

MOC
PŘÍTOMNÉHO
OKAMŽIKU

PRACOVNÍ KNIHA

ZÁKLADNÍ TECHNIKY
MEDITACE A CVIČENÍ
PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU



ECKHART TOLLE

ECKHART TOLLE

MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

PRACOVNÍ KNIHA

Základní techniky meditace a cvičení přítomného okamžiku

*Počátkem svobody je poznání, že nejste totožní se svou myslí.
Jakmile začnete svou mysl pozorovat, aktivujete vyšší úroveň vědomí.
Začnete si uvědomovat, že za hranicemi myšlení je nesmírná sféra
inteligence a že myšlení je jen nepatrným aspektem této inteligence.
Také si uvědomíte, že z této sféry pochází všechno skutečně důležité –
krása, láska, tvořivost, radost a vnitřní klid.
A začnete se probouzet.*

ÚVOD

ECKHART TOLLE

Kniha *Moc přítomného okamžiku* má už od svého prvního vydání v roce 1997 mnohem větší vliv na kolektivní vědomí naší planety, než jsem kdy očekával. Byla přeložena do patnácti jazyků a každý den dostávám dopisy od čtenářů na celém světě, kteří mi píšou, jak se jejich život změnil od chvíle, kdy přišli do styku s učením v knize obsaženém.

Ačkoli účinky šílenství egoistické mysli jsou dodnes viditelné všude kolem nás, pomalu se rodí něco nového. Nikdy v minulosti nebylo tolik lidí připraveno vzdát se kolektivních způsobů myšlení, které od nepaměti udržují lidstvo v područí utrpení. Rodí se nový stav vědomí. Už jsme trpěli dost! Rodí se ve vašem nitru dokonce i v tomto okamžiku, kdy čtete tyto řádky, které hovoří o možnosti svobodného života, v němž přestanete působit utrpení sobě i ostatním lidem.

Mnozí čtenáři, kteří mi napsali, se ptali, zda bych praktická učení obsažená v knize *Moc přítomného okamžiku* nemohl prezentovat v poněkud přístupnějším formátu, jež by mohli používat ve svém každodenním životě. Tato žádost mě podnítila k napsání této knihy. Kromě různých cvičení obsahuje tato nová kniha také kratší pasáže z původní knihy, které vám připomenou některé základní myšlenky a pojmy a pomohou vám je začlenit do vašeho každodenního života.

Mnohé z těchto pasáží jsou obzvlášť vhodné pro meditativní čtení. Když cvičíte meditativní čtení, nečtete ani tak proto, abyste získali nové informace, ale spíš proto, abyste vstoupili do vyššího stavu vědomí. Z toho důvodu můžete číst některé pasáže několikrát a pokaždé vám připadají nové a svěží. Jedině slova napsaná nebo vyslovená v tomto stavu meditativní přítomnosti mají transformační sílu, která je schopna probudit vědomí přítomnosti ve čtenáři.

Proto je nejlepší, když tyto pasáže čtete pomalu. Občas můžete přestat číst a jen klidně meditovat. Nebo si můžete knihu otevřít na libovolné stránce a přečíst si jen několik řádek.

Čtenářům, které odradila kniha *Moc přítomného okamžiku*, může tato nová kniha posloužit jako úvod.

Eckhart Tolle 9. července 2001

PRVNÍ DÍL

MOC PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

Když je vaše vědomí zaměřeno ven, vzniká mysl a svět. Když je zaměřeno dovnitř, uvědomuje si svůj vlastní Zdroj a vrací se do sféry Neviditelného.

PRVNÍ KAPITOLA

BYTÍ A OSVÍCENÍ

Za nesčitelným množstvím životních forem, které se rodí a umírají, existuje jeden věčný a všudypřítomný Život. Někteří lidé jej označují slovem Bůh; já jej často nazývám Bytím. Slovo Bytí nic nevysvětluje, stejně jako slovo Bůh. Bytí má však tu přednost, že to je otevřený pojem. Nesnaží se redukovat neviditelnou nekonečnost na konečnou entitu. Bytí je nepředstavitelné. Nikdo není výlučným vlastníkem Bytí. Bytí je přítomnost, kterou bezprostředně vnímáte jako svou vlastní přítomnost. Takže od slova Bytí je jen krůček k prožitku bytí.

BYTÍ NENÍ JEN VENKU, NÝBRŽ TAKÉ HLUBOKO

UVNITŘ každé formy jako její nejvnitřnější neviditelná a nezničitelná podstata. To znamená, že je můžete vnímat jako své nejhlubší já neboli svou pravou přirozenost. Ale nesnažte se mu porozumět svou myslí. Nesnažte se je pochopit racionálně. Bytí můžete poznat jedině tehdy, když je vaše mysl v naprostém

klidu. Když soustředíte svou pozornost plně a intenzivně v přítomném okamžiku, můžete Bytí vnímat, ale nikdy je nemůžete pochopit rozumově.

Znovu nabýt vědomí Bytí a žít v tomto stavu citového chápání je osvícení.

Slovo *osvícení* vyvolává představu jakéhosi nadlidského výkonu, což egu dokonale vyhovuje, nicméně osvícení je prostě váš přirozený stav prožívané jednoty s Bytím. Je to stav spojitosti s něčím nesmírným a nezničitelným, s něčím, co je téměř paradoxně vámi a co je zároveň mnohem větší. Osvícení je nalezení vlastní přirozenosti za hranicemi slov a formy.

Neschopnost vnímat tuto spojitost vyvolává falešnou představu, že jste odděleni od svého já i od vnějšího světa. Ať už vědomě či nevědomě vnímáte sami sebe jako izolovaný fragment. Žijete ve strachu a vnitřní i vnější konflikty se stávají něčím normálním.

Největší překážkou vnímání reality spojitosti je vaše ztotožnění s vaší myslí, jež vás nutí nepřetržitě myslet. Neschopnost přestat myslet je hrozná nemoc, ale my si to obvykle neuvědomujeme, protože jí trpí téměř každý, takže to považujeme za normální. Tento ustavičný mentální hluk vám nedovoluje najít vnitřní klid, jenž je neoddělitelný od Bytí. Navíc vytváří falešné já, které vrhá stíny strachu a utrpení.

Ztotožnění s myslí vytváří neprůhlednou clonu pojmů, představ, slov a definic, které znemožňují skutečné vztahy. Tato clona myšlení stojí mezi vámi a vaším já, mezi vámi a ostatními lidmi, mezi vámi a přírodou a mezi vámi a Bohem. Právě tato clona vytváří falešnou představu oddělenosti, představu, že na jedné straně jste vy a na druhé straně všechno ostatní. Proto zapomínáte na základní fakt, že pod fyzickými jevy a oddělenými formami jste totožní se vším, co existuje.

Mysl je výborný nástroj, pokud ji používáte správným způsobem.

Používáte-li ji nesprávným způsobem, může být velice destruktivní.

Řečeno přesněji, obvykle svou mysl nepoužíváte špatným způsobem – vy ji totiž nepoužíváte vůbec. Vaše mysl používá vás. A to je vaše nemoc. Věříte, že jste svou myslí. To je však falešná představa.

Nástroj vás začal ovládat.

Jste ovládáni, aniž si to uvědomujete, a proto považujete

ovládající entitu za své já.

POČÁTKEM SVOBODY je poznání, že nejste entitou, která vás ovládá – to jest nejste svou myslí. Toto poznání vám umožňuje mysl pozorovat. Jakmile ji začnete pozorovat, aktivujete vyšší úroveň vědomí.

Začnete si uvědomovat, že za hranicemi myšlení je nesmírná sféra inteligence a že myšlení je jen nepatrným aspektem této inteligence. Také si uvědomíte, že z této sféry pochází všechno skutečně důležité – krása, láska, tvořivost, radost a vnitřní klid. A začnete se probouzet.

OSVOBOZENÍ OD VLASTNÍ MYSLI

Dobré je, že se od své myslí můžete osvobodit. To je jediné skutečné osvobození. První krok můžete učinit okamžitě.

ZAČNĚTE NASLOUCHAT HLASU VE SVÉ HLAVĚ.

Soustřeďte se zejména na myšlenky, které se neustále opakují – na ony magnetofonové nahrávky, které vám v hlavě hrají už mnoho let.

To mám na mysli, když vám říkám, abyste pozorovali svou mysl. Naslouchejte hlasu ve své hlavě, staňte se objektivním pozorovatelem.

Naslouchejte nezaujatě. Nic neodsuzujte. Kdybyste odsuzovali to, co slyšíte, znamenalo by to, že se hlas dostal zpátky zadními dveřmi. Brzy si začnete uvědomovat: tohle je ten hlas a tohle jsem já, kdo mu naslouchá. Tento pocit vědomé přítomnosti není myšlenka. Je to pocit, který se rodí za hranicemi myslí.

Takže když nasloucháte svému myšlení, uvědomujete si nejen své myšlenky, ale také sami sebe jako pozorovatele svých myšlenek. Vzniká nová dimenze vědomí.

KDYŽ NASLOUCHÁTE SVÝM MYŠLENKÁM, vnímáte

pod nimi nebo za nimi svou vědomou přítomnost – své hlubší já. Myšlení ztrácí svou moc a rychle odeznívá, protože jste se s ním přestali ztotožňovat. Tohle je počátek konce bezděčného a nutkavého myšlení.

Když se myšlení utiší, uvědomíte si přerušení duševního proudu – jakousi mezeru „žádné mysli“. Zpočátku jsou tyto mezery krátké, trvají jen několik vteřin, ale postupně se prodlužují. V těchto mezerách vnímáte určitý klid ve svém nitru. Tohle je začátek vašeho přirozeného stavu vědomé jednoty s Bytím, který je obvykle zastíněn myšlením.

Cvičením se pocit klidu a ticha prohloubí. Tento pocit je vlastně bezedný. Také ucítíte jemnou emanaci radosti, která se rodí hluboko ve vašem nitru: radost z Bytí.

V tomto stavu vnitřní jednoty jste mnohem bystřejší a vnímavější než ve stavu ztotožnění. Jste plně přítomní. Také se zvýší vibrační frekvence energetického pole, jež dává život vašemu hmotnému tělu. Když vstoupíte hlouběji do této sféry žádné mysli, jak se tomu někdy říká na Východě, uvědomíte si stav čistého vědomí. V tomto stavu vnímáte svou vlastní přítomnost tak intenzivně a s takovou radostí, že všechno ostatní ztrácí svou důležitost. Nicméně to není egocentrický stav. Dostáváte se za hranice toho, co jste dosud považovali za „své já“. Jste totožní s touto přítomností, která je mnohem větší než vy.

MEZERU V MYŠLENÍ můžete vytvořit také tím, že soustředíte svou pozornost na přítomný okamžik. Jinými slovy, uvědomujte si přítomný okamžik co nejintenzivněji.

To je velice uspokojující pocit. Jakmile přestanete věnovat pozornost myšlení, vytvoříte stav žádné mysli. V tomto stavu jste velice bystří a vnímaví, ale nemyslíte. To je podstatou meditace.

V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ to můžete cvičit tím, že se soustředíte na jakoukoli běžnou utilitární činnost tak intenzivně, že se stane cílem sama o sobě. Když jdete například po schodech, soustřeďte svou pozornost na každý krok, každý pohyb, dokonce i na svůj dech. Plně vnímejte přítomný okamžik.

Když si myjete ruce, soustřeďte se na všechny smyslové vjemy, které jsou s touto běžnou činností spojené: vnímejte zvuk a proudění vody, pohyby svých rukou, vůni mýdla atd.

Když nastoupíte do svého auta, zavřete dveře a několik vteřin pozorujte svůj dech. Uvědomujte si tichý, ale mocný pocit

přítomnosti.

Nejlepším měřítkem úspěchu tohoto cvičení je stupeň klidu, jaký cítíte ve svém nitru.

Nejdůležitější krok na cestě k osvícení je toto: přestaňte se ztotožňovat s vlastní myslí. Pokaždé když vytvoříte mezeru v proudu myšlení, světlo vašeho vědomí je silnější.

Jednoho dne se budete smát hlasu ve své hlavě, jako se dnes smějete skotačení dítěte. Přestanete brát vážně obsah svého myšlení, neboť si uvědomíte, že na něm nezávisí pocit vašeho já.

OSVÍCENÍ: POVZNESTE SE NAD MYŠLENÍ

Na základě svých osobních a kulturních zkušeností si v procesu dospívání vytváříme mentální představu o tom, čím jsme. Toto imaginární já můžeme nazývat egem. Spočívá v činnosti myslí a může existovat jen prostřednictvím myšlení. Pojem ego znamená pro každého něco jiného, ale když o něm hovořím v této knize, mám na mysli falešné já, vytvořené nevědomým ztotožněním s myslí. Pro ego přítomný okamžik téměř neexistuje. Důležité jsou jen minulost a budoucnost. Toto naprosté převrácení reality vysvětluje fakt, že v egoistickém modu je mysl dysfunkční. Ego se snaží zachovat při životě minulost – neboť čím jste bez minulosti? Na druhé straně však stále přemýšlí o budoucnosti, aby si zajistilo nějaké uvolnění nebo uspokojení. Ego si říká: „Jednoho dne, až se stane to či ono, budu šťastné a spokojené.“

I když se vám někdy zdá, že se ego zabývá přítomností, není to přítomnost, kterou má před očima. Ego vnímá přítomnost zkresleně, protože ji vidí očima minulosti. Nebo přítomnost redukuje na prostředek k dosažení nějakého cíle, který je v budoucnosti.

Pozorujte svou mysl a uvidíte, že to tak je.

Klíč k osvobození najdete v přítomném okamžiku. Ale přítomný okamžik si nemůžete uvědomovat, dokud se ztotožňujete se svou myslí.

Osvícení znamená povznesení se nad myšlení. V osvíceném stavu používáte svou racionální mysl, jen když to je nutné, ale děláte to mnohem soustředěnějším a účinnějším způsobem. Používáte myšlení za účelem dosažení praktických cílů, ale jste vnitřně vyrovnaní a klidní a nejste pohrouženi do nevědomého vnitřního dialogu.

Když používáte svou mysl k nalezení tvůrčího řešení, oscilujete mezi myšlením a stavem bezmyšlenkovitosti. Stav bezmyšlenkovitosti je vědomí bez myšlenek. Samotné myšlení, oddělené od nesmírné sféry vědomí, se rychle stává neplodným, šíleným a destruktivním.

EMOCE: REAKCE TĚLA NA DUŠEVNÍ PROCESY

Mysl není jen myšlení. Mysl zahrnuje také vaše emoce a všechny nevědomé duševní procesy. Emoce vznikají tam, kde se stýká tělo a mysl. Jsou reakcí těla na duševní procesy – nebo, jak byste mohli říci, odrazem vaší mysli v těle.

Čím víc se ztotožňujete se svým myšlením a svými racionálními interpretacemi, čím méně jste přítomní jako nezaujatí pozorovatelé, tím vyšší je vaše emoční energie, ať už si to uvědomujete nebo ne. Neuvědomujete-li si své emoce, jste-li od nich odříznuti, vaše emoce se dříve či později projeví na čistě tělesné úrovni jako určitý tělesný problém nebo příznak.

MÁTE-LI POTÍŽE UVĚDOMOVAT SI SVÉ EMOCE,

snažte se soustředit svou pozornost na vnitřní energetické pole vašeho těla. Vnímejte své tělo zevnitř. To vás přivede do kontaktu s emocemi.

Chcete-li poznat svou mysl, tělo vám vždycky poskytne pravdivý obraz. Proto se snažte vnímat emoce ve svém těle. Dojde-li ke zdánlivému konfliktu mezi emocemi a myšlenkami, pravdivé budou emoce, zatímco myšlenky budou mylné. Emoce sice nevyjadřují celou pravdu o tom, čím jste, ale ukazují stav vaší mysli v daném okamžiku.

Nemusíte být schopni uvědomovat si nevědomou činnost své mysli, ale tato činnost se vždycky projeví v těle ve formě emocí, které si uvědomit můžete.

Pozorovat emoce tímto způsobem je v podstatě totéž jako pozorovat myšlenky. Jediný rozdíl je v tom, že myšlenky máte v hlavě, kdežto emoce mají silný tělesný aspekt, takže je vnímáte především v těle. Emoce nemusíte potlačovat, ale také se jimi nemusíte nechat ovládat. Jako pozorovatelé se s emocemi už neztotožňujete.

Budete-li to dělat, všechno nevědomé ve vaší mysli vyjde na světlo vědomí.

NAUČTE SE PTÁT SAMI SEBE: co se děje v mém nitru v tomto okamžiku? Tato otázka vám ukáže správný směr. Nic neanalyzujte, jen pozorujte. Soustřeďte svou pozornost dovnitř. Vnímejte energii svých emocí. Neuvědomujete-li si žádnou emoci, soustřeďte svou pozornost hlouběji do vnitřního energetického pole svého těla. Toto pole je vstupní bránou do sféry Bytí.

DRUHÁ KAPITOLA

PRÍČINA STRACHU

Psychologický pocit strachu nemá nic společného se skutečným a bezprostředním ohrožením. Strach se projevuje různými způsoby. Přichází ve formě obav, nervozity, napětí, úzkosti, hrůzy, fobií atd. Psychologický pocit strachu je vždycky strach z něčeho, co by se mohlo stát, nikoli strach z toho, co se děje v přítomném okamžiku. Zatímco vy jste tady, vaše mysl je v budoucnosti. To vyvolává pocit úzkosti. A jestliže se ztotožňujete se svou myslí a nejste v kontaktu s přítomným okamžikem, pocit úzkosti bude vaším stálým společníkem. Člověk se může vždycky vyrovnat s přítomností, ale nemůže se vyrovnat s něčím, co existuje jen v jeho představách – nemůže se vyrovnat s budoucností.

Dokud se ztotožňujete se svou myslí, váš život je ovládán vaším egem. Díky své imaginární povaze a navzdory svým obranným mechanismům je ego velmi zranitelné a proto se neustále cítí ohrožené. Tak je tomu i tehdy, když se navenek chová sebejistě. Nezapomínejte, že emoce jsou reakcí těla na procesy mysli. Jaké informace dostává vaše tělo od vašeho ega – od vašeho falešného já? Jsem v nebezpečí. A jakou emoci takové informace vyvolávají? Samozřejmě že strach.

Zdá se, že strach má mnoho příčin. Můžete mít strach ze ztráty, neúspěchu nebo úrazu, ale každý strach je nakonec projevem strachu vašeho ega ze smrti a zničení. Ego vidí smrt za každým rohem. V tomto stavu ztotožnění s myslí ovlivňuje strach ze smrti všechny aspekty vašeho života.

Dokonce i něco tak triviálního a „normálního“, jako je naše nutková potřeba mít vždycky pravdu – to jest obhajovat názor, s nímž se ztotožňujeme – je způsobena strachem ze smrti. Když se ztotožňujeme s určitým názorem, naše ego je vážně ohroženo, když se zjistí, že nemáme pravdu. Takže jako ego si nemůžeme dovolit nemít pravdu. Nemít pravdu znamená umřít. Z toho důvodu vznikají války a hroutí se manželství.

Jakmile se přestanete ztotožňovat se svou myslí, zbavíte se nutkové a hluboce nevědomé potřeby mít pravdu za každou cenu. Budete schopni říci, jak se cítíte nebo co si myslíte, ale nebude v tom nic defenzivního ani agresivního. Váš pocit osobní totožnosti bude vycházet z vašeho skutečného já, nikoli z vaší mysli.

DÁVEJTE SI POZOR NA TO, CO OBHAJUJETE.

Obhajujete svou imaginární totožnost, představu ve své mysli nebo nějakou fiktivní entitu? Jakmile si to uvědomíte, přestanete se s tím ztotožňovat. Podvědomé ztotožnění se rozpustí ve světle vědomí. Tím končí všechny hádky a mocenské boje, které oslabují partnerské vztahy. Moc nad druhými je slabost převlečená za sílu. Skutečnou sílu najdete ve svém nitru.

Mysl se vždycky snaží uniknout z přítomnosti. Jinými slovy, čím víc se ztotožňujete se svou myslí, tím víc trpíte. Nebo to lze vyjádřit takto: „Čím víc přijímáte přítomný okamžik, tím míň trpíte.“
Nechcete-li působit bolest sobě ani druhým, nevytvářejte čas nebo alespoň nevytvářejte víc času, než je nutné k řešení praktických problémů. Jak přestat vytvářet čas?

UVĚDOMTE SI, ŽE PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK je to jediné, co máte. Proto se soustřeďte především na přítomnost.

Zatímco jste dříve žili v čase a jen občas jste navštívili přítomnost, začněte žít v přítomnosti a minulost nebo budoucnost navštěvujte jen tehdy, pokud to je nezbytné k řešení praktických aspektů vašeho života.

Přítomnému okamžiku vždycky řekněte „ano“.

SKONCUJTE S FALEŠNOU PŘEDSTAVOU ČASU

Tady je klíč: zbavte se falešné představy času. Čas a mysl jsou

neoddělitelné. Odstraňte ze své mysli čas a čas se zastaví, pokud jej nebudete chtít použít.

Ztotožňovat se s myslí znamená být uvězněn v čase: žít téměř výlučně ve vzpomínkách nebo očekávání. To vede k neustálému přemýšlení o minulosti nebo budoucnosti a k neochotě přijímat přítomný okamžik. Toto nutkání vzniká, protože minulost vám dává totožnost a budoucnost vám slibuje spásu. Obojí je klamné.

Čím víc jste soustředěni na čas – minulost a budoucnost – tím míň si uvědomujete přítomný okamžik, který je tím nejcennějším, co existuje.

Proč je přítomný okamžik to nejcennější? Především proto, že nic jiného neexistuje. Věčná přítomnost je prostor, v němž se odehrává celý váš život. Je to jediný neměnný faktor. Život je tady a teď. Ještě nikdy jste nežili jinde než v přítomném okamžiku. A nikdy jinde žít nebudete.

Za druhé, přítomný okamžik je to jediné, co vás může dostat za hranice mysli. Je to vaše jediná vstupní brána do věčné a beztvaré sféry Bytí.

Už jste někdy něco dělali nebo cítili mimo přítomný okamžik?

A myslíte, že to je možné? Myslíte, že je možné, aby se něco stalo mimo přítomný okamžik? Odpověď je jasná – nebo snad ne?

Nikdy se nic nestalo v minulosti; všechno se stalo v přítomném okamžiku. Nikdy se nic nestane v budoucnosti; všechno se stane v přítomném okamžiku.

Podstatu toho, co říkám, nelze pochopit myslí. Jakmile to pochopíte, dojde k zásadní změně vědomí. Dojde k posunu od mysli k Bytí, od času k přítomnosti. Všechno je najednou živé, všechno vyzařuje energii, všechno vyzařuje Bytí.

TŘETÍ KAPITOLA

VSTUP DO PRÍTOMNOSTI

S dimenzí věčnosti přichází nový druh poznání – poznání, které „nezabíjí“ ducha, jenž žije uvnitř každé bytosti a každého předmětu. Poznání, které neničí posvátnost a tajemství života a které obsahuje hlubokou lásku a úctu ke všemu, co existuje. Poznání, o kterém mysl neví vůbec nic.

PŘESTAŇTE SE BRÁNIT PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU.

Nemyslete na minulost a budoucnost, pokud to není nutné.

Vystupte z dimenze času, kdykoli to je možné.

Připadá-li vám obtížné vstoupit do přítomného okamžiku přímo, pozorujte obvyklou snahu své mysli uniknout z přítomnosti.

Všimnete si, že si mysl představuje budoucnost jako něco lepšího nebo horšího než přítomnost. Je-li představa budoucnosti lepší, poskytuje vám naději nebo příjemné očekávání. Je-li horší, vyvolává úzkost. Obojí je iluzorní.

Skrze sebezpozorování si uvědomujete přítomnost lépe. Jakmile si uvědomíte, že nejste přítomní, okamžitě si uvědomíte přítomnost. Pozorujete-li svou mysl, přestáváte se s ní ztotožňovat. Stáváte se objektivními pozorovateli.

Buďte přítomní jako pozorovatelé své mysli – svých myšlenek a emocí a svých reakcí v různých situacích. Sledujte své reakce alespoň tak pozorně, jako sledujete situaci nebo člověka, který vás nutí reagovat.

Uvědomujte si, jak často myslíte na minulost nebo budoucnost.

Nic neanalyzujte ani neposuzujte. Pozorujte své myšlenky, vnímejte své emoce, sledujte své reakce. Z ničeho nedělejte osobní problém.

Ucítíte něco mnohem silnějšího než cokoli, co pozorujete: klidnou objektivní přítomnost za obsahem vaší mysli – tichého pozorovatele.

Intenzivní vědomá přítomnost je nutná zejména situacích, které vyvolávají silné emoce. Například když je ohrožena vaše představa o sobě samých, když stojíte před nějakým úkolem, který vyvolává strach, nebo když si vzpomenete na nějaký emoční komplex z minulosti. V takových situacích máte sklon stát se „nevědomými“.

Vaše emoce nebo reakce vás ovládne – a vy se s ní ztotožníte.

Začnete se ospravedlňovat a bránit, odsuzujete a napadáte druhé... ale nejste to vy, je to reaktivní návyk vaší mysli.

Ztotožnění s myslí dodává mysli energii; pozorování mysli jí energii ubírá. Ztotožnění s myslí vytváří čas; pozorování mysli otvírá dimenzi věčnosti. Energie, kterou vezmete své mysli, se změní v přítomnost. Jakmile si uvědomíte, co to znamená být přítomen, je mnohem snazší vystoupit z dimenze času, kdykoli čas nepotřebujete pro praktické účely.

To nesnižuje vaši schopnost užívat čas – jak minulost, tak

budoucnost, když jej potřebujete pro praktické účely. A samozřejmě to nesnižuje vaši schopnost používat svou mysl. Tuto schopnost naopak posílíte. Když pak svou mysl použijete, bude silnější a soustředěnější.

Osvícený člověk je vždy soustředěn na přítomný okamžik, ale přesto si okrajově uvědomuje čas. Jinými slovy, osvícený člověk používá chronologický čas, ale je osvobozen od psychologického času.

Z

BAVTE SE PSYCHOLOGICKÉHO ČASU

Naučte se používat čas v praktických situacích svého života – můžete tomu říkat „chronologický čas“, ale jakmile vyřešíte naléhavou praktickou záležitost, okamžitě se vraťte k vědomí přítomného okamžiku. Tímto způsobem zabráníte hromadění „psychologického času“, jímž je ztotožnění s minulostí a neustálé a nutkavé předjímání budoucnosti.

Kdykoli si stanovíte určitý cíl a snažíte se jej dosáhnout, používáte chronologický čas. Uvědomujete si, kam se chcete dostat, a soustředíte se plně na to, co děláte v přítomném okamžiku. Jestliže se příliš soustředíte na cíl, protože v něm hledáte například štěstí nebo naplnění, přestáváte si vážit přítomného okamžiku. Přítomný okamžik je zredukován na pouhý odrazový můstek do budoucnosti, který sám o sobě nemá žádnou cenu. Chronologický čas se mění v čas psychologický. Život přestává být dobrodružstvím a stává se pouhou obsesí dosáhnout daného cíle. Už nevidíte květiny podél cesty a neuvědomujete si krásu života, který se odvíjí kolem vás, když žijete v přítomném okamžiku.

Snažíte se být vždycky někde jinde než tam, kde právě jste? Je většina vaší činnosti jen prostředkem k dosažení nějakého cíle? Jsou pro vás jediným uspokojením krátkodobé rozkoše jako sex, jídlo, pití, drogy nebo vzrušení? Snažíte se stále něčeho dosáhnout, hledáte stále nová vzrušení a rozkoše? Věříte, že budete spokojenější, když získáte víc věcí? Čekáte na nějakého člověka, který dá smysl vašemu životu?

V normálním neosvíceném stavu vědomí je nekonečný tvůrčí potenciál přítomného okamžiku naprosto zastíněn psychologickým časem. Z vašeho života se vytratí veškerá svěžest a pocit úžasu. Stále

opakujete totéž, jako byste žili podle jakéhosi scénáře ve své myslí, který vám dává určitou totožnost, ale zároveň zastírá a zkresluje realitu přítomného okamžiku. Začnete být posedlí budoucností, která se vám jeví jako únik z neuspokojivé přítomnosti.

To, co vnímáte jako budoucnost, je neodmyslitelnou součástí přítomného stavu vašeho vědomí. Je-li vaše mysl zatížena břemenem minulosti, v budoucnosti budete prožívat totéž. Minulost se opakuje následkem nedostatku vědomé přítomnosti. Kvalita vašeho vědomí v přítomném okamžiku utváří vaši budoucnost, kterou ovšem nemůžete prožívat jinak než jako přítomnost.

Jestliže vaši budoucnost určuje kvalita vašeho vědomí v přítomném okamžiku, co určuje kvalitu vašeho vědomí? Stupeň vaší vědomé přítomnosti. Takže ke skutečné změně může dojít jedině v přítomném okamžiku.

Možná je pro vás obtížné uvědomit si, že příčinou vašeho utrpení a problémů je čas. Myslíte si, že vaše problémy jsou způsobeny konkrétními situacemi ve vašem životě, a z konvenčního hlediska máte pravdu. Ale dokud nevyřešíte základní dysfunkčnost své myslí – její připoutanost k minulosti a budoucnosti a její tendenci odmítat přítomnost, vaše problémy se budou stále opakovat.

Kdybyste se nějakým zázrakem zbavili svých problémů a zdánlivých příčin utrpení, ale nestali se zároveň víc vědomými, brzy byste měli stejné problémy, které by vás pronásledovaly jako váš vlastní stín. Ve skutečnosti existuje jen jediný problém – a tím je vaše mysl posedlá časem.

V čase není žádná spása. Nikdo nemůže být svobodný v budoucnosti.

KLÍČEM K OSVOBOZENÍ je přítomnost, neboť svobodní můžete být jedině v přítomném okamžiku.

NALEZENÍ ŽIVOTA POD ŽIVOTNÍ SITUACÍ

To, čemu říkáte „život“, byste měli nazývat „svou životní situací“. Je to psychologický čas: minulost a budoucnost. Některé věci v minulosti nedopadly tak, jak jste si přáli. Stále se bráníte tomu, co se stalo v minulosti, a dnes se bráníte tomu, co je. Při životě vás udržuje naděje, ale ta vás nutí soustředit veškerou pozornost na

budoucnost, a právě to vás vede k odmítání přítomnosti.

ZAPOMEŇTE NA SVOU ŽIVOTNÍ SITUACI a všímejte si svého života.

Vaše životní situace existuje v čase. Váš život se odehrává tady a teď.

Vaše životní situace je představa ve vaší mysli. Váš život je skutečný.

Najděte onu „úzkou bránu, která vede k životu“. Té se říká přítomný okamžik. Omezte svůj život na tento okamžik. Vaše životní situace může být plná problémů – jako ostatně většina životních situací – ale podívejte se, zda máte nějaký problém v tomto okamžiku. Ne zítra nebo za deset minut, ale teď. Máte nějaký problém?

Když máte spoustu problémů, nezbyvá vám místo na nové věci. Takže kdykoli můžete, udělejte si místo, vytvořte si prostor, abyste našli život pod svou životní situací.

POUŽÍVEJTE SVÉ SMYSLY PLNĚ. Buďte tam, kde jste.

Dívejte se kolem sebe. Jenom se dívejte, nic se nesnažte interpretovat. Vnímejte světlo, tvary, barvy, struktury. Uvědomujte si tichou přítomnost každého předmětu. Uvědomujte si prostor, který všemu umožňuje existovat.

Naslouchejte zvukům; neposuzujte je. Naslouchejte tichu pod hladinou zvuků.

Dotkněte se nějakého předmětu – jakéhokoli předmětu – a vnímejte jeho Bytí.

Pozorujte rytmus svého dechu; uvědomujte si proudění vzduchu do plic, vnímejte životní energii ve svém těle. Všemmu dovolte existovat, všemu uvnitř i venku. Dovolte všemu být. Hluboce vnímejte přítomný okamžik.

Opouštíte umrtvující svět racionální abstrakce – svět času.

Osvobozujete se od šílené mysli, která vám vysává životní energii, stejně jako pomalu ničí a otravuje celou Zemi. Probouzíte se ze snu času do přítomnosti.

VŠECHNY PROBLÉMY JSOU FALEŠNÉ PŘEDSTAVY NAŠÍ MYSLI

SOUSTŘEĎTE SVOU POZORNOST NA PŘÍTOMNÝ

OKAMŽIK a řekněte mi, jaký máte problém.

Nic neříkáte, protože nemůžete mít problémy, když jste plně soustředěni na přítomný okamžik. Každou situaci je nutné buď vyřešit, nebo přijmout. Proč z něčeho dělat problém?

Vaše mysl problémy miluje, protože vám dávají jakousi totožnost. To je normální a zároveň šílené. „Problém“ je v tom, že se příliš zabýváte situací, aniž ji opravdu chcete nebo můžete změnit, a tak se s ní podvědomě ztotožňujete. Vaše životní situace vám připadá nezvládnutelná a vy ztrácíte kontakt se životem, s Bytím. Nebo přemýšlíte o spoustě různých věcí, které možná v budoucnosti budete muset udělat, místo toho, abyste se soustředili na něco, co můžete udělat teď hned.

KDYŽ SI VYTVÁŘÍTE PROBLÉMY, způsobujete si bolest.

Stačí však jednoduché rozhodnutí: ať už se stane cokoli, přestanu si působit bolest. Přestanu si vytvářet problémy.

Toto rozhodnutí je jednoduché, ale zároveň radikální. Nikdy je totiž neučiníte, dokud nemáte plné zuby utrpení. A nebudete schopni je uskutečnit, dokud nezačnete žít v přítomném okamžiku. Jakmile přestanete působit bolest sobě, přestanete působit bolest i druhým. Také přestanete znečišťovat tuto krásnou Zemi, svůj vnitřní prostor a kolektivní duši lidstva.

Když vznikne nějaká situace, kterou je nutno vyřešit okamžitě, vaše akce bude jasná a rozhodná, pokud bude vycházet z vědomí přítomného okamžiku. A pravděpodobně bude také mnohem účinnější. Nebude založena na návycích vaší mysli, ale bude intuitivní reakcí na danou situaci. Za jiných okolností, kdy by vaše časem posedlá mysl reagovala, zjistíte, že je mnohem účinnější nedělat vůbec nic – jen se soustředit na přítomný okamžik.

RADOST BYTÍ

Chcete-li se přesvědčit, zda jste ovládáni psychologickým časem, můžete použít jednoduché měřítko.

POLOŽTE SI TUTO OTÁZKU: Mám radost z toho, co dělám?

Jestliže ne, pak je váš přítomný okamžik zastíněn časem a život vám

připadá jako břemeno nebo tvrdý zápas.

Nemáte-li radost z toho, co děláte, neznamena to, že byste nutně museli začít dělat něco jiného. Stačí změnit způsob, jakým to děláte. Způsob, jak něco děláte, je mnohem důležitější než to, co děláte. Snažte se soustředit spíš na svou činnost než na výsledek, kterého chcete činností dosáhnout.

Soustřeďte svou pozornost na všechno, co vám nabízí přítomný okamžik. To znamená, že musíte přijímat to, co existuje, neboť se nemůžete soustředit na něco, čemu se bráníte.

Jakmile si začnete vážit přítomného okamžiku, všechny vaše problémy a nespokojenost se rozplynou a váš život se naplní radostí a lehkostí. Když si uvědomujete přítomný okamžik, pak je i ta nejobyčejnější činnost plná kvality a lásky.

NEMYSLETE NA PLODY SVÉ ČINNOSTI – soustřeďte se na činnost samotnou. Plody přijdou samy od sebe. Tohle je velice účinné duchovní cvičení.

Jakmile přestanete odmítat přítomný okamžik, radost z Bytí naplní všechno, co děláte. Jakmile se plně soustředíte na přítomný okamžik, pocítíte hluboký klid a pohodu. Už nehledáte uspokojení a naplnění v budoucnosti – nehledáte v ní spásu. Proto vám nezáleží na výsledcích. Ani úspěch, ani neúspěch nemůže změnit váš vnitřní stav Bytí. Pod povrchem životní situace jste našli život.

V nepřítomnosti psychologického času odvozujete pocit svého já z Bytí, nikoli ze své osobní minulosti. Proto už nemáte psychologickou potřebu být něčím jiným, než jste. Ve vnějším světě, na úrovni své životní situace, můžete získat bohatství nebo vědomosti, můžete dosáhnout úspěchů, můžete se osvobodit od toho či onoho, ale v hlubší dimenzi Bytí máte všechno už dnes.

NADČASOVÝ STAV VĚDOMÍ

Když každá buňka ve vašem těle vibruje životem a když v každém okamžiku prožíváte radost z Bytí, pak lze říci, že jste se osvobodili od času. Být nezávislý na čase znamená být nezávislý na psychologické potřebě odvozovat vlastní totožnost z minulosti a hledat uspokojení v budoucnosti. Osvobození od času je tou nejhlubší transformací, jakou si můžete představit.

KDYŽ PROŽIJETE PRVNÍ ZÁŽITKY NADČASOVÉHO

STAVU VĚDOMÍ, začnete se pohybovat mezi dimenzí času a dimenzí přítomnosti. Nejdřív si uvědomíte, jak málokdy jste opravdu soustředěni na přítomný okamžik. Nicméně už samotné uvědomění, že nejste plně v přítomném okamžiku, je velký úspěch: toto poznání je vědomím přítomnosti – být může zpočátku trvat jen několik vteřin chronologického času.

Od té chvíle však začnete žít v přítomnosti stále častěji než v minulosti nebo budoucnosti a kdykoli si uvědomíte, že jste ztratili kontakt s přítomností, jste schopni se do ní vrátit na delší dobu. Takže dokud nežijete ve stavu vědomé přítomnosti, dokud si plně neuvědomujete přítomný okamžik, pohybujete se mezi vědomím a nevědomím, to jest mezi stavem vědomí a stavem ztotožnění se s myslí. Znovu a znovu vám uniká přítomný okamžik a znovu a znovu se do něj vracíte. Nakonec se však vědomí přítomnosti stane vaším převládajícím stavem.

ČTVRTÁ KAPITOLA

ROZPLÝVAJÍCÍ SE NEVĚDOMÍ

Je důležité, abyste si víc uvědomovali přítomnost ve svém každodenním životě, i když jde všechno jako po másle. Tímto způsobem zvyšujete svou schopnost soustředit se. Tato schopnost vytváří energetické pole vysoké frekvence ve vašem nitru i ve světě kolem vás. V tomto poli nemůže existovat žádné nevědomí, žádná negativita, žádné neshody ani násilí, stejně jako v přítomnosti světla nemůže existovat temnota.

Když se učíte pozorovat své myšlenky a emoce, což je důležitou součástí vědomí přítomnosti, možná vás překvapí, až si poprvé uvědomíte zvukové poruchy v pozadí obyčejného vědomí a zjistíte, jak málokdy jste vnitřně uvolnění a klidní.

Na úrovni myšlení se setkáte s velkou rezistencí vůči přítomnému okamžiku ve formě racionálních soudů a pocitů nespokojenosti. Na úrovni emocí objevíte napětí, nudu nebo nervozitu.

POZORUJTE, JAK VE VÁS ZBYTEČNÉ ODSUZOVÁNÍ A ODMÍTÁNÍ PŘÍTOMNOSTI vyvolává nespokojenost a vnitřní napětí.

Všechno nevědomé se rozpustí, jakmile na to vrhnete světlo vědomí.

Jakmile se naučíte rozpouštět obyčejné nevědomí, světlo vašeho vědomí se rozzáří a usnadní vám překonávat hluboké nevědomí, kdykoli ucítíte jeho gravitační vliv. Nicméně odhalit obyčejné nevědomí může být zpočátku obtížné, protože je tak normální.

NAUČTE SE SLEDOVAT SVŮJ MENTÁLNÍ A EMOČNÍ STAV.

Co nejčastěji se ptejte sami sebe: „Cítím se v tomto okamžiku dobře?“

Nebo se můžete zeptat: „Co se v tomto okamžiku děje v mém nitru?“

Zajímejte se o všechno, co se děje ve vašem nitru a v okolním světě. Jakmile pochopíte své nitro, vnější svět pro vás bude srozumitelný. Primární realita je uvnitř, sekundární realita je ve vnějším světě.

NA TYTO OTÁZKY VŠAK NEODPOVÍDEJTE OKAMŽITĚ. Zaměřte svou pozornost dovnitř. Podívejte se do svého nitra.

Jaké myšlenky produkuje vaše mysl?

Co cítíte?

Zaměřte svou pozornost do svého těla. Cítíte nějaké napětí?

Jakmile objevíte nějaké vnitřní napětí, snažte se zjistit, jakým způsobem odmítáte život – tím, že odmítáte přítomný okamžik.

Je mnoho způsobů, jakými se nevědomě bráníme přítomnému okamžiku. Vaše schopnost sledovat své vnitřní stavy se zlepší pravidelným cvičením.

AŽ UŽ JSTE KDEKOLI, BUĎTE TAM TOTÁLNĚ

Trpíte stresem? Snažíte se dostat do budoucnosti tak usilovně, že redukuje přítomnost na pouhý prostředek, jak se tam dostat? Stres je způsoben tím, že jsme „tady“, ale chceme být „tam“, že jsme v přítomnosti, ale chceme být v budoucnosti. Tento rozpor vás trhá na kusy.

Zabýváte se příliš minulostí? Hovoříte o ní neustále, ať už

pozitivně nebo negativně? Mluvíte často o úžasných věcech, jichž jste dosáhli, nebo o tom, jak vám bylo ublíženo nebo jak jste ublížili druhým?

Vyvolávají ve vás vaše myšlenkové pochody pocity viny, pýchy, zášti, hněvu, nenávisti, lítosti nebo sebelítosti? Jestliže ano, pak nejen posilujete své falešné já, ale také pomáháte urychlovat proces stárnutí svého těla tím, že ve své duši hromadíte minulost. Chcete-li se přesvědčit o pravdivosti tohoto tvrzení, pozorujte lidi, kteří mají silný sklon lpět na minulosti.

V KAŽDÉM OKAMŽIKU NECHEJTE UMÍRAT MINULOST.

Minulost nepotřebujete. O minulosti přemýšlejte jen tehdy, když je to naprosto nezbytné pro přítomnost.

Vnímejte sílupřítomného okamžiku a plnost Bytí. Vnímejte svou přítomnost.

Máte starosti? Máte pochybnosti? Přemýšlíte často o tom, „co by bylo, kdyby“? Ztotožňujete se se svou myslí, která si ustavičně představuje imaginární situace a vyvolává strach. Takové situace nelze řešit, protože neexistují. Jsou pouhým přeludem.

Toto životu a zdraví nebezpečné šílenství můžete ukončit tím, že přijmete přítomný okamžik.

UVĚDOMUJTE SI SVŮJ DECH. Vnímejte proudění vzduchu do vašeho těla a ven. Vnímejte své energetické pole. V životě nikdy nebudete řešit nic jiného než problémy přítomného okamžiku.

Ptejte se sami sebe, jaký „problém“ máte v tomto okamžiku, nestarejte se o problémy, které můžete mít příští rok, zítra nebo za pět minut. Co je špatného na tomto okamžiku?

Přítomné problémy lze vždycky vyřešit, ale není možné řešit problémy budoucí – a ani to není nutné. Potřebnou sílu a správné řešení najdete, až je budete potřebovat, nikoli dřív ani později.

Patříte k lidem, kteří pořád na něco čekají? Jak velkou část svého života strávíte čekáním? Čekání rozdělují do dvou kategorií.

Krátkodobé čekání je například čekání v nějaké frontě nebo v dopravní zácpě. Dlouhodobé čekání je čekání na příští dovolenou, na lepší zaměstnání, na opravdu smysluplný partnerský vztah, na úspěch nebo na osvícení. Mnoho lidí stráví celý život čekáním na to, že konečně začnou žít.

Čekání je stav mysli. V podstatě to znamená, že chcete

budoucnost a odmítáte přítomnost. Nechcete, co máte, a chcete, co nemáte. Kdykoli na něco čekáte, nevědomě vyvoláváte vnitřní konflikt mezi svou přítomností, kde nechcete být, a imaginární budoucností, kde chcete být. Tím podstatně snižujete kvalitu svého života, neboť přicházíte o přítomnost.

Mnoho lidí čeká na blahobyť. Blahobyť však nemůže přijít v budoucnosti. Jestliže přijímáte svou přítomnou realitu – kde jste, kdo jste a co děláte v tomto okamžiku – jestliže plně přijímáte, co máte, pak jste za to vděční a jste vděční za samotné Bytí. Vděčnost za přítomný okamžik a plnost života je pravý blahobyť. A ten nemůže přijít v budoucnosti.

Jste-li nespokojení s tím, co máte, a chcete-li zbohatnout, pak i když vyděláte miliony dolarů, budete mít stále pocit, že to není dost, a v hloubi duše se nebudete cítit naplnění. Můžete prožít mnoho vzrušujících zážitků, které si můžete koupit za peníze, ale pořád budete nespokojení. Nebudete žít ve sféře Bytí a nebudete cítit plnost života v přítomnosti.

VZDEJTE SE STAVU MYSLI, V NĚMŽ NEUSTÁLE NA

NĚCO ČEKÁTE. Když se přistihnete, jak na něco čekáte...

okamžitě se vraťte do přítomnosti. Prostě buďte a vychutnávejte bytí.

Žijete-li v přítomném okamžiku, nemáte potřebu na něco čekat.

Takže až vám někdo příště řekne, „Promiňte, že jsem vás nechal čekat,“ můžete mu odpovědět: „To je v pořádku, já jsem nečekal. Jen jsem tu stál a vychutnával přítomný okamžik.“

Tyto strategie popírání přítomného okamžiku jsou součástí obyčejného nevědomí. Snadno je přehlédnete, protože jsou normální součástí každodenního života. Ale čím víc sledujete svůj vnitřní emoční stav, tím snáze si uvědomíte, že jste sklouzli do minulosti nebo budoucnosti, to jest do nevědomí, a probudíte se ze sna času do přítomnosti.

Ale nezapomínejte, že falešné a nešťastné já, které je založeno na ztotožnění s myslí, žije z času. Uvědomuje si, že přítomný okamžik je jeho smrt a proto se cítí ohroženo. Z toho důvodu se vás snaží uvěznit v čase.

Stav vědomé přítomnosti lze v jistém smyslu přirovnat k čekání.

Ale je to kvalitativně rozdílný druh čekání, který vyžaduje vaši totální bdělost. Každou chvíli se něco může stát a pokud nejste

absolutně bdělí, absolutně klidní, unikne vám to. Ve stavu bdělosti je veškerá vaše pozornost soustředěna na přítomný okamžik. Na nic nevzpomínáte, nic neočekáváte. Neexistuje žádné napětí, žádný strach, jen bdělá přítomnost. Jste přítomní celým svým Bytím, každou buňkou svého těla.

V tomto stavu přítomnosti vaše „já“, které má svou individuální minulost a budoucnost, to jest vaše osobnost, téměř neexistuje. A přesto nepřicházíte o nic cenného. Jste stále sami sebou. Ve skutečnosti jste sami sebou mnohem víc než kdykoli předtím.

MINULOST NEMŮŽE PŘEŽÍT VE VAŠÍ PŘÍTOMNOSTI

Přítomnost vám ukáže všechno, co potřebujete vědět o své nevědomé minulosti. Ponoříte-li se do minulosti, spadnete do bezedné propasti. Budete si myslit, že potřebujete stále víc času, abyste svou minulost pochopili, abyste se od ní osvobodili, jinými slovy, začnete věřit, že vás od minulosti osvobodí budoucnost. To je ovšem klam. Od minulosti vás může osvobodit jedině přítomnost. Více času vás nemůže osvobodit od času.

Klíčem k osvobození je moc přítomného okamžiku. Moc přítomného okamžiku není nic jiného než moc vaší přítomnosti, moc vašeho vědomí osvobozeného od všech myšlenkových forem. Proto se zabývejte minulostí na úrovni přítomnosti. Čím víc se soustředíte na minulost, tím víc ji posilujete a tím víc z ní děláte své „já“.

Pozornost je důležitá, ale nesmíte ji soustředit na minulost.

Soustřeďte svou pozornost na přítomnost – na své přítomné chování, reakce, nálady, myšlenky, emoce, obavy a touhy. Dokážete-li nezaujatě sledovat všechny tyto věci, pak se vám podaří rozpustit minulost mocí své vědomé přítomnosti.

Své já nemůžete najít v minulosti. Sami sebe najdete jedině v přítomnosti.

PÁTÁ KAPITOLA

KRÁSA SE RODÍ V TICHU VAŠÍ PŘÍTOMNOSTI

Krásu, nádheru a posvátnost přírody si uvědomíte jedině v přítomnosti. Dívali jste se někdy do nekonečnosti prostoru a byli ohromeni jeho absolutním tichem a nesmírností? Naslouchali jste zvuku horského potoka? Nebo zpěvu ptáka za letního soumraku? Chcete-li si takové věci uvědomit, vaše mysl musí být naprosto

klidná. Musíte se na okamžik zbavit minulosti i budoucnosti, všech problémů a všeho, co víte; jinak se budete dívat a nic nevidíte, budete naslouchat a nic neuslyšíte. Musíte být totálně přítomní.

ZA KRÁSOU VNĚJŠÍCH FOREM je něco nepopsatelného, něco nepojmenovatelného, jakási hluboká, posvátná podstata. Tato vnitřní podstata vyzařuje ze všeho krásného. Vy ji však vnímáte jen tehdy, když jste přítomní.

Není možné, že tato nepojmenovatelná podstata a vaše přítomnost je jedno a totéž?

Mohla by existovat bez vaší přítomnosti?

Ponořte se do přítomnosti a přesvědčte se sami.

ČISTÉ VĚDOMÍ

Kdykoli pozorujete svou mysl, přestáváte si uvědomovat myšlenkové formy a vaše vědomí se stává objektivním pozorovatelem. Pozorovatel – čisté vědomí za hranicemi forem – je silnější a mentální formy jsou slabší.

Když hovoříme o pozorování mysli, zosobňujeme událost, která má skutečně kosmický význam: vědomí se skrze vás probouzí ze snu ztotožnění s formou. Tato skutečnost je předzvěstí události, která je z hlediska chronologického času pravděpodobně zatím ve vzdálené budoucnosti. Tato událost se nazývá – konec světa.

CHCETE-LI SI UVĚDOMOVAT PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK,

musíte být hluboce zakořeněni ve svém nitru; jinak vás vaše mysl, která má neuvěřitelnou sílu, smete jako rozbouřená řeka. To znamená, že musíte žít plně ve svém těle. Alespoň část své pozornosti musíte soustředit na vnitřní energetické pole ve svém těle. Jinými slovy, musíte vnímat své tělo zevnitř. Vědomí těla vás udržuje v přítomnosti. Zakotvuje vás v přítomném okamžiku. Tělo, které vidíte a kterého se dotýkáte, vás nepřivede do sféry Bytí. Nicméně toto viditelné a hmatatelné tělo je vnější schránkou hlubší reality. V přirozeném stavu jednoty s Bytím můžete tuto realitu vnímat jako neviditelné vnitřní tělo, jako oživující přítomnost ve svém nitru. Takže žít „v těle“ znamená vnímat tělo zevnitř, cítit život uvnitř těla a uvědomovat si, že existujete za hranicemi vnějších forem.

Dokud se ztotožňujete se svou myslí, jste odříznuti od Bytí.

V takových chvílích nejste ve svém těle. Vaše mysl absorbuje celé vaše vědomí a transformuje je v myšlenkové formy. Ani na chvíli nemůžete přestat myslet.

Chcete-li si plně uvědomovat Bytí, musíte se přestat ztotožňovat se svou myslí. To je jeden z nejdůležitějších úkolů na vaší duchovní cestě. Tím uvolníte ohromnou část svého vědomí, které bylo dosud zaneprázdněno nutkavým a zbytečným myšlením. Toho lze nejlépe dosáhnout tím, že místo na myšlení soustředíte svou pozornost na své tělo, v němž můžete vnímat Bytí jako neviditelné energetické pole, které dává život tomu, co vnímáte jako své hmotné tělo.

SPOJTE SE S VNITŘNÍM TĚLEM

Zkuste to teď hned. Toto cvičení se dělá nejlépe se zavřenýma očima. Později, až pro vás bude snadné „být ve svém těle“, můžete mít oči otevřené.

ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST DO SVÉHO TĚLA.

Vnímejte své tělo zevnitř. Je živé? Cítíte život ve svých rukou, pažích, nohou a chodidlech – ve svém břiše, ve své hrudi?

Uvědomujete si jemné energetické pole, které prostupuje celým vašim tělem a dává život každému orgánu a všem buňkám? Vnímáte je všech částech těla jako jediné pole energie?

Několik minut vnímejte své vnitřní tělo, ale nepřemýšlejte o něm. Jen je vnímejte.

Čím víc se na ně soustředíte, tím lépe je budete vnímat. Budete mít pocit, že každá buňka ve vašem těle je živější, a máte-li dobrou představivost, můžete vidět, jak vaše tělo začíná zářit. Ačkoli vám to může přechodně pomoci, soustřeďte se spíš na své pocity než na jakékoli představy. Představy, ať už jsou sebekrásnější, jsou definovány formou, takže vám nedovolují proniknout hlouběji.

JDĚTE HLUBOKO DO SVÉHO TĚLA

Chcete-li se dostat ještě hlouběji, zkuste následující meditaci. Stáčí vám deset až patnáct minut.

NAJDĚTE SI NĚJAKÉ KLIDNÉ MÍSTO, KDE VÁS NIKDO NEBUDE VYRUŠOVAT.

Posaďte se na židli, ale neopírejte se. Seďte vzpřímeně. To vás bude udržovat v bdělém stavu.

Nebo si zvolte nějakou jinou oblíbenou pozici.

Uvolněte se. Zavřete oči. Několikrát se zhluboka nadechněte.

Dýchejte břichem. Vnímejte, jak se vám břicho stahuje a roztahuje. Začněte si uvědomovat celé energetické pole ve svém těle. Nepřemýšlejte o něm, jen je vnímejte. Pokud vám to pomůže, představujte si, jak vám tělo začíná zářit.

Jakmile začnete vnímat své vnitřní tělo jako jediné pole energie, vzdejte se veškerých představ a soustřeďte se výlučně na své pocity. Zbavte se jakékoli duševního obrazu svého hmotného těla. Jediné, co vám zbude, bude všezahrnující vědomí přítomnosti neboli „bytí“. Hranice vnitřního těla se rozplynou.

Nyní se soustřeďte na své pocity ještě hlouběji. Úplně se s nimi ztotožněte. Splyňte s energetickým polem tak dokonale, aby zmizela jakákoli dualita mezi pozorovatelem a pozorovaným, mezi vámi a vaším tělem. V tomto stavu zmizí rozdíl mezi vším vnitřním a vnějším, takže nakonec neexistuje ani vnitřní tělo. Tím, že jste se ponořili hluboko do těla, jste překročili jeho hranice.

V této sféře čistého Bytí zůstaňte co nejdéle; pak si opět začněte uvědomovat své hmotné tělo, svůj dech a své tělesné pocity a otevřete oči. Několik minut se dívejte kolem sebe – aniž cokoli hodnotíte – a zároveň vnímejte své vnitřní tělo.

Vstoupit do sféry, kde neexistují formy, je opravdu osvobozující. Osvobodí vás to od ztotožnění s formou. Tuto sféru můžeme nazývat neviditelným Zdrojem všeho existujícího, Bytím uvnitř veškerého bytí. Je to sféra hlubokého klidu, radosti a intenzivního života. Kdykoli žijete plně v přítomném okamžiku, jste „transparentní“ světlu čistého vědomí, které vyzařuje z tohoto Zdroje. Také si uvědomíte, že toto světlo je vaší podstatou.

Když je vaše vědomí zaměřeno ven, vzniká mysl a svět. Když je zaměřeno dovnitř, uvědomuje si svůj vlastní zdroj a vrací se domů do sféry neviditelného.

Když se pak vrátíte do viditelného světa, opět přijmete svou totožnost, které jste se na chvíli zbavili. Máte jméno, minulost a budoucnost. Ale v jednom důležitém ohledu už nejste člověkem, kterým jste byli předtím. Zahlédli jste realitu, která není „z tohoto světa“, ačkoli od něj není oddělená, stejně jako není oddělená od vás.

VE SVÉM KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ nevěnujte veškerou svou pozornost vnějšímu světu a své mysli. Soustřeďte část pozornosti dovnitř.

Vnímejte své vnitřní tělo při svých každodenních činnostech a zejména ve vztazích s lidmi nebo ve vztahu k přírodě. Uvědomujte si ticho v hloubi svého těla. Udržujte bránu otevřenou.

Sféru neviditelného si můžete uvědomovat po celý život.

Vnímáte ji jako hluboký pocit klidu někde v pozadí, jako ticho, které vás nikdy neopustí, ať už se kolem vás děje cokoli. Stanete se mostem mezi neviditelným a viditelným, mezi Bohem a světem.

Tento stav jednoty se Zdrojem nazýváme osvícením.

HLUBOKÉ KOŘENY UVNITŘ

Důležité je být v neustálém spojení s vnitřním tělem – neustále si je uvědomovat. Tím rychle prohloubíte a změníte svůj život. Čím lépe si uvědomujete své vnitřní tělo, tím vyšší je jeho vibrační energie. Na této vyšší energetické úrovni vás nemůže ovlivnit nic negativního, neboť přitahujete situace, které odrážejí tuto vyšší frekvenci.

Soustředíte-li svou pozornost ve svém těle, budete zakotveni v přítomném okamžiku. Neztratíte se ve vnějším světě a neztratíte se ve své mysli. Vaše myšlenky, emoce, obavy a touhy mohou existovat i nadále, ale přestanou vás ovládat.

UVĚDOMTE SI, NA CO JE SOUSTŘEDĚNA VAŠE

POZORNOST v tomto okamžiku. Posloucháte mě nebo čtete slova v této knize. To je středem vaší pozornosti. Kromě toho si okrajově uvědomujete své okolí, druhé lidi atd.

Také můžete v duchu komentovat, co slyšíte nebo čtete.

Nicméně to nemusí absorbovat veškerou vaši pozornost. Snažte se být v kontaktu se svým vnitřním tělem. Soustřeďte část své pozornosti dovnitř. Vnímejte celé své tělo jako jediné energetické pole. Jako byste poslouchali nebo četli celým svým tělem.

V následujících dnech a týdnech si to procvičujte.

Samozřejmě buďte soustředění na to, co děláte, ale zároveň vnímejte své vnitřní tělo, kdykoli je to možné. Zůstaňte zakořenění ve svém těle a pozorujte, jak to ovlivňuje stav vašeho vědomí a kvalitu vaší činnosti.

Nevěřte tomu, co říkám. Vyzkoušejte si to sami.

POSILOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Existuje jednoduchý, ale účinný druh meditace, kterou můžete

dělat, když máte potřebu posílit svůj imunitní systém. Tato meditace je neúčinnější, když ji děláte při vzniku prvních příznaků nějaké nemoci. Také neutralizuje různé negativní vlivy, které narušují vaše energetické pole.

Nicméně to není náhražka za vaši neustálou přítomnost v těle.

KDYŽ MÁTE CHVÍLI ČAS, zejména večer před spaním nebo ráno po probuzení, „zaplavte“ své tělo vědomím. Zavřete oči.

Lehněte si na záda. Postupně soustřeďte svou pozornost na různé části těla: na ruce, chodidla, nohy, paže, břicho, hruď, hlavu atd.

Vnímejte životní energii ve všech těchto částech co nejintenzivněji.

Na každou část se soustřeďte asi patnáct vteřin.

Pak nechte svou pozornost proběhnout celým tělem od hlavy až k patě a zpátky. To netrvá déle než minutu. Pak několik minut vnímejte své vnitřní tělo jako jediné energetické pole.

Vnímejte každou buňku ve svém těle.

Nedělejte si starosti, když se vaší mysli občas podaří rozptýlit vaši pozornost a když se na chvíli pohroužíte do myšlenek. Jakmile si to uvědomíte, soustřeďte svou pozornost na vnitřní tělo.

TVŮRČÍ UŽÍVÁNÍ MYSLI

Kdykoli potřebujete použít svou mysl pro nějaký specifický účel, používejte ji ve spojení se svým vnitřním tělem. Mysl můžete používat tvůrčím způsobem jedině tehdy, když jste schopni na nic nemyslet a tohoto stavu vědomé bezmyšlenkovitosti dosáhnete nejsnáze skrze své tělo.

KDYKOLI HLEDÁTE NĚJAKÉ ŘEŠENÍ NEBO ODPOVĚĎ, přestaňte myslet a soustřeďte se na své vnitřní energetické pole. Vnímejte vnitřní ticho a klid. Když opět začnete myslet, vaše myšlení bude čerstvé a tvůrčí. Při jakékoli myšlenkové činnosti oscilujte mezi myšlením a vnitřním nasloucháním.

Jinými slovy: nemyslete jen hlavou, myslíte celým tělem.

VSTUPTE DO SVÉHO TĚLA S POMOCÍ DECHU

Kdykoli vám připadá obtížné soustředit se na své vnitřní tělo, soustřeďte se na svůj dech. Vědomé dýchání, které je samo o sobě velice účinnou meditací, vás přivede do kontaktu s vaším tělem.

UVĚDOMUJTE SI PROUDĚNÍ VZDUCHU DO TĚLA A VEN.

Vnímejte, jak se vám s každým nadechnutím a vydechnutím střídavě roztahuje a stahuje břicho.

Máte-li dobrou představivost, zavřete oči a představujte si, že jste obklopeni světlem nebo že jste ponořeni v nějaké zářivé substanci – v moři vědomí. Pak světlo začněte nadechovat. Představujte si, jak vám naplňuje celé tělo.

Pak se soustřeďte spíš na své pocity než na svou představu.

Nepoutejte se na žádnou vizuální představu. Teď jste ve svém těle.

Jste v kontaktu s mocí přítomného okamžiku.

DRUHÝ DÍL

PARTNERSKÝ VZTAH JAKO DUCHOVNÍ CVIČENÍ

Láska je stav Bytí. Láska není ve vnějším světě; láska je hluboko ve vašem nitru. Nikdy ji nemůžete ztratit a nikdy vás nemůže opustit. Láska není závislá na cizím těle nebo vnější formě.

ŠESTÁ KAPITOLA

ROZPOUŠTĚNÍ EMOČNÍHO TĚLA

Většina lidské bolesti není nevyhnutelná. Bolest si způsobujeme sami, dokud se necháme ovládat svou myslí. Bolest, kterou si způsobujeme, je vždycky určitou formou rezistence proti tomu, co existuje.

Na úrovni myšlení je naše rezistence určitou formou soudu. Na emoční úrovni je to určitá forma negativity. Intenzita bolesti závisí na stupni vaší rezistence vůči přítomnému okamžiku a stupeň vaší rezistence závisí na stupni vašeho ztotožnění s myslí. Mysl se vždycky snaží odmítat přítomný okamžik. Snaží se před ním uniknout.

Jinými slovy, čím víc se ztotožňujete se svou myslí, tím víc trpíte.

A samozřejmě naopak; čím víc přijímáte přítomný okamžik, tím míň trpíte – a tím jste svobodnější od egoické mysli.

Některá duchovní učení tvrdí, že veškerá bolest je nakonec pouhá iluze, a to je pravda. Otázkou je, zda je tomu tak ve vašem případě. Pouhá víra to pravdou neučiní. Chcete do konce života trpět a přitom opakovat, že to je pouhá iluze? Osvobodí vás to od bolesti? Nám tu jde o to, jak můžete tuto pravdu realizovat, jak ji můžete učinit reálnou ve svém životě.

Dokud se ztotožňujete s myslí, bolest je nevyhnutelná. Teď

hovořím především o emoční bolesti, která je ostatně hlavní příčinou tělesných nemocí a tělesné bolesti. Nenávist, zášť, sebelítost, pocit viny, zlost, deprese, žárlivost atd., dokonce i sebemenší podrážděnost – to všechno jsou formy bolesti. A semeno bolesti obsahuje každá rozkoš a potěšení.

Každý, kdo někdy vyzkoušel drogy, poznal, že se pocit euforie nakonec změní v nějakou formu bolesti. Mnozí lidé také vědí z vlastní zkušenosti, jak snadno a rychle se může změnit v bolest intimní vztah, který byl zdrojem radosti. Pozitivní a negativní polarity jsou opačné strany téže mince, neboť jsou součástí základní bolesti, jež je neoddělitelná od egoického stavu vědomí.

Jsou dva druhy bolesti: bolest, kterou si způsobujete v tomto okamžiku, a bolest z minulosti, která přežívá ve vaší mysli a těle. Pokud nejste schopni užívat sílu přítomného okamžiku, každá emoční bolest za sebou nechává reziduum, které ve vás přežívá. Toto reziduum se sloučí s bolestí z minulosti a zůstává ve vaší mysli i těle. To samozřejmě zahrnuje bolest, kterou jste zakusili v dětství, bolest způsobenou nevědomím světa, do něž jste se narodili.

Tato nahromaděná bolest je negativní energetické pole ve vašem těle a mysli. Chápete-li ji, jako jakousi neviditelnou entitu, pak nejste daleko od pravdy. Tato nahromaděná bolest tvoří vaše emoční tělo. Emoční tělo má dva mody existence: latentní a aktivní.

U některých lidí může být latentní většinu času, zatímco u hluboce nešťastného člověka může být aktivní neustále. Někteří lidé žijí ve svém emočním těle skoro pořád, zatímco jiní je poznají jen v určitých situacích, jako například v intimních vztazích nebo v situacích spojených s nějakou ztrátou.

Emoční tělo může probudit cokoli, zejména zážitek, který rezonuje s nějakou bolestí z minulosti. Když je připraveno probudit se z latentního stavu, může je aktivovat i pouhá myšlenka nebo nevinná poznámka blízkého člověka.

**PŘESTAŇTE SE ZTOTOŽŇOVAT SE SVÝM EMOČNÍM TĚLEM
VAŠE EMOČNÍ TĚLO NECHCE, ABYSTE JE POZOROVALI PŘÍMO.**

Nechce, abyste je poznali. Jakmile je pozorujete, jakmile si uvědomíte jeho energetické pole, vaše ztotožnění s ním je porušeno.

Vstoupili jste do vyšší dimenze vědomí. Já tomu říkám

přítomnost. Stali jste se pozorovateli svého emočního těla. Emoční tělo vás už nemůže zneužívat, už nemůže předstírat, že je vámi, a nemůže obnovovat svou energii skrze vás. Našli jste svou nejnuitnější sílu.

Některá emoční těla jsou otravná, ale poměrně neškodná; jako dítě, které ustavičně fňuká. Jiná jsou velice destruktivní – některá tělesně a jiná emočně. Některá útočí na lidi kolem vás, zatímco jiná mohou napadnout vás, jejich hostitele. Vaše pocity a myšlenky se pak stávají velice negativními a destruktivními. Tímto způsobem dochází k mnoha úrazům a vzniká mnoho nemocí. Některá emoční těla mohou dohnat svého hostitele až k sebevraždě.

Když si myslíte, že někoho znáte, a najednou vás konfrontuje tato neznámá a zlá bytost, jste doslova šokováni. Nicméně je mnohem důležitější pozorovat své vlastní emoční tělo.

DÁVEJTE SI POZOR NA JAKÉKOLI ZNÁMKY VNITŘNÍ NESPOKOJENOSTI

v jakékoli formě – může to být vaše

probouzející se emoční tělo. Tato nespokojenost se může projevovat jako podrážděnost, netrpělivost, špatná nálada, touha ubližovat, zlost, zuřivost, deprese atd. Snažte se své emoční tělo přistihnout v okamžiku, kdy se probudí.

Emoční tělo chce přežít jako každá jiná živá entita a může přežít jedině tehdy, když vás donutí, abyste se s ním nevědomě ztotožnili.

Jedině pak vás může ovládnout, „stát se vámi“ a žít skrze vás.

Získává svou výživu skrze vás. Živí se každým zážitkem, který rezonuje s jeho druhem energie, se vším, co způsobuje bolest v jakékoli formě. Takže když vás začne ovládat, bude ve vašem životě vytvářet situace, které odrážejí jeho vlastní energetickou frekvenci. Bolest se může žít jen bolestí. Bolest se nemůže žít radostí. Radost je pro ni nestravitelná.

Jakmile vás ovládne vaše emoční tělo, chcete stále víc bolesti.

Stanete se obětí nebo zločincem. Buď chcete bolest působit, nebo chcete sami trpět – anebo obojí. V tom není příliš velký rozdíl.

Samozřejmě si to neuvědomujete a tvrdíte, že bolest nechcete. Ale podívejte se pozorně a uvidíte, že svým jednáním a myšlením udržujete bolest při životě. Kdybyste si to uvědomovali, začali byste se chovat jinak, neboť chtít působit bolest je šílenství a nikdo není

vědomě šílený.

Emoční tělo, které je temným stínem, jež vrhá vaše ego, má strach ze světla vašeho vědomí. Bojí se, že bude objeveno. Jeho přežití závisí na vašem nevědomém ztotožnění a na vašem nevědomém strachu z bolesti, která žije ve vašem nitru. Dokud si svou bolest neuvědomíte, budete ji muset prožívat znovu a znovu. Vaše emoční tělo vám může připadat jako nebezpečná příšera, na kterou se nemůžete ani podívat, ale já vás ujišťuji, že je to jen ubohý fantom, který je bezmocný proti síle vaší vědomé přítomnosti.

KDYŽ SE STANETE POZOROVATELI a přestanete se s emočním tělem ztotožňovat, emoční tělo se bude ještě nějakou dobu snažit přimět vás všelijakými triky, abyste se s ním opět ztotožnili. Ačkoli jste je přestali plnit energií, má určitou setrvačnost; jako setrvačnick, který se točí ještě určitou dobu po tom, co přestal být poháněn. V tomto stadiu vám může způsobit bolesti v různých částech těla, ale ty brzy ustanou.

Zůstaňte v přítomném okamžiku. Buďte ostražitými strážci svého vnitřního prostoru.

Musíte být ostražití, abyste mohli emoční tělo pozorovat a vnímat jeho energii. Teprve pak ztratí sílu ovládat vaše myšlení.

Jakmile se vaše myšlení soustředí na energetické pole emočního těla, vaše mysl se s ním okamžitě ztotožní a živí je svými myšlenkami. Je-li například hněv převládající energií vašeho emočního těla a vy rozhněvaně přemýšlíte o tom, co vám kdo udělal nebo co uděláte vy jemu, stáváte se nevědomými a emoční tělo se stává „vámi“. Kde je hněv, tam je strach.

Nebo když máte špatnou náladu a přemýšlíte o tom, jak strašný je váš život, vaše myšlení se ztotožnilo s emočním tělem a vy jste bezbranní proti jeho útokům.

Být nevědomý znamená ztotožňovat se s určitým mentálním nebo emočním procesem. Znamená to být nepřítomný jako pozorovatel.

TRANSFORMACE UTRPENÍ VE VĚDOMÍ

Vědomá pozornost přerušuje spojení mezi vaším emočním tělem a vašimi myšlenkovými procesy a vede k transformaci bolesti ve vědomí. Jako by se bolest stala palivem pro plamen vašeho vědomí,

které okamžitě začne hořet jasněji.

To je ezoterický smysl starobylého umění alchymie: transformace obecného kovu ve zlato, transformace utrpení ve vědomí. Rozpor ve vašem nitru je odstraněn a vy jste opět celiství. Vaším úkolem je nepůsobovat další bolest.

SOUSTŘEĎTE SVOU POZORNOST NA POCITY VE SVÉM NITRU.

Uvědomte si, že vaše pocity tvoří vaše emoční tělo.

Přijměte je. Nepřemýšlejte o nich – nedovolte, aby se pocity změnily v myšlení. Neanalyzujte je. Neztotožňujte se s nimi. Zůstaňte objektivními pozorovateli všeho, co se děje ve vašem nitru.

Uvědomujte si nejen emoční bolest, ale také „mlčenlivého pozorovatele“. V tom spočívá moc přítomného okamžiku, moc vaší vlastní vědomé přítomnosti.

ZTOTOŽNĚNÍ EGA S EMOČNÍM TĚLEM

Proces, který jsem právě popsal, je velice účinný a zároveň jednoduchý. Pochopilo by jej i dítě a já doufám, že jej jednoho dne budou vyučovat ve školách. Jakmile pochopíte základní princip pozorování procesů ve vlastním nitru – a „pochopíte“ jej pouze tím, že jej budete prožívat, máte k dispozici velice mocný transformační nástroj.

To neznamena, že nemůžete narazit na intenzivní vnitřní rezistenci. To se může stát zejména v případě, že jste se velkou část života ztotožňovali se svým emočním tělem. To znamená, že jste si ze svého emočního těla vytvořili své nešťastné já a teď věříte, že jste touto fikcí. Nevědomý strach ze ztráty totožnosti pak vyvolá silnou rezistenci. Jinými slovy, raději byste trpěli – to jest žili ve svém emočním těle – než abyste skočili do neznáma a riskovali ztrátu nešťastného, ale známého já.

POZORUJTE REZISTENCI VE SVÉM NITRU.

Pozorujte svou zálibu v bolesti. Buďte velice ostražití. Všimněte si podivné rozkoše, kterou vám dává nespokojenost. Sledujte své nutkání přemýšlet a hovořit o svém vlastním neštěstí. Vaše rezistence zmizí, jakmile si uvědomíte její existenci.

Teprve pak se můžete soustředit na své emoční tělo, můžete je nezaujatě pozorovat a tím zahájit proces transformace.

To však můžete udělat jen vy sami. Nikdo to nemůže udělat za vás. Znáte-li však někoho, kdo si intenzivně uvědomuje přítomnost,

jeho společnost vám může pomoci urychlit proces vlastní transformace. V přítomnosti takového člověka se rozhoří světlo vašeho vědomí mnohem rychleji.

Když položíte špalek, který právě začíná hořet, vedle špalku, který už hoří, a po chvíli od sebe špalky oddělíte, první špalek se rozhoří mnohem intenzivněji. Konec konců, je to tentýž oheň. Být takovým ohněm je jednou z funkcí duchovního učitele. Tuto funkci mohou zastat i někteří terapeuti, kteří překročili hranice mysli a jsou schopni vytvořit stav intenzivní vědomé přítomnosti.

Pamatujte si tohle: dokud se ztotožňujete s bolestí, nemůžete se jí zbavit. Dokud se část vašeho já ztotožňuje s emoční bolestí, budete se nevědomě bránit jakémukoli pokusu bolesti se zbavit.

Proč? Protože bolest se stala důležitou součástí vašeho já a vy chcete zůstat celiství, neporušení. To je nevědomý proces, který můžete překonat jedině tím, že si jej uvědomíte.

MOC VAŠÍ PŘÍTOMNOSTI

NÁHLE SI UVĚDOMIT, že jste závislí na své bolesti, může být šokující. Jakmile si to však uvědomíte, okamžitě překonáte svou závislost.

Emoční tělo je energetické pole, téměř entita, která dočasně uvízla ve vašem vnitřním prostoru. Je to životní energie, která přestala proudit.

Samozřejmě je tam v důsledku určitých věcí, které se staly v minulosti. Je to živoucí minulost ve vašem nitru a jestliže se s ní ztotožňujete, pak se ztotožňujete s minulostí. Totožnost oběti je víra, že minulost je mocnější než přítomnost, což ovšem není pravda. Je to víra, že druzí lidé jsou zodpovědní za vaši emoční bolest nebo za vaši neschopnost být tím, čím skutečně jste.

Jediná síla, která existuje, je obsažena v přítomném okamžiku: je to moc vaší přítomnosti. Jakmile si to uvědomíte, okamžitě pochopíte, že jste zodpovědní za svůj vnitřní prostor a že minulost nemůže převládnout nad mocí přítomného okamžiku.

Svatý Pavel vyjádřil tento univerzální princip takto: „Všechno se projeví, když to vystavíte světlu, a všechno, co je vystaveno světlu, se stane světlem.“

Jako nemůžete bojovat proti temnotě, nemůžete bojovat proti

emočnímu tělu. Snaha bojovat proti němu by vyvolala vnitřní konflikt a tím jen další bolest. Stačí, když své emoční tělo pozorujete. Pozorovat své emoční tělo znamená přijmout je jako součást toho, co existuje v přítomném okamžiku.

SEDMÁ KAPITOLA

OD VZTAHŮ NÁVYKOVÝCH KE VZTAHŮM OSVÍCENÝM

VZTAHY LÁSKY A NENÁVISTI

Dokud nežijete vědomě v přítomném okamžiku, všechny vaše vztahy, a zejména vztahy intimní, jsou dysfunkční. Dokud jste zamilovaní, váš vztah vám může připadat dokonalý, ale tato zdánlivá dokonalost je porušena, jakmile začne docházet k hádkám a konfliktům a stále častějšímu emočnímu nebo tělesnému násilí. Zdá se, že se většina „milostných vztahů“ brzy mění ve vztahy lásky a nenávisti. Láska se změní v nenávist nebo v naprostou lhostejnost. A to je považováno za normální.

Jestliže ve svém partnerském vztahu prožíváte jak lásku, tak její opak, pak je pravděpodobné, že si pletete závislost s láskou. Svého partnera nemůžete v jednom okamžiku milovat a v druhém nenávidět. Pravá láska nezná svůj opak. Jestliže vaše „láska“ obsahuje nenávist, pak to není láska, ale potřeba hlubšího pocitu já, potřeba, kterou váš partner dočasně uspokojuje. Je to náhražka za spásu a určitou dobu se vám tak opravdu jeví.

Pak ale přijde okamžik, kdy váš partner přestane uspokojovat vaše potřeby, nebo lépe řečeno potřeby vašeho ega, a na povrch se vynoří pocity strachu a bolesti, které byly dosud zastíněny vaším „milostným vztahem“.

Jako ve všech návykových vztazích, dokud máte drogu, prožíváte euforii, ale nakonec přijde čas, kdy vám droga přestane pomáhat. Když se vrátí vaše staré bolestné pocity, prožíváte je ještě intenzivněji než dříve a navíc si myslíte, že je tentokrát způsobil váš partner. Proto své pocity promítáte do vnějšího světa a napadáte partnera s brutální hrubostí, která je součástí vaší bolesti.

Vaše útoky pak probouzejí partnerovu vlastní bolest a on reaguje tím, že vás také začne napadat. V této fázi vaše ego stále ještě nevědomě doufá, že svými útoky přinutí partnera, aby změnil své

chování, takže jich nadále užívá k tomu, aby zastřelo vaši vlastní bolest.

Každý chorobný návyk vzniká z nevědomého odmítání překonat vlastní bolest. Každý návyk začíná bolestí a končí bolestí. Ač už jste závislí na jakékoli substanci – na drogách, jídle, alkoholu nebo na druhém člověku – užíváte něco nebo někoho, abyste zamaskovali svou vlastní bolest.

Proto je v intimních vztazích po odeznění počáteční euforie tolik bolesti. Intimní vztahy bolest nezpůsobují, nicméně přivádějí na povrch bolest, kterou už máte ve svém nitru. To způsobuje každý chorobný návyk. Každý návyk dosáhne bodu, kdy vám přestane pomáhat, a vy pak cítíte bolest mnohem intenzivněji než dříve.

Tohle je jeden z důvodů, proč se většina lidí snaží uniknout z přítomného okamžiku a hledá spásu v budoucnosti. První, s čím se mohou setkat, když se soustředí na přítomný okamžik, je jejich vlastní bolest, a právě toho se většina lidí bojí. Kdyby jen věděli, jak snadné je soustředit se na přítomný okamžik a využívat jeho moc, která rozpouští minulost a její bolest. Kdyby jen věděli, jak snadné je žít v této realitě, která rozpouští falešné představy.

Vyhýbat se partnerských vztahům ve snaze vyhnout se bolesti také není řešením. Bolest zůstává. Tři neúspěšné partnerské vztahy za tři roky vám přinesou probuzení spíše než tři roky strávené na opuštěném ostrově. Kdybyste však naplnili svou osamělost intenzivní přítomností, i to by vám pomohlo.

OD VZTAHŮ NÁVYKOVÝCH KE VZTAHŮM OSVÍCENÝM

AŽ UŽ ŽIJETE SAMI NEBO S PARTNEREM, jediným

řešením je žít stále hlouběji v přítomnosti.

Aby vaše láska mohla vzkvétat, světlo vaší vědomé přítomnosti musí být dostatečně silné, abyste se přestali ztotožňovat se svou myslí a svým emočním tělem.

Chápat sám sebe jako Bytí pod vlastní myslí, jako ticho pod duševním šumem, jako lásku a radost pod veškerou bolestí – v tom spočívá svoboda, spása a osvícení.

Přestat se ztotožňovat s emočním tělem znamená uvědomit si bolest a tím ji překonat. Přestat se ztotožňovat s myslí znamená stát se nezaujatým pozorovatelem vlastních myšlenek a vlastního

chování, zejména navyklých rolí, které hraje naše ego.

Jakmile se přestanete ztotožňovat se svou myslí, vaše myšlení ztratí svou nutkavou kvalitu, která je především potřebou posuzovat realitu a bránit se tomu, co existuje. Jakmile přijmete to, co existuje, osvobodíte se od mysli. Uvolníte místo lásce, radosti a míru.

NEJDŘÍV PŘESTAŇTE POSUZOVAT SAMI SEBE; potom přestaňte posuzovat svého partnera.

Nejúčinnějším katalyzátorem změny v partnerském vztahu je totální přijímání partnera.

Jakmile přestanete partnera posuzovat, okamžitě překročíte hranice svého já. Překonáte veškerou závislost a z vašeho vztahu zmizí oběť i pachatel, žalobce i obžalovaný.

To je zároveň konec jakékoli vzájemné závislosti, konec ztotožňování se s nevědomými duševními procesy partnera. V této fázi se buď rozejdete s láskou, nebo začnete žít hlouběji v přítomném okamžiku, to jest ve sféře Bytí. Je to opravdu tak jednoduché? Ano, je to jednoduché.

Láska je stav Bytí. Láska není ve vnějším světě; láska je hluboko ve vašem nitru. Nikdy ji nemůžete ztratit a ona vás nikdy neopustí. Láska není závislá na vnějších formách.

V TICHU SVÉ VĚDOMÉ PŘÍTOMNOSTI můžete cítit svou vlastní věčnou a beztvárovou realitu jako neviditelný život, který oživuje vaši tělesnou formu. Tentýž život můžete často cítit hluboko v každém člověku a v každé živé bytosti. Díváte se pod povrch formy a oddělenosti. V tom spočívá dosažení jednoty. Tomu se říká láska.

Ačkoli můžete prožít prchavé okamžiky lásky, skutečnou lásku nepoznáte, dokud se navždy nezbavíte ztotožnění se svou myslí a dokud se vaše vědomá přítomnost nestane natolik intenzivní, aby rozpustila vaše emoční tělo. Teprve potom vás vaše emoční tělo přestane ovládat a ničit vaši lásku.

PARTNERSKÉ VZTAHY JAKO DUCHOVNÍ CVIČENÍ

Jelikož se lidé stále víc ztotožňují se svou myslí, většina jejich vztahů není zakořeněna v Bytí. Proto jsou partnerské vztahy plné konfliktů a problémů a stávají se zdrojem bolesti.

Jestliže partnerské vztahy posilují naši egoickou mysl a aktivují emoční tělo, jak tomu dnes ve skutečnosti je, proč před tímto faktem utíkáme, místo abychom jej přijali? Proč nespolupracujeme s realitou a raději se vyhýbáme partnerským vztahům nebo hledáme fantom ideálního partnera jako odpověď na své problémy nebo jako prostředek k dosažení osobního naplnění?

S přijetím skutečnosti přichází určitý stupeň svobody. Když například víte, že váš vztah je disharmonický, do hry vstupuje nový faktor a disharmonie se změní.

KDYŽ ZJISTÍTE, ŽE NEJSTE KLIDNÍ A VYROVNANÍ,

toto poznání kolem vás vytvoří klidný prostor, jenž obklopí váš neklid v láskyplném obětí a promění jej v pohodu.

Pokud jde o vnitřní proměnu, vy sami nemůžete nic dělat.

Nemůžete změnit sebe a už vůbec nemůžete změnit svého partnera nebo kohokoli jiného. Přinejlepším můžete vytvořit prostor pro lásku a transformaci.

Takže kdykoli si všimnete, že váš vztah nefunguje a že vás i partnera dohání k „šílenství“, buďte rádi. Uvědomili jste si něco, co jste dosud nevěděli. A to je příležitost ke spáse.

V KAŽDÉM OKAMŽIKU SI UVĚDOMUJTE SVŮJ VNITŘNÍ STAV.

Když se hněváte, uvědomujte si svůj hněv. Když žárlíte, když máte chuť se hádat, když chcete mít za každou cenu pravdu, když vaše vnitřní dítě vyžaduje lásku a pozornost, uvědomujte si realitu toho okamžiku.

Váš vztah se změní v sádhanu neboli duchovní cvičení. Když si všimnete nevědomého chování svého partnera, uvědomujte si to, ale nereagujte.

Nevědomí a poznání nemohou dlouho koexistovat – ani když k poznání došel druhý a ne ten, kdo jedná nevědomě. Pro energii, která se skrývá za nepřátelským jednáním, je přítomnost lásky naprosto nesnesitelná. Jakmile začnete reagovat na partnerovo nevědomí, sami začnete jednat nevědomě. Když si však uvědomíte své reakce, nic není ztraceno.

Nikdy v minulosti nebyly partnerské vztahy tak konfliktní jako dnes. Jak jste si asi všimli, partnerské vztahy tu nejsou proto, aby vás učinily šťastnými a naplněnými. Snažíte-li se dosáhnout spásky skrze partnerský vztah, budete znovu a znovu zklamáni. Když si však

uvědomíte, že smyslem partnerského vztahu je učinit vás vědomými a nikoli šťastnými, pak vám partnerský vztah přinese spásu a vy se ztotožníte s vyšším vědomím, které se chce narodit do tohoto světa. Ti, kteří se nechtějí vzdát starých způsobů myšlení, budou trpět stále bolestí, násilím a šílenstvím.

Kolik lidí je potřeba k tomu, abyste ze svého života učinili duchovní cvičení? Nevšímejte si toho, že váš partner nechce spolupracovat. Zdraví – vědomí – může vstoupit do tohoto světa jediné skrze vás. Chcete-li dosáhnout osvícení, nemusíte čekat, až se zbytek světa uzdraví. Čekali byste věčně.

Neobviňujte jeden druhého z nevědomosti. Jakmile se začnete hádat, ztotožňujete se s určitým mentálním postojem a obhajujete nejen postoj, ale také své ego, které vás ovládlo, aniž si to uvědomujete. Občas je vhodné upozornit partnera na některé aspekty jeho chování. Budete-li jednat dostatečně vědomě, můžete to udělat bez jakéhokoli obviňování.

Když se váš partner chová nevědomě, neodsuzujte ho. Odsuzovat znamená ztotožňovat partnerovo nevědomé chování s tím, čím ve skutečnosti je, nebo na něho promítat své vlastní nevědomí.

Zdržet se soudů neznámá, že si neuvědomujete dysfunkčnost, když ji vidíte. Znamená to uvědomovat si, ale ani nereagovat, ani neodsuzovat. Buď se úplně osvobodíte od jakékoli reakce, nebo reagujete, ale zůstáváte prostorem, v němž je reakce sledována. Místo abyste bojovali proti temnotě, přinášíte světlo. Místo abyste reagovali na falešné představy, uvědomujete si je a díváte se skrze ně. Nezaujaté pozorování vytváří prostor láskyplné přítomnosti, která dovoluje existovat všem věcem a všem lidem. Neexistuje větší katalyzátor pro transformaci. Budete-li to dělat, váš partner nemůže zůstat nevědomým.

Když se dohodnete, že váš vztah bude vašim duchovním cvičením, tím lépe. Pak můžete jeden druhému sdělovat své myšlenky a pocity, jakmile se objeví, takže nebudete vytvářet časovou propast, v níž mohou nevyjádřené pocity růst.

NAUČTE SE VYJADŘOVAT, CO CÍTÍTE, aniž přitom partnera obviňujete. Naučte se nezaujatě naslouchat.

Dejte partnerovi prostor, aby se mohl vyjádřit. Odsuzování a napadání – a všechno, co chrání a posiluje vaše ego, pak bude

naprosto zbytečné. Nejdůležitější je dát prostor druhým i sobě. Bez toho láska nemůže vzkvétat.

Až odstraníte oba faktory, které ničí partnerské vztahy, až proměníte své emoční tělo a přestanete se ztotožňovat se svou myslí, teprve potom začnete prožívat blaženost skutečného partnerského vztahu. Místo abyste uspokojovali své vzájemné návykové potřeby, budete jeden druhému vyjadřovat lásku, kterou cítíte v hloubi své duše, lásku, která vychází z vědomí vaší jednoty se vším, co existuje. Dokud se jeden z partnerů ztotožňuje se svou myslí a emočním tělem, zatímco druhý dosáhl osvícení, je to pro něho velký problém. Není snadné žít s osvíceným člověkem, nebo lépe řečeno, je to tak snadné, že v tom ego vidí hrozbu.

Uvědomte si, že ego potřebuje problémy a „nepřátele“, aby mohlo posilovat pocit vlastní oddělenosti, na kterém závisí jeho totožnost. Mysl neosvíceného partnera bude hluboce nespokojená, protože jejím zafixovaným názorům nikdo neodporuje, což znamená, že se její názory oslabí a dokonce vznikne „nebezpečí“, že se úplně zhroutí, v důsledku čehož ego ztratí svou totožnost.

Emoční tělo potřebuje hádky, drama a konflikty, ale jeho potřeby teď nejsou uspokojovány.

VZDEJTE SE VZTAHU K SOBĚ

Ať už jste dosáhli osvícení nebo ne, jste buď muži nebo ženy, takže na úrovni své totožnosti nejste nikdy kompletní. Jste jen jednou polovinou celku. Tato neúplnost je příčinou přitažlivosti k opačnému pohlaví. Ve stavu vnitřní spojitosti však tuto přitažlivost cítíte jen na povrchu svého každodenního života.

To neznamena, že byste nemohli mít hluboký vztah ke svému partnerovi nebo k ostatním lidem. Hluboké vztahy můžete mít vlastně jen tehdy, když si uvědomujete Bytí. Vycházíte-li z Bytí, jste schopni vnímat realitu pod povrchem forem. Ve sféře Bytí jsou muž a žena jedinou bytostí. Vaše vnější forma může mít i nadále určité potřeby, ale Bytí nemá žádné. Bytí je vždy kompletní a celistvé. Je dobré, když jsou vaše potřeby uspokojeny, ale na vašem hlubokém vnitřním stavu to nic nemění.

Takže je docela dobře možné, že osvícený člověk, jehož potřeba opačné polarity není uspokojena, má na povrchu své existence pocit neúplnosti, ale zároveň je dokonale celistvý a spokojený.

Nejste-li spokojeni sami se sebou, hledáte nějaký vztah, který by zakryl vaši nespokojenost. Můžete si být jisti, že se vaše nespokojenost dříve či později projeví ve vašem novém vztahu a vy za ni pravděpodobně budete obviňovat svého partnera.

NEMUSÍTE DĚLAT NIC VÍC, NEŽ PLNĚ PŘIJÍMAT PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK.

Pokud to děláte, jste v naprostém souladu s přítomností a sami se sebou.

Ale potřebujete mít vztah sami se sebou? Proč nemůžete být prostě sami sebou? Máte-li vztah sami se sebou, znamená to, že jste se rozdělili na dvě části, na subjekt a objekt. Tato dualita je hlavní příčinou všech zbytečných problémů a konfliktů ve vašem životě. Ve stavu osvícení jste sami sebou – vy a vaše já jste splynuli v jeden celek. Neodsuzujete se, nelitujete se, nejste na sebe pyšní a necítíte k sobě lásku ani nenávisť. Překonali jste propast, kterou vytvořilo vaše myslící vědomí. Odstranili jste jeho kletbu. Už neexistuje žádné „já“, které byste museli chránit.

Jakmile dosáhnete osvícení, vzdáte se vztahu sami se sebou.

Jakmile se jej vzdáte, všechny ostatní vztahy se stanou vztahy milostnými.

TRETÍ DÍL

PŘIJETÍ PŘÍTOMNÉHO

Jakmile se vzdáte tomu, co existuje v přítomnosti, minulost ztratí veškerou moc. Otevře se sféra Bytí, která byla zastíněna vaší myslí. Najednou v sobe objevíte hluboký pocit klidu. A v tomto klidu je velká radost. A v této radosti je láska, v jejím jádru je něco nesmírného posvátného, co nelze pojmenovat.

OSMÁ KAPITOLA

PŘIJETÍ PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

POMÍJIVOST A ŽIVOTNÍ CYKLY

Existují cykly úspěchu, kdy všechno rozkvétá, a cykly neúspěchu, kdy se všechno rozpadá a hroutí, a vy musíte nechat odejít všechno staré, abyste uvolnili prostor pro nové věci.

Jestliže se tomu bráníte, znamená to, že odmítáte jít s proudem života a proto budete trpět. Rozklad je podmínkou nového růstu. Jeden cyklus nemůže existovat bez druhého.

Cyklus neúspěchu je naprosto nezbytný pro duchovní uvědomění. Aby vás přitahovala duchovní dimenze, musíte zakusit velký neúspěch nebo hlubokou ztrátu. Nebo váš úspěch musí ztratit smysl a změnit se tím v neúspěch.

Neúspěch se skrývá v každém úspěchu a úspěch v každém neúspěchu. Každý člověk má dříve či později neúspěch a každý úspěch nakonec ztratí svůj smysl. Všechny hmotné formy jsou pomíjivé.

Můžete i nadále vytvářet nové formy a situace, ale už se s nimi neztotožňujete. Nepotřebujete je k posilování vašeho já. Tyto formy nejsou vaším životem – jsou jen vaší životní situací.

Cyklus může trvat dvě hodiny nebo několik let. Existují velké cykly a malé cykly uvnitř těchto velkých cyklů. Mnoho nemocí vzniká následkem toho, že bojujeme proti cyklům nízké energie, které jsou nutné pro regeneraci. Potřeba stále něco dělat a tendence odvozovat sebeúctu a osobní totožnost z vnějších faktorů jsou nevyhnutelné iluze, které vyplývají z našeho ztotožnění s vlastní myslí.

Proto je velmi obtížné, pokud ne přímo nemožné, přijímat negativní cykly a dát jim volný průběh. Z toho důvodu se vaše tělo může bránit tím, že onemocní, aby vás přinutilo přijmout cyklus, jenž přináší nutnou regeneraci.

Vaše mysl se ztotožňuje se vším, co sama považuje za „dobré“, ať už je to partnerský vztah, vlastnictví, společenská role nebo vaše hmotné tělo. To vám působí radost a může se to stát součástí toho, čím jste nebo co si o sobě myslíte.

V této pozemské dimenzi však nic netrvá věčně. To, co bylo dobré včera nebo minulý rok, se náhle nebo postupně změnilo a už to dobré není. To, co vám včera působilo radost, vás dnes činí nešťastnými. Prosperita dneška se stane předmětem prázdného konzumu zítra. Šťastná svatba a krásná svatební cesta skončí rozvodem nebo nešťastným soužitím.

Nebo něco přestane existovat a nám to najednou chybí. Naše mysl se nedokáže vzdát něčeho, s čím se ztotožňovala. Proto se tak vášnivě brání změně. Je to skoro tak, jako by vám někdo trhal z těla údy.

Z toho vyplývá, že naše štěstí a neštěstí je vlastně jedno a totéž.

Jsou od sebe odděleny pouze iluzí času.

NEBRÁNIT SE ŽIVOTU znamená žít ve stavu pohody a lehkosti. Tento stav nezávisí na tom, zda jsou vnější okolnosti příznivé nebo nepříznivé, dobré nebo špatné.

Může vám to připadat paradoxní, ale jakmile přestanete být závislí na vnějších formách, podmínky vašeho života se podstatně zlepší. Situace a lidé, o kterých jste si mysleli, že je potřebujete pro své štěstí, k vám přicházejí bez nejmenšího úsilí.

Všechno samozřejmě opět odejde, cykly přicházejí a odcházejí, ale teď, když jste se zbavili závislosti na vnějších formách, už nemáte strach, že něco ztratíte. Život plyne v pohodě.

Štěstí odvozené ze sekundárních zdrojů není nikdy příliš hluboké. Je to jen chabý odraz radosti Bytí a pulzujícího klidu, který najdete ve svém nitru, jakmile přestanete odmítat realitu. Bytí vás vezme za hranice polárních protikladů mysli a osvobodí vás od závislosti na vnějších formách. I kdyby se všechno kolem vás zbortilo, přesto byste cítili hluboký vnitřní klid. Možná byste nebyli šťastní, ale byli byste klidní.

UŽÍVÁNÍ A UVOLŇOVÁNÍ NEGATIVITY

Jakoukoli vnitřní rezistenci prožíváte jako určitou formu negativity. Každá negativita je rezistence. V tomto kontextu jsou tato slova téměř synonyma.

Negativita začíná podrážděností, netrpělivostí, hněvem a depresivními náladami a někdy vede až k sebevražednému zoufalství. Když rezistence probudí vaše emoční tělo, pak může dokonce i nepatrná obtíž vyvolat intenzivně negativní pocity, jako jsou hněv, zármutek a deprese.

Ego si myslí, že negativními emocemi může ovlivnit realitu a získat to, co chce. Věří, že tím může změnit situaci k lepšímu. Kdybyste „vy“ – vaše mysl – nevěřili, že nespokojenost funguje, proč byste ji vyvolávali? Negativita samozřejmě nefunguje. Místo aby vytvářela příznivé situace, spíše jejich vzniku brání. Jedinou „užitečnou“ funkcí negativity je, že posiluje vaše ego, a proto ji ego miluje.

Jakmile jste se ztotožnili s nějakou formou negativity, nechcete se jí vzdát, takže na hluboce nevědomé úrovni odmítáte jakoukoli pozitivní změnu, protože by mohla ohrozit vaši totožnost

rozhněvaného nebo nešťastného člověka. Z toho důvodu ignorujete, odmítáte nebo ničíte všechno pozitivní ve svém životě. To je docela běžný jev. A samozřejmě je šílený.

POZORUJTE ROSTLINY A ZVÍŘATA a učte se od nich přijímat realitu. Naučte se od nich Bytí.

Naučte se od nich integritu. Naučte se od nich, co to znamená být sám sebou.

Naučte se od nich, jak žít a jak umírat a jak nedělat problém ze života ani smrti.

Opakující se negativní emoce někdy obsahují poselství, stejně jako nemoci. Ale jakákoli změna, kterou uděláte, bude jen kosmetická, pokud nebude vycházet ze změny vašeho vědomí.

A změnit své vědomí můžete jedině tím, že začnete žít v přítomném okamžiku. Jakmile dosáhnete určitého stupně vědomé přítomnosti, přestanete potřebovat, aby vám negativní emoce říkaly, co máte dělat v dané životní situaci.

Ale dokud negativní emoce máte, používejte je jako signálu, který vám připomene, že se máte soustředit na přítomný okamžik.

KDYKOLI SE VE VÁS ZRODÍ NĚJAKÁ NEGATIVNÍ EMOCE, berte ji jako hlas, který vám říká: „Pozor. Probuď se. Buď tady a teď. Vystup ze své mysli. Vnímej přítomný okamžik.“

Uvědomujte si i nepatrná podráždění; jinak v sobě budete hromadit nevědomé reakce.

Jakmile si uvědomíte, že toto negativní energetické pole nepotřebujete, možná budete schopni vzdát se jej. Ale v tom případě se jej vzdejte úplně. Nejste-li toho schopni, alespoň přiznejte jeho existenci a soustřeďte se na své emoce.

NEJSTE-LI SCHOPNI VZDÁT SE NEGATIVNÍCH REAKCÍ, můžete se jich zbavit tím, že si budete představovat, že jste průhlední jejich vnějším příčinám.

Zpočátku to zkoušejte na triviálních věcech. Řekněme že klidně sedíte doma v pokoji a najednou z ulice slyšíte pronikavý zvuk automobilového klaksonu. Ten zvuk vás podráždí. Jaký smysl má vaše podrážděnost? Vůbec žádný. Proč jste si ji vytvořili? Vy jste to neudělali. Udělala to vaše mysl. Naprosto automaticky, naprosto nevědomě.

Proč si vaše mysl vytvořila tento stav podráždění? Protože je

nevědomě přesvědčena, že její rezistence, kterou teď prožíváte jako negativní pocit podrážděnosti, nějakým způsobem změni nepříjemnou situaci. To je ovšem nesmysl. Rezistence, kterou mysl způsobuje, je mnohem nepříjemnější než příčina podráždění, kterou se snaží odstranit.

Tohle všechno lze změnit v duchovní cvičení.

PŘEDSTAVUJTE SI, ŽE JSTE PRŮHLEDNÍ, jako byste neměli hmotné tělo. Dovolte rušivým podnětům z vnějšího světa, aby vámi procházely. Jakékoli podněty pak přestanou narážet na neprostupnou „stěnu“ ve vašem nitru.

Jak už jsem řekl, začněte malými věcmi, jako je troubení aut, štěkání psů nebo vřískání dětí. Místo abyste v sobě stavěli stěnu rezistence, do níž ustavičně narážejí vnější podněty, „které by neměly existovat“, nechte je sebou procházet.

Když vám někdo řekne něco hrubého, čím vás chce urazit, nesnažte se nevědomě bránit, ale nechte jeho slova projít skrze vás. Nebraňte se. Jako byste neexistovali. Tomu se říká odpuštění. Tímto způsobem se stanete nezranitelnými.

Člověku, který vás urazil, můžete i přesto říci, že jeho chování je nepřijatelné. Ale on už nemá kontrolu nad vaším vnitřním stavem.

Nikdo vás už neovládá – ani vaše vlastní mysl. Mechanismus rezistence je vždycky stejný, ať už je rušivým podnětem cokoli – klakson auta, hrubý člověk, ztráta veškerého majetku, povodeň nebo zemětřesení.

Pro lidi, kteří stále hledají řešení ve vnějším světě, protože věří, že jim pomůže nějaká nová metoda, mám tuto radu:

NEHLEDEJTE KLID. Nehledejte jiný stav, než je ten, v němž se právě nacházíte. Budete-li jej hledat, způsobíte vnitřní konflikt a vyvoláte nevědomou rezistenci.

Odpusťte sami sobě za to, že nežijete ve stavu klidu. Jakmile přijmete svůj neklid, váš neklid se promění v klid. Cokoli plně přijímáte, vám pomůže dosáhnout klidu. To je zázrak odevzdání. Jakmile začnete přijímat to, co existuje, každý okamžik bude tím nejlepším okamžikem. To je osvícení.

POVAHA SOUCITU

AŽ PŘEKONÁTE PROTIKLADY VYTVOŘENÉ MYSLÍ,

budete jako hluboké jezero. Vnější okolnosti vašeho života budou jako hladina, která je někdy klidná a jindy rozbouřená. V hlubinách je však jezero vždycky klidné. Vy jste celé jezero, nejen jeho hladina; jste v kontaktu se svou vlastní hloubkou, která je vždycky naprosto klidná.

Nebráníte se žádné změně a nelpíte na žádné situaci. Váš vnitřní klid už nezávisí na vnější situaci. Žijete ve věčné a neměnné sféře Bytí a vaše štěstí nezávisí na vnějším světě neustále se měnících forem. Nové formy můžete vytvářet, můžete si s nimi hrát a vnímat jejich krásu, ale nemusíte na nich lpět.

Dokud si neuvědomujete Bytí, uniká vám realita druhých lidí, protože jste nenašli svou vlastní. Skutečné lidské vztahy jsou možné jedině tehdy, když si uvědomujete Bytí.

Uvědomujete-li si Bytí, vnímáte tělo i mysl druhých lidí jako clonu, za kterou cítíte jejich skutečnou realitu, stejně jako cítíte svou vlastní realitu. Takže když se setkáte s cizím utrpením nebo nevědomým chováním, zůstanete v kontaktu s Bytím a vidíte skrze vnější formy a vnímáte bytí druhých skrze své vlastní bytí.

Na úrovni Bytí si uvědomujete, že veškeré utrpení je falešná představa. Utrpení je způsobeno ztotožňováním se s formou. Skrze toto poznání někdy dochází k zázračným uzdravením.

Soucit je vědomí hlubokého spojení mezi vámi a všemi ostatními tvory. Až si příště budete myslet, že s někým nemáte nic společného, uvědomte si, že s ním máte společného hodně. Za několik let – za dva roky nebo za sedmdesát let, na tom nezáleží – budete oba hnijícími mrtvolami, pak hromadou prachu a nakonec vůbec ničím.

Toto ponižující poznání nechává velmi málo místa pro pýchu.

Je to negativní myšlenka? Ne, je to fakt. Proč před ním zavírat oči? V tomto ohledu existuje naprostá rovnost mezi vámi a všemi ostatními tvory.

JEDNÍM Z NEJÚČINNĚJŠÍCH DUCHOVNÍCH CVIČENÍ

je hluboká meditace o smrtelnosti hmotných forem včetně vaší vlastní. Takové meditaci se říká: umřete, ještě než umřete.

Představujte si, jak se vaše tělesná forma pomalu rozpouští, jak přestává existovat. Nakonec přijde okamžik, kdy přestanou existovat také všechny myšlenkové formy. Nicméně vy tu stále jste – vaše božská přítomnost, záživá a bdělá.

Nic skutečného nikdy neumírá – umírají jen formy a představy. Na této hluboké úrovni se soucit stává léčením v nejširším smyslu. Váš léčivý vliv je založen především na vašem bytí, nikoli na vaší činnosti. Každý, s kým se setkáte, bude vědomě či nevědomě ovlivněn vaší přítomností a hlubokým klidem, který z vás vyzařuje. Jestliže žijete plně v přítomném okamžiku a lidé kolem vás projevují nevědomé chování, necítíte potřebu reagovat a proto jejich chování nedáváte žádnou realitu. Váš klid je tak nesmírný a hluboký, že v něm zmizí veškerý neklid, jako by nikdy neexistoval. To je konec karmického cyklu akce a reakce.

Váš hluboký klid vnímají i zvířata, stromy a květiny a reagují na něj. Učíte všechny tvory tím, že demonstrujete Boží klid.

Stanete se „světlem světa“, vyzařuje z vás čisté vědomí a tím odstraňujete utrpení na úrovni příčiny. Odstraňujete ze světa veškeré nevědomí.

MOUDROST VZDÁNÍ SE

Vaše budoucnost závisí především na kvalitě vašeho vědomí v přítomnosti, takže vzdát se přítomnému okamžiku je to nejdůležitější, co můžete udělat, chcete-li způsobit nějakou pozitivní změnu. Vaše činnost je druhořadá. Žádný skutečně pozitivní čin nemůže vzniknout ve stavu vědomí, které se nevzdalo realitě.

Pro některé lidi má „vzdání se“ negativní konotaci, neboť si pod tím pojmem představují lhostejnost nebo neschopnost řešit životní problémy nebo dokonce porážku. Skutečné vzdání se je však něco jiného. Neznamená to, že nic neděláte a jen pasivně přijímáte jakoukoli situaci. A neznamená to, že jste si přestali dělat plány do budoucnosti.

VZDÁNÍ SE JE PROJEVEM PROSTÉ A HLUBOKÉ MOUDROSTI,

která člověka vede k tomu, aby neodporoval proudění života.

A proudění života můžete prožívat jedině v přítomném okamžiku. Vzdát se tudíž znamená přijímat přítomný okamžik bezpodmínečně a bez jakýchkoli rezervací.

Vzdát se životu znamená vzdát se vnitřní rezistence proti tomu, co existuje.

Vnitřní rezistence je odmítáním toho, co existuje. Je obzvlášť zjevná v situacích, které neodpovídají očekávání naší mysli. Jste-li na světě dostatečně dlouho, pravděpodobně víte, že

nepříznivých situací je víc než dost. A právě v takových situacích je potřeba vzdávat se realitě, pokud se chcete zbavit bolesti a zármutku. Přijetí reality vás osvobodí od ztotožňování se s myslí a okamžitě vás spojí s Bytím. Rezistence je vaše mysl.

Vzdání se je čistě vnitřní jev. Neznamená to, že byste ve vnějším světě neměli nic dělat a že byste nemohli změnit situaci.

Ve skutečnosti nemusíte přijímat celkovou situaci, stačí přijmout nepatrnou část, které se říká přítomný okamžik. Když zapadnete do bahna a nemůžete se hnout z místa, neříkáte si: „Tak dobře, já prostě rezignuji a zůstanu tady.“ Rezignace není vzdání se realitě.

NEMUSÍTE PŘIJÍMAT NEŽÁDOUCÍ NEBO NEPŘÍJEMNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE.

Ani si nemusíte namlouvat, že nepříjemná situace je dobrá.

To nemusíte. Uvědomujete si, že se z ní chcete dostat.

Pak soustředíte svou pozornost na přítomný okamžik, aniž jej jakýmkoli způsobem hodnotíte.

To znamená, že jej neposuzujete. Takže se mu nebráníte a nemáte žádné negativní emoce. Prostě přijmete jeho existenci.

Pak začnete dělat všechno, co můžete, abyste se ze situace dostali.

Takové činnosti říkám pozitivní činnost, neboť je mnohem účinnější než činnost negativní, která vzniká z hněvu, zoufalství nebo nespokojenosti.

Pro ilustraci uvedu následující příklad. Představte si, že jdete v noci po opuštěné cestě a všude kolem vás je hustá mlha. Vy máte silnou baterku, která osvětluje úzký pruh cesty před vámi. Mlha je vaše životní situace, která zahrnuje minulost i budoucnost. Baterka je vaše vědomá přítomnost a osvětlený pruh cesty před vámi je přítomný okamžik.

Rezistence posiluje vaše ego a vyvolává ve vás silný pocit osamělosti a oddělenosti. Máte dojem, že vás vnější svět a zejména lidi v něm ohrožují. Proto se ve vás rodí nevědomá touha lidí ovládnout nebo zničit. Vaše vnímání a interpretace jsou ovlivněny strachem, takže i příroda se stává vaším nepřítelem. Duševní porucha, které se říká paranoia, je poněkud akutnější formou tohoto normálního, nicméně dysfunkčního stavu vědomí.

Nejen vaše psychologická forma, ale také vaše forma tělesná – vaše tělo – se v důsledku rezistence stává nepružnou. Cítíte napětí v různých částech těla a svaly máte stažené. Proudění energie v těle

je silně omezeno.

Proudění energie můžete obnovit cvičením nebo různými terapeutickými technikami, ale pokud nepřijímáte realitu ve svém každodenním životě, jakékoli techniky mohou jen zmírnit příznaky, neboť základní příčina – rezistence – nebyla odstraněna.

Máte v sobě něco, co nemohou ovlivnit přechodné situace, jež tvoří vaši životní situaci, a k tomu máte přístup jedině tehdy, když se vzdáte realitě. To něco je váš život, vaše Bytí, které existuje ve věčné sféře přítomnosti.

JE-LI VAŠE ŽIVOTNÍ SITUACE NEUSPOKOJIVÁ nebo dokonce nesnesitelná, můžete ji změnit tím, že se vzdáte přítomnému okamžiku, neboť jedině tak lze překonat nevědomou rezistenci, která udržuje vaši nesnesitelnou situaci při životě.

Vzdání se je dokonale slučitelné s činností a dosahováním praktických cílů. Ve stavu nonrezistence se vaše činnost naplní dosud nepoznanou energií. V tomto stavu se znovu spojíte s energií Bytí a je-li vaše činnost naplněná Bytím, stane se radostnou oslavou životní energie, která vás přivede hluboko do přítomného okamžiku. Ve stavu nonrezistence se zvýší kvalita vašeho vědomí a tudíž kvalita všeho, co děláte. Výsledky vaší činnosti se dostaví samy a budou odrážet tuto kvalitu.

V TOMTO STAVU JE VÁM NAPROSTO JASNÉ, co je potřeba udělat, takže děláte jedno po druhém a vždycky se soustředíte jen na jednu věc.

Učte se pozorováním přírody. Pozorujte přírodní jevy a všimněte si, jak se všechno rozvíjí snadno a bez problémů.

Proto Ježíš říkal: „Podívejte se, jak rostou lilie; vůbec se nedřou a nenamáhají.“

JE-LI VAŠE CELKOVÁ SITUACE NEUSPOKOJIVÁ nebo nepříjemná, vzdejte se přítomnému okamžiku. Ten je světlem, které proniká mlhou. Vaše vědomí pak přestane být ovládáno vnějšími okolnostmi. A vy se přestanete bránit a reagovat.

Pak si uvědomte jednotlivé aspekty své situace. Zeptejte se sami sebe: „Mohu situaci nějak zlepšit nebo se z ní dostat?“ Jestliže ano, udělejte to.

Soustřeďte se na to, co můžete udělat teď hned, a nepřemýšlejte o tom, co budete muset udělat v budoucnosti. To neznamená, že

byste neměli nic plánovat. Dobrý plán je možná právě to, co byste měli teď udělat. V žádném případě si však v hlavě nepromítejte „mentální filmy“, které vás vzdalují přítomnému okamžiku. Vaše činnost nemusí přinést plody okamžitě. Dokud se to nestane – nebraňte se tomu, co existuje.

JESTLIŽE SITUACI NEMŮŽETE ZMĚNIT a ani se z ní nemůžete dostat, využijte přítomný okamžik a soustřeďte se hlouběji na Bytí.

Když vstoupíte do této věčné dimenze přítomnosti, změna se obvykle dostaví, aniž musíte něco dělat. Život vám začne být nápomocný. Jestliže vám v činnosti dosud bránily takové vnitřní faktory, jako je strach nebo pocit viny, ty se teď rozpustí ve světle vaší vědomé přítomnosti.

Nepleťte si vzdání se s postojem, který říká: „Už mě to přestalo zajímat.“ Když se nad tím lépe zamyslíte, uvědomíte si, že takový postoj je ovlivněn skrytým odporem a rozmrzelostí, takže není vzdáním se, nýbrž maskovanou rezistencí.

Jakmile se vzdáte, snažte se zjistit, zda v sobě nemáte zbytky rezistence. Buďte velice ostražití, neboť zbytky rezistence se mohou skrývat v nějakém temném koutě ve formě potlačených myšlenek nebo emocí.

OD ENERGIE MYSLI K DUCHOVNÍ ENERGII ZAČNĚTE TÍM, ŽE PŘIZNÁTE EXISTENCI REZISTENCE.

Sledujte, jak vzniká. Pozorujte svou mysl, jak vytváří rezistenci, jak hodnotí situaci a lidi kolem vás.

Uvědomujte si své myšlenkové pochody. Vnímejte energii svých emocí. Budete-li rezistenci pozorovat, brzy zjistíte, že neslouží žádnému užitečnému účelu. Když se soustředíte na přítomný okamžik, nevědomá rezistence se stane vědomou a to je její konec.

Nemůžete být nešťastní a zároveň ve stavu plného vědomí.

Negativita, nespokojenost nebo utrpení v jakékoli formě znamená, že v sobě máte rezistenci a ta je vždycky nevědomá.

Chcete být nespokojení? Jestliže ne, jak tedy vaše nespokojenost vznikla? Jaký má smysl? Kdo ji udržuje při životě?

I když si své pocity nespokojenosti uvědomujete, přesto se s nimi ztotožňujete a tím je udržujete při životě. Samozřejmě že to děláte nevědomě. Kdybyste si plně uvědomovali přítomný okamžik,

všechny negativní emoce by téměř okamžitě zmizely. Nemohly by přežít ve vaší vědomé přítomnosti. Mohou žít jedině ve vaší nepřítomnosti.

Ani vaše emoční tělo nemůže přežít příliš dlouho ve vaší vědomé přítomnosti. Své emoční tělo udržujete při životě tím, že mu dáváte čas. Čas je jeho životní mízou. Soustřeďte se na přítomný okamžik, odstraňte čas a emoční tělo umře. Ale jste si jistí, že to chcete? Máte ho už dost? Čím byste bez něho byli?

Dokud se nevzdáte přítomnému okamžiku, duchovní dimenze je něco, o čem jen čtete, mluvíte, píšete nebo přemýšlíte.

DOKUD SE NEVZDÁTE, duchovní dimenze se nemůže stát živoucí realitou vašeho života.

Až se vzdáte, energie, která z vás bude vyzařovat a která bude řídit váš život, bude mít mnohem vyšší frekvenci než racionální energie, která stále ještě ovládá náš svět.

Duchovní energie přichází do světa v důsledku vašeho vzdání se. Tato energie nezpůsobuje žádné utrpení vám ani žádné jiné živé bytosti na této planetě.

VZDEJTE SE VE SVÝCH OSOBNÍCH VZTAZÍCH

Jen nevědomí lidé se snaží zneužívat druhých, nicméně je pravda, že jen nevědomí lidé se nechají zneužívat. Jestliže se bráníte nevědomému chování druhých, stáváte se sami nevědomými.

Vzdání se však neznamena, že se necháte zneužívat nevědomými lidmi. Vůbec ne. Je docela dobře možné být ve stavu naprosté vnitřní nonrezistence a přitom odmítnout určitou situaci nebo někomu říci jednoznačné „ne“.

KDYŽ NĚKOMU ŘEKNETE „NE“, udělejte to na základě jasného vědomí toho, co je pro vás v dané situaci správné. Nic neodmítejte na základě nevědomé reakce.

Bude-li vaše odmítnutí oproštěno od jakékoli negativity, pak nikomu nezpůsobí žádné utrpení.

Nejste-li schopni se vzdát, jednejte okamžitě: buď udělejte něco, co změní situaci, nebo odejděte. Přijímejte odpovědnost za svůj život.

Neznečišťujte své nádherné vnitřní Bytí ani Zemi negativitou.

Neposkytujte příbytek nespokojenosti v jakékoli formě.

NEMŮŽETE-LI JEDNAT – jste-li například ve vězení, máte

dvě možnosti: rezistenci nebo vzdání se. Otroctví nebo vnitřní svobodu od vnějších okolností. Utrpení nebo vnitřní klid.

Jestliže se vzdáte, vaše vztahy k lidem se hluboce změní. Nejste schopni přijmout to, co existuje, nejste schopni přijímat lidi takové, jací jsou. Každého buď kritizujete, odsuzujete, nebo se ho snažíte změnit.

Je-li pro vás přítomný okamžik pouhým prostředkem k dosažení nějakého cíle v budoucnosti, pak je pro vás prostředkem k dosažení cíle každý člověk, kterého potkáte. Vztahy s lidmi nepovažujete za důležité. Zajímá vás jen prospěch, jež vám určitý vztah může přinést – ať už je to materiální zisk, pocit moci, tělesná rozkoš nebo jiné osobní uspokojení.

Dovolte mi ilustrovat, jak vzdání se ovlivňuje vztahy mezi lidmi.

KDYŽ SE DOSTANETE DO NĚJAKÉ KONFLIKTNÍ SITUACE,

když se například začnete hádat s partnerem nebo někým blízkým, všimněte si, jak okamžitě začnete bránit svůj názor a uvědomte si, jak agresivně napadáte názor druhého.

Uvědomte si, jak silně lpíte na svých názorech a přesvědčeních.

Vnímejte duševně emoční energii za svou potřebou mít za každou cenu pravdu a usvědčit druhého z nepravdy. To je energie vaší egoické mysli.

Pak si jednoho dne uprostřed hádky uvědomíte, že máte na vybranou. A možná se přestanete hádat – jen abyste viděli, co se stane. A v tom okamžiku se vzdáte.

Tím nemyslím, že prostě řeknete, „Tak dobře, máš pravdu“, a přitom se budete tvářit, jako byste říkali, „Jsem povznesen nad tyhle nesmysly.“ To by znamenalo, že jste jen posunuli svou rezistenci na jinou úroveň a tváříte se nadřazeně. Mám na mysli vzdání se celého mentálně emočního energetického pole ve vašem nitru, které bojovalo o moc.

Vaše ego je velice mazané a proto musíte být velice ostražití a naprosto upřímní sami k sobě, pokud se chcete přesvědčit, zda jste se opravdu přestali ztotožňovat se svým názorem a osvobodili se od své mysli.

JESTLIŽE NÁHLE CÍTÍTE UVOLNĚNÍ, LEHKOST A HLUBOKÝ KLID, znamená to, že jste se opravdu vzdali.

Pozorujte, jak reaguje váš protivník, když jste přestali posilovat jeho

názor svou rezistencí. Skutečná komunikace je možná teprve tehdy, když se vzdáte svého ztotožnění se svými názory.

Nonrezistence neznamena, že byste neměli nic dělat. Znamená to, že jakákoli vaše „činnost“ přestane být nevědomou reakcí.

Vzpomeňte si na hlubokou moudrost mistrů bojových umění:

„Neodporujte protivníkovi síle. Poddejte se, abyste zvítězili.“

Jste-li ve stavu intenzivní přítomnosti, vaše „nečinnost“ je velice účinný prostředek, kterým můžete změnit situace i lidi.

Tato nečinnost je něco jiného než obvyklá nevědomá nečinnost, která vychází ze strachu, návyku nebo nerozhodnosti. Skutečná „nečinnost“ předpokládá vnitřní nonrezistenci a intenzivní bdělost.

Na druhé straně, když je potřeba jednat, už nebudete nevědomě reagovat, ale začnete jednat na základě své vědomé přítomnosti.

V takovém stavu je vaše mysl osvobozená od jakýchkoli racionálních pojmů, včetně pojmu nonrezistence. Kdo tedy může předvídat, co uděláte?

Vaše ego věří, že vaše síla je ve vaší rezistenci, zatímco ve skutečnosti vás rezistence odděluje od Bytí, tedy od jediné sféry, kde existuje skutečná síla. Rezistence je slabost, která se tváří jako síla. To, co vaše ego považuje za slabost, je vaše Bytí v nejčistší formě. To, co ego považuje za sílu, je slabost. Proto ego existuje v neustálém stavu rezistence a hraje falešné role, jejichž cílem je zakrýt vaši „slabost“, která je ve skutečnosti vaší silou.

Dokud jste nedosáhli stavu nonrezistence, nevědomé hraní rolí je velkou částí vašich vztahů k druhým lidem. Jakmile se jednou vzdáte, přestanete potřebovat falešné masky ega. Stanete se velice prostými a velice skutečnými lidmi. „To je nebezpečné,“ říká vaše ego. „Něco se ti stane. Budeš zranitelný.“

Ego však neví, že skutečnou nezranitelnost objevíte jedině tehdy, když se vzdáte rezistence a když se stanete „zranitelnými“.

DEVÁTÁ KAPITOLA

TRANSFORMACE NEMOCI A UTRPENÍ

TRANSFORMACE NEMOCI V OSVÍCENÍ

Vzdání se je bezvýhradné vnitřní přijetí toho, co existuje. Teď hovořím o vašem životě v tomto okamžiku, nikoli o podmínkách a okolnostech vašeho života neboli o tom, čemu říkám vaše životní situace.

Nemoc je součástí vaší životní situace. Jako taková má svou minulost a budoucnost. Dokud svou vědomou přítomností neaktivujete moc přítomného okamžiku, minulost a budoucnost tvoří nepřetržité kontinuum. Přítomný okamžik je aktivován vaší vědomou přítomností. Jak už víte, pod jednotlivými situacemi, jež tvoří vaši celkovou životní situaci, která existuje v čase, je něco hlubšího, něco základnějšího: váš Život, vaše Bytí ve věčném okamžiku.

Jelikož v přítomném okamžiku neexistují žádné problémy, nemohou v něm existovat ani nemoci. Vaše důvěra v hodnocení vaší situace druhými lidmi udržuje vaši situaci při životě, posiluje ji a činí z dočasné nerovnováhy zdánlivě neměnnou realitu. Dává jí nejen realitu, ale také časovou kontinuitu, kterou dosud neměla.

JAKMILE SE SOUSTŘEDÍTE NA PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK

a přestanete jej hodnotit, zredukujete nemoc na jeden nebo několik následujících faktorů: tělesnou bolest, slabost nebo nepohodlí.

A tomu se vzdáte – vzdáte se přítomnému okamžiku. Nevzdáváte se pojmu „nemoc“.

Dovolte vašemu utrpení, aby vás přivedlo do přítomného okamžiku, do stavu intenzivní vědomé přítomnosti. Použijte je pro dosažení osvícení.

Vaše vzdání se realitě přítomného okamžiku nemění to, co existuje, alespoň ne přímo. Vaše vzdání se mění vás. Jakmile se změníte, změní se celý váš svět, neboť svět je pouhým odrazem vaší vnitřní reality.

Nemoc není problém. Problém jste vy – dokud se ztotožňujete se svou egoickou myslí.

JSTE-LI VÁŽNĚ NEMOCNÍ, nemyslete si, že jste nějak selhali, a nedělejte si výčitky svědomí. Nemyslete si, že k vám je život nespravedlivý. Neodsuzujte život, ale neodsuzujte ani sami sebe. To všechno je projev rezistence.

Jste-li vážně nemocní, využijte toho k dosažení osvícení. K témuž účelu využijte všeho „špatného“, co vás v životě potká.

Nedávejte nemoci ani minulost, ani budoucnost. Dovolte jí, aby

vás uvedla do stavu intenzivní vědomé přítomnosti – a sledujte, co se stane.

Staňte se alchymisty. Proměňujte obecné kovy ve zlato, utrpení ve vědomí, katastrofy v osvícení.

Jste vážně nemocní a rozzlobilo vás to, co jsem právě řekl?

Jestliže ano, znamená to, že jste se se svou nemocí ztotožnili a teď svou totožnost chráníte – a tím chráníte také svou nemoc.

To, čemu se říká „nemoc“, nemá nic společného s tím, čím opravdu jste.

Kdykoli vás potká nějaká katastrofa – vážná nemoc, ztráta domova nebo společenského postavení, smrt blízkého člověka – uvědomte si, že všechno má svou světlou stránku a že jste jen krok od něčeho neuvěřitelného: od naprosté alchymické proměny obecného kovu bolesti a utrpení v ryzí zlato. Tomuto kroku se říká vzdání se.

Tím nechci říci, že v takové situaci budete šťastní. Šťastní nebudete. Ale strach a bolest se promění v hluboký vnitřní klid, jenž vychází ze sféry neviditelného. Je to „Boží klid, který je mimo jakékoli lidské chápání“. Ve srovnání s tímto hlubokým klidem je štěstí něčím velice mělkým.

A s tímto úžasným klidem přichází poznání – nikoli na úrovni mysli, nýbrž v hlubině vašeho Bytí, že jste nezničitelní a nesmrtelní. Tohle není víra, ale absolutní jistota, která nevyžaduje žádný vnější důkaz.

PROMĚNA UTRPENÍ V KLID

V některých extrémních situacích je téměř nemožné přijmout přítomný okamžik. Nicméně člověk vždycky dostane druhou šanci vzdát se.

VAŠE PRVNÍ ŠANCE JE VZDÁT SE v každém okamžiku

realitě daného okamžiku. Jestliže si uvědomujete, že nelze změnit to, co existuje – protože to už existuje, řeknete ano tomu, co je, nebo přijmete to, co není.

A pak uděláte, cokoli situace vyžaduje, uděláte, co musíte udělat. Žijete-li ve stavu nonrezistence, nezpůsobujete žádnou novou bolest utrpení. Žijete ve stavu milosrdenství a lehkosti a ničemu neodporujete.

TADY JE VAŠE DRUHÁ ŠANCE: nemůžete-li přijmout to, co

existuje ve vnějším světě, přijímejte to, co existuje ve vašem vnitřním světě. Nemůžete-li přijmout vnější situaci, přijímejte situaci vnitřní.

To znamená: nebraňte se bolesti. Dovolte jí existovat. Vzdejte se zármutku, strachu, osamělosti, zoufalství a utrpení v jakékoli formě. Uvědomujte si všechny negativní emoce, ale nesnažte se je hodnotit. Prostě je přijměte.

Pak pozorujte, jak se vaše hluboké utrpení mění v hluboký vnitřní klid. To bude vaše ukřižování. Nechť se to stane vaším vzkříšením a nanebevzetím.

Máte-li velkou bolest, všechny řeči o přijetí reality vám pravděpodobně připadají zbytečné a nesmyslné. Máte-li velkou bolest, chcete se bolesti spíš vyhnout než ji přijmout. Nechcete cítit to, co cítíte. Co by mohlo být normálnější? Nicméně žádný únik neexistuje.

Můžete se pokusit uniknout bolesti prací, užíváním drog, pitím alkoholu nebo potlačováním svých emocí, ale žádný z těchto způsobů vás od bolesti neosvobodí. Vaše utrpení se nezmírní popíráním jeho existence. Potlačujete-li svou emoční bolest, veškerá vaše činnost je bolestí kontaminována. Vyzařuje z vás ve formě energie, kterou druzí podvědomě vnímají.

A pokud si to neuvědomují, mohou se snažit vám ublížit. Lidé přitahují a projevují všechno, co odpovídá jejich vnitřnímu stavu.

NEMŮŽETE-LI BOLESTI UNIKNOUT, MŮŽETE JI PŘEKONAT.

Proto se od bolesti neodvracejte. Postavte se jí. Plně ji vnímejte. Vnímejte ji – ale nepřemýšlejte o ní! Je-li nutné, vyjádřete ji, ale nevytvářejte si kolem ní žádné scénáře. Soustřeďte svou pozornost na bolest, nikoli na situaci nebo na člověka, o němž si myslíte, že ji způsobil.

Nedovolte své mysli, aby si z bolesti vytvořila totožnost oběti.

Budete-li litovat sami sebe a budete-li každému o své bolesti vyprávět, nikdy se utrpení nezbavíte.

Jelikož své bolesti nemůžete uniknout, plně si ji uvědomujte, ale nesnažte se i hodnotit. Buďte intenzivně ostražití.

Zpočátku to může být hrozivé, ale přesto ji pozorujte.

Uvědomujte si ji, ale nic nedělejte. Uvědomujte si všechny své pocity.

Buďte ostražití, zůstaňte v přítomnosti – buďte vědomě přítomní celým svým Bytím, každou buňkou svého těla. Tím přinesete světlo do této temnoty. Tohle je plamen vašeho vědomí.

V tomto stadiu se už nemusíte zabývat vzdáním se. K tomu již došlo. Jak? Absolutní pozornost je absolutním přijetím reality. Když si plně uvědomujete přítomný okamžik, používáte jeho moc, která je mocí vaší vědomé přítomnosti.

Ve vaší vědomé přítomnosti nemůže přežít žádná skrytá rezistence. Přítomnost odstraňuje čas. A bez času nemůže přežít žádné utrpení a žádná negativita.

PŘIJÍMÁNÍ UTRPENÍ je cesta do sféry smrti. Uvědomovat si hlubokou bolest, nechat ji být a soustředit na ni veškerou pozornost znamená uvědomit si smrt. Jakmile umřete touto smrtí, uvědomíte si, že smrt neexistuje – a vy se nemáte čeho bát. Umírá jen vaše ego. Sluneční paprsek, který zapomněl na slunce, je neoddělitelnou součástí slunce, přestože věří, že musí bojovat o přežití a snaží se vytvořit si novou totožnost. Nebyla by smrt této falešné představy neuvěřitelným osvobozením?

CHCETE BEZBOLESTNOU SMRT? Chtěli byste umřít bez bolesti a utrpení? Jestliže ano, umírejte v každém okamžiku a dovolte světlu své vědomé přítomnosti rozptýlit temné já, s nímž jste se dosud ztotožňovali.

NESTE SVŮJ KŘÍŽ – OSVÍCENÍ SKRZE UTRPENÍ

Tato cesta k osvícení je velmi stará a ještě donedávna byla jedinou cestou. Ale nepodceňujte její účinnost.

Na této cestě se to nejhorší ve vašem životě – váš kříž – změní v to nejlepší, co se vám kdy mohlo stát, neboť jste nuceni vzdát se a stát se ničím, stát se Bohem, neboť Bůh není žádnou věcí.

Osvícení skrze utrpení znamená být donucen vstoupit do království Božího proti vlastní vůli. Nakonec se vzdáte, protože už nemůžete snášet svou bolest. Nicméně můžete trpět velmi dlouho, než k tomu dojde.

VĚDOMĚ ZVOLENÉ OSVÍCENÍ ZNAMENÁ přestat se vázat na minulost a budoucnost a soustředit se na přítomný okamžik. Znamená to začít žít ve stavu vědomé přítomnosti a přestat žít v čase.

Znamená to přijmout všechno, co existuje. Teprve pak

nepotřebujete bolest.

Jak dlouho vám bude trvat, než si řeknete: „Už nebudu způsobovat bolest, už nebudu způsobovat utrpení.“ Jak dlouho ještě budete trpět, než učiníte toto rozhodnutí?

Jestliže si myslíte, že potřebujete víc času, pak víc času dostanete – a také víc bolesti. Čas a bolest jsou neoddělitelné.

SÍLA ROZHODNOUT SE

Rozhodnutí předpokládá vědomí – vysoký stupeň vědomí. Bez toho nemáte žádnou volbu. Volba začíná v okamžiku, kdy se přestanete ztotožňovat se svou myslí a navyklym způsobem myšlení, v okamžiku, kdy začnete být vědomě přítomní.

Do té doby jste z duchovního hlediska nevědomí. To znamená, že jste nuceni myslet, cítit a jednat navyklym způsobem.

Nikdo si nezvolí dysfunkčnost, konflikty a bolest. Nikdo si nezvolí šílenství. Trpíte proto, že v sobě nemáte dost vědomé přítomnosti, která by svým světlem rozptýlila temnotu. Nežijete v přítomnosti. Ještě jste se neprobudili. Váš život je ovládán vaší myslí.

Jestliže patříte k lidem, kteří se dodnes zlobí na své rodiče za něco, co udělali nebo neudělali, pak si myslíte, že měli volbu, že mohli jednat jinak. Tak to vždycky vypadá, ale není to pravda. Jakou máte volbu, dokud se ztotožňujete se svou myslí? Žádnou. Dokonce tu ani nejste. Ztotožňování se s myslí je velice dysfunkční stav. Je to druh šílenství.

Touto nemocí trpí do určité míry téměř každý. Jakmile si to uvědomíte, přestanete lidi nenávidět. Jak byste mohli nenávidět něčí nemoc. Jediná odpovídající reakce je soucit.

Dokud se ztotožňujete se svou myslí, nesete následky svého nevědomí a způsobujete další utrpení. Nesete břemeno strachu a bolesti. Nicméně vaše utrpení vás nakonec probudí z tohoto nevědomého stavu.

DOKUD ODVOZUJETE TOTOŽNOST SVÉHO JÁ Z MINULOSTI, NEMŮŽETE OPRAVDU ODPUSTIT SOBĚ ANI DRUHÝM.

Skutečného odpuštění jste schopni jedině tehdy, když využíváte moc přítomného okamžiku, což je vaše vlastní moc.

Jakmile odpustíte, zbavíte minulost její moci a uvědomíte si, že ani to, co jste kdy udělali, ani to, co kdy bylo uděláno vám, nemůže ovlivnit zářivou esenci vašeho bytí.

Když se vzdáte tomu, co existuje, a stanete se plně přítomnými, minulost ztratí veškerou moc. Už ji nepotřebujete. Klíčem je přítomný okamžik.

Jelikož rezistence je neoddělitelná od mysli, vzdát se rezistence znamená skoncovat s nadvládou mysli, která se vydává za vaše „já“. Tím končí veškeré odsuzování a veškerá negativita.

Otevře se sféra Bytí, která byla dosud zastíněna myslí.

Vaše nitro se najednou naplní hlubokým klidem.

A v tomto klidu je velká radost.

A v této radosti je láska.

A v nejnitiřnějším jádru je posvátná a nesmírná podstata, kterou nelze pojmenovat.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Victorii Ritchieové, Connii Kelloughové, Marcu Allenovi a zaměstnancům New World Library za jejich podporu a vynikající úpravu této knihy.

Děkuji všem, kteří propagovali tuto knihu v jejím počátečním stadiu. K těmto lidem patří: Cathi Bordiová, Marina Borussová, Randall Bradley, Ginna Bellova Braggová, Tommy Chan, Greg Clifford, Steve Coe, Barbara Dempseyová, Kim Engová, Alison Etterová, Doug France, Joyce Franzeeová, Remi Frumkin, Wilma Fuchsová, Stephen Gawtry, Pat Gordon, Mathew a Joan Greenblattovi, Jane Griffithová, Surati Haarbrucker, Marilyn Knippová, Nora Morinová, Karen McPheeová, Sandy Neufeldová, Jim Nowak, Carey Parderová, Carmen Priolová, Usha Raetzeová, Joseph Roberts, Steve Ross, Sarah Runyenová, Nikki Sashdeva, Spar Street, Marshal a Barbara Thurberovi a Brock Tully.

Také bych rád vyjádřil svou lásku a vděčnost majitelům a zaměstnancům mnoha soukromých knihkupectví, která pomohla uvést tuto knihu do světa. Odvádíte úžasnou práci!