těmi rychlejšími/vyššími vibračními frekvencemi, které v této knize nazývám *duchovní vědomí*. Jestliže žijete na této úrovni a vdechujete energii božské realizace, získáváte víru. Rozptýlíte strach, jenž je spojen s rozhodnutím získat osobní zkušenost a nezávislost na názorech ostatních.

Strach a víra

Jakmile se vzdáte strachu, naleznete božskou podstatu, jež vrátí vaše tělo a mysl do vyrovnaného stavu, ve kterém existuje dokonalá harmonie a neexistují tam problémy. Obavy a víra nemohou existovat spolu v souladu stejně jako láska a nenávisť nebo pokoj a zmatek.

Možná si vzpomínáte, že dříve jsem v této knize naznačil, že lidé mají jen jeden problém, z kterého pramení veškeré problémy. Tím problémem je víra, že jsme odděleni od Boha. Z tohoto pocitu, že jsme odděleni, si vytváříme všechny své obavy, jež podporují pochybnosti. Báli byste se, kdybyste s naprostou jistotou věděli, že vaším skutečným Já je Bůh? Báli byste

se, kdybyste věděli, že je Bůh vyjádřen prostřednictvím vás a že nikdy od něj nemůžete být odděleni? Zřejmě byste žádný strach necítili.

Pamatujte, že zlo nemůže existovat a ve všudy-přítomném dobru neexistuje. To vše je výplodem vaší mysli (a také naší kolektivní mysli), chybou, již je třeba opravit. *Kurz zázraků* nám připomíná, že existují jen dvě emoce – láska a strach. Pokud cítíte strach, prožíváte problémy, ale pokud tento strach odstraníte a nahradíte ho láskou, problémy, které vycházejí z *vašich myšlenek*, zmizí. *Bible* nám připomíná, že „dokonalá láska strach zahání“. Víte, že nikdy nemůžete být odděleni o svého skutečného Já, jež je božské.

Nahrad'te strach

Strach ovlivňuje změny ve vašem těle prostřednictvím různých chemických procesů a také mění vnější svět. Například Matka Tereza se zabývala strachem nemocných a bezdomovců. Když se jí můj přítel zeptal, co by pro ni mohl udělat, odpověděla: „Vstaňte ve čtyři hodiny ráno, jděte do ulic Phoenixu a najděte tam někoho, kdo tam žije a věří, že je sám, a přesvědčte ho, že není.“

Ti, kdo žijí v bídě, ztratili životní cíl, zničila je jejich závislost a pocity beznaděje a oni věří, že jsou sami. Zdánlivě ztratili svou duši a potřebují najít duchovní podstatu. Touto duchovní podstatou je láska, která je ve vesmíru jedinou trvalou silou. Láska je nejdůležitější součástí léčení a veškeré harmonie. Uvědomte si sílu lásky a její nadvládu nad vším, a tak obnovíte stav, kdy necítíte strach. Udělejte si seznam všech svých problémů a podívejte se, jestli naleznete nějaký, jenž pramení ze strachu, že jste odděleni od ducha.

Až budete příště zažívat strach, pomyslete na to, že jste součástí dokonalé lásky, a sledujte, co se děje se

strachem ve vašem nitru. Tam, kde se cítíte oddělení od svého Zdroje, můžete vnést lásku.

Tento postup jsem zvolil, když jsem měl velký spor se svou ženou. Já jsem hájil svůj postoj a ona stejně tvrdě hájila ten svůj. Pomocí lásky jsem zahnal strach, který byl příčinou hádky. Víím, že nikdy nejsem sám a že láska zažene strach a odstraní zraňující pocity. Svätý František nám sděluje, že kde jsou pochybnosti, tam je i víra, která pochybnosti odstraní.

Získejte poznání

Skvělý indický básník Rabíndranáth Thákur jednou řekl: „Víra je pták, který zpívá, ještě než začalo svítat.“ Je známým faktem, že kdykoli je tma, už je na cestě světlo. Nikdo po vás nemůže chtít, abyste tomu věřili, protože víru si stejně jako lásku nelze vynutit. Pokud někoho nutíte, aby vás miloval, vytvoříte u něho odpor, nebo dokonce nenávisť. Když se někomu pokoušíte vnutit víru, dost často to vede k pochybám a nedůvěře. Pokud nejste připraveni, není v moci žádné síly, aby vás přinutila vidět uprostřed temnoty světlo. Avšak pokud připraveni jste, budete tomu věřit bez ohledu na to, co se může objevit. Nyní vám popíšu, jak jsem se jednou provždy zbavil pochybností.

Kdysi jsem slyšel jeden příběh a od té doby jsem nahradil všechny pochybnosti vírou. Kdysi jsem vážně uvažoval o tom, jestli existuje Bůh a duchovní řešení problémů, byl jsem tehdy nevěřící pragmatik, jenž si myslel, že pokud něco nemůže vidět, nemůže se toho dotknout nebo to ucítit, potom to nemůže využít. Tento příběh je jednoduchý příklad nesmyslnosti perfektně fungujícího světa bez základní inteligence.

Představte si, jak by to vypadalo, kdybyste viděli skládku plnou milionů kusů namátkového haraburdí: jsou zde rozsypané kabely, kousky kovu, pneumatiky,

podložky, elektrické stroje, šroubky a šrouby, sklenice, záchodová sedátka a různé další věci. Náhle na této chaotické skládce zafouká silný vítr a jednotlivé kusy jsou vyhozeny do vzduchu, dochází mezi nimi ke srážkám, ony poletují a padají dolů. Když se vítr náhle uklidní, stojí na skládce, kde předtím byly miliony kousků odpadu, Boeing 747, který je připraven ke startu. Díky náhodě, štěstí nebo podivné shodě okolností se všechny části spojily a z několika milionů kousků odpadu vytvořily dokonalé proudové letadlo.

Když zvážím nereálnost této události, přemýšlím o tom, jak jsem se mohl domnívat, že vesmír se svým obrovským množstvím dílčích částí, jež se všechny vzájemně ovlivňují v dokonalé symetrii, funguje díky náhodné shodě okolností. Svůj názor jsem si opravil a došel k závěru, že zde musí působit nějaká kreativní energie.

Vesmír je inteligentní systém, jehož jsme součástí. Tento systém vytváří a podporuje sílu, moc a vědomí. Tato síla je všudypřítomná, a proto je i ve vás. Vaše tělo je součástí tohoto systému dokonale sladěných částí. I když se tento systém může zdát náhodný a neinteligentní, míra povýšenosti a naivity se pokládá za nepodstatnou. Na rozdíl od větru, který foukal, náhodně dal dohromady několik milionů kousků smetí a vytvořil letadlo, má síla, jež náhodně uspořádala tento inteligentní systém, kterého jsme všichni součástí, miliardy pohybujících se částí. Tento jednoduchý krátký příběh mi pomohl, abych si uvědomil, že existuje inteligence, již sice můžeme nazývat různými jmény, ale která v podstatě zahrnuje spolupráci, soulad, pokoj a lásku a je to zdroj nás všech.

Pokud zůstaneme v energii spolupráce, souladu a pokoje, budeme vždy s touto silou, kterou nazývám *duch* nebo *Bůh*, spojeni. Víím, že této síle mohu kdykoli předat svůj život. Když si všimnu, že jsem svým myš-

lenkám umožnil, aby zbloudily a tuto jedinou kreativní sílu opustily, vyzvu lásku, aby nahradila iluzi problému. Vnesu víru do pochybností a pochybnosti zmizí. Velmi dobře tuto myšlenku vyjadřuje staré irské přísloví: „Strach zaklepal na dveře a víra odpověděla, ale za dveřmi nikdo nebyl.“

Vládňte svému osudu prostřednictvím víry

Víra zničí pochybnosti, a proto využijte způsob, jak změnit svůj život, a to nejen tím, že odstraníte strach, ale i vědomím, že kdykoli potřebujete pomoc, můžete se obrátit na vyšší kreativní sílu. Pokud jste s touto duchovní silou ve vědomém spojení, víte, že nemůže být zničena, nikdy se nezrodila, nikdy nezemře, je stále přítomna a nemá žádný tvar ani hranice. Nepotřebujete, aby vám ji někdo schvaloval, a není nutné s ostatními o přítomnosti tohoto univerzálního duchovního zdroje ve vašem životě diskutovat. Neúčastněte se žádné soutěže – tato síla je vaše. Podle Carla Junga vypovídá vztah, jaký má člověk s nekonečnem, i o jeho osobním životě. Udělejte si čas na to, abyste zjistili, jaký druh vztahu máte s nekonečnem.

Vždy jsem cítil, že má víra je mou soukromou záležitostí, a také vím, že každý pokus ovládat ostatní nebo se hádat kvůli relativním hodnotám mé víry ve vyšší duchovní sílu je nejen plýtváním času, ale také mě to odvádí od ducha do světa ega. Ve chvílích, kdy cítím, že musím bránit svou víru nebo se kvůli ní hádat, se přesunuji na území, kde potřebuji mít pravdu. Okamžitě začnu pochybovat a nejsem schopný dosáhnout duchovního vědomí. Tehdy si připomínám: „Duch dává život. Tělo nemá význam.“ Pokud zůstanete tiše a o samotě, vnesete do své současné situace energii lásky a pokoje, provedete duchovní řešení a vnesete víru

do míst, kde předtím vládla pochybnost, již vyvolalo egoistické vědomí.

Víra je cesta, díky které jdete do svého nitra a přebíráte vládu nad svým životem. Jakmile navážete vědomé spojení a prožijete osobní zkušenost s Bohem, můžete toto poznání kdykoli využít. Víra není odkaz, který vám síla zanechala při vašem narození, ale poznání, jež je jen vaše a je závazkem vůči vyšší duchovní energii. Když čelíte problému, můžete se k této víře vrátit, i když se problémy zvětšují a jsou neúnosné. Král David to vyjádřil takto: „I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát *ničeho* zlého, vždyť se mnou jsi Ty.“

Tento duchovní vzkaz je jasný – věřte a tato víra ve vás nahradí strach. Když vnesete do blízkosti pochybnosti víru, přesunete své energetické pole do rychlejších/vyšších vibrací.

Vím, že nikdy nejsem sám, a vím, že mám stále k dispozici božské vedení, na něž se vždy mohu spolehnout a které odstraní můj problém. Následují rady, o nichž si myslím, že vám pomohu při vnášení víry do sporů nebo pochybností.

Rady, jak můžete využít víru tam, kde je pochybnost

Nemohu dostatečně silně zdůraznit význam meditace. Prostřednictvím meditace může člověk uskutečnit vědomý kontakt s Bohem a zbavit se pochybností.

Meditace je znamenitou metodou pro snížení stresu, zmírnění únavy, péči o duši a získání duševní pohody. Hlavní význam meditace je v tom, že umožňuje vědomý kontakt s Bohem, a tak pomáhá vybudovat vnitřní víru, že Boží pomoc je vždy snadno dostupná. Poznání, že máte vědomý kontakt s Bohem, odstraní všechny pochybnosti.

Cítím, že je nutné připomenout úlohu meditace při budování víry. Bůh je nedělitelný, je to jediná síla a zdroj všeho života. Bůh je všude, kde jste vy, je všudy-přítomný, všemohoucí a vševědoucí. Je nejen tím vším, ale také se vždy nachází jen v přítomném okamžiku. Přítomnost stejně jako nula v matematice nikdy nemůže být dělena. V osobním životě je obdobou této nedělitelné jednoty ticho. Nikdy nemůžete rozdělit ticho na poloviny, protože existuje jen jediné nedělitelné ticho. Pokud budete medítovat a v tomto tichu se procvičovat, umožní vám to více se *dozvědět o Bohu* a lépe *Ho poznat*. Tato osobní zkušenost dosažená prostřednictvím ztišení mysli vám přinese víru, jež bude napříště pevná, a neovlivní ji pochyby ani strach. Meditace vás může dovést k víře, která pochybnosti odstraní všechny. Skutečně osvícení a výjimeční lidé mají stálého duchovního partnera – Boha – jehož hlas je hlasem ticha.

Existuje mnoho vynikajících výukových programů, knih a nahrávek, které jsou snadno dostupné a pomocí nichž se můžete naučit medítovat. V několika svých dřívějších knihách jsem už o meditaci hovořil a také jsem v nich uvedl přesné pokyny, jak medítovat. Jedná se o knihy *Manifest Your Destiny* (Dejte najevo svůj osud), *Your Sacred Self* (Vaše posvátné Já) a *Uvidíte to, až tomu uvěříte*.

Procvičujte se v rozvíjení víry v to, co je neznámé. Neznámem mám na mysli to, co nelze zhodnotit našimi smysly. Abychom jako inkarnované fyzické bytosti zjistili, co je skutečné, máme tendenci spoléhat se na naše smysly. Pokud něco neuvidíme, nemůžeme se toho dotknout, ochutnat to ani ucítit, máme sklon věřit, že to neexistuje. Víra vyžaduje, abychom překročili smysly a uvědomili si, že máme víru, a to dokonce i když

se jedná o frekvenci, která vibruje tak rychle, že ji naše smysly nejsou schopny zachytit.

Když jsem začal psát knihy, naprosto jsem věřil, že budu schopný je publikovat. Má víra byla vždy nedotknutelná a pevná, i když jsem slyšel obavy, jestli bude začínající autor schopen získat pro vydání své knihy větší nakladatelství. Má víra překonala pochybnosti, jež souvisely ze zkušeností ostatních, kteří mi vyprávěli o svých neúspěšných pokusech vydat knihu. Jako mladý vysokoškolský učitel jsem svým studentům oznámil, že by mi měla vyjít kniha, a že se dokonce zúčastním mediální kampaně. Řekl jsem to proto, že jsem věřil v nepoznané a hořel jsem touhou přeměnit své myšlenku na fyzickou realitu. Tento druh víry v neznámé je jako neviditelný magnet, který k sobě přitahuje všechno, po čem silně toužíte a v co pevně doufáte. Je to víra v neznámo.

Rozvíjejte svou důvěru navzdory nedostatku fyzických důkazů, jež by vnímaly vaše smysly. Nezáleží na okolnostech ani překážkách, protože jakmile nastíníte svůj sen, cesta k němu se pročistí, vesmír odpoví a začne s vámi pracovat na tom, abyste přeměnili myšlenku na fyzickou realitu. Funguje to vždy.

Jako dítě jsem si zkoušel, jak bych mluvil v televizním pořadu, a jako vysokoškolský student jsem seděl ve třídě a poslouchal nudné profesory opakující stále stejnou starou látku, a tehdy jsem si představoval, že jsem výmluvný, žertuji, mluvím zábavně a poučně k velkému publiku po celém světě. Snil jsem o tom, že budu přednášet před námořními silami Spojených států a na univerzitě. Pokud věříte ve své sny a opakovaně se jimi zaobíráte, uhasíte doutnající oheň pochybností vírou v tuto myšlenku. Věřte, že neznámo můžete poznat, a to, co neznáte, je mnohem více než to, co znáte. Buddhistické přísloví říká: „Pokud jste otočení správně

ným směrem, všechno, co potřebujete udělat, se právě uskutečňuje.“

Modlete se v soukromí, protože to přináší spojení s Bohem. Jak jsem už napsal dříve, účelem modlitby není přesvědčování Boha, aby vám poskytl mimořádnou přízeň, ale měli byste si pomocí ní připomenout, že jste s Bohem neustále spojeni. Znamý dánský teolog Søren Kierkegaard prohlásil: „Modlitba nezmění Boha, ale změní toho, kdo se modlí.“ Během modlitby se měníte – pomocí víry dojde k odstranění pochybnosti.

Modlím se, abych si připomněl, že se mám věnovat tichu ve svém nitru a že zdrojem mého života je spojení s nejvyšší/nejrychlejší duchovní frekvencí. Nikdy Boha nežádám o zvláštní laskavost, aby splnil má přání, vyřešil mé problémy a vyléčil mé přátele. Nikdy se Boha nepokouším ovlivňovat. V životě existují problémy a obtíže, pokud chápeme materiální svět za vyšší realitu než duchovní svět. Když se modlím, připomínám si, že mám v dané chvíli považovat nekonečný duchovní svět za hlavní bod, že mám věřit v jeho přítomnost a opustit malicherné požadavky svého ega. Okamžitě se přesunu do světa pokoje a ticha a inspiruji se radou svatého Františka: „Když se modlíme k Bohu, nesmíme naprosto nic požadovat.“

Soukromá modlitba je připojením k duchovnímu vědomí, k Bohu. Modlete se v dobrých i zlých časech, kdykoli cítíte, že máte problém, i když jste šťastní a klidní. Modlitba vám pomáhá ve spojení s rychlejšími duchovními vibracemi, jejichž základem je láska, klid, laskavost a odpuštění. Chalíl Džibrán říká: „Modlíte se, když jste nešťastní a když potřebujete pomoc; měli byste se však modlit také tehdy, když jste šťastní a máte všeho dostatek.“ Tento druh spojení s Bohem vám dává nezničitelnou víru, díky níž se pochybnosti rozplývají.

Posilujte se ve víře, ne v pochybnostech. Víra je naprostá důvěra v sílu a laskavost ducha i v to, že jste s ním vždy spojeni. Pokud posilujete myšlenku, že se věci nevyřeší, že se vaše problémy budou zhoršovat, že vaše problémy jsou neřešitelné, že vás Bůh nevyslyší nebo že jste vůči tolika problémům bezmocní, upevňujete své pochybnosti. Mít víru a utvrzovat se v ní vám umožní tuto víru projevit ve svém životě.

Ježíš řekl: „Svůj pokoj vám dávám.“ (Jan 14:27) To je afirmace víry. Jistě tím nenaznačuje, že je těžké získat pokoj a že za něj musíte bojovat. Ježíš v těchto slovech přináší pokoj každému.

Také se musíte naučit, jak můžete posílit svou víru a zlepšit svou situaci, když čelíte problémům a myslíte přitom na to, že se věci nevyřeší. Přemýšlejte, pište, říkejte afirmace, jako jsou ty následující. „Chci mít úspěch; udělám všechno, co je nutné, aby odstranil tento problém; vím, že nejsem sám; věřím, že všechno je pro dobro věci; nedávám energii zlu ani problémům, protože vím, že všechno má božský řád; obracím se k Bohu a vím, že budu doveden k tomu, co je správné.“ Toto všechno jsou afirmace víry, a když je budete využívat, poskytnou vám duchovní řešení každého problému.

Odmítněte se zabývat myšlenkami, které se týkají problémů ve vašem životě. Snažte se nemyslet na žádný problém více než pár okamžiků. Jakmile si jednou uvědomíte, že se problémem trápíte, popřemýšlejte o různých možnostech a potom tiše jděte za Bohem a doslova jej této vyšší duchovní energii podstupte.

Pokud se budete k problémům opakovaně vracet, pouvažujte o nich, ale pak je nechte odejít. Tehdy bude řešení naprosto jasné. Dostanete nejen řešení a informaci, jak věc vyřešit, ale také si uvědomíte, že máte mož-

nost tuto situaci vyřešit. Možná se budete divit, proč jste řešení neviděli dříve, když je nyní tak jasné.

Nová jasnost je výsledkem toho, že nemáte mysl zaneřádnou myšlenkami na problém. Jasnost je také důsledkem toho, že si dokážete říct: „Nevím, co v tomto případě dělat, ale chci tuto záležitost nechat být a předat ji Bohu, protože její vyřešení se nachází v rukách jediné, vševědoucí síly.“

Když toto čtete, můžete si myslet, že je snazší říct to než udělat, protože věříte, že nemůžete vypnout své myšlenky a přestat se zabývat něčím, co vás opravdu trápí. Připomínám, že se jedná o způsob myšlení, které pravděpodobně využíváte celý život, protože jste zakořenění v životě plném problémů. Ve skutečnosti v sobě můžete vypěstovat nový styl myšlení, jenž vám umožní předat Bohu problémy, kterými se ve své mysli zabýváte. Důvod, proč to možná považujete za nemožné, je ten, že věříte, že vy a vaše ego jste jediní, kdo je při řešení problémů užitečný, a že předat problém Bohu je zbabělé. Uvědomte si: „Jak přemýšlíte, takoví jste.“ Pokud se vaše mysl soustředí výhradně na problémy, bude jednat na základě těchto problémů, a tak se většina problémů bude i nadále projevovat. Pokud se odmítnete těmito problémy zabývat a předáte je Bohu, umožníte, aby se do vašeho života dostalo božské vědomí lásky a pokoje. Toto duchovní vědomí přináší řešení problémů, které ve své mysli neustále rozebíráte.

Jak nyní dobře víte, problémy jsou jen iluze. Pokud ve své mysli nebudete vytvářet myšlenky, že pro vás nemá cenu pokoušet se problém řešit, že na to nejste dostatečně silní, že toho nevíte dost a nerozumíte obrovským silám, jež ve vesmíru působí, potom můžete spolupracovat s univerzálním zdrojem, s nímž jste stále ve spojení.

Využijte sílu modlitby, abyste těm, kdo trpí, přinesli do světa pochybností víru. Následující příběh jsem dostal poštou a popisuje úsilí skupiny lidí využít kolektivní modlitbu k vyléčení ženy, již diagnostikovali rakovinu vaječníků. Dopis je reprodukován přesně tak, jak jsem ho dostal. Změnil jsem pouze jména, abych chránil soukromí uvedených osob.

Každý týden jsem se se svým synem účastnila setkání skautů, a zatímco rodiče byli stranou, Sarah nám sdělila, že jí diagnostikovali rakovinu vaječníků a že jí lékaři nedávají více než rok života. Rakovinu měla v pokročilém stadiu, což bylo velmi špatné. Aby jí mohli dopřát více měsíců života, doporučili jí chemoterapii. Bylo to v březnu roku 1999. Začala plakat a já jsem se ji pokoušela utišit. Nikdy jsem Sarah neznala důvěrně, jen jsem ji vídala na setkáních. Toho večera jsme se sblížily a já jsem si pomyslela, že musím něco udělat.

Několikrát jsem meditovala a potom jsem se rozhodla, že skvělým darem bude léčení pomocí modlitby. Jen jsem o tom slyšela, ale nikdy jsem to nezažila, a tak jsem nevěděla, kde bych měla začít. Spojila jsem se s jejím manželem a on mi dal seznam členů její rodiny i jejích přátel. Zorganizovala jsem setkání s blízkými přáteli, rodinou a přišli i tři kněží z naší církve, aby nám pomohli. Na několika setkáních jsme si domluvili datum, místo, čas a tak dále. Abych to zkrátila, zaplnili jsme kostel jejími přáteli, rodinou a ostatními, kteří přispěli občerstvením, nápoji, modlitbou, hudbou i svým přátelstvím. Večer proběhl skvěle a síla modlitby se začala zřetelně projevovat.

Když jsem po tomto večeru šla domů, cítila jsem se velmi dobře kvůli tomu, co jsme udělali, ale nebyla jsem plná naděje. Rakovina se jí zhoršovala. Navštívila jsem několik doktorů, u nichž se léčila (jsou to přátelé naší

rodiny), a ti mi řekli, že většina lidí na tento strašný typ rakoviny umírá a že oni udělají maximum pro to, aby jí pomohli a aby jí během léčení a po něm dodali odvahy.

Od té doby jsem s ní moc nemluvila, ale dostala jsem od ní pohlednici a vypadalo to, jako by se se všemi loučila. V lednu roku 2000 jí chemoterapie skončila a nic jiného se nedalo dělat. Operovali ji, aby zjistili, v jaké stavu má vaječníky, jak daleko se rakovina rozšířila a zda jsou schopni zabránit v jejím dalším šíření. K jejich překvapení rakovina zcela zmizela! Nikde po ní nenašli ani stopu... Je to zázrak! Stále jsem v šoku. Je modlitba účinná? Co myslíte?

Víte, co mám na mysli – modlitba je podle mě energie. S Bohem *jsou všechny věci možné*. Tak proč si ho nevšímáme?

Co nejvíce udržujte svou víru jako soukromou věc mezi vámi a Bohem. Pokud své názory šíříte a snažíte se ostatní přesvědčit, aby věřili stejným věcem jako vy, zvete do oblasti, kde je úspěšný jen duch, své ego. Jestliže ostatní přesvědčujete o správnosti svého způsobu myšlení, přestanete věřit. Proč? Protože jste v pozici, kdy potřebujete něco vysvětlit a bránit se. Snížíte své energetické vibrace na frekvenci konfliktů, zlosti, odporu, strachu a podobně. Necháte ego, aby ovlivňovalo vaši víru. Důležitý je „duch, který dává život, lidé nejsou ničím“. Zůstaňte v duchu a držte lidi mimo něj.

Pokud jste navázali soukromé spojení s Bohem a posíláte lásku těm, kdo mají odlišný názor, máte víru. Tato energie vás udrží v pokoji a zároveň vám také umožní, abyste pokoj sami šířili. Pokud věříte v Boha, uděláte pro odstranění pochybností mnohem více, než byste získali dohadováním a snahou přizpůsobit ostatní svému způsobu myšlení.

Důvěřujte Bohu. Když mi lidé blahopřejí k mým knihám a kazetám a chválí mě za mé úspěchy, vždy mile poděkuji, ale v srdci vím pravdu. To Bůh napsal všechny knihy, vytvořil všechny kazety, namaloval všechny obrazy, navrhl všechny stavby a postavil všechny mosty. Všechny věci byly vytvořeny touto univerzální silou, které říkám *Bůh*. Já jsem jenom nástrojem tohoto většího vědomí, k němuž jsem stále připojený. Jakmile opustím svou domýšlivost a mentálně jí odmítnu věřit, zdá se, že všechno plyne. Jakmile se naladím na něco, co nemůžu vidět a čeho se nemohu dotknout, mé prsty pohnou perem v ruce, aby na papíru napsalo slova. Na podiu se pohnou mé hlasivky a ven vycházejí slova, ale já nevím, odkud pocházejí. Často říkám své ženě, že se mi zdá, že, když jsem inspirovaný Bohem a píšu nebo mluvím, nemá čas vůbec žádný význam. Hodiny letí, jako by čas vůbec neexistoval. Všechno jednoduše plyne. Když jste s Bohem, čas neexistuje.

Jako krev obíhá naším tělem pomocí neviditelné síly, která způsobuje, že naše srdce bije a pumpuje krev, stejná neviditelná síla vytváří slova prostřednictvím mého pera. Cítím k ní úctu, respektuji ji a vím, že mě nikdy neopustí a že se nikdy od ní nemohu odloučit. Já a ona jsme věční a mé mrňavé ego nevěří v mé vlastní schopnosti. Když nahradím své pochybnosti vírou, čas se zastaví a všechno je dokonalé.

Při spojení s Bohem dýchejte. V tomto kontextu to může znít neobvykle, ale váš dech je neobyčejný nástroj pro posílení víry, pokud zrovna čelíte pochybnostem. Když pochybujete, soustřeďte se na svůj dech. Několik minut se hluboce nadechněte, pak dech zadržte a potom si všimněte výdechu. Když se několik okamžiků zhluboka nadechněte, vrací se mi víra v neviditelnou sílu, která stále pracuje na tom, aby život plynul. Stejně jako u tlukotu srdce

a vln v oceánu před mým domem jde o nekonečný pohyb dovnitř a ven. Snažte se vnímat svůj dech jako spojení s Bohem, kdykoli cítíte, že jste od něho odděleni kvůli iluzím problémů, jež prožíváte ve své mysli. Uvědomovat si svůj dech je uklidňující a konejšivé a já jsem zjistil, že je to užitečný způsob, jak člověk může šířit víru tam, kde existují pochybnosti nebo problémy.

Připomeňte si, že skvělým příkladem víry je placebo efekt. Vezměte si tabletku cukru, o které věříte, že obsahuje magické látky, jež vyléčí nádor, zmírní vám artritidu, sníží krevní tlak nebo bude působit jako povzbuzující sexuální prostředek, ale to, že se vaše tělo dostane do rovnováhy, způsobí vaše víra, ne tato pilulka. Víra v božskou energii vám může do života vnést pokoj a harmonii, pokud jste o tom vnitřně přesvědčeni.

William Blake napsal následující moudré dvojverší, které shrnuje téma této kapitoly a onu významnou žádost svatého Františka o šíření víry tam, kde je pochybnost. „Pokud by měly Slunce a Měsíc někdy pochybovat, okamžitě by vyhasly.“

Jedenáctá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL NADĚJI, KDE JE ZOUFALSTVÍ

Srovnejte poklidnou a prostou nádheru kvetoucí růže s napětím a nepokojem svého života. Růže má dar, který vy postrádáte – je naprosto spokojená s tím, čím je. Nebyla naprogramována od svého zrození, jako jste byli vy, aby byla se sebou nespokojená, a proto nemá ani to nejmenší nutkání, aby byla něčím jiným, než je. To je důvod, proč vlastní přirozenou krásu a nemá žádné vnitřní konflikty; to se mezi lidmi objevuje jen u malých dětí a mystiků.

Anthony DeMello, *The Way to Love* (Cesta k lásce)

Co je naděje? Optimistický pocit, myšlenka, která říká, že se věci zlepší, že nebude stále tak zle, že existuje způsob, jak se povznést nad přítomné události. Naděje je vnitřní vědomí, že nemusíte stále trpět a že někde existuje na zoufalství lék, jenž se objeví, pokud si zachováte naději. Když říkáme verš z modlitby svatého Františka, požadujeme po duchovní síle, aby u všech

lidí nahradila zoufalství nadějí, protože v přítomnosti naděje nemohou zoufalství a utrpení existovat.

Zoufalství je postoj, který prožíváme ve své mysli. Jedná se o způsob, jakým pohlížíme na životní situace v době, kdy cítíme beznaděj. Zoufalství neexistuje, nemůžete si domů přinést vědro zoufalství, protože zde jsou pouze lidé, již mají zoufalé myšlenky. To je nejdůležitější věc, jakou máte pochopit. Ve vašem životě i v životech jiných lidí může být mnoho špatných okolností, ale jsou to jen okolnosti, události vašeho života. Zoufalství je proces, během kterého danou situaci posuzujete a vidíte ji jako hroznou. Jakmile poznáte, že zoufalství je mentální postoj, začínáte proces, v němž vírou nahrazujete vnitřní představu zoufalství, které potom zmizí.

Je nemožné, aby naděje a zoufalství existovaly zároveň, neboť jedna jednoduše odstraní druhou – často právě zoufalství zničí naději. V uvedeném verši z modlitby svatého Františka žádáme sílu, aby tento proces zvrátila a nahradila zoufalství nadějí. Když o tom budete přemýšlet, uvědomíte si, že ani naděje není nic jiného než myšlenka nebo představa.

Přesuňte se od pesimismu k optimismu

Je důležité, abyste si zapamatovali, že energie má určitou frekvenci. Zoufalství se nachází na úrovni nízké energie, a proto jste deprimovaní nebo rozčilení. „Cítím se dnes špatně,“ popisujete zoufalství, jaké cítíte, když se ocitáte na těchto nízkých frekvencích. Dokud na nich zůstanete, budete chtít získat ještě více této energie. Lidé, kteří neustále žijí v zoufalství, se nikdy nedostanou na rychlejší energetické frekvence. Místo toho podporují nízké a pomalé energie tím, že sledují téměř všechny události z pesimistického úhlu pohledu. Jakmile se ztotožníte s názorem, že život je obtížný, bu-

dete ho přesně takový prožívat. Jako vždy hlavní zákon vesmíru říká, že jaké jsou vaše myšlenky, takový jste i vy.

Pokud se podíváte do první kapitoly, všimnete si, že základní složky duchovní energie jsou veselý a optimistický pohled na svět. Když jste na vyšší úrovni optimismu, jako byste říkali: „Dnes se mám opravdu dobře.“ Proto přítomnost této vibrace zničí iluzi pesimismu. Opět připomínám, že všechno, co Bůh stvořil, je dobré, a protože Bůh stvořil všechno, zoufalství a pesimismus jsou jen výplody vaší mysli, protože věříte, že jste odděleni od Boha. Trápení vzniká, když se odtrhnete od Boha. Vneste proto optimismus tam, kde se zdržuje pesimismus, a to tak, že do své mysli přinesete energii božského vědomí.

Duchovní řešení zoufalství je následující – za prvé můžete přesunout svou energii výše, a to tak, že navážete vědomý kontakt s Bohem a budete věřit, že se tím zbavíte negativních představ a pesimismu; za druhé můžete šířit tuto vyšší energii směrem k těm, kdo žijí své životy v tichém zoufalství. Pokud jsou ostatní v blízkosti vaší rychlejší/vyšší duchovní energie, mohou být ovlivněni vaší nadějí a veselostí. Ve skutečnosti jste pro ně majákem naděje, jenž ukazuje cestu, jak se mohou zbavit beznaděje. Pokud zvýšíte svou energii, způsobíte, že se ostatní už nebudou moci držet nepravdivých myšlenek, že jsou odděleni od všeho, co je dobré (například od Boha).

Přerušete spojení s depresí a zoufalstvím

Když říkám, že každý by chtěl být připojený ke své depresi, zní to absurdně, ale je to přesně tak. Dlouhý proces formování pocitu, že život je nespravedlivý, že za mé utrpení je odpovědný někdo jiný, že mi nikdo doopravdy nerozumí, nevyhnutelně vede k zoufalým

myšlenkám. Pokud se těchto myšlenek budete držet, upevníte svou sebelibost, která nakonec povede k tomu, že se začnete nenávidět. Důvod, proč lidé zůstávají připojeni, je ten, že člověk, jenž je zoufalý, nebude nikdy riskovat tím, že by přijal zodpovědnost za své zoufalství nebo změnil své chování. Je v bezpečném přístavu, který mu umožňuje v pohodlí trpět.

Je naprosto běžné, že lidé budují své životy na nesprávných názorech, protože bez jistých věcí nebo jistých lidí nemohou být šťastní ani svobodní. Domnívají se, že bez svých věcí, bez této konkrétní osoby, bez peněz a přátelství jsou předurčeni k tomu, aby byli sklíčení. To je důvod, proč věří, že nedostatek omlouvá jejich zoufalství. Rozvíjejí různé stupně vazeb, jež omlouvají zoufalství na základě toho, že nám něco nebo někdo chybí.

Abychom se náklonností zbavili, musíme si připomenout, že existuje rozdíl mezi naším egem a naším Vyšším Já. Ego stále touží prosadit myšlenky jako: „Jsem to, co mám, co dělám a co si ostatní o mně myslí.“ Pokud dovedete zůstat tiše dostatečně dlouho, pronikne k vám božský hlas se zprávou, jako je tato: „Mluví k tobě tvé Nejvyšší Já. Žádná z těchto věcí ti nepřinese štěstí, jsou to jen iluze, já jsem tvým jediným zdrojem pokoje. Existují duchovní řešení všech problémů.“

Abyste byli opravdu šťastní, můžete udělat jedinou věc – natrvalo se těchto nízkých energetických vazeb zbavit. Připomeňte si, že tyto vazby nejsou skutečné, jsou jen představou vaší mysli a můžete bez nich šťastně žít – procvičujte se v tom, že budete říkat *ne* nebo přemýšlet o tom, že musíte mít konkrétní osobu nebo věc, abyste se zbavili zoufalství. Nahraďte tyto fráze postojem, jaký zaujímáte k západu slunce, letícímu ptáku či nádherné květinové zahradě. Máte je rádi kvůli tomu, co jsou, nemáte na ně žádné požadavky a těšíte

se z nich bez toho, abyste na nich viseli. Zaujměte tento postoj a zoufalství, jež záleží na pocitech, že nemáte to, co potřebujete, bude zničeno a zmizí. Abyste se těchto vazeb zbavili, musíte je pustit. Uděláte to tak, že si budete opakovaně připomínat, že nesprávně věříte, že příčinou vašeho neštěstí je to, že konkrétní osoba nebo konkrétní věc zmizely z vašeho života. Neštěstí a zoufalství jsou pouhé myšlenky.

Objekty, ke kterým jste vázáni, si můžete podržet a milovat je, protože můžete milovat a být přitom spokojní. Přesně takto vás miluje Bůh – bezpodmínečně a bez závazků. Zoufalství lze odstranit tak, že odhodíte vazby a uvolníte se díky poznání, že nejvyšší, nejrychleji vibrující Já nepotřebuje žádnou věc ani člověka, aby bylo spokojeno. Pokud se přesunete do božského energetického pole, kde nejsou žádné vazby, naděje přesáhne zoufalství. To znamená, že máte milovat všechno – včetně svého trápení. Proč byste měli milovat trápení? Protože vám to nabízí možnost být pouhým svědkem zoufalství, a ne tím, kdo se trápí.

Sledujte své zoufalství

Nisargadatta Maharaj, jeden z mých skvělých učitelů, jednou řekl: „Dokud se ztotožňujete s tělem-myslí, jste vystaveni starostem a trápení.“ Musíme se učit, jak být svědky chování těla-mysli.

Pokud se na vše dívám s odstupem, vidím, že se už neztotožňuji s materiálním světem, a proto nejsem vystaven starostem, trápení a zoufalství, které existují ve fyzickém světě. Takto přináším naději a optimismus tam, kde je iluze zoufalství. Pozoruji se a tiše říkám něco jako toto: „Jen se teď podívej na Wayna, on opravdu věří, že jeho zoufalství je skutečné. Kdyby jen přestal a znovu se spojil s duchem, mohl by okamžitě

ze svého zoufalství procitnout.“ Jako svědek nejste zranitelní, protože se na sebe díváte z jiného úhlu pohledu.

Je také možné zaujmout tento pozorovatelský postoj, abyste pomohli ostatním, kteří uvázli ve svém trápení. Řekněte někomu, aby ve své mysli udělal krok zpátky a všiml si, co vidí. Takto této osobě pomůžete, aby se posunula od zoufalství k pozorování. Zjistil jsem, že je užitečné opakovaně si připomínat, že jsem jen pozorovatel. To mi umožní, abych vnesl vyšší/rychlejší energii do duchovního vědomí jakékoli události, během které cítím zoufalství.

Mohu opravdu milovat své zoufalství?

Trápení skončí, když na něj přestanete myslet jako na trápení. Indický světec Šivánanda o tom řekl: „Pokud se učíte tomu, abyste měli z trápení radost, pokud si myslíte, že Bůh vykonal všechno pro zdokonalení člověka a jeho povznesení, pokud vítáte bolest jako Božího posla, abyste na Něj pamatovali, potom bolest už nebude bolestí. Trápení už nebude trápením.“

Tato slova obsahují jistý závěr – bolest a trápení neexistují, pokud se na ně podíváte z pohledu Boha. Když se přesunete na úroveň duchovní energie, pak problémy, kvůli kterým se trápíte, zmizí. Záležitost, již nazýváte *trápením*, je opravdu úžasné požehnání. Učí vás, že se máte obrátit k Bohu nebo zvýšit své vibrace na úroveň duchovní frekvence a vnést do přítomného okamžiku tohoto milujícího ducha.

Mohu čestně říct, že většina problémů, které mi kdysi způsobily zoufalství a trápení, byly nejdůležitějšími okamžiky mého růstu a období, kdy jsem do svého života uvedl bezmeznou lásku. Pokud uprostřed svého trápení víme, že tato zkušenost byla nutným začátkem vedoucím k duchovnímu pokroku, potom je třeba mít z trápení radost, jak to navrhuje Šivánanda.

Pokud se přímo uprostřed pocitu zoufalství dovedete zastavit a vyslat lásku, budete téměř okamžitě znát důvod, proč tímto utrpením procházíte. Navíc na něj už nebudete myslet jako na zoufalství. *Voilà!* Iluzi trápení jste odstranili tím, že jste ji nahradili frekvencí lásky. Nejste zde proto, abyste plakali a stěžovali si na ubohost lidských podmínek, ale změnili je pomocí lásky, síly a vitality, které jsou ve vás stále přítomny. Tak nahradíte zoufalství láskou a zrealizujete duchovní řešení tam, kde je iluze zoufalství. Pro mnohé je to vhodný důvod k tomu, aby jednali. Existují však miliony lidí, kteří trvají na tom, že je to nemožné, když člověk trpí krajním zoufalstvím – depresí.

Skončete s depresí pomocí naděje

Deprese je fenoménem současnosti; dnes, více než kdykoli jindy, se o ní hodně mluví. Viděl jsem propočty, že depresí trpí až dvacet procent populace vyspělých národů. Deprese může dosáhnout různého stupně – klinická deprese je nejvážnější, protože lidé nemohou fungovat a mají sklon k sebevraždě.

Přesto deprese neexistuje, nemůžete si domů vzít přepravku deprese, abyste ji prozkoumali, vyčistili a vyloučili ze svého života. Deprese sama o sobě neexistuje, to jenom lidé mají depresivní myšlenky. Někteří lidé jsou však přesvědčeni, že depresí trpí. Existuje celý farmaceutický průmysl, který se věnuje masové produkci léků, jež s touto nemocí bojují. V mnoha případech se zdá, že se léčba omezuje na symptomy zoufalství nebo skleslosti, nechutenství, nepsavosti, nedostatku sebeúcty a pocit nudy. Někteří odborníci říkají, že deprese je psychologická záležitost, jiní trvají na tom, že se jedná o chemickou nerovnováhu. Jedna věc je ale jistá – v našem industrializovaném západním světě věříme tomu, že deprese je skutečný problém.

Osho ve svém klasickém díle *Od medikace k meditati* píše: „V rozvojových zemích – v těch nejchudších zemích jsou lidé stále plní naděje – problém deprese zde neexistuje, je pouze v rozvinutých zemích, kde lidé mají všechno, po čem vždy toužili... Dosáhli svého cíle – a toto dosažení cíle je důvodem deprese. Nyní tam neexistuje naděje: zítřek je temný a pozítří bude ještě temnější.“

Pokud věříte, že vaše cena závisí na vnějších věcech, potom zjistíte, že už neexistuje nic, co byste chtěli získat, a ztrácíte svou vnitřní životní jiskru. Můžete nebo nemůžete mít všechny tyto věci, jde o to, že se nacházíte v období a kultuře, která povzbuzuje vaši touhu soutěžit o stále více věcí, dokonce i když to nemá smysl. Hlubavý duchovní život, ve kterém jste ve spojení s Bohem a znáte své Vyšší Já, nebere zřetel na získávání peněz, protože peníze nepřinášejí spokojenost.

Když kladete důraz na vnitřní duchovní energii lásky, míru, radosti, veselosti, oslavování a laskavosti, nemůžete znát oslabující depresi. Pokud nedbáte na ducha a staráte se o peníze, protože mylně věříte tomu, že si za peníze můžete všechno koupit, zjistíte, že si nemůžete koupit to, po čem toužíte nejvíce. Pokud věnujete celý svůj život tomu, o čem víte, že to nemá smysl, potom směřujete k duševnímu procesu, jež nazýváme *deprese*.

Postupně vaše nesprávné názory nakazí každého ve vaší blízkosti, a to včetně vašich dětí – také ony budou věřit v iluzi. Všichni budou reagovat na tyto myšlenky na nízké energetické úrovni deprese a zoufalství, napětí, starostí a strachu, a proto začnou mít zdravotní problémy.

Pokud jsme na úrovni nízké energie deprese, usuzujeme z toho, že potřebujeme obnovit chemickou rovnováhu. Bereme léky a vidíme změny – méně zoufalství, více harmonie, méně napětí, více veselosti – a tak usou-

díme, že depresi lze léčit léky. Nejprve bychom se měli zeptat, proč je naše tělo-mysl v nerovnováze. Deprese podobně jako stres je vytvořena našimi názory. Může být naděje rozhodující složkou duchovního řešení tohoto velkého problému deprese?

Slovo o naději

Ve svém srdci víme, že jsme nezničitelní, a věříme, že jsme nesmrtelní, věříme v život po smrti. Naděje je tichý, ale netrpělivý hlas ve vašem nitru, který vás vábí k vyšší/rychlejší energii. Naděje obnovuje chuť do života.

Dobře známý je příběh o Buddhovi. Tento princ měl všechno, ale uvědomil si, že mu to nedává osvětlení. Zřekl se honby za materiálními věcmi a začal hledat odlišnou cestu, jež vede na místo, kde je duch. Neříkám, že se musíte zříct všeho svého majetku, abyste našli štěstí, a ani to neočekávám. Jen požaduji, abyste uvážili důležitost faktu, že pokud člověk ztratí chuť do života, potom se v jeho životě objeví zoufalství a deprese. Doporučuji vám, abyste místo honby za penězi, jež vám nikdy nepřinesou štěstí, raději vyhledávali hlubší a bohatší životní zážitky. Naděje potom nahradí zoufalství a deprese nevznikne.

V současné západní společnosti se hodně mluví o depresi, která se považuje za morální krizi, protože představuje neúspěšné pátrání po naší božské podstatě. Když se přestaneme spoléhat na naše vnější ukazatele úspěchu, potom nahradíme zoufalství nadějí a deprese zmizí.

Následují rady, jak můžete vnést tuto naději a duchovní vědomí do všeho, co zavání zoufalstvím, skleslostí nebo depresí.

Rady, jak můžete změnit zoufalství na naději

Radujte se z toho, že na nikom nelpíte. Když budete zvyšovat své duchovní vědomí, pochopíte, že můžete milovat bez toho, abyste byli vázáni na osobu, již milujete. Příliš oddaná láska vytváří zoufalství, protože zdrojem vaší spokojenosti a štěstí je někdo jiný. Pokud nechcete přestat lpět na této osobě, potom se přesouváte k zoufalství.

Místo toho si uchovejte naději. Můžete milovat kohokoli a vážit si ho nebo jí za to, jakým je, a nemyslete si přitom, že budete zničeni, když vás tato osoba zklame. Anthony DeMello má ve své knize *The Way To Love* (Cesta k lásce) dvě neobyčejně silné afirmace, které vám pomohou prožít lásku bez lpění na nějaké osobě.

1. „Opravdu na tobě vůbec nelpím. Když věřím, že bych bez tebe nebyl šťastný, pouze klamu sebe sama.“
2. „Dávám ti svobodu, abys byl sám sebou: měl své myšlenky, dopřával si to, co ti chutná, věnoval se svým zájmům, choval se tak, jak budeš chtít.“

Když se podíváte na tato dvě doporučení, všimnete si, že člověk je pro vás stejně důležitý jako duha nebo koncert, které milují všichni. Láska ve skutečnosti sílí, všechno zoufalství mizí a vy v srdci cítíte naději, která nahradila bolest, již lpění na ostatních lidech přináší.

Posilujte naději, ne zoufalství. Nesoucíte s těmi, kdo jsou sklíčení. Kdysi jsem se jako poradce/terapeut rozhodl, že budu klást důraz na klientovy úspěchy, ne na věci, které mu přinášejí pocit zoufalství.

Klientovi, který nevycházel se svými rodiči, jsem doporučil, aby si prošel krátká období, kdy s nimi vycházel dobře. Chtěl jsem, aby popsal jakékoli šťastné okamžiky, to, jak se tehdy cítil, na co myslel, jaké byly důsledky těchto okamžiků, jak probíhal jeho den, když

byl šťastný a tak dále. Protože jsem na svých sezeních hledal jakékoli známky úspěchu, upevňoval jsem naději, místo abych posiloval zoufalství.

Také klienti, kteří byli na něčem závislí, nebo dokonce trpěli chronickými bolestmi, zažili ve svém životě okamžiky, kdy své problémy úspěšně zvládali. Jeden týden se nepřejídali, tři dny nepili, celý den necítili bolest. Všechny tyto zkušenosti poskytují příležitost, aby si lidé připomněli, že mají k dispozici sílu, která jim pomůže nahradit zoufalství nadějí, i když jen třeba na den. Pokud se to podaří na den, potom dva dny nejsou nereálné.

Zjistil jsem, že posilování negativních věcí, mluvení o příčinách, omílání zraňujících pocitů a znovuprožívání nepříjemných emocí často vede k upevnění pocitu beznaděje. Jako poradce/terapeut jsem chtěl nahradit zoufalství nadějí a pomoci lidem při úplném odstranění zoufalství.

Tuto radu můžete využít ve svém životě – připomeňte si okamžiky z minulosti, kdy jste cítili, že se s vašimi problémy vypořádaly naděje a úspěch, a pokuste se znovu si vytvořit myšlenky a pocity, jež jste tehdy prožívali. Jakmile to uděláte, získáte automapu, která vás vyvede z vašeho zoufalství. Pokud budete posilovat naději, budete jednat podle těchto myšlenek a pocitů.

Pamatujte, že když požádáte Boha o pomoc, doslova předáte své zoufalství Bohu. Zoufalství můžete odstranit, jestliže se nyní rozhodnete, že ho necháte odejít, a v duchu pronesete následující modlitbu: „Vím, že jsi zde se mnou jako můj tichý společník. Nemohu tuto situaci zvládnout sám, a proto ti tento problém svěřuji.“ Tato docela jednoduchá modlitba vás okamžitě zbaví pocitu zoufalství. V podstatě v ní žádáte, aby váš život vedla láska. Jedná se o způsob, jak můžete využít sílu, jež otáčí planetami

okolo Slunce, drží toto Slunce na místě a přeměňuje semeno v květinu. Toto jednání je vzdálené myšlence, že si všechno uděláte sami. Jakmile požádáte Boha o pomoc, můžete ustoupit a přenechat věci Bohu.

Následující rada je z *Bible*. Využijte ji a zbavte se zoufalství. Můžete zoufalství nahradit nadějí a uskutečnit duchovní řešení jakéhokoli problému, který souvisí se zoufalstvím: „Proste a bude vám dáno.“

Chovejte se tak, jako by naděje už nahradila zoufalství. Místo abyste na zoufalství reagovali běžným způsobem (byli pasivní, mluvili stále o beznaději, naříkali, hledali chyby a cítili sebelítost a pesimismus), představte si, jak byste všechno chtěli vyřešit, a chovejte se tak, jako by to, co chcete, už existovalo. Pokud chcete zbohatnout, představte si, že jste už peníze získali. Jděte a sedněte si do auta svých snů, představte si, že ho řídíte, a potom si tuto představu podržte v mysli. Jak jsem napsal v *Manifest Your Destiny* (Projevte svůj osud), nemáte říct jak, ale pouze volat: „Ano!“

Místo abychoch si já a má žena zoufali nad chováním našich dětí, představujeme si, jak by se jejich situace mohla vyřešit, a potom se k nim chováme, jako by už získaly to, co jsme si představovali a co bylo v jejich nejlepším zájmu. Když si představíme úspěch, náš pesimismus zmizí a nahradí ho pozitivní posílení toho, co jsme si vizualizovali. Můžeme jim třeba říct: „Ve škole ti to jde dobře. Zítra přijdeš do školy včas. Dáváš na sebe větší pozor. Je skvělé vidět tě šťastného.“ Posilujeme naději tím, že se chováme, jako by to, co pro ně chceme, už existovalo.

Zoufalství je opravdu jen představa ve vaší mysli. Ve skutečnosti jsme tím, na co se rozhodneme myslet, když čelíme nepříjemným okolnostem. Pokud budeme vidět problém jako vyřešený, nahradíme zoufalství nadějí.

Uprostřed utrpení se snažte vidět požehnání. To je silná zbraň pro zničení zoufalství. Když se cítíte zoufale a zdá se vám, že se věci stále zhoršují, zastavte se na okamžik a přemýšlejte, jak můžete na této zkušenosti vydělat. Potom naslouchejte svému vnitřnímu hlasu a čekejte na něco dobrého, co se objeví, přestože zoufalství dále pokračuje. Pokud se ztišíte, získáte energii na to, abyste období zoufalství zvládli. Jakmile se vzdáte zoufalých myšlenek, získáte vyšší/rychlejší energii, která nakonec iluzi zoufalství odstraní.

Pokud se vám zdá nemožné, abyste se uprostřed zmatku a trápení zastavili a hledali něco pozitivního, vzpomeňte si, že všechna období, jež se v minulosti zdála být tak traumatická, jsou zpětně hodnocena jako cenné zkušenosti. Bývalý alkoholik téměř vždy žehná svému alkoholismu; boháč chválí dřívější chudobu; pacient, který se uzdravil z infarktu, si cení své nemoci; šťastná dvojice vychvaluje to, že byli odloučení. Každé období, kdy zažíváte zoufalství, vám přinese něco pozitivního.

Podívejte se na určitý okamžik ve své minulosti, přestaňte se litovat a využijte skutečnosti, že můžete z dané zkušenosti získat nějaký prospěch. Modlitba svatého Františka končí veršem: „Kdo umírá, vstane k životu.“ Připomíná, že v okamžiku, kdy zoufalství končí, nastává duchovní proměna. Pokud v zoufalství uvidíte požehnání, získáte naději.

Nebud'te pokusným králíkem pro smutné příběhy ostatních. Někteří lidé rádi vypravují příběhy o zoufalství a neštěstí. Zdá se, že čím jsou tyto záležitosti beznadějnější, tím větší mají radost z toho, že o nich mohou vyprávět. Zoufalství, které vám popisují, vnášejí mnoha způsoby do vašeho života. Zjistil jsem, že nejlepší je, když jim řeknete, že se nechcete válet v žádném zoufalství – ve vlastním ani cizím.

Jakmile jsem bombardován zprávami o úmrtích, nemocích, nehodách, špatném počasí či zločinech, zdvořile pokyvuji hlavou a v tom, co slyším, zdůrazňuji eventuální požehnání. „Infarkt strýčka Harryho pravděpodobně přinutí, aby si dával pozor na to, co jí, a to mu nejspíš zachrání život.“ „Kdykoli je strašná bouřka, ukáže to nejlepší, co v lidech je, protože si tehdy navzájem pomáhají.“ „Babička je nyní v Božích rukách a už nikdy nebude trpět.“ Tyto druhy odpovědí zdvořile naznačí osobě, která ráda mluví o svém zoufalství a obtěžuje ostatní svými neštěstími, že raději chcete mluvit o tom, co je na situaci dobré. Jakmile do těchto okamžiků vnesete naději, okamžitě se vzdálíte od zoufalství.

Bud'te stále optimisté. Lidé, kteří jsou stále optimističtí, jsou často přirovnáváni k Pollyanně. Toto přirovnání je myšleno kriticky, ale pokud mě někdo přirovnává k Pollyanně (a to se mně stalo mnohokrát), je to pro mě poklona.

V jednom městečku byli všichni nešťastní – ekonomika na tom byla špatně, vládl zde pesimismus, lidé byli sklíčení a neměli rádi komunitu ani život, jaký vedli. Tehdy se do městečka dostala malá holčička jménem Pollyanna. Během několika týdnů byli všichni šťastní, lidé se k sobě chovali laskavě, ekonomika se zlepšila, a to všechno díky Pollyanniným názorům. *Tajná zahrada* je dalším skvělým příběhem, v němž optimismus mladé dívky zvítězil nad nemocí rozmazleného chlapce. Také vám doporučuji, abyste se podívali na film *The Barretts of Wimpole Street* (Barrettovi z Wimpole Street), který popisuje, jak slavný básník Robert Browning pomohl často nemocné, pesimistické Elizabeth Barrett, aby se změnila v ženu plnou života, již si později vzal za manželku.

Tyto příběhy ukazují důležitost optimismu. Když mě kritizují, že se chovám stejně beznadějně jako Pollyanna, vždy jim za to poděkuji. Kdo může být lepším vzorem než člověk, který tam, kde zoufalství hraje rozhodující roli, naplňuje ostatní nadějí?

Vždy jedněte tak, jako by bylo nemožné neuspět. Mám rád následující citát Louise Pasteura: „Dovolte mi, abych vám řekl tajemství, jež mě dovedlo k mému cíli. Má síla leží v mé houževnatosti.“ Doporučuji vám, abyste byli jako pitbull, který svírá kost. Držte si velice pevně naději, a to bez ohledu na to, co přijde, bez ohledu na překážky, neúspěchy a zoufalství. Pokud cítíte, že se zoufalé myšlenky vracejí, pomyslete na to, jak chcete věci vyřešit. Já si připomínám slavný výrok: „Všechno přebolí.“ Těmito slovy posílím své přesvědčení, že se nevzdám. Tato vnitřní houževnatost je nakažlivá. Svátý František se odmítl vzdát toho, co věděl, že bylo Boží volání. Jeho rodiče a rodina udělali všechno, co bylo v jejich silách, aby ho odradili od jeho posedlosti Ježíšem a přílišné zbožnosti, ale on vytrval. Jednoduše věděl, že nemůže neuspět, protože jeho víra byla veliká a on překážky cítil jako příležitosti k tomu, aby projevoval naději. Kdo ví, možná jednou bude po *vás* také pojmenované krásné město, jako je San Francisco.

Jsem si jistý, že jste už slyšeli plamenná slova Winstona Churchilla, která pronesl, když vyzýval své krajany, aby ve chvíli, kdy čelili beznaději, bojovali za svobodu. „Nikdy neustupujte. Nikdy, nikdy, nikdy, nikdy. V ničem velkém ani malém, významném ani bezvýznamném – nikdy se nevzdávejte, kromě záležitosti cti a zdravého rozumu.“

Vydržet a pokračovat. Bolest se nakonec změní v dobro. Kdykoli se setkáte se zoufalstvím, připomeňte si ihned, že se máte přesunout na úroveň vyšší/rych-

lejší duchovní energie. Šiřte tuto energii přímo k tomu, o kom se domníváte, že je zdrojem vašeho zoufalství. Obklopte tento zdroj světlem a bezpodmínečnou Boží láskou. Nakonec nahradíte imaginární zoufalství nadějí, a když to uděláte, postoupíte o další krok k poznání, že skutečně existuje duchovní řešení každého problému.

Dvanáctá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL SVĚTLO, KDE JE TMA

*Neexistuje věc, která by byla tak špatná,
aby ji silné světlo neudělalo krásnou.*

Ralph Waldo Emerson

Verš z modlitby svatého Františka prosí o sílu a schopnost přinést světlo všem, kdo se cítí oškliví nebo vidí svět jako všední, zlé či temné místo. Emerson v uvedeném citátu naznačuje, že intenzita vašeho světla může udělat všechno krásným. Když žijete v temnotě, jste ponořeni do světa, který vám neumožňuje, abyste viděli krásu, jež vás obklopuje. Jedna z největších předností lidí, kteří se dokážou seberealizovat, je jejich schopnost vidět všude krásu. Vnést do všeho světlo je další ze způsobů, jak můžeme zjistit, že všude existuje krása.

Když vnášíte světlo do temnoty, přicházíte s duchovním řešením problému. Temnota symbolizuje neschopnost prožívat skutečnou podstatu našeho světa. John Keats to popsal ve svých slavných verších: „Krása

je pravda, pravda je krása. To je vše, co na světě znáte, a vše, co potřebujete znát.“ V temnotě je člověk nevědomý, nezná ani krásu, ani pravdu. Pokud se rozhodnete vnést do temnoty světlo, odkryjete celý nový svět krásy a osvobodíte se od špatného chápání života.

Již dříve bylo uvedeno, že všechno je energie a že světlo představuje rychlejší/vyšší duchovní energii, která odstraňuje temnotu. Světlo odstraňuje špatné zkušenosti z vašeho života i ze životů těch, s nimiž jste v kontaktu.

Světlo je energie

Všechno vibruje – dokonce i tehdy, když vám smysly říkají, že některé věci jsou neměnné. Světlo je energie, jež má velmi rychlou frekvenci, která se podřizuje duchovním zákonům, jež uvádím v této knize. Když přinesete vyšší/rychlejší vibrační frekvence do blízkosti nižších/pomalejších vibrací, problémy se okamžitě rozplynou, protože temnota je pouze nepřítomnost světla. Když vnesete do temné oblasti světlo, temnota jednoduše zmizí. Pokud vstoupíte na tmavé místo s lampou, světlo padne na každého, kdo je blízko vás. Nemusíte oznamovat: „Přicházím se světlem.“ Každý si automaticky uvědomuje přítomnosti světla a temnota zmizí. Problém už není problémem, když přineseme rychlejší/vyšší duchovní vibrace, aby ozářily iluze, včetně iluze temnoty.

Pomyslete na Slunce jako na zdroj světla, jež stále září. Mraky procházejí okolo a zakrývají Slunce, ale to přesto pořád září. Zdá se, že Slunce v noci klesá za obzor, ale jde o pouhou iluzi, protože stále celou dobu září. Považujeme Slunce za zdroj světla, ale ve skutečnosti se jedná o odraz skutečného světla – Boha nebo ducha. Nejvyšší energie je duch, který poskytuje světlo materiálnímu světu (včetně Slunce). Nezapomínejte, že

toto světlo září neustále – je to stejné, jako když slunce svítí i tehdy, když jej nevidíte. Boží světlo dokáže prozářit temnotu. Ten, kdo odstraňuje temnotu, září stále. Je jednoduché si zapamatovat, že světlo a stín nemohou existovat současně. Světlo je natolik silné, že když je vnesete do temnoty, musí temnota naprosto zmizet.

Vnášení světla

Doporučuji vám, abyste se na sebe dívali jako na bytosti světla, rychle se pohybující energetický systém, který může způsobit, že temnota zmizí. Jste nositeli tohoto světla, vyzařujete je, kamkoli jdete, a jste schopni pomoci sobě i jiným zvítězit nad temnotou.

Rád přemýšlím o světle jako o rychle se pohybující energetické vibraci a chtěl bych světlo považovat za postoj – můžete si vybrat, jestli budete myslet pozitivně nebo negativně. Když myslíte pozitivně, vnášíte do problémů jas, jenž pomáhá obtíže vyřešit.

Možná jste někdy slyšeli, jak někdo z vašeho okolí povídal o příteli nebo milované osobě, kteří šířili světlo v období, kdy vnímali potenciální temnotu. Odráží se zde vědomí, že světlo ochraňuje, je čisté a může člověka ochránit před nebezpečím nebo zraňujícími energiemi. Když umístíte bílé světlo okolo milované osoby, realizujete další cestu, jak lze posílat milující myšlenky. Věříte, že tak můžete zajistit, aby byl tento člověk v bezpečí. Intuitivně víte, že myšlenky světla rozptýlí temnotu stejně jistě, jako když zapnete vypínač a tmavou místnost ozáří světlo.

Výše uvedený verš z modlitby svatého Františka je pro mě spojen se čtyřmi charakteristikami světla, jež můžete vnést do jakékoli situace, kde je temnota. Tyto čtyři složky jsou:

1. *Čistota*. Světlo znamená čistotu. Když jste schopni vnést čistotu do něčeho, co je znečištěné, plníte přání svatého Františka a spolu s tím duchovně řešíte problém. Čistota, jak o ni mluvíme ve fyzické oblasti, znamená čistý, jasný, neznečištěný a ryzí výskyt, jako je čistá voda, vzduch, krev nebo jídlo. Proces čištění odstraní nemoc, znečištěný vzduch nebo bakterie. Totéž platí pro myšlenky i chování.

Když máte myšlenky znečištěny, objeví se problémy. Když máte myšlenky znečištěny, vytvářejí znečištění v našich životech a v životech lidí v našem okolí. Počet konfliktů vzroste, jestliže se přesunete do nižších frekvencí alkoholismu, chtíče, nestoudného života, násilí, zneužívání prášků, rouhání a podobně. Čištění působí jako světlo, kde jsou všechny nežádoucí příměsi odstraněny. To, co zůstalo, je čistota světla nebo nepřítomnost temnoty. Pokud čistíte oblasti, kde se nacházejí nečistoty, budete schopni duchovně vyřešit problémy nečisté mysli.

Nedávno jsem byl v noci v parku, kde se shromáždila velká skupina mladých lidí, aby oslavila ukončení střední školy. Bylo jasné, že pití a drogy si u těchto mladých lidí vybraly svou daň. Brzy zvítězilo klení a výhrůžky a tito lidé se málem začali prát. Pomyslel jsem na verš z modlitby svatého Františka, protože jsem všude kolem sebe viděl temnotu.

Šel jsem k nim, vědomě jsem vyzařoval myšlenky světla, ale neříkal jsem nic, jen jsem obklopil celý zmatek světlem. Během chvilky se mladí lidé začali rozcházet a násilnické výhrůžky ustaly. Poslal jsem do nízké energie čisté láskyplné světlo, a to tyto mladé lidi ovlivnilo, aniž by věděli, co dělám. Vaše duše může být čistá a vnést čisté světlo plné bezpodmínečné lásky do jakékoli nečistoty. Jakmile vyzařujete tento druh čistého světla, můžete jím ovlivnit osoby ve svém okolí.

Když přistoupíte k těm, kdo žijí a dýchají, myslíte na světlo a potom můžete v místnosti cítit lehčí energii. Patandžalí naznačuje, že všechna živá stvoření přestávají cítit nepřátelství v přítomnosti těch, kdo vytrvali v odmítání zraňujících a nečistých myšlenek. Čím více budete procvičovat vnášení světla do temnoty, tím více budete posly světla. Špatné myšlenky a chování nemohou odolat síle čistého světla, stejně jako temnota nemůže existovat v přítomnosti světa.

2. *Morálka*. Světlo představuje snahu jednat podle zlatého pravidla chování, jež zní – co sám nechceš, nečiň jinému. Nechte mě dělat správné věci a já budu vnášet světlo do temnoty. Když se někdo cítí zneužívaný, zraněný, ztracený nebo je ve svém utrpení sám, jako by se mu nad hlavou vznášel černý mrak. To umožňuje temnotě, aby jej pohltila. Pokud do tohoto bezútěšného stavu přineseme světlo, můžeme se k ostatním chovat tak, jak bychom chtěli, aby se chovali k nám. Světlo a morálka jdou spolu ruku v ruce. Když někdo cítí, že je smysluplné jednat slušně, potom se zdá, že se černé mraky zvedají.

Vzpomínám si na to, jak Matka Tereza popisovala, co dělá ve své misii. „Každý den vidím Ježíše Krista v celém jeho utrpení.“ Viděla dokonalost ve vyděděncích v ulicích a chtěla lidem přinést morálku a světlo – to by pomohlo zvednout závoj temnoty, která bezdomovce zahalovala. Stejně je to s každým z nás. Když se zastavíte a přemýšlíte o tom, jak byste chtěli, aby se k vám ostatní chovali ve stejné situaci, vnášíte morálku, složku světla, aby působila na něčí temnotu. Vybízím vás, abyste věnovali pozornost způsobu, jak odstranit temnotu ze svého života a přinést světlo těm, kdo se cítí špatně.

Můžete tak také začít jednat, kdykoli cítíte, že ve vašem životě chybí světlo. Pokud jste zranění nebo zrazení či s vámi ostatní zacházejí krutě, zeptejte se sebe, jak byste chtěli, aby se k vám ostatní chovali. Odpusťte a zapomeňte na osobu, na niž se hněváte, a uvědomte si, že právě v tomto okamžiku jste v Božím světle – máte vždy přístup ke světlu. Když přemýšlíte o tom, jak byste chtěli, aby se k vám chovali ostatní, pomůžte vám to uplatnit v praxi pravidlo, že co sám nechceš, nečiň jinému.

Stál jsem se synem ve frontě v zábavním parku a zasllechli jsme ženu, jež stála ve vedlejší frontě, jak objednává tři limonády, a potom zjistila, že má málo peněz na jejich zaplacení. Byla kvůli tomu rozčilená a prodavač neprojevil v této nepříjemné situaci žádný soucit. V takových situacích okamžitě nabízím chybějící peníze, a tak jsem to udělal i tehdy, ale nejprve jsem se sebe zeptal, jak bych chtěl, aby se ke mně chovali ostatní, kdybych byl v podobné situaci. Co sám nechceš, nečiň jinému.

Stejně se snažím reagovat na chování své ženy a členů své rodiny. Když jsem nespokojený, ptám se sebe, jak bych chtěl, aby se ke mně právě teď chovali. Potom se chovám tak, jak bych chtěl, aby se ke mně chovali ostatní – například přestanu mlčet nebo se omluvím. Problém se ve světle zmenší a temnota je vypuzena.

3. *Pravda*. James Russell Lowell jednou řekl: „Světlo je symbolem pravdy.“ Já dodávám: „Temnota je symbolem klamu.“ Ve tmě můžete skrýt pravdu, ale ve světle neexistují žádná tajemství, žádné skryté věci, protože je vše odhalené. Temnota zakrývá, zatímco světlo odhaluje. Když přinesete světlo do tmy, jak o to žádá svatý František, vnášíte otevřenost, která nedovolí pravdě, aby se bála nebo skrývala. David Hawkins

nám se své knize *Power Versus Force* (Moc proti síle) nabízí následující moudrost: „Při zkoumání svých životů můžete zjistit, že všechny naše obavy jsou založeny na klamu. Nahrazení nepravdy pravdou je základem léčení všech viditelných i neviditelných věcí.“

Před mnoha lety jsem pro poradenský časopis napsal článek nazvaný *Komu věříte?*. Hlavním tématem tohoto článku bylo, že máme tendenci věřit lidem, již jsou ochotni nám sdělit pravdu, dokonce i když se nám tato pravda možná nebude líbit. Lidem, kteří nám říkají přesně to, co chceme slyšet, i když nás možná jejich slova v danou chvíli utěší, nevěříme. Když od něko-ho potřebujeme radu nebo pomoc, či názor je pro vás důvěryhodný? Názor, který způsobí, že se cítíme dobře, nebo názor pravdivý bez ohledu na to, jak bychom na něj mohli reagovat?

Změníte se, když pochopíte následující slova z *Bible* a budete vnášet do problémových situací pravdu: „Pravda by vás měla osvobodit.“ Jen z pohledu pravdy šíříte na všechny problémy světlo a ty pod jeho intenzitou doslova blednou. Nic není tajné a nic není ukryto.

Vzpomínám si na procházku se ženou, jež měla velkou nadváhu a nebyla schopná se nadbytečných kil zbavit, a to navzdory různým módním dietám, které vyzkoušela. Přísahala mi, že se nepřejídá a že příčinou její obezity je metabolický problém. Povzbuzoval jsem ji, aby k problému přistupovala čestně a pravdivě a tuto pravdu vnesla do svých každodenních aktivit. Řekl jsem jí, aby si zaznamenala všechno, co sní nebo vypije, a čestně to dodržovala celý týden dvacet čtyři hodin denně. Na konci týdne byla překvapena tím, co o svém stravování odhalila. Jediným kritériem, na němž jsem trval, byla pravda. Zjistila, že aniž si to uvědomovala, podváděla sama sebe. „Zapomněla“, že často během dne jedla, málokdy cvičila, téměř nepila vodu, ale

limonády, a alkohol konzumovala v mnohem větším množství, než si připouštěla. Většina jejího *podvádění* probíhala, když byla sama, mimo pohledy ostatních. Když do situace vnesla nové světlo, byla schopná problém vyřešit.

Většina návyků je podporována a udržována tím, že odmítáme, aby se na světlo dostala příšera, která je skrytá v temnotě. Poruchy příjmu potravy téměř vždy probíhají v bezpečí tmy, za zavřenými dveřmi. Když odmítáte lepší způsob života, problémy pokračují a vy sklouzáváte stále níže, až se nakonec rozhodnete poznat pravdu a vnést do života světlo. Lidé, již trpí těžkou drogovou nebo alkoholovou závislostí, musí často čelit vyostřené situaci, aby se rozhodli, že se závislosti zbaví. Jedná se o přímou konfrontaci s rodinou a přáteli, kteří závislého člověka tlačí, aby si vyslechl pravdu. Tam, kde září světlo, není prostor pro temnotu a nakonec se závislé osoby dostanou do stavu, kde není možný klam, pokrytectví ani překrucování skutečnosti. Světlo září jasně. Temnota a problémy zmizí, když se osoba rozhodne, že zůstane ve světle.

Pokud hledáte duchovní řešení problémů, podstata pravdy jako podstatné součásti světla je jasná. Dívejte se ve svém životě čestně na nízké energie temnoty a vyzářujte do těchto oblastí světlo pravdy. Potom toto světlo vnesete do všech temnot, jež prožíváte. Budete vyzářovat energii, která pomocí světla pomůže odstranit klam a vychytralý podvod.

4. *Jasnost*. Když žijete ve světle a vnášíte světlo do temnoty, dochází k jednoznačnému rozpoznání problémů. Toto světlo nazývám *jasnost*. Víme, že jsme bez jakýchkoli pochybností spojeni s Bohem. Tento druh jasnosti je přesný protiklad toho, co se vyskytuje v temnotě. V temnotě šátráte po něčem, čeho byste se mohli

držet, a chytnete první věc, které se dotknete. Není zde jasnost, protože zde neexistuje světlo.

Představte si, že diamant osvětluje nejjasnější světlo, jež si dovedete představit. Vidíte jiskřivý a čirý jas. Jestliže se však na tento diamant podíváte v pološeru, je jasnost pryč. Tato metafora dokládá cenu jasnosti, když čelíte problémům (svým i těch ostatních). Pokud nemáte naprosto jasno ve svém duchovním spojení, vnášíte tyto zmatené pochyby do problému, a proto bude problém pokračovat a bude se zdát být nerozluštitelnou hádankou. Pomocí světla vnesete do temnoty vlastní jasné představy, jak můžete problém odstranit. Nejsou zde žádné nejasnosti ani nečistoty, existuje jen jasné světlo, které neobsahuje žádné překážky.

Když jsem psal ve svých knihách *Wisdom of the Ages* (Moudrost věků) a *Sixty Days to Enlightenment* (Osvícení za šedesát dnů) o mnoha velkých mistrech a jejich učení, všiml jsem si, že všichni tito staří mistři měli jedno společné – jasnost svých životních cílů. Michelangelo a da Vinci měli jasné představy a přinesli jasné světlo do všeho, co vytvořili. Thoreau věděl naprosto jasně, co musí udělat. Elizabeth Barrett Browning měla jasnou představu, že musí opustit temnotu otcova strachu i jeho neústupné povahy a utéct do ciziny, aby splnila své poslání.

Také vy máte možnost vnést jasnou představu do svého života a života ostatních. Když začnete věřit v jasnost světla, jež svítí na všechny problémy, vyzvednete svou energetickou úroveň a přijmete Boží vedení. Nebudete chybovat – Boží vedení je čisté, jednoznačné a neznečištěné světlo. Následuje několik rad, jak ve svém životě vnést do temných zážitků světlo.

Rady, jak vnést do temnoty světlo

Vnímejte krásu. Rozhodněte se, že budete vnímat krásu, která vám zkrášluje den. Během dne se zastavte, abyste se rozhlédli a pocítili vděčnost za to, že je ve vašem životě přítomna krása. Možná vám to půjde hůře, když budete prožívat špatné časy, ale pomůže vám to rozvinout schopnost nechat temnotu za sebou. Když budete co nejčastěji myslet na světlo, budete si cenit i krásy. Najděte něco, za co budete vděční a co rozjasní váš hněv. Když se to stane vaším zvykem, vnesete automaticky tento smysl pro krásu do celého svého života.

Harriet Beecher Stowe jednou poznamenala: „Ve všech životních situacích touží lidské srdce po krásě.“ Mezi tyto životní situace patří i jakékoli problémy nebo nepříjemné situace. I kdyby to bylo jen jednou za den, zastavte se uprostřed nepříjemné situace a pátrejte ve svém okolí po krásě. Dělejte to nejprve jednou denně a pak dvakrát a brzy to bude váš obvyklý způsob, jak reagovat na temnotu.

Nepředstírejte, že jste šťastní, jestliže je přítomna temnota. Místo toho rozvíjejte vnitřní pocit sebeúcty. Myslete na nádheru každého svého nadechnutí. Važte si nezměrnosti našeho vesmíru. Uvědomte si, že za všemi tmavými oblaky svítí slunce a za veškerou temnotou je věčné světlo, ke kterému máte přístup a jež, když se k němu přiblížíte, odstraní temnotu. Lidé, kteří se seberealizují, jsou schopni vidět krásu všude. Rozjasnit temnotu chválením krásy zabere jen chvíličku. Můj oblíbený postřeh napsal Rómí: „Prodejte chytrost a kupte zmatek.“

Seznamte se s literaturou, která inspirovala ty, kdo ve svých životech překonali temnotu. Když čtu o někom, kdo překonal temnotu (jako Helen Keller), cítím silný pocit, že jsem schopen vnést tento druh nadšení a světla

do problémů, jimž čelím. Příběhy o tom, jak lidé překonali utrpení, mého ducha vždy pozvednou.

Lance Armstrong zvítězil nad rakovinou a přežil operaci, při které mu kvůli onemocnění odstranili varle a také nádory v plicích a na mozku. Nakonec zvítězil v Tour de France v testu fyzické vytrvalosti, kdy ujel na kole uprostřed léta přes hory více než čtyři sta kilometrů. Tento úspěch ještě zvýraznil, když závod vyhrál i v následujícím roce. Lance se tak zařadil mezi nejlepší cyklisty světa. Jeho příběh mě ohromuje, protože dokazuje, že světlo můžeme najít i v nejtemnějších okamžicích života a vnést je do každé překážky, jež se objeví.

Sledoval jsem jeho jízdu, četl jeho knihu *Návrat do života* a poslouchal jeho rozhovory, a to mi dodalo odvahu usilovat o dosažení vyšších úrovní. Tyto úrovně nemusí být nutně jen fyzické, protože se jedná také o vyšší/rychlejší vibrace světla a ducha, kterých mohou dosáhnout a jež potom mohou přinést těm, kdo žijí ve stínech, kde přebývá temnota.

Vyšlete bílé světlo a omývejte jím ostatní. Pamatujte, že všechno je energie. Pevné látky, zvuk, světlo, myšlenky i duch se pohybují a jsou to vlny, které vibrují na určité frekvenci. Můžete být posly světla, a poimoci tak ostatním, aby odstranili ze svých životů temnotu. Myslete pozitivně, meditujte a představujte si, jak jasné a čiré bílé světlo zahaluje každého, koho si vyberete. Pokud máte pochybnosti o své schopnosti dokázat to nebo cítíte, že posílání světla prostřednictvím myšlenek a meditace je nemožné, souvisí to s vaším pohledem na věc. Jste schopni přenést světlo z nejvyšších/nejrychlejších vibrací kamkoli.

Toto bílé světlo posílám (stejně jako moje žena) pravidelně, když je některé z našich dětí dlouho venku. Připomínáme si navzájem, abychom ho koupali

ve světle, poslali mu duchovní energii (lásku) a zajistili, ať ho obklopí láskyplná světelná energie. Potom máme v mysli obrázek světla, a ne temnoty a nebezpečí.

Zabýval jsem se aurou, což je světelná energie, která nás obklopuje jako elektrické energetické pole. Stav aury lze změnit duchovní kvalitou jednání. Kirlianova fotografie ukazuje světlo, jež obklopuje živé bytosti a obvykle není prostým okem viditelné. Pokud toto světlo existuje a my ho můžeme změnit pomocí myšlenek a emocí, proč se potom nerozhodneme, že můžeme využít své myšlenky a posílat toto čisté světlo, aby pomohlo někoho ochránit před temnotou.

Soustředte své myšlenky raději na světlo a na to, co chcete, než na temnotu a na to, co nechcete. Učte se vidět ve svém nitru světlo a vnášejte světlo do všech nepříznivých situací. Je běžné, že to děláte přesně naopak, a tím podporujete iluzi temnoty.

Když například myslíte jen na zlé situace, zdá se, že všechno jde špatně, a potom jediné, co si představujete, je, že se věci zhoršují, a tak do svého života doslova přitahujete temnotu. Podobná situace je, když někdo zažívá špatné období a vy reagujete obavami a trápením – tehdy se ztotožňujete s temnotou. Možná vám připadá vhodné utěšit osoby, které jsou obklopeny temnotou tak, že napodobíte jejich negativní myšlenky, ale temnotu jim pomůžete odstranit jen tak, že společně do situace vnesete světlo.

Empatie je nádherná vyšší energie a já vám doporučuji, abyste šířili myšlenky soucitu a lásky k těm, kdo zažívají temné období. Nepletěte si však empatii s posilováním temnoty. Ať jsou vaše myšlenky pozitivní a láskyplné. Vaše světelná energie rozjasní temnotu; můžete vyzařovat světlo, když víte, že temnota je jen iluze a božské světlo září stále. Tuto iluzi temnoty vy-

tvářejí zoufalé a skličující myšlenky. Buďte soucitní a uvědomte si, že všechno se děje jen pro vaše dobro. Jak už jsem v této knize řekl mnohokrát – tam, kde je Bůh, je všechno v pořádku.

Když vás zastihnou temné myšlenky, jděte do světla. Kdykoli máte morbidní myšlenky, je nutné, abyste fyzicky vstali a vpustili dovnitř trochu světla. Všimněte si, o kolik lépe se cítíte v přítomnosti světla. Umožněte světlu, aby ponuré myšlenky vymazalo.

Také vám navrhuji, abyste přezkoumali strašlivé myšlenky v jasném slunečním světle. Myšlenky, jež se v posteli zdají příšerné, nikdy takové nejsou, když je posuzujete za denního světla. Vzpomínám si, že když jsem jako malý chlapec žil v náhradní rodině, myslel jsem na to, jak velmi mi chybí matka, a bál jsem se, že by se jí něco mohlo stát a že už bych ji nikdy znovu neviděl. Myslel jsem na různá neštěstí a má úzkost vzrůstala, dokud jsem neměl skutečně velký strach. Následujícího rána tyto obavy v bezpečí světla zmizely a já jsem se divil, jak bylo možné, že jsem se tak vylekal.

Světlo vyžene z místnosti tmu a díky němu se rozplynou také obavy. Světlo je rychlejší energie a jeho přítomnost symbolizuje fakt, že Bůh je cesta, pravda a světlo. Až budete příště mít morbidní myšlenky, přivolejte světlo a pozorujte rozdíl.

Čistěte všechny oblasti svého života. Světlo je čisté. Tma je znečištěná. Pokuste se odstranit ze svého života všechno znečištění, které tlumí žár duchovního světla. Začněte se svým tělem – pijte více čisté vody a méně sodovek, alkoholu a kávy. Osm až deset sklenic pramenité vody denně vyplaví mnoho jedů, jež snižují vaši energetickou úroveň a způsobují, že vaše tělo není v energetické rovnováze. Jestliže své tělo vyčistíte kaž-

dý den, budete se cítit lehčí, budete myslet pozitivněji a mít více duchovní energie.

Čistění pomocí vody jsem se začal věnovat před čtrnácti lety, když mně má žena doporučila, abych se vzdal dietní limonády, které jsem pil osm až deset plechovek denně. Pomalu, ale jistě jsem nahradil tuto znečištěnou hnědou vodu průzračnou neperlivou vodou. Už to bude téměř patnáct let, co jsem se dotkl nějaké limonády, a piju téměř čtyři litry čisté vody denně.

Udělejte očišťovací proces také v jídle; víte, co je přírodní a co jedovaté. Jezte alespoň třikrát denně ovoce a dvakrát denně zeleninu. Odstraňte ze své stravy jedy a sledujte, jak se cítíte.

Abyste očišťovací proces dokončili, pracujte na tom, aby vaše myšlenky byly ryzí. Nesud'te a nehněvejte se, a když budete mít nečisté myšlenky nebo budete někoho hodnotit, zastavte se a představte si, jak na vaše negativní myšlenky svítí jasné světlo a odstraňuje je. Pokud se cítíte frustrovaní a bezmocní, když čelíte problému, představte si alespoň na chvílku světlo a potom si povšimněte, jak se vaše vnitřní pocity změnil. Připomínám, že ve skutečnosti neexistují žádné problémy kromě toho, že si myslíme, že jsme odděleni od Boha. Problémy sídlí v našich myslích.

Když očistíte své tělo, myšlenky a slova, očistíte i své chování a nakonec do sebe vneste světlo, aby prosvítlo veškerou temnotu.

Opakujte si jednu z nejdůležitějších pasáží pro vnesení světla do temnoty: „Pravda tě osvobodí.“ Vytrvejte v pravdě. Když to uděláte, uvidíte svobodu světla a přinesete tuto pravdu všem, s kým se setkáte.

Když klamete, zvete do svého života znečišťující látky, zastíráte světlo a přivoláváte k sobě temnotu. Ostatní mohou nařikat, že jste jim neřekli to, co chtěli

slyšet, ale přesto svá slova neberte zpět. Jakmile budou ostatní vědět, že se v těžkých obdobích vaše reakce nezmění, budou vám naslouchat.

V uplynulých dvaceti šesti letech jsem se zúčastnil mnoha televizních programů, a tak jsem měl příležitost na vlastní oči vidět, jak mnoho významných osob z oblasti zábavy cestuje s doprovodem, jehož hlavní povinností je říkat hvězdě, co chce slyšet. Jejich zaměstnavatel je platí za to, že mu řeknou, jak hrál skvěle, dokonce i když byl jeho projev nudný, hloupý a sebestředný. Jsem si jistý, že v chvílích těžkostí půjdou tyto hvězdy za někým, o kom vědí, že bude reagovat otevřeně.

Lidé jako má žena mi v různých obdobích mého života řekli přímo, že piju příliš mnoho nezdravých tekutin, jím příliš mnoho nezdravých jídel, přibral jsem, chovám se příliš agresivně nebo jsem příliš pohodlný, příliš se soustřeďuji na peníze a pouštím ze zřetele svůj cíl. Tito pravdomluvní lidé vnášeli světlo zpátky do mého života, když se do něj zvolna plížily stíny.

Pravda je světlo. Říkejte ji, když pomáháte ostatním, a vždy k sobě buďte upřímní. Možná sice okamžitě neodstraníte ze svého života všechnu temnotu (jako například nemorální chování nebo konzumování jedů), ale budete k sobě naprosto upřímní a uznáte, že děláte chybu. Postupně, ale jistě uskutečníte změny a přesunete se na úroveň rychlejší/vyšší duchovní energie, na které tyto stíny nemohou přežít. Nikdo to neřekl lépe než Shakespeare: „Ať je tvé Já pravdivé.“

Žádost svatého Františka, aby vnesl světlo do temnoty, je účinným způsobem, jak získat duchovní řešení každého problému. Světlo je čisté, mravní a jasné a neobsahuje žádný klam. Jděte touto cestu a sledujte, jak temnota mizí, protože nemá žádnou šanci. Temnota nemůže přežít ani jedinou sekundu tam, kde je světlo.

Třináctá kapitola

ABYCH PŘINÁŠEL RADOST, KDE JE SMUTEK

*Je snadné být milý,
když život ubíhá příjemně;
ale pomoc přináší člověk, jenž se bude usmívat,
když se naprosto všechno pokazí.*

Ella Wheeler Wilcox

Spolehlivým znamením, že jste se přesunuli na po-
malejší/nížší frekvence a opustili ducha, je to, že jste
méně veselí a méně se radujete. Pokud nevyzařujete ra-
dost a vlídnost, pokud dlouho nespokojeně svíráte rty
a zdá se vám obtížné usmát se a chovat se vlídně, pokud
necítíte lásku a přátelství ke všem stvořením, potom je
jedno jisté – neznáte Boha. Ve verši o šíření radosti
tam, kde je smutek, svatý František žádá o to, aby mohl
přinést Boha do blízkosti jakéhokoli smutku, a když to
udělá, odstraní iluzi trápení, kterou vytvořila mysl, jež
nezná Boha.

Proč se vyhýbáme radosti?

Smutek je postoj, v němž jsme celý život zvyklí soustřeďovat se na to, co je špatné a co ve svém životě postrádáme. Mám rád dílo Anthonyho DeMella, a hlavně následující bystrý postřeh: „Existuje jen jediný důvod, proč nejste v současnosti šťastní, a to ten, že myslíte na to, co nemáte.“ Smutek je zvyk, ve kterém hodnotíte svět podle toho, co vám chybí; nemáte ničeho dost – peněz, zdraví, lásky, přátel ani volného času. Pokud na tuto skutečnost neustále myslíte, vytváříte tak pocit smutku.

Zato radost je způsob, jímž se na svět díváte z pohledu toho, co máte a co je správné. Šťastní lidé se radují ze svých silných stránek, nadání i schopností a nesrovnávají se s jinými lidmi. Nejsou zastrašeni silou, majetkem ani mocí ostatních lidí. Radost vzniká, když se těšíte ze všeho, čím jste, co máte a čím můžete být, a z vědomí, že máte božskou podstatu a jste součástí Boha.

Smutek vzniká, když si neuvědomujete, že máte všeho naprostý dostatek. Už dříve jsem z *Bible* citoval následující slova - „On mu řekl: „Synu, ty jsi stále se mnou a všechno, co mám, je Tvé.““ (Lukáš 15:31) Je něco, co bych opomněl? Není! Smutek vyléčíte, když si uvědomíte hojnost všeho, co máte a co můžete mít, a přestanete chybně věřit, že vám něco chybí. Jakmile to uděláte, iluze nedostatku zmizí.

Rozvíjení radostného postoje

Kdysi jsem slyšel, jak Leo Buscaglia vyprávěl o starověkých Egyptánech, kteří věřili, že po smrti jejich odpovědi na dvě otázky určí, jestli získají posmrtný život. První otázka zněla: „Poznal jsi radost?“ Druhá byla: „Přinášel jsi radost ostatním?“ Radostný postoj souvisí s tím, že člověk vědomě žije tak, že je vděčný za to, co má. Radost můžete rozvíjet tím, že přestanete

myslet na nedostatek. Mít radost znamená, že máte radostné myšlenky, a to dokonce i tehdy, když jste sváděni k tomu, abyste byli smutní.

Sklíčené myšlenky jsou výsledkem vaší výchovy; učili vás, že se můžete radovat jen tehdy, když se život vyvíjí tak, jak si myslíte, že by měl. Navykli jste si vzdát se jakékoli radostné myšlenky a dát přednost smutné, jestliže život není takový, jaký by podle vás měl být. Navíc vás ostatní povzbuzují v názoru, že smutek je přirozený! Avšak to není pravda. Jedná se o chybu v myšlení, stejnou iluzi jako iluze, jež jsem popsal v této knize. Chybu, která se týká smutku, odstraníte, když ho nahradíte radostí. Pamatujte si, že ve světě neexistuje smutek, to jen lidé mají smutné myšlenky. „Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré“ (Genesis 1:31). Pro mě *velmi dobré* znamená *radostné*, což dobře vystihuje poutníkovou řečnickou otázku: „Jak může člověk poznat Boha, a necítit přitom radost?“

Když rozvíjíte radost, měníte své myšlení a vnášíte ducha nebo božskou energii do všeho, s čím se setkáte. Toto naznačoval Albert Einstein, když tvrdil, že nemůžete vyřešit problém na stejné úrovni myšlení, které ho stvořilo. Smutek prožíváte, když hodnotíte svůj život z pohledu toho, že vám něco chybí. Změňte své myšlení tak, že se přesunete na úroveň vyšší/rychlejší energie.

Radost jako duchovní energie

Přemýšlejte o tom, jak vám čas ubíhá, když se z něčeho radujete a když se trápíte nebo zažíváte smutek. Když se s radostí věnujete nějakému projektu, zdá se, že čas letí velice rychle. V mém případě to platí, když přednáším nebo jsem hluboce zabraný do psaní knihy, tehdy hodiny míjejí a potom mě ohromí, že čas uběhl tak rychle. Dojem, že čas ubíhá rychle nebo pomalu, vzniká proto, že čas je ve skutečnosti iluze. Vymysleli

jsme tento pojem a rozdělili jsme to, co je nedělitelné. Čas nemůže existovat, protože všechno se odehrává v přítomnosti.

Jakmile cítíte radost a prožíváte čas jako duchovní jednotu, jeho rozdělení zmizí. Jakmile takto žijete záměrně, dostáváte se na úroveň rychlejší/vyšší duchovní energie.

Nyní uvažujte o opačné zkušenosti – jak pomalu plyne čas, když jste smutní. Čím více se držíte energetických vzorců trápení, starostí, melancholie, těžkostí a smutku, tím pomaleji čas podle vás ubíhá. Chvilé, kdy se trápíte, se zdají být nekonečné. Díváte se na hodiny a nemůžete uvěřit, že uběhlo jen patnáct minut. Albert Einstein vtipně popsal to, jak čas plyne, když mluvil o relativitě. „Když muž tráví s hezkou dívkou hodinu, zdá se mu to jako minuta. Avšak nechte ho minutu sedět na rozpálených kamnech a bude se mu to zdát déle než hodina. To je relativita.“

Radost zrychluje iluzi času, zatímco smutek čas zpomaluje. Radost je rychlejší energie (duch) a právě tato rychlejší duchovní energie odstraňuje pomalejší energii smutku. Většina lidí je přitahována k těm, kdo mají pozitivní, radostný životní postoj. Tento postoj si osvojíte, když pochopíte, že vám život dává množství požehnání. Buďte osobou s pozitivním, radostným životním postojem a budete vyzařovat rychlejší pozitivní, radostnou energii, jež zažene smutek.

Než nahradíte smutek radostí, musíte nejprve zapracovat na svých energetických vzorcích. Žijte na úrovni rychlejší radostné energie a směřujte ke svému cíli (nalezení radosti) tak často, jak je to jen možné.

Posun k cíli

Jakmile se přesunete ke svému životnímu cíli, zažijete radost. Jedná se o jednoduchý způsob, jak se mů-

žete posunout na rychlejší duchovní frekvence. Abraham Maslow popsal žebříček seberealizace jako pohyb od základních potřeb (jídla, pití a bezpečí) k pocitu sou-náležitosti a ocenění krásy. Na vrcholu této seberealizační pyramidy je vědomí cíle a právě zde se zažívá duchovní radost, čas zmizí a vy jste spojeni se svou nejvyšší částí, již já nazývám *božské vědomí*. Vaším stálým společníkem je zde radost.

Vaše štěstí závisí výhradně na kvalitě vašich myšle-nek, to znamená, že se musíte přestat zabývat tím, jak vás vnímají ostatní lidé a musíte se oddělit od násled-ků svých činů. Přestaňte *usilovat* o štěstí a místo toho vnášejte štěstí do všeho, o co se pokoušíte. Dokonalou radost najdete, když se o ni přestanete snažit a budete ji realizovat ve svém nitru.

Cíl nesouvisí s tím, co děláte, ani s tím, jak probíhá vaše dokonalá dovolená, protože ho nerealizuje nikdo a nic mimo vás. Cíl naleznete, když budete ochotni vzdát se svého ega, když si uvědomíte, že jste věčně spojeni s Bohem. Opravdovou radost zažijete, když umožníte vyšším duchovním energiím, aby vedly váš život. V tomto stavu vědomí se nikdy nemusíte ptát, co je vaším cílem a jak ho naleznete. Místo toho směřujete k cíli ve všem, co děláte, a přinášíte radost všem, s kým se setkáte. Nezáleží na tom, jestli plejete zahradu, čtete román, odhazujete sníh, skládáte symfonii, řídíte auto v hustém provozu nebo meditujete v tichu své ložnice. Přinášíte ostatním radost, protože s Bohem nemáte žádný konflikt. Ironií je, že nejjistější způsob, jak můžete získat vnitřní radost, je ten, že ji budete rozdávat.

Nalezení radosti v rozdávání

Asi nejjistější cestou, jak můžete najít štěstí a ra-dost, je, že uděláte šťastným někoho jiného. Jakmile budete radost usilovně hledat, zjistíte, že je nepolapitel-

ná, což je do značné míry způsobeno tím, že ji hledáte. Celý život se ji budete snažit najít, a tak lze vaši životní zkušenost vyjádřit cynickými slovy: „Život je to, co se děje, zatímco vy uskutečňujete jiné plány.“ Jakmile se pokusíte udělat šťastným někoho jiného, potom radost zažijete i vy.

Přišli jste na tento svět bez ničeho a opustíte ho také s prázdnýma rukama, jediná věc, kterou můžete se svým životem udělat, je ta, že budete rozdávat radost. Prožíváte radost, když se ji pokoušíte přinést do života ostatních – toto je podle svatého Františka cíl vašeho života.

Celá druhá část modlitby svatého Františka je dokladem toho, že nalezneme radost, když ji my sami budeme rozdávat. Abychom ji mohli rozdávat, musíme ji mít.

*...pomoz mi, abych netoužil po útěše, ale utěšoval;
po pochopení, ale chápal;
po lásce, ale miloval.
Vždyť kdo dává, ten dostane;
kdo odpouští, tomu je odpuštěno;
kdo umírá, vstane k životu.*

Zjistil jsem, že jsem většinou smutný kvůli tomu, že někdo něco řekl nebo udělal nebo neuspěl udělat; jsem smutný kvůli činům nebo nečinnosti ostatních lidí. Jedná se samozřejmě o iluzi; o něco, co jsem vytvořil ve svých myšlenkách, kde to prožívám jako problém. Jaké je zde duchovní řešení? Je vždy tak jednoduché, že se často divím, že jsem si ho neuvědomil dříve.

Když způsobím radost někomu jinému, můj smutek okamžitě zmizí, potom se však v mých myšlenkách objeví znovu a já opět způsobím někomu radost; tento cyklus se opakuje, dokud nezískám jasné řešení – je

třeba poslat radost těm lidem, u kterých si uvědomuju, že jsou zdrojem mého smutku. To se však zdá být těžké, protože mi mé ego připomene, že oni nemají pravdu, tu mám já. Mé ego by mnohem raději mělo pravdu, než by bylo šťastné.

Pokud však své ego zkontroluji, změním své chybné myšlenky na radostné a tyto myšlenky potom vysílám k těm, kdo mně přinášejí trápení. Okamžitě a natrvalo můj smutek zmizí jako mávnutím kouzelného proutku. Jestliže posílám radostné, láskyplné myšlenky směrem k ostatním, hlavně k těm, kdo jsou zdrojem mého smutku, ukončím problém, jenž existoval jen v mé mysli.

Až se zdokonalíte v získávání radosti díky tomu, že ji sami rozdáváte, zjistíte, že u vás dochází k určitému posunu. Nejprve pracujete jen se svými smutnými myšlenkami, ale když je nahradíte radostnými myšlenkami, vaše emoce budou toto jednání následovat. Přenesete se na úroveň, kde budete ve fyzické pohodě, budete se cítit lépe a budete klidnější a zdravější. Zmizí vaše pocity zoufalství, zlosti a deprese, vaše chování se změní a vy pocítíte radost. Lidem, kteří vám křivdili, odpustíte jejich činy a rozšíříte svou pomoc i na ty, koho obvykle považujete za své nepřátele.

Od myšlenek přes pocity po chování se celý život posouváte pryč od problémů, protože jste zjistili, že vaším cílem je rozdávat radost.

Možná v této chvíli přemýšlíte o tom, jestli vám doporučuji, abyste se snažili potlačit smutek, jež cítíte, a tak byste popřeli jeho existenci. Neradím vám, abyste předstírali, že jste šťastní a plní radosti, když nejste. Jak tedy vyřešíme tento zřejmý paradox?

Zvládání vlastního smutku a smutku ostatních

Jeden významný citát z *Kurzu zážraků* se týká problému smutku a negativních emocí, jako je zoufalství, nenávist, křivda a obavy.

Nic skutečného nemůže být ohroženo,
nic neskutečného nemůže existovat,
v tom spočívá Boží pokoj.

Až budete v různých obdobích svého života smutní, neměli byste tyto pocity popírat a předstírat, že cítíte radost. Je zdravé tyto pocity vyjádřit, respektovat je a necítit vinu, když je prožíváte. Vrat' me se však k myšlence, kterou jsem uvedl už dříve – pokud to není Boží, není to skutečné, všechno je stvořeno Bohem a všechno, co stvořil Bůh, je dobré. Shodneme se na tom, že smutek, zoufalství, nemoci a nenávist nejsou dobré, a proto nejsou skutečné. Nemůže existovat nic, co není skutečné, a přesto cítíme smutek. Je to však jenom myšlenka stvořená myslí, jež cítí, že je oddělená od Boha, a proto vytváří tuto iluzi.

Když porozumíte podstatě smutku, můžete ho vzít na vědomí, akceptovat ho, respektovat a dělat cokoli dalšího, co chcete, včetně vzdávání holdu a vybudování svatyně. Když ho nakonec budete chtít odstranit, nahrad'te ho rychlejší/vyšší energií radosti a můžete se s ním rozloučit. Proč? Protože je neskutečný, proto nemůže existovat mimo vaši egoistickou mysl. Boží láska je skutečná, radost je Boží láska, a tak radost nemůže být nikdy ohrožena.

Jakmile porozumíte této základní pravdě o smutku, tomu, že není skutečný a jedná se jen o iluzivní výtvor vaší mysli, nebudete dále cítit silnou potřebu hájit své právo na to, že můžete být smutní. Uvědomíte si,

že když obhajujete své právo na to, abyste mohli být smutní a deprimovaní, budete potom ještě více smutní. Zvolte si vyšší duchovní energii radosti a nakonec pro vás bude tato energie naprosto přirozená. Když se zabýváte životy mudrců a svatých, zjistíte, že byli šťastní, svobodní a milovali všechna živá stvoření. Smutek do jejich života nepatřil.

Když se Nisargatty Maharaje zeptali, jestli necítí smutek, když čelí záležitostem, jako je válka nebo bída, které dohání většinu lidí k zoufalství, odpověděl následujícím ohromujícím způsobem: „Na světě není nic špatného.“ Řekl, že žije v duchovním světě, zbytek je jen iluze. Jděte mimo své tělo a mimo všechno to, čím se zabývá a co vlastní, a dívejte se na všechno jako pouhý pozorovatel. Z tohoto úhlu pohledu je jasné, že smutek nemůže existovat. Ti, kdo toto pochopí, jsou většinou veselí, plní radosti a štěstí. Možná si to ještě neuvědomujete, ale pokud čtete knihy, jako je tato, myslím si, že na to brzy přijdete. Pokud je tomu tak, snažte se šířit radost. Následuje několik návrhů, jak to můžete udělat.

Rady, jak můžete šířit radost navzdory smutku

Veźměte na vědomí svůj smutek, uvědomte si, že není skutečný, a potom ho nechte odejít. Nepokoušejte se předstírat štěstí, pokud cítíte smutek. Veźměte svůj smutek na vědomí a potom se sebe zeptejte, jestli si přejete, abyste ho i nadále cítili. Pokud odpovíte, že ne, připomeňte si, že to, že jste smutní, je výsledek toho, jaké jste si zvolili myšlení. Smutek je umístěný výhradně ve vaší mysli; v reálném světě neexistuje.

Jakmile uznáte své nepochybné právo na to, že můžete být smutní, rozhodněte se, jak dlouho chcete v tomto stavu zůstat, potom si uvědomte, že se jedná

o výsledek vašich myšlenek a nízké energie, a nakonec ho můžete nechat odejít. Vnesete radostné myšlenky do přítomného okamžiku a sledujte, jak smutek mizí.

Tato malá duševní technika se dá zvládnout během pár sekund nebo ji můžete provádět týdně. Když si uvědomíte, že cítíte smutek, dostáváte možnost nahradit ho radostí, což je duchovní řešení této chyby.

Šířte energii radosti směrem k těm, kdo zažívají smutek. Naslouchejte strastiplným a smutným příběhům s empatií, nepřestávejte však přitom cítit radost. Smutek nemůže přežít, když se objeví rychlejší duchovní energie. Je to stejné jako chtít bojovat s někým, kdo bojovat odmítá. Nakonec protivník buď zmizí, nebo se přestane snažit. Stejně je to s lidmi, již touží po smutku. Uvědomují si, že se odmítáte připojit k nízkým energetickým vzorcům, a tak buď hledají ochotnější duši, kterou zatíží tímto břemenem, nebo vy budete natolik vytrvalí v šíření radosti, že jejich smutek zmizí.

Obvykle lidem, již trvají na tom, že budou mrzutí, odpovídám následujícím způsobem: „Pokud se rozhodnete, že bez ohledu na všechny okolnosti budete šťastní, věci se zlepší.“ Dále jim říkám: „Nyní cítíte smutek, ale jsem si jistý, že to přejde a jednou se na to budete dívat s úsměvem na tváři.“ Když se setkávám s lidmi, kteří bojují s překážkami, snažím se uhájit svůj pocit štěstí. Tehdy mohu šířit energii radosti a pomoci ní vykořenit energii smutku. Aristoteles to vyjádřil takto: „Smyslem a cílem lidského života je štěstí.“ Toto poučení je dobré si připomenout, když čelíte smutným myšlenkám nebo se s nimi setkáváte u ostatních.

Hledejte prospěch u těch, kdo vám předávají smutek. Setkání s jakoukoli energií, jež je nižší než duchovní energie, vám může přinést užitek. Lidí s nižší energií

jsou skvělí učitelé, protože vám připomínají, že se ještě naprosto neovládáte, a poskytují vám příležitost, abyste cítili radost a pokoj. Naučí vás, jak můžete nízkou energii přesáhnout.

Uvádím zde příběh o Georgiji Gurdžijevovi*, který vedl duchovní komunitu ve Francii. Toto vyprávění, jež dokládá, jaký význam má nižší energie pro váš život, uvádí John Templeton ve své knize *Worldwide Laws of Life* (Univerzální zákony života).

Jeden starý muž byl ztělesněním potíží – byl vznětlivý, nepořádný, neochotný uklidit ani jakkoli pomoci. Nikdo s ním nedovedl vyjít. Po mnoha frustrujících měsících pobytu ve skupině odjel tento starý muž do Paříže. Gurdžijev ho následoval a pokoušel se ho přesvědčit, aby se vrátil, ale nebylo to snadné, protože muž nechtěl. Nakonec Gurdžijev muži nabídl, že pokud se do komunity vrátí, dostane vysoký měsíční plat. Jak by to mohl muž odmítnout?

Když se tento starý muž vrátil, všichni byli zděšeni, a jakmile se doslechli, že bude dostávat peníze (oni za svůj pobyt platili dost velkou sumu), vzbouřili se. Gurdžijev je svolal, a když vyslechl jejich stížnosti, zasmál se a vše jim vysvětlil: „Tento starý muž je důležitý stejně jako droždí pro chleba, bez něj byste se zde nikdy nic nenaučili o hněvu, vznětlivosti, trpělivosti a soucitu. Proto jsem ho najal.“

Každá zkušenost se smutkem poskytuje cennou lekci, kterou se máte naučit, a otevírá vám dveře k vyššímu duchovnímu vědomí. Poděkujte za každou takovou příležitost, jež se objeví.

* v nakladatelství Eugenika jsme vydali jeho knihu *Duchovní hledání člověka* (2002) – pozn. nakl.

Jděte k cíli a poznejte radost, která odtud přichází. Pokud si myslíte, že neznáte svůj cíl, navrhuji vám, abyste si připomněli, že dávání je jediná věc, již se svým životem můžete dělat. Když se dostanete mimo svou pohodlnost a pokusíte se pomoci ostatním, nacházíte svůj cíl.

Kdykoli budete smutní a budete dělat chyby, zastavte se a zeptejte se: „Jak mohu pomoci?“ Potom buďte užiteční všude, kde se dá, a všimněte si, jak smysluplný je váš život. Toto je radost, toto je nahrazování smutku radostí. Všechno se točí okolo dosažení vyšších příček žebříčku seberealizace a směřování k cíli se nachází na jedné z jeho nejvyšších příček. Jednoduchý čin, kdy utěšujete jinou osobu, je smysluplným činem. Pokud pomůžete někomu přes ulici nebo podržíte otevřené dveře naprostému cizinci, jednáte užitečně. Stejně je to, když mile pozdravíte nebo pošlete blahopřání. Takové jednání vám přinese radost a zničí smutek, který jste mohli pociťovat vy nebo někdo jiný.

Urovnejte spory a podělte se o svou pravdu. Sepište si seznam lidí, jimž byste zavolali, kdybyste věděli, že máte jenom jeden den života. Představte si, co byste jim řekli, a potom se sebe zeptejte, na co čekáte. Zítřek nemá nikdo jistý. Řekněte lidem, které máte rádi, co přesně k nim cítíte a proč. Požádejte každého, koho jste urazili nebo komu jste ublížili, aby vám odpustil. Pokud máte ve svém životě dlouhotrvající trápení, pokuste se ho nahradit radostí. Pošlete květiny, zavolejte, napište dopis. Pokud rozdáváte radost, oznamujete ostatním, že chcete ze svého života odstranit smutek. Pokud se takto chováte, žijete na vyšší/rychlejší frekvenci a nacházíte duchovní řešení problému smutku – smutek odstraní mocná duchovní síla radosti.

Připomeňte si, že se radost nachází v tichu. Často uvádím citát ze *Starého zákona*: „Utište se! Uznejte, že já jsem Bůh.“ Klíčová slova jsou *utišit se* a *uznejte*. Jak jsem už napsal v jedné z předchozích kapitol, slovo *uznat* souvisí s vědomým spojením s Bohem. Utišit se odkazuje k tichu meditace, v níž víte, že jednota je nedělitelná a že stejně jako Bůh nemůže být ani ticho rozděleno. Nový zákon uvádí, že radost je Božím ovocem, a proto buďte tiše, poznejte Boha a naleznete radost.

Doporučuji vám, abyste zachovali klid, hlavně pokud se vám zdá, že jste obklopeni smutkem. Nedávno má žena prošla dvoudenní těžkou zkouškou s jedním z našich dětí, téměř nespala a musela zvládnout mnoho těžkostí. Řekl jsem jí: „Miláčku, všechno, čím procházíš, tě musí trápit a vyčerpávat.“ Tehdy bez zaváhání odpověděla: „Opravdu ne, díky meditaci se soustřeďuje a jsem plná radosti, i když je kolem mě zmatek.“ Našla lék na smutek v meditaci, a proto vám doporučuji, abyste denně meditovali, a tak nahradili smutek radostí.

Studujte životy svatých a mudrců. To je skvělý způsob, jak můžete nahradit nižší energie materiálního světa vyššími duchovními energiemi. Tito lidé, které obdivujeme, nejsou nerudní ani deprimovaní, jednají odhodlaně, jsou zcela zanícení pro určitou věc a cítí spalující touhu žít smysluplně a šťastně.

Zjistil jsem, že nikdy nemám dost času na to, co bych chtěl dělat, a proto neplývám časem na to, abych byl v depresi nebo se litoval. Pokud mě někdo zraní, cítím občas smutek, avšak protože všechno okolo sebe respektuji a toužím naplnit svůj osud, mám jen málo času na to, abych byl smutný.

Snažím se napodobit všechny velké duchovní učitele, jež obdivujete a dobře znáte. Byli šťastní, smáli se a nalézali radost ve zdánlivě nenápadných věcech – luč-

ní kobylce, ulitě, tvaru a obrysu stromu proti tmavé obloze, dokonce i v kousku cukroví; to vše jim přinášelo radost. Čtete o těchto božských lidech, jděte na místa, kde jsou uctíváni, kde mluvili ke svým žákům, nechte se tam obklopit jejich energií a naleznete osoby, které nahrazují smutek radostí. Tito lidé jsou ztělesněním radosti.

Buďte naprosto šťastní. Dále uvádím radu, již John Templeton přináší ve své úžasné knize *Worldwide Laws of Life* (Univerzální zákony života).

Existují tři jednoduchá slova, která mají při rozvíjení pozitivního postoje v našem životě téměř kouzelnou schopnost. *Buďte naprosto šťastní!* Pokud budete naprosto šťastní – a to bez ohledu na okolí – celé vaše tělo se změní. Vaše myšlenky, výraz ve vaší tváři, vaše zdraví i postoje, všechno se na vás změní k lepšímu.

Od doby, kdy jsem četl Templetonovu knihu, jsem při mnoha příležitostech tuto metodu vyzkoušel. Jednoduše jsem si vždy řekl: „Bez ohledu na to, co se kolem mě děje, *jsem teď naprosto šťastný.*“ Potom jsem se jako zázrakem přesunul na úroveň božské energie radosti. Využívám tuto radu a také metaforu kabelu odpojeného od fyzického světa a spojeného s Bohem a doporučuji i vám, abyste se o to pokusili. Zkuste si říct, že jste naprosto šťastní a budete nadšeni tím, jak rychle se můžete přesunout od smutku k radosti.

Tímto uzavírám sedm proseb svatého Františka z Assisi, jež jsou uvedené v jeho modlitbě. Tyto žádosti symbolizují duchovní řešení každého problému – pokud se naučíte šířit pokoj, lásku, odpuštění, víru, naději, světlo a radost, vykořeníte prakticky všechny problémy,

se kterými se setkáte. Těchto sedm částí duchovního řešení problémů odstraní iluzi zmatku, nenávisti, zranění, pochybnosti, zoufalství, temnoty a smutku.

Na závěr knihy chci uvést pasáž složenou z citátů, jež jsou založené na posvátné knize zvané *Bhagavadgíta*. V tomto starověkém klasickém příběhu mluví válečník Ardžuna s Kršnou (bohem) a ptá se ho na to, *kdo je osvícený*. Nabízím vám své komentáře božích odpovědí a doporučuji vám, abyste se pozorně podívali na názory, které Ardžuna vyslechl, protože krásně shrnují poselství této knihy.

Ardžuna: *Pověz mi o těch, kdo vždy žijí moudře, vždy si uvědomují své Já, ó Kršno. Jak mluví, jak sedí, jak se pohybují?*

Šrí Kršna: *Žijí moudře, kdo vidí sebe ve všem a všechno v sobě, kdo milují boha, jež je láskou, a odstraní každou egoistickou touhu a pocit trápící jejich srdce.*

Osvícená osoba ví, že existuje jen jediná síla a že je stále spojena s Bohem, nikdy si nemyslí, že je od něj oddělena. Závěrečná Kršnova slova o pocitu trápícím srdce a lásce k bohu, jež je láskou, jsou skvělým popisem duchovní energie.

Šrí Kršna: *Nenechají se rozrušit smutkem ani touhou po potěšení, jsou osvobozeni od chťiče, strachu a zlosti.*

Osvícení lidé jsou svobodní, protože překročili nižší energie, jako je chťič, strach a zlost, a nahradili je jejich opaky, aby tyto iluze zmizely.

Šrí Kršna: *Nejsou spoutaní egoistickou oddaností, neradují se vzrušeně kvůli štěstí ani nejsou sklíčení kvůli smůle. Takoví jsou to věštcí.*

Osvícení lidé se neztotožňují se štěstím ani s úspěchem v materiálním světě. Nejsou k těmto věcem připoutaní a tato objektivita jim dává bezproblémový život.

Šrí Kršna: *Jako želva zatahuje nohy do svého kruhýře, tak moudří lidé umějí odpoutat své smysly od toho, co je vzrušilo.*

Osvícení lidé žijí na vyšší duchovní úrovni lásky, kreativity, intuice, laskavosti, odpuštění a veselé nálady a nejsou otroky svých smyslů. Neberou na vědomí touhy svých smyslů, a tak se vyhnou problémům, které jdou ruku v ruce s těmito požadavky smyslů.

Šrí Kršna: *Ačkoli se uchazeči zdrží smyslových potěšení, stále po nich touží. Tyto touhy zmizí, když uvidí boha lásky.*

Osvícení lidé vědí, že všechny problémy jsou výsledky pocitu, že jsme odděleni od Boha, a zmizí, když s Bohem navážeme vědomé spojení. Znají pravdu, že existuje duchovní řešení každého problému.

Šrí Kršna: *Dokonce i těmi, kdo se chovají obezřetně, mohou zmítat bouřlivé smysly. Avšak ti, kdo žijí moudře, smysly potlačili a soustředí se na mě.*

Pokud zkrotíte ego a přesunete se na úroveň vyšší duchovní energie, pak bouře, které stvořila vaši oddanost a ztotožnění se s materiálním světem, zmizí.

Šrí Kršna: *Když se soustředíte na cíl svých smyslů, objeví se vazby. Vazby s sebou přináší touhu vlastnit, a když je tato touha zmařena, vzplane zlost, jež zastře soudnost, a vy se už nemůžete učit ze svých chyb. Ztrácíte schopnost volby mezi tím, co je správné a co ne, a tak naprosto marníte svůj život. Pokud se přesunete mimo svět smyslů, mimo oddanost a osvobodíte se od předmětu odporu, pocítíte pokoj, ve kterém trápení zmizí a vy budete žít v souladu se svou vnitřní moudrostí.*

Oddanost k čemukoli vede do světa problémů, když se jí zbavíme, můžeme pocítit, jak všechno obklopí pokoj a duchovní láska, a to ukončí zlost, zoufalství, pochybnosti, temnotu a nenávisť. Tato vyšší energie nám umožňuje být stále svobodní a žít moudře a v pokoji.

Šrí Kršna: *Nejednotná mysl má daleko k moudrosti. Jak může meditovat? Jak může být klidná? Pokud nepoznáte pokoj, jak můžete poznat radost?*

Pokud jste spojeni s Bohem, povznese vás toto spojení na úroveň vyšších/rychlejších duchovních vibrací. Kontakt s Bohem navážete tak, že půjdete na tiché místo, protože při tiché meditaci se vždy dostanete na místo, kde se nachází nedělitelná jednota. Zde prožíváte pokoj a radost, zde je řešení všech problémů, které se objeví v oddělené mysli.

Šrí Kršna: *Využijte všechnu svou sílu, abyste osvobodili smysly od oddanosti a odporu a žijte v souladu se svou vnitřní moudrostí. Je to, jako když si mudrc uvědomí světlo uprostřed noci. To, co svět nazývá dnem, je pro moudré lidi nocí nevědomosti.*

Temnota zmizí, když poznáte světlo, které stále září. Sluneční ani Boží světlo nikdy nevyhasne, a to navzdory tomu, co vám říkají vaše smysly.

Šrí Kršna: *Jako řeky plynou do oceánu, ale nemohou způsobit, aby se obrovský oceán vylil ze břehů, tak plynou zázračné proudy ze světa smyslů do moře pokoje, kde se nachází moudrost.*

Boží hojnost je nekonečná. Můžete se libovolně napojit na nevyčerpatelný zdroj lásky, světla, radosti a harmonie, a když to uděláte, poznáte dokonalý pokoj.

Šrí Kršna: *Navždy je svobodný ten, kdo se vzdá omezení svého ego, aby se spojil s bohem lásky. Toto je nejvyšší stav, a kdo ho dosáhne, ten nahradí smrt nesmrtelností.*

Toto je naprosto výstižné. Pokud se přesunete na úroveň božského energetického pole, už nikdy nebudete pochybovat o tom, že existuje duchovní řešení každého problému.

Wayne W. Dyer

Každý problém má své duchovní řešení

Přeloženo z anglického originálu

**THERE'S A SPIRITUAL SOLUTION TO EVERY
PROBLEM**

Copyright: © 2001 Wayne Dyer

© Czech edition by

Alexander Giertli – Eugenika Pbl.

A. Gwerkovej 20, P. O. Box 187

850 00 Bratislava

tel./fax: 00421-2-6381 0659

E-mail: eugenika@eugenika.sk

Internet: www.eugenika.sk

Překlad © a redakce: Hana Knebllová (REDIGO)

Korektura: Daniela Pilařová (REDIGO)

E-mail: redigo@redigo.cz

Internet: www.redigo.cz

Grafická úprava: Miroslav Nemeč

Návrh obálky: Miroslav Nemeč

První vydání

Bratislava 2008

Tisk: ARIMES

ISBN: 978-80-8100-081-2