

# OBSAH BACHA

## 1. KAPITOLA

Evokace.....	8
Smysl této knihy.....	14
Dědičná nemoc lidstva.....	18
Zrod nového vědomí.....	24
Duchovnost a náboženství.....	29
Potřeba změny.....	33
Nové nebe a nová země.....	37

## 2. KAPITOLA

Ego: Současný stav lidství.....	38
Falešné Já.....	41
Hlas vaší mysli.....	46
Obsah a struktura ega.....	51
Ztotožňování se s věcmi.....	54
Ztracený prsten.....	57
Iluze vlastnictví.....	62
Chtění: Touha mít stále víc.....	67
Ztotožnění se s tělem.....	71
Vnimejte své vnitřní tělo.....	75
Bytí v zapomnění.....	78
Od Descartova omylu k Sartrovu vhledu.....	80
Klid, který překonává veškeré chápání.....	82

### 3. KAPITOLA

Podstata ega.....	86
Nelibost a zášť.....	89
Křivda a pomsta.....	94
„Já“ mám vždycky pravdu.....	97
Jak bráníme svou iluzi.....	99
Pravda: relativní, nebo absolutní?.....	102
Ego není osobní.....	106
Válka je stav mysli.....	110
Toužíte po klidu, nebo potřebujete drama?.....	113
Vaše pravá identita se skrývá za egem....	115
Všechny struktury jsou nestabilní.....	118
Ego potřebuje cítit svou nadřazenost.....	121
Ego a sláva.....	123

### 4. KAPITOLA

Ego má mnoho tváří.....	126
Padouch, oběť, milenec.....	129
Přestaňte se hodnotit.....	132
Předem stanovené role.....	134
Přechodné role.....	138
Mnich se zpocenými dlaněmi.....	140
Štěstí jako role, nebo pravé štěstí?.....	141
Rodičovství: Role, nebo funkce?.....	144
Vědomé utrpení.....	150

Vědomé rodičovství.....	153
Přijměte své dítě takové, jaké je.....	156
Vzdejte se svých rolí.....	159
Patologie ega.....	163
Trvalá vnitřní nespokojenost.....	167
Tajemství štěstí.....	170
Patologické formy ega.....	175
Práce - s egem a bez ega.....	180
Ego nemocného člověka.....	183
Kolektivní ego.....	185
Nezvratný důkaz nesmrtelnosti.....	189

## 5. KAPITOLA

Emoční tělo.....	191
Jak vznikají emoce.....	195
Emoce a ego.....	199
Kachna s lidskou myslí.....	203
Břímě minulosti.....	205
Individuální a kolektivní emoční tělo....	208
Jak se emoční tělo obnovuje.....	212
Jak vyživují emoční tělo myšlenky.....	214
Emoční tělo potřebuje drama.....	218
Silná emoční těla.....	223
Zábavní průmysl, média a emoční tělo....	225
Ženské kolektivní emoční tělo.....	228
Emoční tělo národa nebo rasy.....	232

## 6. KAPITOLA

Osvobození.....	236
Přítomnost.....	240
Návrat emočního těla.....	245
Emoční tělo dítěte.....	247
Neštěstí.....	252
Jak se neztotožňovat s emočním tělem.....	255
Spouštěcí mechanismy.....	260
Emoční tělo jako buditel.....	264
Jak se zbavit emočního těla.....	267

## 7. KAPITOLA

Kdo skutečně jste?.....	270
Co si o sobě myslíte.....	272
Hojnost.....	277
Znát sebe sama neznamena něco o sobě vědět.....	280
Chaos a vyšší řád.....	283
Dobro a zlo.....	286
Přijímejte vše, co se děje.....	290
Tak je to!.....	292
Ego a přítomný okamžik.....	294
Paradox času.....	300
Vystoupení z času.....	303
Sen a ten, kdo ho sní.....	307
Překonejte svá omezení.....	310

Radost z bytí.....	314
Nechte své ego rozplynout.....	316
Jak navenek, tak uvnitř.....	320

## 8. KAPITOLA

Vnitřní prostor.....	326
Vědomí hmoty a vědomí prázdného prostoru.....	332
„Pod“ a „nad“ myšlenkami.....	334
Televize.....	336
Uvědomte si svůj vnitřní prostor.....	341
Slyšíš tu bystřinu?.....	346
Správná reakce.....	348
Vnímejte, ale neposuzujte.....	350
Kdo vnímá?.....	353
Dech.....	356
Závislosti.....	360
Vědomí vnitřního těla.....	363
Vnitřní a vnější prostor.....	365
Všímejte si mezer.....	370
Abyste našli sami sebe, musíte něco obětovat.....	372
Ticho.....	374

## 9. KAPITOLA

Vnitřní smysl života.....	376
Probuzení.....	378

Dialog o vnitřním smyslu života.....383

## 10. KAPITOLA

Nová země.....403

Stručná historie vašeho života.....407

Probuzení a návrat domů.....410

Probuzení a rozpínání.....416

Vědomí.....420

Osvícené konání.....423

Tři druhy osvíceného konání.....426

Přijetí.....427

Radost.....429

Nadšení.....434

Ochránci vibrací.....440

Nová země není utopie.....443

---

# NOVÁ ZEMĚ

*Objevte smysl svého života*

**Eckhart Tolle**

# PRVNÍ KAPITOLA

# EVOLUCE LIDSKÉHO VĚDOMÍ

## EVOKACE

Země před 114 milióny let. Právě vyšlo slunce a první květina, která kdy na Zemi vyrostla, rozvíjí svůj květ vstříc slunečním paprskům. Zemský povrch byl pokrytý vegetací už miliony let před tímto významným okamžikem, jenž předznamenal vývojový skok v rostlinné říši. První květina pravděpodobně přežila jen krátce, a ještě dlouho potom se kvetoucí rostliny objevovaly jen sporadicky, protože zatím nebyly příznivé podmínky pro jejich rozšíření. Až jednoho dne zaplavilo planetu obrovské množství vůní a barev - tak by to bylo, kdyby existoval nějaký svědek, který by to všechno pozoroval.

O mnoho let později sehrály tyto voňavé, křehké bytosti, které nazýváme květiny, důležitou roli při vývoji vědomí ostatních druhů. Lidé jimi byli odjakživa přitahováni a



fascinováni. Jak se lidské vědomí vyvíjelo, staly se květiny pravděpodobně první věcí, která je všeobecně ceněná, ačkoliv nemá téměř žádnou užitnou hodnotu - tzn. nepotřebujeme je k tomu, abychom přežili. Květiny inspirovaly bezpočet umělců, básníků i mystiků. Ježíš nás nabádá, abychom je pozorovali a učili se od nich, jak žít. O Buddhovi se vypráví, že jednou dal svým učedníkům "tiché kázání", při němž si jen mlčky prohlížel květinu, kterou držel v ruce. Jeden z přítomných mnichů, Mahákásjapa, to po chvíli nevydržel a začal se usmívat. Podle legendy byl právě on jediným, kdo pochopil smysl Buddhova kázání. Uvědomění, které vyvolalo onen úsměv, si postupně předávalo dvaceosm mistrů, až se později stalo základem zenu.

Květiny mohou lidem zprostředkovat krásu, jež je základní součástí našeho nejvnitřnějšího bytí, naší pravé přirozenosti. Uvědomění si krásy bylo jednou z nejdůležitějších událostí v evoluci lidského vědomí. Vyvolávalo v lidech pocity radosti a lásky. Květiny se tak staly, aniž bychom si to plně uvědomovali, symbolem, projevem toho nejcennějšího a nejposvátnějšího uvnitř nás

- beztvaré krásy neviditelného Bytí - ve světě forem. Květiny jsou mnohem křehčí a pomíjivější než rostliny, z nichž se vyvinuly. Staly se posly z jiných sfér, tvoří most mezi světem hmotných forem a neviditelným Bytím - světem bez forem. Nejenže příjemně voní, ale přinášejí lidem i vůni duchovních sfér. Použijeme-li slovo „osvícení“ v jeho širším významu, můžeme květiny nazvat „osvícenými“ rostlinami.

Každá životní forma - nerosty, rostliny, živočichové nebo lidé - může dosáhnout „osvícení“. Dochází k tomu však velmi zřídka, protože jde o víc než jen o běžný, kontinuální vývoj: osvícení je narušením kontinuity vývoje, je to skok do zcela jiné úrovně Bytí a hlavně osvobození se od hmotných forem.

Dokážete si představit něco těžšího a neproniknutelnějšího, než je kámen, jedna z nejhustších forem hmoty? I nerosty však procházejí změnami molekulární struktury. Vytvářejí krystaly, které mohou být dokonce i průhledné. Uhlík se při velmi vysokých teplotách a obrovském tlaku mění na diamant a některé nerosty na drahokamy.

Většina suchozemských plazů, tvorů nejvíce spjatých se zemí, přežila miliony let, aniž by u nich došlo k nějaké významnější vývojové změně. Některým však narostlo peří a křídla a stali se z nich ptáci. Překonali gravitaci, jež je do té doby omezovala. Nenaučili se lépe létat nebo chodit, ale vyvinuli úplně nový způsob pohybu, který ten původní zcela překonal.

Květiny, krystaly, drahokamy i ptáci mají pro lidského ducha již odnepaměti zvláštní význam. Stejně jako ostatní životní formy, jsou i oni dočasným projevem věčného Života, věčného Bytí. Jejich nadpozemská krása a éterická povaha nás fascinuje a přitahuje.

Lidé, kteří dosáhnou určitého stupně Přítomnosti, vnitřního klidu a bdělosti, jsou schopni vnímat božskou esenci života, věčné vědomí neboli ducha každého tvora, každé životní formy, cítit s nimi jednotu a milovat je jako sebe. Většina lidí však vidí pouze vnější formy, nejsou schopni vnímat jejich vnitřní podstatu, protože si nejsou vědomí ani své vlastní podstaty, své esence, a ztotožňují se jen se svou tělesnou a duševní formou.

Při pohledu na květinu, krystal, drahokam nebo letícího ptáka si i člověk, který většinou není vědomě přítomný, čas od času uvědomí, že musí existovat něco víc, než jen hmotné formy. Éterická krása těchto forem života ho přitahuje proto, že odkrývá jejich vnitřní podstatu, jež bývá většinou mnohem méně patrná. Totéž platí pro všechna čerstvě narozená mláďata - novorozeňata, štěňata, kočata, jehňata atd. Jsou křehká a zranitelná a ještě ne úplně zakotvená v hmotném světě. Jejich nadpozemská krása, roztomilost a nevinnost rozněží i poměrně necitlivého člověka.

Když se pozorně zahledíte na květinu, krystal nebo ptáka, aniž byste do toho vkládali mysl, stanou se pro vás branou do světa bez hmotných forem, do sféry neviditelného Bytí. To je důvod, proč tyto tři „osvícené“ formy života hrály již odpradáвна významnou roli ve vývoji lidského vědomí - proč je například květ lotosu hlavním symbolem buddhismu a proč bílá holubice představuje pro křesťany Ducha svatého. Tyto symboly připravují půdu pro významný posun lidského vědomí, pro duchovní probuzení, jehož začínáme být svědky.



## SMYSL TĚTO KNIHY

Je lidstvo připraveno na tak radikální a hlubokou transformaci vědomí, že rozvíjející se květy, ať jakkoliv krásné, jsou ve srovnání s tím pouhým stínem? Dokáží se lidé vymanit ze spleti podmíněných myšlenkových struktur, vykrytalizovat do průzračných drahokamů, a stát se tak dostupnými pro světlo vědomí? Dokáží se zbavit tíhy hmoty a materialismu a neztotožňovat se s formami, které pouze vyživují ego a drží je v zajetí jejich vlastní osobnosti?

Možnost takové změny je hlavním poselstvím většiny významných učitelů lidstva. Buddha, Ježíš a další jedinečné bytosti - mnozí z nich zůstali zcela neznámí - byli prvními „květinami“ lidského druhu. Tehdy ještě na Zemi nebyly příznivé podmínky pro masivní rozkvět, takže jejich poselství zůstalo nepochopeno, bylo často překrucováno a k transformaci vědomí pomohlo jen několika výjimečným jedincům.

Je dnes už lidstvo připraveno na změnu, o níž mluvili tito učitelé? Proč by mělo být? Je jí vůbec schopné? Můžete vy sami nějak přispět k urychlení změn? Čím se vyznačuje starý, egoický stav vědomí a jak se od něj liší nové vědomí? Na tyto a další zásadní otázky by vám měla odpovědět tato kniha, kterou jsem psal s ambicí vytvořit nástroj změny. Přístup a myšlenky v ní obsažené se vám mohou zdát důležité, ale ve skutečnosti jsou až druhořadé. Jsou jen ukazateli, které vás povedou k probuzení. Posun ve vás vyvolá už čtení samotné.

Hlavním smyslem této knihy není předložit vám další informace nebo důkazy, které by o něčem přesvědčily vaši mysl, ale způsobit změnu vědomí, neboli probuzení. V tomto smyslu se o ní nedá říct, že by byla „zajímavá“. Tento výraz naznačuje určitý odstup, hraní si s myšlenkami a hodnocení, souhlas, nebo nesouhlas. Tato kniha je o vás. Buď změní stav vašeho vědomí, nebo pro vás bude bezvýznamná. Probudí pouze ty, kteří jsou již připraveni. A s každým člověkem, který prozře, se zvětší hybná síla kolektivního vědomí, což usnadní probuzení i ostatním. Pokud si pod slovem probuzení nedokážete nic představit,

čtěte dál. Jeho skutečný význam poznáte, až když se sami probudíte. Proces probouzení, který je nevratný, může nastartovat i kratičký záblesk vědomého Bytí. Někteří z vás ho mohou zažít při čtení této knihy a mnozí ho už zažili, aniž by si to plně uvědomili. Tato kniha vám pomůže již nastartovaný proces probouzení rozpoznat. Někteří lidé se začnou probouzet díky nějaké ztrátě nebo jinému bolestnému zážitku, jiní po setkání s duchovním učitelem nebo učením, například po přečtení *Moci přítomného okamžiku* nebo jiné duchovně zaměřené knihy s transformačním účinkem - nebo kombinací výše uvedených. Pokud u vás proces probouzení již začal, čtení této knihy ho výrazně urychlí.

Nutným krokem na cestě k probuzení je uvědomění si svého neprobuzeného já - ega, které myslí, mluví a jedná - a kolektivně podmíněných myšlenkových procesů, jež vás udržují v neprobuzeném stavu. Proto v této knize popisují, jak ego funguje na individuální i kolektivní úrovni. To považují za důležité ze dvou vzájemně souvisejících důvodů. Za prvé, dokud nepochopíte základní mechanismy fungování ega, neuvědomíte si ho a nepřestanete se s ním



ztotožňovat. Bude předstírat, že jste vy, a tím vás ovládne. Za druhé, už samotné uvědomění si ega je jednou z cest k probuzení. To, co vám umožní rozpoznat vaše nevědomé já, je vaše probuzené vědomí. Ego nemůžete přemoci, ani s ním bojovat, stejně jako nemůžete bojovat s temnotou. Jediné, co musíte udělat, je najít světlo vědomí - a tím světlem jste vy.

---

## DĚDIČNÁ NEMOC LIDSTVA

Když se pozorně podíváme na dávná náboženství a duchovní tradice, zjistíme, že přes mnohé vnější rozdíly najdeme ve většině z nich dva základní vhledy. Pokaždé jsou popsány jinými slovy, ale vždy se snaží poukázat na tutéž základní dvojnásobnou pravdu. První částí této pravdy je uvědomění, že „normální“ stav mysli většiny lidí lze nazvat duševní poruchou nebo dokonce šílenstvím. Asi nejpřesněji, jako kolektivní duševní chorobu, popisují tuto poruchu původní hinduistická učení. Nazývají ji *mája*, což se dá přeložit jako iluze. Ramana Maharshi, jeden z největších indických mudrců jasně říká: „Mysl je mája.“

Buddhismus používá jiné termíny. Podle Buddhy vytváří lidská mysl v normálním stavu *dukkhu*, což lze přeložit jako utrpení, nespokojenost nebo neštěstí. Je to podle něj základní rys lidské povahy. Kamkoliv půjdete, cokoliv uděláte, vždy narazíte na *dukkhu*. Dříve nebo později ji najdete všude.

Podle křesťanství se celé lidstvo nachází ve stavu „prvotního hříchu“. Slovo *hřích* bývá většinou špatně chápáno a vykládáno. V doslovném překladu z řečtiny, kterou byl napsán Nový zákon, „hřešit“ znamená ztratit cíl (podobně jako lukostřelec ztratí z dohledu svůj terč), takže zhřešit znamená ztratit ze zřetele smysl lidské existence - tzn. žít nevědomě a slepě, trpět a působit utrpení i okolí. Když tento pojem zbavíme všech chybných, společensky podmíněných výkladů, ukazuje na tentýž základní lidský problém.

Lidstvo dosáhlo mnoha působivých úspěchů, které nelze popřít. Na poli hudby, literatury, malířství, architektury nebo sochařství vznikla úžasná díla. Rozvoj vědy a techniky s sebou přinesl radikální změny způsobu života a umožnil nám věci, které bychom před dvěma stovkami let považovali za zázrak. Lidská mysl je nepochybně velmi inteligentní. Její inteligence však skrývá i šílenství. Rozvoj vědy a techniky jen zesílil ničivý dopad nemocné mysli na planetu, ostatní tvory i lidstvo samotné. Na historických událostech dvacátého století je vliv této poruchy, stále se prohlubujícího kolektivního šílenství, dobře patrný.

V roce 1914 vypukla první světová válka. Kruté, ničivé války motivované strachem, chamtivostí a touhou po moci byly v dějinách lidstva běžným obrazem, stejně jako otroctví, mučení a rozličné násilí páchané pod rouškou náboženských a politických ideologií. Lidé si způsobili více utrpení vlastní rukou, než kolik jim ho přinesly přírodní katastrofy. Kolem roku 1914 však vynalezla vysoce inteligentní lidská mysl nejen spalovací motory, ale také bomby, kulometry, ponorky, plamenomety a bojové plyny. Inteligence ve službách šílenství! Během zákopové války ve Francii a Belgii zahynuly miliony mužů kvůli dobytí několika kilometrů bahna. Když v roce 1918 válka skončila, ti, kteří přežili, zaskočeně a s hrůzou v očích hleděli na její děsivé následky: deset milionů mrtvých a mnoho zmrzačených. Nikdy předtím nenabralo lidské šílenství tak ničivou sílu. A to ještě netušili, že je to teprve začátek.

Do konce století narostl počet lidí, kteří přišli o život násilnou smrtí způsobenou jiným člověkem, na více než sto milionů. Lidé neumírali jen během válek, ale i při masových vyhlazovacích čistkách a genocidách - jen v Sovětském svazu bylo za vlády Stalina zavražděno přes dvacet milionů

„třídnicích nepřátel, špiónů a vlastizrádců“. Podobné hrůzy se děly i během holocaustu v nacistickém Německu. Lidé ale umírali i v nesčetných místních konfliktech, jakými byla například španělská občanská válka nebo vláda Rudých Khmerů v Kambodži, která vyvraždila čtvrtinu tamní populace.

Stačí, když se podíváte na televizní zpravodajství, a zjistíte, že vraždící šílenství nepolevilo a pokračuje i v jednadvacátém století. Dalším projevem kolektivní poruchy lidské mysli je neslýchané násilí, které pácháme na ostatních živých tvorech i na planetě samotné - kácíme pralesy produkující kyslík, vybíjíme a vytlačujeme rostlinné i živočišné druhy, zacházíme krutě s hospodářskými zvířaty ve velkochovech, znečišťujeme řeky, oceány a vzduch. Lidé jsou hnáni chamtivostí a nechtějí vidět své propojení s celkem. Pokud budou ve svém bezohledném chování pokračovat, zničí nakonec i sami sebe.

Kolektivní projevy šílenství utvářely většinu naší historie. Ta je do značné míry dějinami šílenství. Kdyby byly dějiny lidstva klinickou studií života jednoho člověka, diagnóza by

zněla asi takto: chronické paranoidní halucinace, nutkavé sklony k vraždění, extrémnímu násilí a krutosti vůči domnělým „nepřátelům“ - nevědomí promítané do vnějšího světa; psychopat s několika krátkými světlými okamžiky.

Strach, chamtivost a touha po moci jsou hlavní motivy stojící nejen za konflikty a násilím mezi národy, kmeny, náboženskými a politickými skupinami, ale i za neustálými spory v mezilidských vztazích. Narušují vaše vnímání sebe sama i ostatních lidí. Pod jejich vlivem si každou situaci vyložíte špatně. Marně se budete snažit zbavit strachu a uspokojit touhu mít stále víc, bezednou díru, kterou nikdy nenaplníte.

Je důležité, abyste si uvědomili, že strach, chamtivost, ani touha po moci nejsou příčinou problému, o němž zde hovoříme. Tyto emoce vznikají v důsledku prvotního problému, jímž je hluboce zakořeněná kolektivní iluze v mysli každého člověka. Mnoho duchovních učení nás nabádá, abychom se zbavili strachu a touhy. To ale není vůbec jednoduché. Dokud neodhalíte skutečné kořeny problému, nemůže se vám to podařit. Stát se dobrým nebo

lepším člověkem zní jako chvályhodný záměr, dokud ale nezměníte stav svého vědomí, nemůžete uspět. Je totiž projevem téže dysfunkce: je jen rafinovanější touhou po sebezdokonalení, způsobem, jak si zlepšit sebevědomí a posílit svou domnělou identitu, obraz sebe sama. Nestanete se lepším člověkem tím, že se o to budete snažit, ale tím, že si uvědomíte dobro ve svém nitru, které tam už dávno je, a dovolíte mu, aby se projevilo i navenek. To se může stát jen tehdy, když změníte stav svého vědomí.

Komunismus vychází ze vznešených ideálů, ale jeho vývoj nám jasně ukazuje, co se stane, když se lidé pokoušejí změnit vnější realitu - vytvořit nový svět - aniž by předtím změnili svou vnitřní realitu, svůj stav vědomí. Lidé mají často smělé plány, aniž by brali v úvahu překážku, kterou si každý člověk nese v sobě: své ego.

---

## ZROD NOVÉHO VĚDOMÍ

Většina dávných náboženských a duchovních tradic má podobný náhled na svět - náš „běžný“ stav vědomí je chronické postižení. Když odhlédneme od tohoto prvního vhledu, který vám asi neudělá radost, a zaměříme se na povahu zmíněné nemoci, dojdeme k druhému vhledu, který už vypadá optimističtěji: existuje možnost nápravy, a tou je radikální změna vědomí. Hinduisté (a někteří budhisté) nazývají tuto transformaci *osvícení*. Ježíš mluví o *spáse* nebo také *vykoupení*, a buddhismus hovoří o *konci utrpení*. Další často používané termíny popisující tuto transformaci jsou *osvobození* a *probuzení*.

Největším úspěchem lidstva nejsou umělecká díla nebo pokrok na poli vědy a techniky, ale uvědomění si své nemoci, svého postižení - kolektivního šílenství. V dávné minulosti k tomuto prozření došlo jen několik výjimečných jedinců. Gautama Siddhártha, který žil před 2600 lety v Indii, byl pravděpodobně první, kdo si to plně uvědomil. Proto mu byl udělen titul *Buddha*, což znamená



„probuzený“. Zhruba ve stejné době se v Číně narodil další „probuzený“ učitel lidstva. Jmenoval se Lao-c'. Jeho učení se dochovalo v knize *Tao-te-ťing* - jedné z nejhlubších duchovních knih, jaké kdy byly napsány.

Člověk si svou duševní chorobu uvědomí většinou až v okamžiku, kdy se začne uzdravovat a dojde k transcendenci. Na Zemi se už objevilo několik výjimečných jedinců s novým, transformativním vědomím - první vzácné květiny. Tito lidé měli na své bližní velký vliv. Mluvili o hříchu, utrpení a iluzi. Říkali: „Podívejte se, jak žijete, co děláte, kolik vytváříte bolesti...“ A dokazovali, že je možné se z této kolektivní noční můry - „normální“ lidské existence - probudit. Ukazovali nám cestu.

Svět na ně sice ještě nebyl připraven, přesto hráli důležitou roli v procesu probuzení lidstva. Jejich současníci ani následující generace je však často nepochopili. Špatně si vykládali a překrucovali jejich jednoduché, hluboké pravdy, a to i v případech, kdy se jejich učení dochovalo v knihách, zapsané jejich učedníky. Během staletí se k němu nabalila spousta věcí, které s původním učením nemají nic

společného a jsou jen důkazem o zásadním neporozumění. Někteří učitelé byli zesměšněni, obviňováni nebo dokonce zabiti, jiní byli uctíváni jako bozi. Všechna učení, která ukazovala cestu, kudy ven z kolektivního šílenství, byla nakonec překroucena a stala se jeho součástí.

A tak se náboženství stala do značné míry spíše rozvratnou než jednotící silou. Místo aby přinesla konec nenávisti a válek tím, že by lidem zprostředkovala vědomí jednoty s veškerým životem, jen rozdmýchala další nenávist a boje a rozdělila a zneprátelila mezi sebou lidi nejen různých vyznání, ale i uvnitř jednotlivých církví. Stala se ideologií, vírou, se kterou se lidé mohou ztotožnit, a posílit tak své falešné vnímání. Díky své víře se člověk cítí být lepším než všichni ostatní - „ti druzí“, „nevěřící“, „lidé jiného vyznání“, kteří se pak stávají jeho nepřáteli a on se cítí oprávněn je zabít. Člověk si stvořil „Boha“ k obrazu svému. Věčné, nekonečné a nepopsatelné zredukoval na mentální idol, ve který musí věřit a uctívat ho jako „svého boha“.

A přitom...navzdory všem šílenostem a krutostem spáchaným ve jménu víry lze v jádru světových

náboženství stále najít Pravdu, i když už je následkem nesčetného překrucování a chybným interpretacím špatně rozpoznatelná. Je nepravděpodobné, že byste jí porozuměli, pokud jste si jejích záblesků nevšimli už dřív sami v sobě, ve svém nitru. Několik výjimečných jedinců už posun vědomí zaznamenalo a poznalo, že uvnitř jich samých je něco, na co upozorňují všechna náboženství. A slovy nepopsatelnou Pravdu opsali pomocí pojmů svého jazyka a víry.

Na základě učení těchto mužů a žen, „škol“ a hnutí jsou postavena všechna světová náboženství, která nejenže udržují staré tradice, ale někdy i rozvíjejí a zpřístupňují původní učení. Tak vznikly i gnosticismus a mysticismus z raného a středověkého křesťanství, sufismus z islámu, chasidismus a kabala z judaismu, Advaita Vedanta (čistý monismus) z hinduismu a zen a dzogčhen z buddhismu. Tyto školy byly většinou ikonoklastické. Snažily se oprostit od složitých teorií a fanatických popisů víry, takže na mnohé z nich bylo nazíráno jako na podezřelé a vyvolaly nevoli u zavedených náboženských struktur. Jejich učení totiž narozdíl od hlavních náboženských směrů

zdůrazňovalo poznání a vnitřní transformaci. Prostřednictvím těchto esoterických škol a hnutí však světová náboženství opět získala transformující sílu původních učení, i když ve většině případů k nim měla přístup jen hrstka vyvolených. Jejich počet nebyl nikdy dostatečně vysoký na to, aby výrazněji ovlivnily hluboké kolektivní nevědomí většiny. Po nějaké době se i některé z těchto škol staly tak zkostnatělými a nesrozumitelnými, že ztratily svůj smysl.

---

## DUCHOVNOST A NÁBOŽENSTVÍ

Mohou hrát tradiční náboženství nějakou roli v probouzení nového stavu vědomí? Mnoho lidí dnes už chápe rozdíl mezi duchovností a náboženstvím. Uvědomují si, že víra - soubor myšlenek, které člověk považuje za absolutní pravdu - z vás neudělá duchovního člověka, ať je jakákoliv. Spíše naopak, čím více se s nějakými myšlenkami, názory nebo přesvědčeními ztotožňujete, tím více se vzdalujete od své vnitřní duchovní podstaty. Mnoho nábožensky založených lidí uvízlo právě v tomto bodě. Považují určité myšlenky za pravdu, a protože se s nimi (a tím pádem se svou myslí) ztotožňují, odmítají cokoli jiného z podvědomého strachu, že by to mohlo narušit jejich identitu. Neuvědomují si, jak je jejich myšlení omezené. Pokud nevěříte tomu, co oni (a nemyslíte stejně jako oni) budete v jejich očích „špatní“, a není tomu tak dávno, kdy se lidé cítili oprávněni za takovou opovážlivost zabíjet. Někteří to tak cítí dokonce ještě dnes...

Nová forma duchovnosti, transformované vědomí, se začíná objevovat převážně mimo tradiční náboženské struktury. I v tradičních, myslí ovládaných náboženstvích jste vždy mohli najít duchovní odnože, ale vysoce postavení představení se jimi cítili být ohroženi a většinou se je snažili potlačit. Široce rozšířený rozvoj duchovnosti mimo tradiční náboženské instituce je zcela nový trend. V minulosti by něco takového bylo nemyslitelné, hlavně na Západě, kde byla společnost ovládána myslí asi nejvíce ze všech kultur a kde měla nepsané právo na duchovnost křesťanská církev. Bez jejího souhlasu jste nemohli vystoupit a promlouvat k lidem nebo vydat duchovní knihu, a pokud byste se to pokusili ignorovat, brzy by vás umlčeli. Dnes už je to jinak a k výrazným změnám dochází dokonce i uvnitř církví. To je potěšující a měli bychom být vděční za jakékoliv projevy otevření se, jakými byly například návštěvy papeže Jana Pavla II. v mešitě a synagoze.

Částečně díky duchovním učením mimo tradiční náboženství, ale také díky vlivu dávného učení Východu je čím dál tím víc příslušníků tradičních náboženství schopno upustit od identifikace s formami, dogmaty a zkonstatělou

vírou a začít zkoumat skutečnou hloubku skrytou jak v jejich vlastní duchovní tradici, tak i uvnitř jich samých. Uvědomují si, že míra duchovnosti člověka nesouvisí s tím, v co věří, ale se stavem vědomí. To totiž daleko více ovlivňuje jeho chování a vztah k ostatním.

Ti, kteří nejsou schopni prohlédnout formy, se stále více utvrzují ve své víře, čili ve své mysli. Kromě nebývalé změny vědomí můžeme v dnešní době pozorovat také upevnění a posílení ega. Některé náboženské instituce se otvírají novému stavu vědomí, jiné se naopak snaží upevnit svůj doktrinální status a stát se součástí všech těch uměle vytvořených struktur, pomocí nichž se kolektivní ego snaží udržet při životě. Většina církví, sekt, kultů a náboženských hnutí jsou v podstatě kolektivní egoické entity, které se ztotožňují se svými stanovisky stejně intenzivně jako politická hnutí, jež jsou nepřístupná jakémukoliv alternativnímu výkladu reality.

Jenže ego je odsouzeno k zániku a všechny související zkonstatělé struktury, ať už náboženské nebo jiné organizace, společnosti nebo vlády k rozkladu zevnitř, ať se

zdají být jakkoliv pevné v základech. Nejpevnější struktury, které se nejvíce brání jakékoliv změně, se zhroutí jako první, jak se to již stalo komunistickému režimu v Sovětském svazu. Navenek působil pevně a neotřesitelně, takže nikdo nečekal, že by se během několika let mohl rozložit zevnitř. Každého to překvapilo. A já si dovolím tvrdit, že na nás čekají ještě další překvapení.

---



## POTŘEBA ZMĚNY

Tváří v tvář krizi, když už starý způsob života přestává fungovat a před námi stojí zdánlivě nepřekonatelné problémy, musí každý tvor - i druh - buď zemřít, vyhynout, a nebo překonat svá omezení a učinit vývojový skok.

Všeobecně se předpokládá, že život na této planetě vznikl v moři. V době, kdy byste na souši ještě nenašli ani živáčka, už se oceán hemžil tisíci tvory. Podle této teorie se jednoho dne musela jedna z mořských příšer vypravit na pevninu. Poprvé se pravděpodobně plazila sotva pár metrů a pak se, vyčerpaná ohromnou gravitací, vrátila zpátky do vody, kde svou tíhu vůbec necítila, takže se mohla mnohem snáze pohybovat. Jenže pak to zkoušela znovu a znovu a po velmi dlouhé době se nakonec životu na souši přizpůsobila - místo ploutví jí narostly nohy a ze žáber se vyvinuly plíce. Fakt, že by se nějaký živočich vydal do tak nepřátelského prostředí a dobrovolně podstoupil tak výraznou vývojovou změnu, aniž by ho k tomu něco tlačilo, se zdá být více než nepravděpodobný. Možná bylo některé moře odříznuto od

oceánu a voda se z něj postupně odpařila, což donutilo ryby, aby opustily své přirozené prostředí a přizpůsobily se novému.

Celosvětová krize ohrožuje naše bezprostřední přežití - a její překonání je pro lidstvo opravdovou výzvou. Již dávni mudrcové si uvědomili, že lidská mysl trpí chorobným egoismem. Rozvoj vědy a techniky tento trend ještě posílil, takže lidské ego už narostlo do takových rozměrů, že začalo ohrožovat naše přežití. Až donedávna byla změna vědomí - na což staří duchovní učitelé také upozorňovali - pouhou alternativou, kterou využilo jen několik málo jedinců roztroušených po celém světě, bez výraznějšího vlivu kulturního nebo náboženského prostředí. K širokému rozkvětu lidského vědomí zatím nedošlo prostě proto, že to ještě nebylo zcela nezbytné.

Nemalá část lidské populace si brzy uvědomí, pokud se tak již nestalo, že lidstvo stojí před zásadní volbou: Udělat vývojový skok, nebo zaniknout. Počet lidí, kteří už zažili rozpad starých vzorců mysli a ega a poznali nový stav

vědomí, je stále ještě relativně malý, ale poslední dobou velmi rychle roste.

To, co vzniká, není nová víra, nové náboženství, duchovní hnutí ani mytologie. Naopak, jsme svědky konce těchto institucí. Změny probíhají i na mnohem hlubší úrovni než v našich myslích. Nový stav vědomí sice stojí na změně myšlení, ale také na schopnosti dostat se za něj a uvědomit si nekonečný prostor ve svém nitru. Pak už lidé nebudou odvozovat svou existenci a identitu od neustálého proudu myšlenek, jak to dělají při „normálním“ stavu vědomí. Uvědomění, že nejste „hlasem ve své hlavě“, vás osvobodí. Kdo ale pak jste? Ten, co to všechno pozoruje. Vědomí, které je za myšlenkami, prostor, ve kterém myšlenky, emoce a smyslové vjemy vznikají.

Ego není ničím jiným než ztotožňováním se s formami, především těmi myšlenkovými. Kdyby existoval ďábel - jen relativní existenci, ne absolutní - zněla by jeho definice asi takto: plné ztotožnění se sférou forem - s fyzickými, myšlenkovými i emočními formami. Ve výsledku to znamená, že si člověk vůbec neuvědomuje své propojení s

celkem, vnitřní jednotu se všemi „ostatními“, ani se Zdrojem. Taková zapomnětlivost je skutečně prvotní hřích, jenž dává prostor utrpení a iluzi. Jaký svět budete vytvářet, když podlehnete iluzi naprosté oddělenosti, která bude ovládat a řídit veškeré vaše myšlenky a činy? Odpověď na tuto otázku naleznete snadno - pozorujte, jak se k sobě lidé chovají, přečtěte si nějakou knihu o historii nebo se podívejte na televizní zpravodajství.

Dokud nezměníme stav své mysli, budeme znovu a znovu vytvářet v podstatě stejný svět, se stejnými démony a stejně šílený.

---

## NOVÉ NEBE A NOVÁ ZEMĚ

Název této knihy inspirovalo proroctví z bible, které se zdá být aktuálnější pro dnešní dobu více než pro kterékoliv jiné období lidské historie. Objevuje se ve Starém i Novém zákoně (Iz 65,17 a Zj 21,1) a mluví o pádu stávajícího řádu světa a vzniku „nového nebe a nové země“. Nesmím opomenout vysvětlit, že nebe není nějaká oblast nebo prostor, ale vnitřní sféra vědomí. To je esoterický význam tohoto slova a také jeho pravý význam v Ježíšově učení. Svět je naopak sféra vnějších, viditelných forem, která vždy odráží vnitřní sféru vědomí. Kolektivní vědomí lidstva a život na této planetě jsou tedy propojené. *„Nové nebe“ je zrod nového vědomí lidstva a „nová země“ je jeho odraz ve fyzické sféře.* Lidský život i vědomí jsou úzce propojené s veškerým životem na této planetě, takže když se staré vědomí mění, po celém světě dochází k synchronickým geografickým a klimatickým změnám, jichž jsme už delší dobu svědky.

---

## 2. KAPITOLA

# EGO: SOUČASNÝ STAV LIDSTVÍ

Slova, ať už vyslovená nahlas nebo tiché myšlenky, na vás mohou působit až hypnotickou silou. Snadno se v nich ztratíte a bezvýhradně věříte, že když něco umíte nazvat, víte, co to je. Faktem ale je, že to nevíte. Jen jste tajemství dali nálepku. Všechno na tomto světě - ptáci, stromy, kameny nebo lidské bytosti - je ve skutečnosti nepoznatelné, protože všechno má nečekanou hloubku. Všechno, co dokážeme vnímat, zažít nebo o čem dokážeme přemýšlet, to všechno leží v povrchové vrstvě reality, na špičce ledovce.

Pod povrchem je všechno propojené se vším, i se Zdrojem života, z něhož jsme vzešli. Každý kámen a ještě snáze květina nebo pták vám mohou ukázat cestu k Bohu, Zdroji, k sobě samým. Pokaždé, když se na něco díváte, držíte to v ruce a *dovolíte tomu být*, aniž byste to nazvali jménem a posuzovali, pocítíte v sobě úžas a posvátnou úctu. Esence pozorovaného s vámi začne tiše komunikovat a zrcadlit

vám vaši vlastní esenci. Velcí umělci ji dokáží vnímat a vyjádřit ve svém díle. Van Gogh by určitě neřekl: „To je jen stará židle.“ Jen by se dlouze díval a díval. Vnímal by samotné Bytí té židle. Pak by se posadil před plátno a vzal do ruky štětec. Židle samotná měla pravděpodobně cenu jen několika dolarů. Její obraz by vám dnes vydělal minimálně dvacet pět milionů.

Jestliže nebudete vše pojmenovávat slovy a nebudete všemu přidělovat nálepky, znovu budete život vnímat jako zázrak. Vráťte mu hloubku. Věci vám budou připadat nové a svěží. Tento pocit lidé ztratili už před hodně dlouhou dobou, protože se stali posedlí svými myšlenkami, místo aby mysl jen používali. Největší odměnou vám bude spojení s vaším skutečným já, které je za všemi slovy, myšlenkami, předsudky a obrazy. Aby se tak stalo, musíte oddělit vnímání svého Já, svého Bytí od všeho ostatního, s čím se vám během života spojilo a zamíchalo, jinými slovy od všeho, s čím se ztotožňujete. A právě o tom je tato kniha.

Čím rychleji si uděláte o věcech, lidech a situacích úsudek a slovně nebo jen v myšlenkách je zhodnotíte, tím mělčí a šedivější bude vaše realita, a tím obtížněji budete vnímat zázrak života kolem sebe i ve svém nitru. Touto cestou dosáhnete možná vyšší inteligence, ale ne moudrosti, a vzdáte se radosti, lásky, živosti a tvořivosti. Ty se ukrývají v prostoru mezi vnímáním a interpretací. Netvrdím, že myšlenky a slova nepotřebujeme, i ony mají svou krásu - ale proč bychom se jimi měli nechat omezovat?

Slova redukuje skutečnost na to, co dokáže pojmout naše mysl, což není příliš mnoho. Jazyk je založený na pěti základních zvucích vydávaných hlasivkami. Jsou to samohlásky *a, e, i, o, u*. Ostatní zvuky jsou souhlásky, které vydáváme pomocí tlaku vydechovaného vzduchu: *s, f, g*, atd. Věříte tomu, že pouhou kombinací těchto základních zvuků dokážete vyjádřit, kdo jste, smysl vesmíru nebo jaká je skutečná podstata stromu nebo kamene?

---



## FALEŠNÉ JÁ

Slovo „já“ představuje největší omyl i nejhlubší pravdu, podle toho, jak je použito. V běžné mluvě je to nejen jedno z nejpoužívanějších slov (společně s odvozenými tvary mě, mně, mi, moje a sám), ale také slovo nejvíce zavádějící. To, jak se slovo „já“ běžně používá, dokládá základní omyl, hrubé nepochopení toho, kdo jsme. Dává nám falešný pocit identity, tzn. ego. Albert Einstein, který viděl hluboko nejen do podstaty prostoru a času, ale i do lidské přirozenosti, tuto iluzi nazýval „optická iluze vědomí“. Falešné já se pak stává základem pro interpretaci, nebo spíše nesprávný výklad reality a všech myšlenkových procesů, vazeb a vztahů. Vaše realita se pak stane odrazem základního omylu, od kterého všechno odvozujete.

Dobrá zpráva je, že pokud si tento omyl uvědomíte, zmizí. Prohlédnutí iluze znamená logicky její konec. Její přežití závisí na vašem nepochopení reality. Když si uvědomíte kým nejste, vědomí, kým jste, přijde automaticky samo. A přesně to se stane, když si pomalu a pozorně přečtete tuto

a příští kapitolu. Obě pojednávají o vzniku a fungování falešného já - ega. Takže jaké je to falešné já?

To, na co obvykle myslíte, když říkáte „já“, nejste vy. Nekonečnou a nepopsatelnou hloubku, kterou jste, absurdně zredukujete na jednoduchý zvuk vydaný hlasivkami nebo kratičkou myšlenku spojenou s čímkoliv, s čím se ztotožňujete. Co obvykle myslíte slovy „já“, „mě“, „mně“, „mi“, „moje“ a „sám“?

Když malé dítě pochopí, že určité zvuky, které rodiče vydávají, znamenají jeho jméno, začne si ono slovo, které se v jeho mysli stane myšlenkou, spojovat se svou osobou. Některé děti o sobě v tomto období mluví ve třetí osobě. „Johnny má hlad.“ Brzy se však naučí magické slůvko „já“ a začnou ho stavět na roveň svému jménu a automaticky i své identitě. Následující myšlenky se budou automaticky odvíjet od „já“. V dalším kroku o sobě začne přemýšlet v první osobě a věci, jež s ním nějakým způsobem souvisí, označovat přívlastkem „moje“. Tím se ztotožní s věcmi, což znamená, že věci, tedy především myšlenky, kterými je pojmenovává, bude pociťovat jako část svého já, takže od

nich bude odvozovat svou identitu. Když rozbije „svou hračku“ nebo mu ji někdo sebere, bude mu to vadit. Ne kvůli vnitřní hodnotě té hračky - většina hraček dítě brzy omrzí a nahradí je jinými - ale kvůli pocitu, že přišel o kousek sebe sama. Hračka se stala součástí jeho rozvíjejícího se smyslu pro „já“.

Jak dítě roste, všechny myšlenky se začínají točit kolem původní myšlenky na „já“: postupně se ztotožní s určitým pohlavím, svým hmotným tělem a majetkem, národností, rasou, náboženstvím a profesí. „Já“ se také začne ztotožňovat s určitými rolemi - matka, otec, manžel, manželka atd., nabytými vědomostmi a názory, tím, co má a nemá rádo, a také s věcmi, které se mu staly v minulosti, a vzpomínkami, což jsou v podstatě myšlenky definující já jako „můj příběh“. A to jsem vyjmenoval pouze některé z věcí, od nichž lidé odvozují svou identitu. V důsledku jsou to všechno jen myšlenky, které křehce spojuje jen to, že jsou vnímány jako součást „já“. Když lidé použijí slovo „já“, většinou se za ním skrývají právě tyto myšlenkové konstrukce.

Abych byl přesnější, většinu času to nejste vy, kdo mluví, když říkáte nahlas nebo v duchu „já“, ale určitý aspekt mentální konstrukce, vaše egoické já. Slovo „já“ budete nadále používat, i když se probudíte, ale pak bude přicházet z hloubky vašeho nitra.

Většina lidí se plně ztotožňuje se svým nepřetržitým proudem nutkavých myšlenek, z nichž se většina bezúčelně opakuje. Za své jediné já považují své myšlenkové procesy a emoce, jež je doprovází. Tito lidé si neuvědomují svou duchovní podstatu. Když jim řeknete, že mají v hlavě hlas, který nedokážou utiřit, zeptají se, „Jaký hlas?“, nebo to rozzlobeně popřou, což samozřejmě říká právě onen hlas, jejich nepozorovaná mysl. V některých případech se mysl stane téměř samostatnou entitou.

Mnozí lidé nikdy nezapomenou na okamžik, kdy se poprvé přestali ztotožňovat se svými myšlenkami a pocítili svou pravou identitu - přestali být obsahem své mysli a stali se jejím pozorovatelem. Někdy je posun tak jemný, že ho téměř nezpozorujete, nebo jen jakoby bez příčiny pocítíte nával radosti a/nebo hluboký vnitřní klid.



## HLAS VAŠÍ MYSLI

Svůj první záblesk vědomí jsem zažil, když jsem prvním rokem studoval na Londýnské univerzitě. Dvakrát týdně, zhruba okolo deváté hodiny ránní, kdy končila dopravní špička, jsem jezdil metrem do univerzitní knihovny. Jednou se naproti mně posadila asi třicetiletá žena. Už jsem ji předtím několikrát potkal ve vlaku. Nemohl jsem si jí nevšimnout. I když byl vagon plný, místa kolem ní zůstala vždy prázdná. Důvodem bylo nepochybně to, že vypadala jako blázen. Zdála se být velmi rozrušená a neustále mluvila sama se sebou, a to velmi hlasitě. Byla tak zabraná do svých myšlenek, že si vůbec neuvědomovala lidi kolem sebe. Dívala se mírně dolů a vlevo, takže to vypadalo, že mluví s někým na prázdném sedadle vedle sebe. Ačkoliv si nepamatuji její monolog přesně, zněl asi takto: „A pak mi řekla... tak jsem jí řekla, že jsi lhář... Jak si vůbec můžeš dovolit mě obviňovat z... vždycky jsi zneužíval mou důvěru, podvedl jsi mě...“ Z rozzlobeného tónu jejího hlasu bylo zřejmé, že jí někdo ublížil a ona se snažila tak usilovně bránit, jako by jí šlo o život.

Když vlak zastavil ve stanici Tottenham Court, zvedla se a šla ke dveřím, aniž by se proud slov plynoucích z jejích úst zastavil. Já vystupoval na stejné zastávce, takže jsem šel těsně za ní. Vyšla se směrem k Bedford Square, pokračujíc ve svém imaginárním rozhovoru - stále někoho rozzlobeně obviňovala a hájila se. Byl jsem čím dál zvědavější, a tak jsem se rozhodl, že ji budu sledovat, alespoň tak dlouho, dokud půjde stejným směrem. I když byla plně zabraná do imaginárního rozhovoru, zdálo se, že ví, kam jde. Když jsme došli k nádherné budově Senate House, věžáku ze třicátých let, ve kterém sídlila univerzitní knihovna, byl jsem v šoku. Copak jdeme oba na stejné místo? Ano, očividně směřovala do knihovny. Je studentka, učitelka, úřednice, či snad knihovnice? Možná se účastní nějakého psychologického experimentu. Kdo ví... Šel jsem pořád dvacet kroků za ní, ale když jsem vešel do budovy (ve které ironií osudu sídlilo ředitelství „Myšlenkové policie“ ve filmovém zpracování románu George Orwella *1984*), zmizela mi pravděpodobně v jednom z výtahů.

Cítil jsem se tím zážitkem zaskočen. Jako čerstvý student prvního ročníku a budoucí intelektuál jsem pevně věřil, že

odpovědi na všechny otázky lidské existence lze nalézt pomocí intelektu, neboli pomocí myšlení. V té době, ve svých pětadvaceti letech, jsem si neuvědomoval, že hlavním problémem lidské existence je myšlení bez vědomí, neboli nevědomé myšlení. S úctou jsem vzhlížel k moudrým profesorům, kteří měli odpověď na každou otázku, a univerzitu jsem považoval za chrám vědění. Jak to, že sem patří i takový blázen, jakým byla ta žena?

Ještě před tím, než jsem vstoupil do knihovny, jsem zašel na toaletu, ale nemohl jsem tu ženu pustit z hlavy. Když jsem si umýval ruce, napadlo mě: „Doufám, že jednou neskončím jako ona,“ pomyslel jsem si. Muž, který stál vedle mě, zvedl hlavu a podíval se mým směrem. S hrůzou jsem si uvědomil, že jsem tu větu asi zamumlal nahlas. „Panebože, už jsem jako ona,“ pomyslel jsem si. Vždyť má mysl se také na chvíli nezastaví, stejně jako její. Bylo mezi námi jen pár nepatrných rozdílů. Převládající emocí za jejími myšlenkami byl strach. U mě to byla většinou úzkost. Ona přemýšlela nahlas. Já převážně v duchu. Pokud byla blázen ona, pak jsme blázni všichni, mě nevyjímaje. Lišili jsme se pouze stupněm našeho postižení.



Na okamžik jsem dokázal vystoupit ze své mysli a vidět věci tak, jak jsou, z hlubší perspektivy. Zakusil jsem krátký posun z myšlení k vědomí. Zůstal jsem na záchodcích sám a díval jsem se na sebe do zrcadla. V okamžiku, kdy se má mysl zastavila, jsem se začal smát nahlas. Muselo to znít šíleně, ale byl to zdravý smích pupkatého Buddha. „Život není tak vážný, jak se mě snaží přesvědčit má mysl.“ Přesně to jako by ten smích říkal. Byl to ale jen krátký záblesk vědomí, na který jsem brzy zapomněl. Následující tři roky jsem strávil v depresích a bojoval s pocity úzkosti, plně ztotožněný se svou myslí. Uvědomění se mi vrátilo, až když jsem byl blízko sebevraždě, pak už ale na mnohem delší dobu. Dokázal jsem zastavit nutkavé myšlení a osvobodit se od falešného, myslí vytvořeného já.

Popsaná příhoda mě nedovedla pouze k prvnímu záblesku uvědomění, ale zasela ve mně první pochybnosti o možnostech lidského intelektu. Několik měsíců poté se stalo něco, co ještě více prohloubilo mé pochybnosti. V pondělí ráno jsem šel na přednášku jednoho profesora, kterého jsem doslova zbožňoval, a bylo nám s lítostí sděleno, že někdy během víkendu spáchal sebevraždu -

zastřelil se. Byl jsem zdrcen. Byl to uznávaný pedagog a zdálo se, že to má v hlavě srovnané. Přesto jsem stále nepřipouštěl, že by pro člověka mohla existovat jiná alternativa než kultivace mysli. Ještě jsem si neuvědomoval, že myšlení je jen nepatrnou částí vědomí, jímž jsme, a neměl jsem ani ponětí o egu, natož abych ho dokázal odhalit sám v sobě.

---

## OBSAH A STRUKTURA EGA

Egoická mysl je podmíněna jen minulostí, jež formuje jak její obsah, tak i strukturu.

V případě dítěte, které pláče, představuje hračka obsah. Je nezaměnitelná s jakýmkoliv jiným obsahem, jinou hračkou nebo předmětem. Obsah, se kterým se ztotožňujete, je podmíněn vaším okolím, kulturním prostředím, dětstvím atd. Co se týče intenzity utrpení ze ztráty hračky, vůbec nezáleží na tom, zda je dítě bohaté nebo chudé, zda přišlo o malý kousek dřeva nebo o složitý elektronický strojek. Důvod, proč to bolí, souvisí se slůvkem „moje“, a je strukturální. Podvědomá snaha být lepším a více ceněným skrze hmotné statky je v egoické mysli velmi silně zakořeněná.

Jednou ze základních myšlenkových struktur, která velmi posiluje ego a umožnila i jeho vznik, je identifikace. Slovo „identifikace“ („ztotožnění se“) je odvozené z latinského *idem*, což znamená „totožný“ nebo „stejný“ a *facere*, což

znamená „činit“ nebo „dělat“. Takže když se s něčím identifikuji (ztotožňuji), „činím to stejným“. Stejným jako jsem já. Danému objektu dáváme spojitost s vlastní osobou, a tím ji zahrnujeme do své „identity“. Ztotožnění se s věcí je jednou z nejzákladnějších forem identifikace: z mé hračky se později stane mé auto, můj dům, mé oblečení atd. Snažíte se najít sami sebe ve věcech, ale to se vám nikdy nepodaří. Naopak se v nich ztratíte. To je osudem ega.

---

## ZTOTOŽŇOVÁNÍ SE S VĚCMI

Lidé z reklamního průmyslu moc dobře vědí, že když chtějí prodat něco, co zákazníci nepotřebují, musí je přesvědčit, že když si toto zboží pořídí, stoupnou na ceně - ve svých očích i v očích ostatních - jinými slovy, zvětší tím hodnotu svého já. Docílí toho například tvrzením, že díky jejich produktu vystoupíte z davu, a tak se logicky stanete více sami sebou. Další možností je spojit produkt s nějakou slavnou osobností nebo mladým, přitažlivým a šťastně vypadajícím člověkem. Záběry slavných působí i v případě, že už zestárli nebo jsou po smrti. Platí nepsané pravidlo, že když si propagovaný produkt koupíte, jakýmsi kouzlem získáte i vlastnosti ukázané celebrity nebo alespoň její vzhled. Takže ve většině případů si nekupujete pouze výrobek, ale „zlepšovač identity“. S designérskými značkami si kupujete především kolektivní identitu. Značkové výrobky jsou drahé, a proto „exkluzivní“. Kdyby si je mohl dovolit každý, ztratily by své kouzlo a zůstala by jim jen jejich materiální hodnota, což bývá jen zlomkem toho, co jste za ně zaplatili.

Lidé se mohou ztotožnit s různými věcmi a jsou při tom ovlivňováni svým věkem, pohlavím, příjmem, sociálním zařazením, módou, kulturním prostředím atd. To, s čím se ztotožňujete, souvisí vždy s obsahem, kdežto podvědomé nutkání k identifikaci je strukturální. To byl nejjednodušší příklad způsobu, jak vaše egoická mysl funguje.

Je paradoxem, že to, co udržuje naši tzv. konzumní společnost v chodu - hledání sebe sama skrze věci - nefunguje: Ego můžete uspokojit jen na velmi krátkou dobu, takže pořád chcete víc - víc nakupujete a víc konzumujete.

Ve sféře fyzického Bytí, kde existují naše povrchová já, jsou hmotné věci potřebné. Potřebujeme bydlení, ošacení, nábytek, nástroje, dopravní prostředky... Některých věcí si ceníme např. kvůli jejich kráse nebo pro výjimečnou kvalitu. Za hmotný svět bychom měli být vděční, ne jím opovrhovat. čného Života, stejně jako všechny věci, bytosti, všechny formy, a na tomto světě hmotných forem je jen dočasně. Dávné civilizace věřily, že všechno, dokonce i neživé předměty, v sobě mají ducha a díky

tomuto respektu byly mnohem blíže pravdě než my dnes. Pokud si svět zplošťujete myšlenkovými abstrakcemi, vzdáváte se možnosti zažít živost vesmíru. Většina lidí nežije ve skutečné realitě, ale v pojmové.

Pokud věci využíváte jen jako prostředky k sebezdokonalení a hledáte se v nich, nemůžete je dostatečně ocenit. A právě tohle je zvykem ego. Když se ego ztotožní s nějakou věcí, vytvoří si k ní vztah a začne mít pocit, že ji vlastní. To je základem ekonomických struktur naší konzumní společnosti, jejichž jediným měřítkem rozvoje je „stále víc“. Neřízená honba za „stále víc“ a nekonečný růst jsou nemocí naší doby, která by se dala přirovnat k rakovinnému bujení. Jediným cílem rakovinných buněk je neustálé množení, bez ohledu na to, že by to mohlo zahubit organismus, jehož jsou součástí. Někteří ekonomové jsou tak posedlí neustálým růstem, že recesi raději říkají „záporný růst“.

Většina lidí se během svého života přehnaně zabývá hmotnými statky. Hromadění věcí je jednou z vážných nemocí naší doby. Pokud nejste schopni vnímat svou

podstatu, život, kterým jste, budete pociťovat více či méně silnou touhu naplnit svůj život věcmi. Doporučuji vám, abyste svou pozornost cíleně zaměřili na svůj vztah ke hmotným věcem, a zvláště k věcem, které považujete za „své“. Pokud svou vlastní cenu odvozujete např. od věcí, jež vlastníte, budete muset být velmi ostražití a upřímní sami k sobě. Které věci vám dávají pocit důležitosti nebo výjimečnosti? Cítíte se méněcenní, když máte něčeho méně než ostatní? Mluvíte o svých věcech a ukazujete je ostatním, aby jste u nich stoupli na ceně, a díky tomu ze sebe měli lepší pocit? Naštve vás nebo rozčílí, když přijdete o vysoce ceněný předmět nebo když má někdo něčeho víc než vy?

---



## ZTRACENÝ PRSTEN

Když jsem působil jako duchovní poradce a učitel, navštěvoval jsem jednu ženu, jejíž tělo bylo doslova prolezlé rakovinou. Bylo jí něco přes čtyřicet, pracovala jako učitelka a lékaři jí nedávali víc než pár měsíců života. Někdy jsme spolu prohodili pár slov, ale většinou jsme jen tiše seděli. Ona při tom zažila první záblesky hlubokého vnitřního klidu, které předtím, během uspěchaného života, nikdy nepoznala.

Jednoho dne, když jsem za ní opět přijel, našel jsem ji velmi rozrušenou, ba přímo rozčilenou. „Co se stalo?“ zeptal jsem se. Zmizel její diamantový prsten, byl velmi drahý a ona k němu měla citové pouto. Tvrdila, že jí ho musela ukrást pečovatelka, která se o ni každý den několik hodin starala. Rozhořčeně mi vyprávěla, že nechápe, jak může být někdo tak krutý, a tohle jí udělat. Ptala se mě, jestli má nejdříve udeřit na tu ženu, nebo jestli má rovnou zavolat policii. Řekl jsem jí, že jí nemůžu radit, co má dělat, ale že by se měla zamyslet, jak důležitý je ten prsten nebo

jakákoliv jiná věc pro její současný život. „Vy to nechápete,“ vysvětlovala mi. „To byl prsten mé babičky. Dokud jsem neonemocněla a neotekly mi tak příšerně ruce, nosila jsem ho každý den. Pro mě je to víc než jen prsten. Jak bych mohla zůstat v klidu?“

Rychlost, s jakou ze sebe svou odpověď vysypala, a zloba a rozhořčení v jejím hlase byly důkazem, že ještě není dostatečně přítomná, aby dokázala vidět za tu událost, oddělit od ní svou reakci a obojí jen pozorovat. Její vztek a obranný postoj byly znakem toho, že je stále ovládaná svým egem. Řekl jsem jí tehdy: „Položím vám teď několik otázek, ale neodpovídejte mi na ně hned. Snažte se najít odpovědi ve svém nitru. Po každé otázce se odmlčím a dám vám trochu času. A pamatujte, že odpovědi nemusí přijít nutně jen ve formě slov.“ Tvrdila, že je připravená, tak jsem hned začal: „Uvědomujete si, že jednou byste ten prsten stejně musela opustit, a možná, že celkem brzy? Kolik času byste potřebovala, abyste se na to dokázala připravit? Ztratíte na hodnotě, když se ho vzdáte? Ovlivní ztráta prstenu *to, čím jste?*“ Po poslední otázce bylo několik minut ticho.

Když znovu promluvila, její tvář už zdobil úsměv a zdála se být klidná. „Díky vaší poslední otázce jsem si uvědomila něco důležitého. Má mysl se mi nejdřív snažila vnutit, že mě to samozřejmě poškodilo. Pak jsem se ale znovu v duchu ptala sama sebe, jestli to skutečně ovlivní to, čím jsem. Snažila jsem se to procítit a nepřemýšlet, a brzy jsem ucítila své Já, své Bytí. Nikdy jsem nic podobného necítila. Pokud dokážu tak intenzivně vnímat, kým Jsem, své bytí, pak jsem vlastně o nic podstatného nepřišla. Cítím to i teď - hluboký vnitřní klid a obrovskou živost.“

„To je radost z Bytí, řekl jsem. „Můžete ji cítit, jen když přestanete myslet. Bytí musíte cítit. Nedosáhnete ho myšlením. Ego ho nezná, protože existuje díky myšlenkám. Ten prsten jste si jen ve své hlavě, v myšlenkách, nesmyslně spojovala se svým Já. Myslela jste, že část vašeho Já je v tom prstenu.“

Všechno, o co vaše ego usiluje a k čemu se připoutává, jsou jen náhražky Bytí, které není schopné cítit. Můžete si vážít věcí a starat se o ně, ale kdykoliv se k nim začnete

cítit připoutaná, můžete si být jistá, že je za tím vaše ego. Ve skutečnosti však nejste připoutaná ke hmotné věci, ale k myšlence, která souvisí s „já“, „mě“, „mně“, nebo „moje“. Kdykoliv plně přijmete nějakou ztrátu, dostanete se za ego a pocítíte, kým jste - budete si plně uvědomovat své Já.“

„Ted' už rozumím Ježíšovým slovům, která mi až doted nedávala smysl,“ dodala. „Tomu, kdo by se s tebou chtěl soudit o košili, nech i svůj plášť.“

„To je pravda,“ souhlasil jsem. „Neznamená to, že byste neměla zamykat dveře, pouze to, že někdy je lepší se něčeho vzdát, než se toho zuby nehty držet.“

Během posledních pár týdnů svého života viditelně slábla, ale její tělo bylo čím dál tím zářivější, jako by jí procházelo světlo. Vzdala se mnoha věcí, na nichž lpěla, mnohé z nich darovala té ženě, o níž si myslela, že jí ukradla milovaný prsten, a s každou z nich se prohluboval její pocit štěstí. Pak mi jednou zavolala její matka, že zemřela, a neopomněla zmínit, že našli její ztracený prsten v lékárně v koupelně. Byl tam celou dobu, nebo ho tam

vrátila pečovatelka? To se nikdy nedozvíme. Jedna věc je ale zřejmá: Život vám přináší takové situace, jež jsou nejlepšími příležitostmi pro rozvoj vašeho vědomí. Jak víte, že zrovna tohle - to, co právě prožíváte - pro svůj rozvoj nepotřebujete?

Je tedy špatné být pyšný na svůj majetek nebo závidět lidem, kteří mají víc? Ne tak úplně. Pocit hrdosti, touha po výjimečnosti, zdánlivé sebezdokonalení skrze získání „něčeho víc“ a ztráta vlastní ceny kvůli „nedostatku něčeho“ nejsou ani špatné, ani dobré - takové je prostě ego. Ego není zlo, jen nevědomí. Jakmile si ho v sobě začnete uvědomovat, dostanete se za něj. Ale neberte ho příliš vážně. Až si všimnete, že vás ovládá, zasmějte se tomu. Klidně i nahlas. Jak se jím lidé mohli nechat ovládat tak dlouho? Musíte si uvědomit, že ego není osobní. Pokud máte pocit, že je přebujelé ego jen váš osobní problém, snaží se vás o tom přesvědčit zase jen ego.

---

## ILUZE VLASTNICTVÍ

Vlastnit něco - co to vlastně znamená? Jak se něco stane „naše“? Kdybyste v New Yorku ukázali na nějaký mrakodrap a řekli: „Tuhle budovu vlastním. Je moje,“ lidé by si pomysleli, že jste buď velmi bohatý člověk, nebo podvodník a lhář. V každém případě byste vyprávěli příběh, ve kterém se myšlenková forma „já“ spojila s myšlenkovou formou „budova“. Takto vzniká v mysli pojem vlastnictví. Kdyby s vámi všichni souhlasili, existovaly by i podepsané smlouvy, které by toto ujednání stvrzovaly. Byli byste bohatým člověkem. Kdyby vám nikdo nevěřil, poslali by vás k psychiatrovi, který by vás klasifikoval jako podvodníka nebo chorobného lháře.

V tomto bodě je důležité si uvědomit, že ať tomu lidé věří, nebo ne, příběh i myšlenkové formy, které ho tvoří, nemají vůbec nic společného s tím, kým jste. I kdyby vám lidé uvěřili, ve své podstatě by stejně šlo jen o fikci. *Žádná věc* neměla nikdy nic společného s tím, kým jste. Někteří lidé si to bohužel uvědomí až na smrtelné posteli, kdy cokoliv

vnějšího ztratí na významu. V blízkosti smrti vám jakékoliv vlastnictví začne připadat nesmyslné. V posledních okamžicích svého života si všichni lidé uvědomí, že ačkoliv se během života snažili stát celistvými, to, co hledali, vlastní Bytí, tu pořád bylo, jen většinou nerozpoznané, protože se neustále ztotožňovali s věcmi, což v konečném důsledku znamená se svou myslí.

„Blahoslavení chudí duchem,“ řekl Ježíš, „neboť jejich je Království Nebeské.“ Co to ale znamená „chudý duchem“? Bez vnitřní zátěže, bez jakékoliv identifikace. A to nejen s věcmi, ale i s mentálními konstrukcemi, které v sobě obsahují jakýkoli pocit spojený s „já“. A co je to slavné „Království Nebeské“? Prostá, ale hluboká radost z Bytí, která se objeví, když se přestanete s čímkoliv ztotožňovat a stanete se „chudí duchem“.

To je důvod, proč odevzdání veškerých hmotných statků bylo na Východě i na Západě považováno za duchovní cvičení. Tím, že se zřeknete svého majetku, se však automaticky nezbavíte ega. To se bude snažit pojistit si svou existenci tím, že si najde jiný objekt identifikace,

například mentální obraz sebe sama jako člověka, kterého nezajímají hmotné statky a tudíž je lepší a duchovnějši než ostatní. Existují i lidé, kteří se vzdali veškerého majetku, a přesto mají ego silnější než někteří milionáři. Jakmile odstraníte jeden objekt identifikace, ego si rychle najde jiný. Je mu v podstatě jedno, s čím se ztotožní, hlavně že si zajistí další identitu. Snaha o nekonzumní způsob života nebo o společné vlastnictví jsou jen dalšími myšlenkovými formami, dalšími konstrukcemi, jimiž mysl nahrazuje identifikaci s majetkem. Díky nim se opět můžete cítit lepší než ostatní. A jak zjistíte později, vidět sebe jako lepší a ostatní jako „špatné“ je základním vzorcem egoické mysli, jednou ze základních forem nevědomí. Jinými slovy, obsah ega se změnil, ale struktura myšlení, která ho udržuje při životě, zůstala stejná.

Jedním z podvědomých předpokladů je, že ztotožněním se s objektem skrze fiktivní vlastnictví propůjčíte svému já pocit jistoty a trvanlivosti. To se týká především vlastnictví domů, a ještě více půdy, protože to je jediný majetek, o kterém se všeobecně předpokládá, že nemůže být zničen. Ale právě u vlastnictví půdy je absurdita vlastnění čehokoliv



nejzřejmější. V dobách osidlování Severní Ameriky Evropany to byl pro její původní obyvatelé zcela nesrozumitelný pojem. A tak o svou půdu přišli, když podepsali pro ně zrovna tak nesrozumitelné smlouvy. Oni to cítili jinak: patřili ke svému území, ne půda jim.

Ego má tendenci nerozlišovat mezi vlastnictvím a Bytím: Já mám, a tedy jsem. A čím víc mám, tím víc jsem. Ego sílí srovnáváním. Jak vás vidí ostatní, tak se na sebe díváte i vy sami. Kdyby všichni byli bohatí a žili na zámku, váš zámek a bohatství už by vám k posílení ega moc neposloužily. Pak byste se mohli přestěhovat do malé chatky, rozdat svůj majetek, a získat tak novou identitu tím, že budete duchovnější než ostatní. Ostatní lidé jsou pro vás zrcadlem, které vám ukazuje, jak vás vidí. Obraz, který vám nabízí přjmete jako svou identitu. Pocit vlastní ceny je velmi úzce spojen s tím jakou cenu máte v očích ostatních. Ostatní vám dávají pocit „vlastního já“ a pravděpodobně žijete ve společnosti, která spojuje hodnotu člověka s jeho majetkem. V případě, že neprohlédnete tuto kolektivní iluzi, jste odsouzeni k doživotní honbě za

majetkem s bláhovou nadějí, že se tak stanete hodnotnějšími a celistvějšími.

Jak se ale zbavit připoutanosti k věcem? Raději to ani nezkoušejte. Je to téměř nemožné. Jakmile se v nich přestanete hledat, vaše připoutanost zmizí sama od sebe. Zatím postačí, když své vztahy k věcem budete pozorovat a uvědomíte si je. Někdy si svou připoutanost k něčemu neuvědomíte, dokud o to nepřejdete a nepocítíte bolest se ztrátou spojenou. Jakmile pocítíte vztek nebo smutek, poznáte, že jste měli k dané věci silné pouto. Jakmile si začnete uvědomovat, s čím se ztotožňujete, identifikace s objektem ztratí na síle. „Jsem vědomí, které si uvědomuje svou připoutanost.“ To je počátek transformace vědomí.

---

## CHTĚNÍ: TOUHA MÍT STÁLE VÍC

Ego se rádo ztotožňuje s majetkem, ale uspokojí ho to jen povrchně a na krátkou dobu. Vždy pak následuje hluboký pocit nespokojenosti, nemá „dost“, protože cítí, že není celistvé. Když ego říká: „Ještě nemám dost, chci víc,“ myslí tím: „Ještě nejsem dost dobré, chci být celistvé.“

Jak vidíte, *mít* - představa vlastnictví - je iluze vytvořená egem, aby si zajistilo trvalejší a jistější existenci, aby bylo výjimečné, oproti ostatním něčím zvláštní. Protože však skrze vlastnění něčeho nemůže nikdy dojít konečného uspokojení, pohání ho ještě silnější touha, jež patří do struktury ega: potřeba mít stále víc, kterou můžeme nazvat „chtěním“. Žádné ego nevydrží dlouho bez toho, aniž by chtělo ještě víc. Chtění totiž udržuje ego při životě mnohem víc než vlastnění. Dá se říci, že pro ego je daleko důležitější toužit než mít, takže po chabém uspokojení z toho, co máme, vždy následuje touha mít víc, psychologická potřeba mít víc věcí, se kterými byste se mohli ztotožnit. Tato touha je pouhý návyk, ne skutečná potřeba.

Někdy se psychologická potřeba mít víc nebo pocit nedostatečnosti, který je pro ego charakteristický, přenesse na fyzickou úroveň ve formě neukojitelného hladu. Lidé trpící bulimií si naschvál vyvolávají zvracení, aby mohli ještě víc jíst. Nenasytná je ale jejich mysl, ne jejich tělo. Pacienti s touto poruchou příjmu potravy by se mohli vyléčit, kdyby se přestali ztotožňovat se svou myslí, navázali kontakt se svým tělem, a poznali tak jeho skutečné potřeby, ne jen pseudopotřeby své egoické mysli.

Někdy ego přesně ví, co chce, a jde si bezohledně za svým - jako příklad extrémních případů lze uvést Čingischána, Stalina nebo Hitlera. Síla jejich chtění vytvořila stejně silnou nepřátelskou energii, která nakonec vedla až k jejich pádu. Bohužel při tom udělali sobě i obrovskému množství lidí ze života peklo. Ego má navíc mnohdy zcela protichůdné touhy. Každou chvíli chce něco jiného, nebo vůbec neví, co chce. Jen jedno ví jistě: nechce to, co je teď - přítomný okamžik. Výsledkem neuspokojených tužeb je pak neklid, nervozita, nespokojenost, nuda nebo úzkost. Chtění je strukturální a dokud ve vás zůstane tato myšlenková struktura zachována, žádné, ani jakkoliv velké,

množství obsahu vám nepřinese trvalejší uspokojení. Někteří teenageři jsou trvale znudění a nespokojení, protože po něčem velmi intenzívně touží, ale nevědí po čem - jejich ego se ještě vyvíjí.

Kdyby šlo jen o uspokojení fyzických potřeb lidstva - vody, potravy, příbytku, ošacení a základního pohodlí, nebyl by problém tyto základní podmínky zajistit všem lidem na planetě. Kdyby nebylo té šílené nenasytlosti a chamtivosti ega, zdroje by byly rozumněji využívány ve prospěch všech. Kolektivní ego se projevuje ve světových ekonomických strukturách jako obrovské nadnárodní korporace - egoické entity, které spolu zuřivě bojují. Jdou si slepě a tvrdě za svým cílem, za co největším ziskem. Příroda, zvířata i lidé - dokonce i jejich vlastní zaměstnanci - jsou jen číslicemi v rozvaze, neživými objekty, které lze využít a odhodit.

Myšlenkové formy „já“, „moje“, „víc než“, „chci“, „potřebuji“, „musím mít“ a „málo“ nesouvisí s obsahem, ale se strukturou ega. Obsah je zaměnitelný. Dokud u sebe nerozeznáte tyto myšlenkové formy, dokud zůstanou

nevědomé, budete jim věřit. Budete odsouzeni se jimi řídit. tzn. odsouzeni k hledání, ale nenalezení cíle, protože když tyto myšlenkové formy fungují, žádné vlastnictví, místo, osoba nebo událost vás neuspokojí. Jinými slovy, dokud budou fungovat staré egoické struktury, neuspokojí vás žádný obsah. Ať získáte nebo zažijete cokoliv, nikdy nebudete šťastní. Vždy budete hledat něco lepšího, co vám bude slibovat ještě dokonalejší uspokojení, které by naplnilo prázdno a odstranilo pocit nedostatečnosti, jež v sobě pociťujete.

---

## ZTOTOŽNĚNÍ SE S TĚLEM

Kromě objektů se lidé často ztotožňují se svým tělem. To může být mužského nebo ženského pohlaví a být mužem nebo ženou tvoří podstatnou část já každého člověka. Příslušnost k určitému pohlaví se stalo součástí lidské identity, což je podporováno už v raném věku. Člověka to tlačí do určitých rolí, do zaběhlých vzorců chování, jež ovlivňují téměř všechny aspekty jeho života, nejen sexualitu. Je to role, do které jsou lapeni všichni, bez výjimky. A mnohem více v tzv. tradičních společenstvích než v zemích „západní“ kultury, kde se situace naopak postupně uvolňuje. V tradičních kulturách to nejhorší, co se ženě může stát, je být neplodná nebo zůstat neprovdaná. U mužů se za největší tragédii bere nedostatek potence nebo neschopnost zplodit potomka. Naplnění reprodukční role je považováno za hlavní smysl života.

Lidé na Západě sami sebe posuzují podle vzhledu svého těla - jestli je silné, nebo slabé, nebo jestli je v porovnání s ostatními ošklivé, nebo krásné. U mnohých fyzická síla,

kondice a vnější vzhled určují pocit vlastní hodnoty, takže mnozí lidé se cítí nedostateční, protože vnímají své tělo jako škaredé a nedokonalé.

V některých případech je vnímaný obraz vlastního těla úplným překroucením reality. Mladé dívky se považují za příliš tlusté a hladovějí, přestože jsou skutečně štíhlé. Už nevidí své skutečné tělo. „Vidí“ mentální představu svého těla, která jim říká: „Jsem tlustá,“ nebo „Ztloustnu.“ Příčinou této nemoci je přílišná identifikace s myslí. V posledních několika desetiletích došlo k dramatickému nárůstu případů mentální anorexie, což je důsledek stále většího ztotožňování se s myslí, stále hlubší egoické poruchy. Kdyby trpící touto nemocí nevěřili scestným soudům své mysli a dokázali se na své tělo podívat bez nich - nebo ještě lépe, cítit své tělo bez nich - začali by se uzdravovat.

Ti, kteří se ztotožňují se svým atraktivním vzhledem, fyzickou silou nebo výjimečnými schopnostmi, těžce ponesou, až se tyto vlastnosti začnou ztrácet, což se následkem přirozeného procesu stárnutí stane vždycky. Až



k tomu dojde, bude najednou ohrožena jejich vlastní identita, jež na zmíněných vlastnostech stála. Většina lidí odvozuje od svého vzhledu podstatnou část své identity, ať krásu nebo ošklivost. Abychom byli přesní, odvozují svou identitu od myšlenek spojených s „já“, které si chybně spojují se svým mentálním obrazem neboli představou svého těla, což není nic jiného než fyzická forma, kterou nakonec čeká stejný osud jako všechny ostatní formy - časově omezená existence končící zánikem.

Stejně jako je naše fyzické smyslové tělo odsouzeno zestárnout a zemřít, „já“ dříve nebo později začne trpět. To, že se nebudete ztotožňovat se svým tělem, neznamená, že byste ho měli zanedbávat, opovrhovat jím a už se o ně nestarat. Pokud je silné, krásné a plné energie, užívejte si to a oceňujte tyto atributy - dokud trvají. Není také na škodu zlepšit svou kondici pomocí vhodné stravy a cvičení. Když si nespojujete své tělo s tím, kým jste, neovlivní vaši identitu nebo pocit vlastní hodnoty, když jeho krása vybledne a přestanete mít tolik sil, kolik jste mívali dřív. Faktem je, že když tělo začne slábnout, může skrze

něj snáze pronikat světlo vědomí ze světa neviditelného Bytí.

Sklon odvozovat svou identitu od svého těla nemají jen lidé s krásnými, téměř dokonalými těly. Lidé se stejně snadno ztotožňují i s „problematickým“ tělem a zrovna tak si vytvářejí svou identitu ze své nedokonalosti, nemoci nebo neschopnosti. Mohou pak o sobě mluvit a přemýšlet jako o „trpícím“ touto nebo jinou chronickou chorobou nebo neschopností. Dostává se jim pak spoustu pozornosti ze strany lékařů i jiných lidí, kteří jim neustále potvrzují jejich identitu trpícího nebo pacienta. Oni se tak stanou na své nemoci podvědomě závislí, protože se stala nezanedbatelnou součástí jejich já, toho, jak sami sebe vnímají. Nemoc se stala další myšlenkovou formou, se kterou se jejich ego může ztotožnit. A jakmile si ego jednou vytvoří svou identitu, bude se jí držet zuby nehty. Bude to asi znít neuvěřitelně, ale poměrně často se stává, že si ego ve snaze získat silnější identitu vytváří nemoci, a díky nim sílí.

---

## **VNÍMEJTE SVÉ VNITŘNÍ TĚLO**

Ačkoliv patří ztotožnění s vlastním tělem mezi nejzákladnější formy ega, dobrá zpráva je, že patří také mezi ty, které můžete nejsnadněji překonat. Nestačí však přesvědčit sama sebe, že nejste svým tělem. Musíte přesunout svou pozornost z vnějšího, fyzického těla a jeho posuzování - jestli je krásné, ošklivé, slabé, silné, příliš tlusté, nebo příliš hubené - k jeho pocitům a živosti, jež se v něm skrývá. Nezáleží na tom, jak vaše tělo vypadá zvenčí. Za vnější formou vždy najdete silné energetické pole.

Pokud si nejste jisti, jestli si vůbec nějaké „vnitřní tělo“ uvědomujete, zavřete na chvíli oči a vnímejte, co se děje ve vašich rukou. Snažte se nezapojovat mysl. Bude vám pravděpodobně říkat: „Já nic necítím.“ Také vás bude nejspíš nabádat: „Dělej raději něco zajímavějšího.“ Proto místo abyste se ptali mysli, zaměřte svou pozornost přímo do rukou. Snažte se vnímat jemné projevy jejich živosti. Jsou tam. Musíte se jen dobře soustředit. Zpočátku můžete

vnímat slabé brnění, později v nich začnete cítit energii nebo nějakou aktivitu. Když svou pozornost v rukou chvíli podržíte váš pocit by měl zesílit. Někteří lidé k tomu ani nepotřebují zavírat oči. Ucítí své „vnitřní ruce“ už při čtení těchto řádků. Pak přejděte k chodidlům, zaměřte do nich asi na minutu svou pozornost, a vnímejte zároveň své ruce i chodidla. To samé udělejte i s ostatními částmi těla. Postupně zapojujte celé nohy, paže, břicho, hrudník atd., dokud nebudete vnímat celé „vnitřní tělo“ najednou a cítit, co se v něm děje.

To, co nazývám „vnitřním tělem“, je ve skutečnosti životní energie, most mezi světem forem a sférou bez forem. Snažte se své vnitřní tělo vnímat tak často, jak můžete. Udělejte si z toho zvyk. Časem už ani nebudete muset zavírat oči, abyste ho cítili. Zkuste si například, jestli ho jste schopní vnímat, když někoho posloucháte, jak hovoří. Možná vám to bude znít trochu jako paradox: když budete v kontaktu se svým vnitřním tělem, nebudete se ztotožňovat se svým hmotným tělem, ani se svou myslí. Jinými slovy, přestanete se ztotožňovat s formou, přesunete své vědomí od forem ke sféře bez forem, neboli

věčnému Bytí, které je podstatou vaší existence. Uvědomění si těla vás ukotví v přítomném okamžiku a uniknete díky němu ze zajetí ega. Je to také účinný způsob, jak posílit imunitní systém a sebeuzdravovací schopnosti organismu.

---

## BYTÍ V ZAPOMNĚNÍ

Ego se vždy ztotožňuje s formou, hledá se v ní, a proto se v ní i ztrácí. Formami nejsou jen hmotné objekty a fyzické tělo. Kromě vnějších forem - věcí a těl - se lidé nejvíce ztotožňují s myšlenkovými formami, které neustále vznikají v mysli. Mezi formy patří i různé energetické formace, i když jsou mnohem jemnější a řidší než hmota. Možná jste si vědomi hlasu ve své hlavě, který nikdy nezmlkne a vytváří nepřetržitý tok myšlenek. Jestliže se necháváte pohltit každou myšlenkou a emoci, plně se ztotožňujete s hlasem ve své hlavě a ztrácíte se v každé myšlence a emoci, pak se plně ztotožňujete s formou a jste v zajetí svého ega. Ego tvoří soubor opakujících se myšlenkových forem a podmíněných myšlenkově-emocionálních vzorců, které v sobě obsahují pocit nebo mentální pojem „já“. Ego vzniká v okamžiku, kdy se pocit „já jsem“ - vědomí čistého Bytí - smísí s nějakou formou. Toto je definice ztotožnění se. Je to Bytí v zapomnění, základní omyl, iluze absolutní oddělenosti, která mění realitu v noční můru.



## **OD DESCARTOVA OMYLU K SARTROVU VHLEDU**

Descarte, významný filosof sedmnáctého století, který se uvádí jako zakladatel moderní filosofie, vyjádřil ve svém slavném citátu (který považoval za základní pravdu) základní omyl lidstva: „Myslím, tedy jsem.“ Toto vyslovil jako odpověď na otázku: „Existuje něco, co mohu říci s absolutní jistotou?“ Uvědomil si, že neustále přemýšlí, a tak položil rovnítko mezi myšlení a Bytí, neboli mezi myšlení a identitu „já jsem“. Nevědomky se mu tak místo vyjádření základní pravdy podařilo odhalit kořeny ega.

Trvalo skoro tři sta let, než si další slavný filosof uvědomil něco, co Descartes i všichni ostatní přehlédli. Jmenoval se Jean-Paul Sartre. Když se zamýšlel nad Descartovým výrokem „myslím, tedy jsem“, uvědomil si, že vědomí, které říká „já jsem“, není vědomí, které přemýšlí. Co tím přesně myslel? Když si uvědomíte, že přemýšlíte, toto uvědomění není součástí myšlení. Jedná se o zcela jinou úroveň vědomí - o vědomí, které říká „já jsem“. Kdyby ve vás kromě myšlenek nebylo nic jiného, neuvědomovali



byste si, že přemýšlíte. Byli byste jako snílek, který neví, že sní. Ztotožnili byste se s každou myšlenkou, stejně jako se snílek ztotožňuje s každým obrazem ve svém snu. Mnoho lidí tak žije jako náměsíční, uvěznění ve starém, nefunkčním nastavení mysli, které neustále vytváří stejně šílenou realitu připomínající moční můru. Jakmile si uvědomíte, že sníte, probudíte se. Dosáhnete jiné úrovně vědomí.

Sartrův vhled má nedozírný význam, i když on sám byl stále ještě příliš ztotožněný se svou myslí, než aby si uvědomil všechny důsledky toho, co objevil: nově vznikající stav vědomí.

---

## **KLID, KTERÝ PŘEKONÁVÁ VEŠKERÉ CHÁPÁNÍ**

Existuje spousta lidí, kteří zakusili nový stav vědomí poté, co je potkala nějaká tragická ztráta. Někteří přišli o veškerý majetek, jiní o děti nebo o partnera, ztratili své sociální postavení, pověst nebo fyzické schopnosti. Někomu se dokonce stalo, že následkem války nebo katastrofy přišel o všechno najednou a náhle neměl „nic“. Lidé takové události většinou říkají mezní situace. Přijdou najednou o všechno, s čím se ztotožňovali, o všechno, od čeho odvozovali pocit svého já. Sklíčenost a intenzivní strach, který zpočátku cítí, náhle a nevysvětlitelně vystřídá posvátná Přítomnost, čiré Bytí, hluboký vnitřní klid a mír bez jakéhokoliv strachu. Tento stav musel poznat i sv. Pavel, který použil výraz „boží pokoj, převyšující každé pomyšlení“. Je to ten druh hlubokého klidu, který si nedovedeme rozumově vysvětlit, a lidé, kteří ho zažili, se sami sebe ptají: jak to, že cítím takový klid po tom všem, co se mi stalo?

Odpověď začne být zřejmá, jakmile si uvědomíte, co je to ego a jak funguje. Když jsou zničeny formy, se kterými jste

se ztotožňovali a které vám dávaly pocit vlastního já, může to někdy vést i k zániku ega samotného, protože ego je ztotožnění se s formou. Když už člověk nemá nic, s čím by se ztotožnil, čím pak je? Když formy kolem vás zaniknou a zakusíte blízkost smrti, pak se vaše Bytí, pocit „já jsem“, odpoutá od světa forem: duch už více není uvězněný v hmotě. Uvědomíte si svou pravou identitu, věčný Život, vše prostupující Bytí, Bytí za všemi formami, s nimiž se ztotožňujete. Uvědomíte si, že vaše skutečná identita je čisté vědomí, a ne formy, se kterými se vědomí ztotožňovalo. Je to cesta k božskému klidu. Nejste „toto“, ani „tamto“ - jste pocit za „já jsem“.

Toto probuzení však nezažije každý, kdo prožil nějakou velkou ztrátu, ne každý se přestane ztotožňovat s formami. Někteří lidé si okamžitě vytvoří náhradní představu nebo myšlenkovou formu, díky níž se začnou vidět jako oběť - buď jako oběť osudu, nešťastných okolností, nebo prostě jiných lidí. S touto myšlenkovou formou a emocemi s ní spojenými, jako jsou hněv, zášť, vztek nebo sebelítost, se velmi snadno ztotožní, a zaplní tak prázdné místo po ztrátě předchozích forem, o něž je připravila tragická událost.

Jinými slovy, ego si vždy rychle najde nové formy, s nimiž by se mohlo ztotožnit. Skutečnost, že tato nová forma ho naplňuje smutkem, ho příliš nezajímá. Má novou identitu a je mu jedno, jestli dobrou, nebo špatnou. Pravdou je, že nové ego je vždy strnulejší a nepřístupnější než to předchozí.

Když se vám stane něco strašného, máte dvě možnosti: buď se můžete snažit vzdorovat, nebo se tomu odevzdáte. Někteří lidé zahořknou a stanou se zlostnými, jiní naopak soucitnými, moudrymi a milujícími. Odevzdat se znamená vnitřně přijmout to, co je - otevřít se životu. Vzdorovat znamená uzavřít se - skrýt se v ulitě ega. Když se budete o cokoliv snažit ve stavu vnitřního vzdoru, který lze také nazvat negativitou, budete narážet i na vnější odpor. Vesmír nebude „na vaší straně“ a nebude vás podporovat. Když jsou okenice zavřené, sluneční světlo nemůže dovnitř. Když se vnitřně odevzdáte, vytvoříte prostor novému vědomí. Až pak budete chtít něco vykonat, budou vaše činy v souladu s Celkem a podporovány vyšší Inteligencí, nepodmíněným vědomím, s nímž se spojíte, jakmile otevřete své nitro. Svět - lidé i události - s vámi pak budou

spolupracovat a vyjdou vám vstříc. Budou vás potkávat „šťastné náhody“. Když nebude možné na situaci nic změnit, zůstanete v hlubokém vnitřním klidu, který jste zakusili už při odevzdání. Zůstanete ve spojení s Bohem.

---

### 3. KAPITOLA

## PODSTATA EGA

Většina lidí se plně ztotožňuje s hlasem ve své hlavě - nepřetržitým tokem samovolných, nutkavých myšlenek a emocemi s nimi spojenými. Mohli bychom se na ně dívat jako na „posedlé myslí“. Člověk, který si toto neuvědomuje, se považuje za toho, kdo myslí. Myslí však jeho egoická mysl. Nazývám ji egoickou, protože je odvozená od vlastního já, od „já“ - ega, které se nachází v každé myšlence - každé vzpomínce, každé interpretaci, názoru, pohledu, reakci i každé emoci. Z duchovního hlediska je tohle všechno nevědomí. Samozřejmě, že myšlení, neboli obsah mysli, je podmíněn minulostí: dětstvím, rodinou, kulturním prostředím atd. Základem veškeré myšlenkové činnosti jsou určité neustále se opakující myšlenky, emoce a reakční vzorce, s nimiž se nejvíce ztotožňujete - a této entitě se říká ego.

Jak vidíte, když řeknete „já“, většinou z vás mluví ego, ne vy sami. Ego tvoří emoce a myšlenky, kupu vzpomínek, s

nimiž se ztotožňujete a které považujete za „svůj příběh“, nebo navyklé role, jež hrajete, aniž byste si to uvědomovali, a kolektivní edentifikace, mezi které patří např. příslušnost k určitému národu, náboženství, rase, sociální třídě nebo politickému hnutí. Dále je ego tvořeno osobními objekty identifikace, nejen s majetkem, ale také s názory, vzhledem, dlouhotrvající záští nebo posuzováním sebe sama jako někoho, kdo je lepší nebo horší než ostatní, jako úspěšného člověka nebo jako smolaře.

Obsah ega je u každého jiný, ale každé ego je postaveno na stejných principech a pohánějí ho stejné mechanismy. Jinými slovy: ega se liší jen povrchově. Hluboko uvnitř jsou všechna stejná. Co tím přesně myslím? Udržuje je při životě ztotožňování a oddělování se. Jestliže žijete v zajetí svého ega, tzn. že své já ztotožňujete se svou myslí a emocemi, musíte svou existenci pociťovat jako nejistou, protože myšlenky i emoce jsou pomíjivé. Každé ego proto neustále bojuje o přežití - snaží se bránit nebo se zvětšit. Aby si udrželo „já-myšlenky“, musí vytvářet také jejich protípól, tzn. myšlenky typu „ti druzí“. Pojem „já“ nemůže bez pojmu „ostatní“ existovat. Jako ty druhé vímáme

většinou své nepřátele. Na jednom konci tohoto nevědomého egoického pohledu leží nutková potřeba hledat na ostatních chyby a stěžovat si na ně. Přesně to měl Ježíš na mysli, když řekl: „Jak to, že vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve vlastním oku nepozoruješ?“ Na druhém konci spektra se nachází fyzické násilí mezi jednotlivci a konflikty mezi národy. V bibli zůstala Ježíšova otázka nezodpovězená, ale odpověď na ni je zřejmá: Když člověk odsuzuje a kritizuje ostatní, získává pocit nadřazenosti, cítí se být lepším než oni.

---



## NELIBOST A ZÁŠŤ

Jednou z nejoblíbenějších strategií k posílení ega je kritizování druhých. Každá stížnost je vymyšleným příběhem myslí, kterému bezvýhradně věříte. Nezáleží přitom, jestli si stěžujete nahlas nebo v duchu. Některá ega, která nemají vhodné objekty k identifikaci, si plně vystačí s kritizováním. Pokud vás ovládá právě takové ego, jste nejspíš zvyklí kritizovat lidi kolem sebe, což děláte samozřejmě nevědomky a většinou si to ani neuvědomujete. Do tohoto vzorce patří hlavně negativní hodnocení ostatních lidí, ať už jim to říkáte tváří v tvář, když o nich mluvíte s ostatními, nebo jen v myšlenkách. Nejkrutější formou kritiky je nadávání, které plyne z potřeby ega triumfovat nad ostatními: „pitomec, bastard, svině“ - to jsou všechno soudy, jež byste si nikdy neobhájili. Dalším stupněm nevědomého jednání je křik, a pak už je jen kousek k fyzickému násilí.

Vztek je emoce, která nelibost, stěžování si a hodnocení ostatních lidí téměř vždy doprovází a která výrazně posiluje

ego. Mít vztek nebo zlost znamená být rozhořčený, pobouřený, rozzlobený nebo uražený. Vadí vám chtivost a nepoctivost ostatních lidí, jejich nečestnost, to, co dělají, nebo to, co dělali v minulosti, to, co řekli, když pokazili to, co měli, nebo naopak neměli udělat. Ego zlost miluje. Místo, abyste přehlédli nebo tolerovali nevědomí ostatních, snažíte se je zabudovat do jejich identity. A kdo že to dělá? Nevědomí ve vás, vaše ego. Někdy dokonce „chyba“, kterou někomu přisuzujete, vůbec neexistuje. Je to jen chybná interpretace ovlivněná myslí, jež se naučila v každém vidět nepřítele a sebe považovat za výjimečnou a nadřazenou. Někdy se chyba skutečně stane, ale mysl jí tím, že se na ni zaměří, nafoukne do nesmyslných, obřích rozměrů. Jenže to, na co reagujete u ostatních, posilujete i u sebe.

Nereagovat na ega ostatních lidí je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak postupně rozpustit své i kolektivní ego lidstva. Toho ale budete schopní jen tehdy, když si uvědomíte, že chování ostatních vychází z ega a že je výsledkem naší kolektivní duševní poruchy. Když si uvědomíte, že nejde o nic osobního, nebude se vás chování ostatních tolik

dotýkat. Tím, že nebudete reagovat na ego ostatních, jim často pomůžete nalézt duševní zdraví, za které se na rozdíl od toho podmíněného dá označit nepodmíněné vědomí. Někdy možná budete muset provést určitá opatření, abyste se chránili před hluboce nevědomými lidmi. To ale lze udělat i tak, aniž byste si z nich dělali své nepřátele. Vaší nejlepší obranou je zůstat při plném vědomí. Nepřítel se z člověka stane až tehdy, když začnete brát osobně jeho nevědomí, jeho ego. Nereagovat na něj není v žádném případě aktem slabosti, ale aktem síly, kdy dokážete prohlédnout ego až ke zdravému jádru, jež je v každém člověku přítomné jako jeho esence.

Ego se vyžívá nejen ve spílání a kritizování ostatních lidí, ale také různých situací. Tak, jak se můžete zachovat k nějakému člověku, tak se můžete postavit i k jakékoliv situaci: i z ní si můžete udělat svého nepřítel. Pak budete říkat věty jako: Tohle se nemělo stát; Chtěl/a bych být jinde; Tohle nechci dělat; Tohle je nespravedlivé; protože úhlavním nepřítelem ega je samozřejmě přítomný okamžik, neboli život sám.

Neznamená to ovšem, že byste nemohli někoho upozornit na jeho chybu nebo nedostatek za účelem nápravy. Stejně tak, když se vzdáte nadávání a stížností, nemusíte se nutně smířit s nevhodným chováním nebo špatnou kvalitou. Nehledejte ego v tom, že požádáte číšníka, aby vám ohřál studenou polévku - stačí, když se vždy budete držet neutrálních faktů. „Jak se opovažujete přinést mi studenou polévku?“ tak to už by byla stížnost. Zde už je použito slovíčko „mi“, které má tendenci dát události vrcholný význam a spojovat studenou polévku s osobním ublížením. Ego miluje, když může někoho označit za špatného. Vyjádření nespokojenosti, o kterém je tu řeč, má za úkol posílit ego, ne docílit nápravy. Někdy dokonce ego nechce nic měnit proto, aby si mohlo stále stěžovat.

Zkuste si chvíli všimnout hlasu ve své hlavě, možná si právě teď na něco stěžuje, a zkuste si uvědomit, kdo to mluví: ego tvořené myšlenkami a podmíněnými myšlenkovými vzorci. Kdykoliv si všimnete toho hlasu, uvědomíte si také, že to nejste vy, kdo mluví. Uvědomíte si, že vy jste ten, kdo ho poslouchá - pozorovatel. Ve skutečnosti jste vědomím, které ten hlas vnímá. V popředí se vaši

pozornost snaží upoutat mysl, hlas ega, ale v pozadí vždy najdete vědomí. Touto cestou se můžete od ega a nepozorované mysli osvobodit. V okamžiku, kdy si své ego uvědomíte, ztratí nad vámi svou moc a stanou se z něj jen staré, podmíněné myšlenkové vzorce. Ego s sebou nese nevědomí. Uvědomění a ego nemohou existovat zároveň. Staré myšlenkové vzorce nebo mentální návyky se ještě mohou čas od času znovu objevit, protože mají sílu setrvačnosti tisíce let kolektivního nevědomí, ale pokaždé, když si je uvědomíte, jim uberete na síle.

---

## KŘIVDA A POMSTA

Ačkoliv jsou stížnosti nejčastěji spojené se zlostí, někdy je doprovází ještě silnější emoce, jako jsou hněv nebo rozčilení. V tom případě pak reakce bývají mnohem vypjatější. Běžné stížnosti a nadávky se změny na bouřlivé reakce a výbuchy hněvu, což jsou jen další způsoby, kterými nabírá ego na síle. Existuje mnoho lidí, kteří jen čekají, až se objeví něco, co je znepokojí nebo rozčílí, něco, proti čemu by mohli bojovat - a většinou není těžké si něco takového najít. „To je hrozné“, říkávají pak, „jak jsi mohl...“, nebo: „Tohle nesnáším!“ Jsou závislí na hněvu a rozčilení, stejně jako někteří lidé na drogách. Bojem proti okolnímu světu v sobě posilují pocit svého „já“, své ego.

Dlouhotrvající zlost lze nazvat pocitem křivdy. Nést si v sobě pocit křivdy znamená být trvale v „opozici“, a to je důvod, proč ukřivděnost tvoří podstatnou část ega mnoha lidí. Kolektivní křivky mohou přežít i několik století v duši národa nebo kmene a žít nekonečný řetěz násilí.

Pocit křivky je velmi silná negativní emoce spojená s konkrétní událostí, jež se sice stala v daleké minulosti, ale je stále udržována při životě nutkavými myšlenkami a vzpomínkami, opakovaným vyprávěním - nahlas nebo v duchu - toho, „co mi kdo udělal“ nebo „co nám kdo udělal“. Pocit křivky pak pronikne i do ostatních oblastí života. Když například přemýšlíte o své křivdě, vytváříte negativní emocionální energii, která ovlivní vaše vnímání toho, co se děje v přítomnosti, i vaše současné reakce a chování. Jedna hluboká křivda je schopná zamořit většinu vašeho života a uvrhnout vás do zajetí ega.

Abyste se zbavili pocitu ukřivdění, musíte být k sobě zcela upřímní. Jedině tak zjistíte, jestli existuje někdo, komu jste ještě neodpustili - váš „nepřítel“. Pokud ano, snažte se uvědomit si křivdu jak na úrovni myšlenek, tak na úrovni emocí. Jinými slovy, pokuste se uvědomit si myšlenky, které křivdu udržují při životě, a prociťte si emoce, jež nejsou ničím jiným než reakcí těla na zmíněné myšlenky. Nepokoušejte se pocitu křivdy zbavit tím, že se budete snažit odpustit - tak to nefunguje. Ukřivdění zmizí přirozeně sama, jakmile si uvědomíte, že vlastně

nemá žádný jiný účel než posílení ega, falešného já. Toto uvědomění je úžasně osvobozující. Ježíšovo učení o „odpuštění svým nepřátelům“ není v podstatě o ničem jiném než o odstranění jedné ze základních egoických struktur lidské mysli.

Minulost nemá žádnou moc bránit vám v plném prožívání přítomného okamžiku. Tu mají pouze pocity křivdy z minulosti. A křivda je jen hromada starých myšlenek a emocí, kterou si neustále vláčíte s sebou.

---



## **„JÁ“ MÁM VŽDYCKY PRAVDU**

Hledání chyb na druhých, kritizování i nepřátelský postoj posilují pocit oddělenosti ega, jež je pro jeho přežití nezbytný. Posilují ho však i ve smyslu výjimečnosti, který mu dělá také velmi dobře. Na první pohled nemusí být zcela zřejmé, jak nadávání - např. na dopravní situaci, politiky, „nenasytné boháče“, „líné nezaměstnané“ spolupracovníky nebo exmanžela/ku - přinese člověku pocit výjimečnosti. Tady je vysvětlení. Když si stěžujete, dáváte tak najevo, že osoby nebo situace, jež kritizujete, jsou špatné, a vy víte, jaké by měly být.

Nic neposiluje ego víc než pocit, že máte pravdu. Když si myslíte, že máte pravdu, ztotožňujete se s mentálním postojem - určitým pohledem, názorem, soudem nebo příběhem. Abyste mohli mít pravdu, potřebujete samozřejmě někoho, kdo ji nemá. Jinými slovy: K tomu, abyste získali silnější identitu, musíte ji někomu oslabit, označit někoho nebo něco za nesprávné. Takto můžete zpochybnit nejen hodnotu nějakého člověka, ale i situace.

Všechny stížnosti, nadávky a slovní útoky říkají v podstatě jedno: „Tohle se nemělo stát“. Patent na pravdu vám dává ve vztahu k souzené osobě nebo situaci zdánlivou pozici morální převahy. A právě díky pocitu převahy a nadřazenosti ego nejvíce roste - přímo po nich touží.

---

## JAK BRÁNÍME SVOU ILUZI

Některá fakta nepochybně existují. Když prohlásíte: „Světlo je rychlejší než zvuk“, a někdo jiný tvrdí opak, máte očividně pravdu, a on ne. Nejjednodušším důkazem tohoto tvrzení je fakt, že blesk předchází hrom. A nejenže máte pravdu, vy i víte, že ji máte. Figuruje v tom nějak ego? Možná, ale nemusí tomu tak být. Když jen prostě tvrdíte něco, o čem víte, že je to pravda, nemusí do toho být ego vůbec zapojeno, protože nedochází k žádnému ztotožnění s myslí a mentálním postojem. Takové ztotožnění může vzniknout velmi nenápadně, téměř nepozorovaně. Když se přistihnete, jak říkáte, „Věř mi, já o tom něco vím“, nebo „Proč mi vůbec nevěříš?“ můžete si být jisti, že za tím je ego. Schovává se ve slůvku „mi“. Takže prosté tvrzení: „Světlo je rychlejší než zvuk“, ať jakkoliv pravdivé, se nyní stalo nástrojem ve službách ega. Zkalil ho falešný pocit vašeho „já“, stalo se z něj vaše osobní tvrzení, váš mentální postoj. Vaše falešné já se cítí ponížené a dotčené, že mu někdo nevěří.

Ego si bere všechno osobně. Reaguje různými emocemi, obranným postojem a někdy dokonce i agresivním útokem. Snažíte se jen hájit pravdu? Ale vždyť pravda hájit nepotřebuje. Světlo ani zvuk se nestarají o to, co si o nich ostatní myslí. Bráníte sami sebe, přesněji své falešné já, náhražku vytvořenou vaší myslí. Nebo ještě přesněji: iluze hájí sama sebe. Jestliže je možné překroutit i jednoduchá a jasná fakta a propůjčit jim iluzi propojení se svým já, co pak lze provést s tak nejednoznačnými formami, jakými jsou názory, pohledy nebo soudy? Tyto myšlenkové formy k zamoření falešným přímo vybízejí.

Ego si velice snadno plete osobní názory s fakty. Nedokáže dokonce ani rozlišit mezi událostí a reakcí na ni. Každé ego je pravým mistrem v selektivním vnímání a deformovaných interpretacích. Mezi fakty a názory jste schopní rozlišit jen pomocí bdělého vědomí, ne pomocí mysli. Jen pomocí bdělého vědomí jste schopni vidět skutečnou událost, oddělenou od hněvu, který kvůli ní cítíte, a díky tomu si uvědomit i jiné postoje k dané situaci, různé způsoby nazírání i různá řešení. Jedině při plném vědomí jste

schopni vidět víc než jen omezený pohled na věc, úplnost a komplexnost dané situace nebo člověka.

---

## **PRAVDA: RELATIVNÍ NEBO ABSOLUTNÍ?**

Kromě prostých a snadno ověřitelných faktů může přesvědčení, že „já mám pravdu, a ty ne“, velmi snadno ohrozit nejen osobní vztahy, ale i vztahy mezi národy, kmeny, náboženskými skupinami atd.

Jestliže však je víra ve vlastní pravdu a omyl ostatních jen cestou k posílení ega, jestliže se jedná jen o duševní poruchu, která prohlubuje pocit oddělenosti a mezilidské konflikty, znamená to, že neexistuje správné a špatné jednání, chování nebo víra? Nebyl by to pouhý morální relativismus, v němž některá současná křesťanská učení vidí největší zlo naší doby?

Dějiny křesťanství jsou názorným příkladem toho, že se lidé ve jménu fanatické víry ve vlastní pravdu mohou chovat jako šílené bestie. Celá století byli lidé mučeni a upalováni zaživa jen proto, že se jejich názor lišil - někdy jen nepatrně - od oficiální církevní doktríny. Hájeny byly úzkoprsé výklady bible a odvážné oběti byly prohlášeny za

„špatné“ a tak nebezpečné, že musely být co nejrychleji umlčeny. Pravda měla větší cenu než lidský život. Ale co je to Pravda? Skutečnost, které musíte uvěřit - tzn. jen hromada „správných“ myšlenek?

Šílený kambodžský diktátor Pol Pot přikázal zavraždit milión lidí jen proto, že nosili brýle. Jaký k tomu měl důvod? Absolutně věřil marxistickému výkladu historie, a podle toho ten, kdo nosil brýle, patřil ke vzdělané, buržoazní třídě, k vykořisťovatelům rolníků. Ty je podle marxistické teorie potřeba odstranit a vytvořit nový sociální systém. Jeho pravda byla také tvořena jen hromadou myšlenek.

Katolická církev i mnohé další mají v podstatě pravdu, když považují relativismus - víru, že neexistuje žádná absolutní pravda, kterou by se lidé mohli řídit - za jedno z největších neštěstí dnešní doby. Jenže hledají pravdu tam, kde ji nemohou nalézt: v doktrínách, ideologiích, pravidlech a legendách. Co mají všechny vyjmenované formy společného? Myšlenka může na pravdu maximálně poukázat, ale nemůže jí nikdy *být*. Proto buddhisté říkají:

„Prst ukazující na Měsíc není Měsícem.“ Všechna náboženství jsou pravdivá i klamavá a lživá, záleží jen na tom, jak si je vykládáte. Můžete je využívat pro potřeby svého ega, nebo v zájmu Pravdy. Pokud věříte, že Pravda se skrývá jen ve vašem náboženství, využíváte ho pro své ego. Z náboženství se pak stává ideologie, která vytváří klamné pocity nadřazenosti a oddělenosti od ostatních, jež jsou příčinou mnohých konfliktů. Ve službách Pravdy jsou náboženská učení jen ukazateli nebo mapami, které nám zanechali osvícení jedinci, aby nám pomohli duchovně prozřít, neboli osvobodit se od identifikace s formami.

Existuje jen jedna absolutní Pravda, ze které všechny ostatní pravdy vycházejí. Když ji poznáte, budete jednat v souladu s ní. Lidské činy mohou odrážet buď Pravdu, nebo iluzi. Může být tato Pravda vyjádřena slovy? Samozřejmě, že ano, ale tato slova nebudou nikdy pravdou samotnou. Mohou na ni pouze ukázat.

Pravda je neoddělitelná od vašeho skutečného já. Ano, vy *js*te tou Pravdou. Jestliže ji budete hledat kdekoli jinde než v sobě, vždy jste nakonec odsouzeni k neúspěchu. Tou



Pravdou jste vy, vaše čisté Bytí. Přesně to se snažil vyjádřit Ježíš, když řekl: „Já jsem ta cesta, pravda i život.“ Tato slova, správně pochopena, jsou nejpřímějším a nejsilnějším vyjádřením Pravdy, které kdo kdy vyslovil. Naopak, pochopena špatně, mohou způsobit spoustu problémů. Ježíš hovořil o našem nejvnitřnějším Bytí, esenci každého muže i ženy, každé životní formy. Mluvil o životě v každé bytosti. Někteří křesťanští mystici to nazývají „Kristus v nás“, buddhisté „Buddhova přirozenost“, hinduisté „átman“, „vnitřní Bůh“. Když jste v kontaktu s touto vnitřní dimenzí - což je v podstatě váš přirozený stav, ne nějaký nereálný cíl - ve všech vašich vztazích i činech se bude odrážet jednota s Životem, který můžete cítit hluboko ve svém nitru. To je láska. Zákony, zákazy a pravidla jsou nutné jen pro ty, kteří nejsou v kontaktu s tím, čím jsou, se svou nejvnitřnější podstatou, vnitřní Pravdou. Ta je chrání před nejhoršími výstřelky ega. Svatý Augustin řekl: „Miluj a čiň co chceš.“ Pomocí žádných slov se nedostanete blíže k Pravdě než touto cestou.

---

## EGO NENÍ OSOBNÍ

Na kolektivní úrovni je názor „my jsme ti správní a oni jsou ti špatní“ zvláště hluboko zakořeněný v těch částech světa, kde se dlouhodobě nedaří řešit ozbrojené konflikty mezi dvěma národy, rasami, kmeny, náboženstvími nebo ideologiemi. Obě strany konfliktu se vždy stejně ztotožňují se svým pohledem na věc, se svou vlastní verzí „příběhu“, jinými slovy, ztotožňují se s určitými myšlenkami. A obě strany nejsou schopné vidět nebo chápat jiný pohled na věc, přijmout, že může existovat ještě jiný, stejně pravdivý „příběh“. Izraelský spisovatel Y. Halevi mluví o možnosti „přijetí protichůdných příběhů“, ale v mnoha částech světa na to lidé ještě nejsou připraveni. Obě strany pokaždé pevně věří ve svou pravdu. Obě se vždy považují za oběti a „ty druhé“ vidí jako zlo - vytvořily si z nich odlidštěné nepřátele, které mohou klidně zabíjet a páchat na nich jakékoliv násilí, aniž by se jich dotýkalo jejich utrpení a přemýšleli o lidskosti svého počínání. Jsou chyceni do bludného kruhu vzájemných odplat, akce a reakce.

Na tomto příkladu je více než zřejmé, že lidské ego je ve svém kolektivním aspektu - „my“ proti „nim“ - ještě šílenější než „já“, individuální ego, i když funkční mechanismy jsou skoro stejné. Drtivá většina násilí, jež na sobě lidé páchají, není aktem zločinců nebo mentálně poznamenaných jedinců, ale zcela „normálních“, společností uznávaných občanů ve službě kolektivního ega. Zajdu dokonce mnohem dál a dovolím si tvrdit, že to, co je na této planetě považováno za „normální“, je ve skutečnosti šílené. Kde hledat kořeny tohoto šílenství? V plném ztotožnění s myšlenkami a emocemi, neboli s egem.

Chamtivost, sobectví, vykořisťování, krutost a násilí jsou všudypřítomné. Dokud si neuvědomíte, že jde o individuální nebo kolektivní projevy mentální poruchy, chronické nemoci lidstva, neubráníte se jejich scestnému zosobňování. Lidé jsou zvyklí vytvářet si pro sebe i pro skupiny pojmovou identitu a pak říkají: „Tohle je ten a ten... ta a ta... Oni jsou takoví a takoví...“ Zaměňování ega, které vnímáme v ostatních, s jejich identitou, je prací vašeho vlastního ega, protože tento chybný vjem ho posiluje skrze pocit vlastní správnosti a výjimečnosti.

Domnělé nepřátele si pak může dovolit odsoudit, cítí vůči nim zášť a jejich činy ho rozhořčují - tohle všechno je pro ego ohromně uspokojující. V člověku se tak ještě více zesílí pocit oddělenosti od ostatních, jejichž „odlišnost“ může být zvýrazněna do té míry, že už je přestane považovat za lidské bytosti a ani trochu si nebude uvědomovat, že v sobě mají stejný Život jako všechny bytosti, že je spojuje stejná božská podstata.

Ty egoické vzorce ostatních lidí, které ve vás vyvolávají nejsilnější odezvu a které si chybně vykládáte jako jejich vlastnosti, bývají také vaše vzorce, jež ale nejste schopni nebo nechcete u sebe rozeznat. V tomto smyslu se můžete od svých nepřátel hodně naučit. Co vám na nich nejvíc vadí? Co vás na nich nejvíc rozčiluje? Jejich sobectví? Chamtivost? Touha všechno ovládat a řídit? Jejich pokrytectví, nečestnost, sklon k násilí nebo cokoliv jiného? To, co nesnášíte na ostatních a nejsilněji na to reagujete, nejdete i v sobě. Je to ale jen forma ega, a to znamená, že je zcela neosobní. Nemá nic společného s tím, jací jsou druzí, ani nic s tím, kdo jste vy. Jen pokud se s danou

formou ztotožníte, budete ji vnímat jako nebezpečnou pro své já.

---

## VÁLKA JE STAV MYSLI

Možná se vám už stalo, že jste museli chránit sebe nebo někoho jiného před fyzickým násilím, vyvarujte se ale toho, aby se nutná obrana zvrhla ve „vymítání ďábla“, k čemuž máme sklony, kdykoliv proti něčemu bojujeme. Bojem proti nevědomí zabřednete do nevědomého já. Nevědomí, neboli „egoickou poruchu“, nemůžete nikdy přemoci otevřeným bojem. Dokonce i když svého protivníka přemůžete, jeho nevědomí do vás vstoupí, nebo se protivník objeví v nové podobě. Jakmile proti něčemu bojujete, dáváte tomu sílu. To, čemu se bráníte, přetrvává.

V současné době často slyšíme „válka proti něčemu“ nebo „boj proti něčemu“. Kdykoliv je zaslechnu, vím, že jsou předem odsouzeny k nezdaru. Existuje boj proti drogám, zločinu nebo terorismu, boj s rakovinou, chudobou atd. V posledních pětadvaceti letech například dramaticky vzrostl počet trestných činů a přestupků v souvislosti s drogami, a to i navzdory tvrdému potírání zločinu a četným protidrogovým opatřením. Počet vězněných osob ve

Spojených státech stoupl z 300 000 v roce 1980 na 2 100 000 v roce 2004. Boj proti nemocem nám kromě jiných vymožeností přinesl např. antibiotika. Zpočátku se zdála být velmi účinná a zdálo se, že nám dopomohou k vítězství nad infekčními nemocemi. Nyní už odborníci přiznávají, že jsme nadměrným užíváním antibiotik vytvořili časovanou bombu v podobě rezistentních kmenů bakterií, tzv. superbakterií, které s největší pravděpodobností způsobí opětovný výskyt a někdy dokonce epidemie dávno vymýcených nemocí. Podle *Journal of the American Medical Association* je ve Spojených státech lékařská péče třetí nejčastější příčinou smrti, hned po srdečních příhodách a rakovině. Dvěmi možnými alternativami tradičního přístupu jsou homeopatie a čínská medicína, které s nemocí nezacházejí jako s nepřítelem, a tudíž nevytvářejí nové nemoci

Válka je stav mysli a veškeré činy, které z toho vycházejí, jen posílí nepřítele vnímaného jako zlo. I Když válku vyhrajete, získáte nové nepřátele, stejné nebo ještě horší než ty, které jste přemohli. Mezi stavem vašeho vědomí a vnější realitou existuje úzké spojení. Pokud jste uvízli ve

stavu mysli podobném „válce“, vaše vnímání je velice selektivní a hlavně zkreslené. Jinými slovy, vidíte jen to, co chcete vidět, a ještě si to vykládáte po svém. Dovedete si asi představit, co z takového klamu může vzejít. Pokud ne, zapněte si televizi a podívejte se na zprávy.

Připomeňme si znovu, co to je ego: kolektivní porucha, šílenství lidské mysli. Pokud si to budete neustále uvědomovat, už si ho nespletete s něčí identitou. Když už teď víte, jaké ego je, bude pro vás mnohem snazší na něj nereagovat a nebrat si jeho útoky - nadávání, výtky a obviňování - osobně. Nikoho nebudete považovat za špatného, budete vědět, že je to jen ego. Když si uvědomíte, že veškeré utrpení vzniká kvůli egoické mysli, budete schopni hlubšího soucitu a přestanete přilévat olej do ohně, který stravuje všechny egoické vztahy. Vzdáte se touhy po pomstě, která egu jenom prospívá.

---



## **TOUŽÍTE PO KLIDU NEBO POTŘEBUJETE DRAMA?**

Toužíte po hlubokém vnitřním klidu. Neexistuje člověk, který by po něm netoužil. Možná je ale ve vás stále něco, co potřebuje drama a konflikty. Pravděpodobně si to zatím neuvědomujete a budete muset vyčkat na situaci nebo jen spouštěcí myšlenku, jež ve vás vyvolá reakci: někdo vás z něčeho obviní, nepoděkuje vám, naruší vám vaše soukromí, bude se vás nemístně vyptávat nebo se handrkovat o peníze... Zacloumá pak s vámi silný nával vzteku nebo strachu, možná maskovaný hněvem nebo odporem? Všimli jste si, jak váš hlas zdrsnel a získal hluboký tón? Možná jste přidali i na hlasitosti... Uvědomujete si, že v takovou chvíli se vaše mysl rozběhne na plné obrátky, aby ubránila své postavení a obhájila se před obviněním? Jinými slovy, myslíte si, že v takové vypjaté, nevědomé chvíli můžete procitnout? Jste schopni si v takovou chvíli uvědomit, že něco ve vás vstoupilo do „válečného stavu“ - něco, co se cítí ohroženo a co se snaží přežít za každou cenu, něco, co potřebuje drama, aby

pomocí teatrálního výstupu obhájilo svou identitu hrdiny a vítěze? Dokážete si přiznat, že je ve vás něco, co touží víc po tom, aby mělo pravdu, než po hlubokém vnitřním klidu?

---

## VAŠE PRAVÁ IDENTITA SE SKRÝVÁ ZA EGEM

Když ego vytáhne do boje, můžete si být jisti, že to je jen iluze bojující o přežití. Ta iluze si myslí, že je vámi. Zpočátku není snadné *být* v pozici svědka Přítomnosti, zvláště když je ego ve „válečném stavu“ nebo když se rozběhnou nějaké staré emoční vzorce z minulosti, ale jakmile to jednou zakusíte, budete přítomný okamžik prožívat stále intenzivněji a ego nad vámi postupně ztratí vládu. Do vašeho života tak vstoupí síla, která je mnohem silnější než ego a mocnější než mysl. K tomu, abyste se osvobodili od svého ega, je potřeba si ho jen uvědomit, protože uvědomění a ego nemohou existovat zároveň. Díky uvědomění získáte sílu skrytou v přítomném okamžiku, kterou také nazývám Přítomnost. Hlavním smyslem lidské existence, což je i smyslem vašeho života, je přivést sílu přítomného okamžiku na tento svět. A to je také důvod, proč se od ega nemůžete osvobodit někdy v budoucnosti. To lze udělat pouze v přítomném okamžiku - ne včera, ani zítra. Pouze Přítomnost vás může zbavit břímě minulosti a ega, a tím transformovat vaše vědomí.

Co je to vlastně duchovní poznání, duchovní procitnutí? Přesvědčení, že máte duši? Ne, to je zase jen myšlenka. Je to o trochu blíž pravdě, než když věříte, že jste to, co tvrdí váš rodný list, ale je to pořád jen myšlenka. Duchovní probuzení je uvědomění, že nejste to, co vnímáte, zažíváte, co si myslíte nebo cítíte, protože tyto věci jsou pomíjivé - přicházejí a odcházejí. Prvním člověkem, který si to uvědomil, byl pravděpodobně Buddha - jedním z ústředních motivů jeho učení se stala *anattá* („ne-já“). Když Ježíš řekl: „Vzdejte se sami sebe“, myslel tím, abychom se vzdali svého falešného já. Kdybychom skutečně byli svým egem, bylo by absurdní se ho zříkat.

Myšlenky, pocity, vjemy a zážitky přicházejí a zase odcházejí - to, co přetrvává, je světlo vědomí, čisté Bytí, naše pravé já. Když si toto budete uvědomovat, nic ve svém životě nebudete vnímat bolestně, vše pro vás bude mít jen relativní význam. Budete si toho sice vážit, ale ztratí to svou závažnost a tíhu. Pak už vás bude zajímat jen, jestli dokážete v pozadí svého života neustále vnímat čisté Bytí, své pravé já. Abych byl přesnější - to já, které **Je** právě teď, v tomto okamžiku. Budete sledovat, jestli se

neztrácíte v tom, co se děje, jestli neztrácíte své já ve své mysli, ve světě...

---

## VŠECHNY STRUKTURY JSOU NESTABILNÍ

Nevědomá hnací síla ega, ať se projeví v jakékoliv formě, je náš vlastní obraz sebe sama, prelud, který ožije, když nás ovládnou naše myšlenky, jež mohou být požehnáním, ale i prokletím, a zamlží prostou, ale hlubokou radost ze spojení s Bytím, Zdrojem, s Bohem. Ať se ego projeví navenek jakkoliv, jeho motivace je vždy stejná: potřeba vyčnívat, být výjimečným, dominovat, mít moc, pozornost, a také samozřejmě potřeba cítit oddělenost od ostatních, neboli potřeba mít protivníky a nepřátele.

Ego vždy chce ze situace něco získat, vždy od ostatních lidí něco požaduje. V pozadí je vždy možné vytušit skrytý program nebo pocit, že „ještě nemá dost“, pocit nedostatečnosti nebo nedostatku, který musí být uspokojen a naplněn. Ego využívá lidí a situací k tomu, aby dostalo, co chce. A dokonce i když toho dosáhne, nezůstane spokojené příliš dlouho. Většinou svých cílů nedosáhne a propast mezi tím, co „chce“, a tím, co „je“, se stává věčným zdrojem nespokojenosti a frustrace. Známa

populární píseň „(I Can't Get No) Satisfaction“ je typickou písní ega. Základní emocí, jež ovládá veškeré snahy ega, je strach. Strach z bezvýznamnosti, strach z neexistence, strach ze smrti. Veškerá činnost ega se zaměřuje na potlačení tohoto strachu, což ale ego dokáže vždy jen na chvíli, dočasně - navázáním intimního vztahu, nabytím nového majetku, nějakým vítězstvím nebo úspěchem atd. Iluze ale nikdy nemůže uspokojit natrvalo. Osvobodit vás může pouze poznání pravdy o své podstatě, uvědomění toho, kým skutečně jste.

Proč strach? Protože ego vzniká ztotožněním s formou a hluboko uvnitř ví, že žádná forma netrvá věčně, že jsou všechny pomíjivé. Takže ego žije v trvalém ohrožení, i když se navenek může tvářit spokojeně.

Když jsem se jednou procházel se svým přítelem překrásnou přírodní rezervací poblíž Malibu v Kalifornii, narazili jsme na ruiny venkovského sídla zarostlého stromy a popínavými rostlinami, které pravděpodobně před několika desítkami let zničil požár. Když jsme přišli blíž, všimli jsme si cedule s nápisem, kterou u cesty umístilo

vedení parku: POZOR! VŠECHNY OBJEKTY JSOU NESTABILNÍ. Obrátil jsem se tehdy na svého přítele: „To je svatá pravda.“ Zůstali jsme tam chvíli stát oněmělí úžasem. Jakmile si jednou uvědomíte a přijmete fakt, že všechny formy jsou nestabilní - i ty, jež na první pohled vypadají nezničitelně - rozprostře se ve vás hluboký vnitřní klid. Když si totiž uvědomíte pomíjivost všech forem, naleznete ve svém nitru sféru bez forem, která nepodléhá smrti, je věčná. Ježíš ji nazýval „věčný život“.

---



## EGO POTŘEBUJE CÍTIT SVOU NADŘAZENOST

U ostatních lidí, nebo ještě lépe u sebe, můžete pozorovat mnoho nenápadných, a proto často přehlížených projevů ega. Zapamatujte si toto: V okamžiku, kdy si všimnete nějaké aktivity svého ega, si zároveň uvědomíte, kým skutečně jste, své hlubší já za egem. Rozpoznání iluze umožňuje vnímat skutečnost.

Dám vám příklad: chcete někomu vyprávět, co se právě stalo. „Hádej, co se stalo! Netušíš? Tak já ti to povím.“ Pokud byste v tu chvíli byli bdělí a dostatečně přítomní, zaznamenali byste, ještě předtím, než byste začali vyprávět onu úžasnou novinu, chvilkový pocit uspokojení. Příčinou je prostý fakt, že v očích ega jste na chvíli získali nad tím druhým navrch. V tu chvíli jste věděli *víc* než on. A uspokojení, které cítíte, je uspokojením ega, protože jste v daný okamžik pociťovali, že vaše „já“ je lepší než „já“ toho druhého. V tu chvíli byste se cítili nadřazeně, protože byste prostě věděli *víc* než on. Mnoho lidí si užívá šíření pomluv právě z tohoto důvodu. Pomlouvání s sebou navíc většinou

nese zlomyslnou kritiku a odsuzování, takže posiluje ego také skrze zdánlivou morální nadřazenost, která vykukuje v pozadí vždy, když se o někom vyjádříte v negativním smyslu.

Jestliže někdo má víc než já, ví víc než já, nebo umí víc věcí než já, ego se začne cítit ohrožené, protože pocit „méněcennosti“ bude podkopávat jeho pocit výjimečnosti. Logicky se pak bude snažit obnovit své postavení tím, že se pokusí ponížit, zkritizovat nebo jakkoliv jinak zpochybnit hodnotu majetku, znalostí nebo schopností toho druhého. Nebo změní strategii, a místo aby s ním bojovalo, pokusí se zvýšit svou hodnotu tím, že se s ním spojí - pokud si ho ostatní lidé cení.

---

## EGO A SLÁVA

Lidé se často chlubí tím že znají někoho „významného“. To je součástí strategie ega, jak získat v očích ostatních, a tím pádem i svých, na důležitosti. Za prokletí slavných tohoto světa můžeme považovat to, že jejich pravou identitu překrývají všemožné kolektivní představy a „nálepky“. Většina lidí, které pak potkávají, se snaží zlepšit své postavení, neboli svou cenu, tím že se s nimi nějakým způsobem spojí. A možná si ani sami neuvědomují, že je slavná osoba zajímavá jen z jediného důvodu - kvůli posílení vlastní fiktivní důležitosti, svého ega. Věří, že se díky slavnému člověku, nebo spíše skrze vlastní představu o jeho slávě - vybájené kolektivní pojmové identitě - stanou celistvějšími.

Absurdní přeceňování slávy je jen jedním z mnoha projevů šílenství dnešního světa. Někteří slavní té iluzi sami propadnou a začnou se s kolektivní fikcí - obrazem, který o nich vytvořila hlavně média - ztotožňovat a považovat se za nadřazené „obyčejným smrtelníkům“. Následkem toho

se slavní lidé cítí čím dál odcizenější - sami sobě i lidem ve svém okolí - a čím dál nešťasnější a závislejší na své popularitě. Obklopení pouze lidmi, kteří neustále přiživují jejich přehnané sebehodnocení, nejsou schopní navazovat hlubší vztahy.

Albert Einstein byl obdivován téměř jako nadčlověk a stal se jedním z nejslavnějších lidí na Zemi. Přesto se nikdy neztotožnil s obrazem vytvořeným kolektivní myslí. Zůstal pokorný a skromný, bez přebujelého ega. Vždycky mluvil o „groteskním rozporu mezi všeobecnou představou lidí o jeho schopnostech a úspěších a tím, kým skutečně je a co dokáže.“

To je důvod, proč je pro většinu slavných obtížné navázat s někým hlubší a důvěrnější vztah. Opravdový vztah k druhému člověku totiž není ovládaný egem a jeho snahou zlepšit si image a najít samo sebe. V opravdovém vztahu se druhé osobě otevřeme a věnujeme jí vědomou pozornost, za kterou však nestojí žádné chtění. Tato bdělá pozornost je vlastně Přítomnost a je nezbytným předpokladem pro každý autentický vztah. Ego pokaždé

bud' něco chce, nebo - pokud zjistí, že od dané osoby nemůže nic dostat - je k ní zcela lhostejné a přestane ho zajímat. Z toho vyplývá, že tři hlavní motivy egoických vztahů jsou: chtění, nenaplněné chtění (nenávisť, zášť, obviňování nebo provinění, nespokojenost atd.), a lhostejnost.

---

#### 4. KAPITOLA

## EGO MÁ MNOHO TVÁŘÍ

Ego, které od někoho něco chce, což platí v podstatě o každém egu, často hraje různé role, aby dosáhlo svého - hmotného zisku, pocitu moci, nadřazenosti, výjimečnosti nebo jiného tělesného nebo duševního uspokojení. Lidé si však role, k nimž se uchylují, vůbec neuvědomují, protože oni těmi rolemi *jsou*. Některé role jsou rafinované, jiné nestydatě zjevné, ovšem jen ostatním, nikdy ne osobě která je hraje. Některé role mají jen jediný účel - přitáhnout pozornost, která ego vyživuje. Pozornost je vlastně určitá forma psychické energie. Ego si neuvědomuje, že každý máme nevyčerpatelný zdroj energie uvnitř sebe, takže ji neustále hledá venku, kolem sebe. Nehledá univerzální pozornost bez formy, kterou je Přítomnost, ale pozornost určité *formy*, jako např. pochvalu, uznání, obdiv, nebo jen pocit, že ho někdo vnímá, že někdo bere na vědomí jeho existenci.

Když je někdo tichý a nesmělý, neznamena to, že nemá ego. Jeho ego je jen rozpolcené - touží po pozornosti ostatních a zároveň se jí bojí. Bojí se, že jejich pozornost bude mít formu nesouhlasu nebo kritiky, což mu na hodnotě příliš nepřidá, spíše naopak. U nesmělého člověka převažuje strach z pozornosti nad touhou po ní. Stydlivost a plachost jdou ruku v ruce s nízkým sebevědomím a pocitem nedostatečnosti. Jakýkoliv obraz nebo představa svého já - to, jak vidíte sami sebe - je ego, ať už je to obraz pozitivní (já jsem nejlepší) nebo negativní (jsem špatný/á). I za každým pozitivním sebehodnocením se však skrývá strach, že nebudete dost dobří, a za každým negativním sebehodnocením touha být nejlepší nebo lepší než ostatní. V pozadí sebejistého ega a jeho neustálé potřeby cítit převahu se vždy skrývá podvědomý strach z méněcennosti. Stejně tak naopak, nesmělé ego s pocitem nedostatečnosti neboli méněcennosti v sobě má velmi silnou touhu po výjimečnosti a pocitu nadřazenosti. Většina lidí neustále kolísá mezi pocity méněcennosti a nadřazenosti, podle situace a lidí, s nimiž jsou zrovna v kontaktu. Je třeba uvědomovat si a sledovat u sebe toto:

kdykoliv se budete cítit méněcenní, nebo budete mít nad  
někým pocit převahy, stojí za tím vaše ego.

---



## **PADOUCH, OBĚŤ, MILENEC**

Pokud ego nedostane tolik uznání a obdivu, kolik by si přálo, spokojí se s náhradními formami pozornosti. Musí však zrovna tak hrát určité role, aby je získalo. Když nedokáže získat pozitivně laděnou pozornost, zaměří se na negativní a snaží se vyvolat v lidech alespoň negativní reakce. To vlastně dělají už i malé děti. Zlobí jen proto, aby na sebe upoutaly pozornost. Negativní role na sebe bereme většinou tehdy, když se probudí naše emoční tělo - neboli emoční bolest z minulosti -, aby nabralo novou sílu tím, že znovu prožije starou bolest. Některá ega se dokonce uchylují k páchání trestných činů, aby se stala slavná. Když už nic jiného, chtějí být alespoň nechvalně známá a ostatními lidmi odsuzovaná - jako by volala: „Dejte mi, prosím pocítit, že existuji, že nejsem bezvýznamné.“ Tato patologická forma ega je jen jedním z extrémních příkladů běžného ega.

Jednou z častých rolí je role oběti, kdy se ego snaží získat pozornost ve formě soucitu, lítosti nebo zájmu okolí o *jeho*

problémy, o „jeho příběh“. Vidět sebe sama jako oběť je základem mnoha egoických vzorců, kdy si člověk na něco stěžuje, je mu ubližováno nebo je kvůli něčemu rozhořčený... Jakmile se jednou ztotožníme s příběhem, v němž si přisuzujeme roli oběti, nechceme samozřejmě nic měnit, protože ego to tak náramně vyhovuje - jak každý terapeut jistě ví, ego se často nesnaží vyřešit své „problémy“, protože jsou součástí jeho identity. A když nikdo nebude chtít naslouchat mému problému, mohu si ho přehrávat ve své hlavě, znovu a znovu se litovat, a získat tak identitu někoho, komu bylo ublíženo a s kým se život, osud nebo Bůh příliš nemazlil. Vytvořím si tak o sobě určitou představu, udělá to ze mne „někoho“, a o nic jiného ego ani nejde.

V počáteční fázi všech tzv. romantických vztahů je hraní určitých rolí více než běžné. Ego se tak snaží získat vyvoleného člověka, který ho má učinit šťastným, dát mu pocit výjimečnosti a uspokojit všechny jeho potřeby. Nepsaná a nevědomá dohoda mezi partnery zní: „Já budu hrát toho, kým mě chceš mít, a ty budeš hrát toho, kým tě chci mít já.“ Hraní některých rolí je však poměrně náročné

a málokdo to vydrží delší dobu, zvláště když už spolu pár začne žít. Co se stane, když se pak ze svých rolí vyvlékne? Většina párů si bohužel ještě není vědoma skutečné podstaty svého Bytí, a tak se projeví spíše to, co tu podstatu zakrývá: surové ego zbavené svých rolí se svým emočním tělem a neuspokojenými touhami. Ty se už pomalu mění na zlobu vůči partnerovi, který podle něj selhal, protože ho nezbavil strachu a pocitu nedostatku, jež neustále číhají pod povrchem a tvoří samotné jádro egoického já.

To, co lidé nazývají „zamilovaností“, jsou většinou jen zesílené egoické potřeby a chtění. Stanete se závislími na partnerovi, nebo přesněji na své představě o něm. Nemá to nic společného s pravou láskou, protože ta neobsahuje žádné chtění. Španělština je v těchto ohledech asi nejupřímnějším jazykem: *Te quiero* znamená „miluji tě“, ale stejně tak i „chci tě“. *Te amo*, další výraz pro „miluji tě“ který však už neobsahuje zmíněnou dvojznačnost, je používán jen velmi vzácně. Možná proto, že pravá láska je právě tak vzácná.

## **PŘESTAŇTE SE HODNOTIT**

V dobách, kdy se z kmenových kultur vyvinuly první civilizace, získali určití lidé určité funkce: vládce, kněz, kněžka, válečník, rolník, kupec, řemeslník, nádeník atd. Společnost se rozvrstvila do tříd. Většina lidí zdědila své zařazení po rodičích, což předurčilo celý jejich život i identitu - to, jak se na ně dívali ostatní i oni sami. Většinou hráli pokorně svou roli a vůbec se nad tím nepozastavovali: Byli tím, čím byli neboli tím, čím si mysleli, že jsou. Pouze několik výjimečných jedinců své doby, jakými byli např. Buddha nebo Ježíš, rozpoznalo totální nesmyslnost kast a sociálních tříd, protože si uvědomovali, že mají původ ve ztotožnění s formou a že tato identifikace s podmíněným a dočasným zastiňuje světlo nepodmíněného a věčného, jež svítí v nitru každého člověka.

V dnešním světě už nejsou sociální struktury tak pevně dané jako dřív. A i když je ještě většina lidí ovlivňována svým okolím, není jim už automaticky přidělována jejich funkce, a tím i identita. V moderním světě se naopak čím

dál tím víc lidí cítí zmateno a nevědí, kam patří, jaký je smysl jejich života a dokonce ani, kdo jsou.

Lidem kteří se mi svěří, že už vůbec nevědí kým jsou, obyčejně gratuluji. Vypadají pak zaskočeně a ptají se mě: „To chcete říct, že být zmatený je v pořádku?“ Většinou je pak pobídnu, aby se nad tím zamysleli. Co to znamená být zmatený? „Já nevím“ není zmatenost. Zmatenost by zněla: „Já nevím, ale měl bych to vědět.“ nebo „Já nevím, ale potřebuji to vědět.“ Dokážete se vzdát víry, že byste měli vědět, nebo že potřebujete vědět, kdo jste? Jinými slovy, můžete přestat hledat pojmové definice smyslu života? Kdy přestanete hledat svou identitu v *myšlenkách*? A když se konečně vzdáte víry, že potřebujete nebo byste měli vědět, kdo jste, co se stane s pocitem zmatení? Najednou zmizí. Jakmile plně přijmete, že nevíte, rozhostí se ve vás hluboký klid a jasnost, jež jsou vaší pravé podstatě mnohem blíží, než kdy byly jakékoliv myšlenky. Snaha definovat sebe sama pomocí myšlenek je zcela marná a silně omezující.

---

## PŘEDEM STANOVENÉ ROLE

Každý člověk zastává na tomto světě určité funkce a ani tomu nemůže být jinak. Co se týče intelektuálních a fyzických schopností - znalostí, dovedností, nadání nebo množství energie - je na tom každý člověk jinak. Ve skutečnosti však nezáleží na tom, jaké funkce ve svém životě zastáváte, jako na tom, jestli se s nimi ztotožňujete do té míry, že vás ovládnou a vy se stanete rolí, jíž hrajete. Když hrajete nějakou roli, jste nevědomí. Jakmile se přistihnete, že něco hrajete, samotné uvědomění vytvoří mezi vámi a vaší rolí prostor, což je začátek osvobození, vymanění se z role. Pokud se plně ztotožňujete s nějakou rolí, zaměňujete určitý vzorec chování s tím, kdo jste, a berete se příliš vážně. Automaticky navíc přisuzujete role i ostatním tak, aby korespondovaly s těmi vašimi. Když například jdete k lékaři, jenž je zcela ztotožněný se svou rolí, nebudete pro něj lidská bytost, ale pacient nebo ještě hůř další případ.

Ačkoliv je dnes sociální uspořádání společnosti mnohem volnější než v dávných dobách, stále ještě existuje mnoho předem stanovených funkcí a rolí, se kterými se lidé snadno ztotožňují a které se tudíž stávají součástí jejich ega. Důsledkem toho jsou mezilidské vztahy neautentické, odlidštěné a odcizené. Předem určené role vám sice mohou dát příjemný pocit identity, ale nakonec se v nich ztratíte. Funkce, jež lidé zastávají v hierarchických organizacích, jakými jsou například armáda, církev, vládní instituce nebo velké společnosti, jim nabízejí identitu spojenou s jejich rolí. Jakmile se však ztratíte ve své roli, nebudete schopni autentického kontaktu s ostatními lidmi.

Některé předem stanovené role můžeme nazvat sociálními archetypy. Zde jsou pro ilustraci některé z nich: žena v domácnosti (dnes už tato role není tak široce rozšířená jako dřív, ale stále je celkem běžná), drsný macho, žena svůdnice, „nekonformní“ umělec, „vzdělanec“, který se pyšní svými znalostmi literatury, výtvarného umění a hudby stejně jako se někteří lidé chlubí autem nebo drahými šaty (role typická spíše pro Evropu). Univerzální rolí je „dospělý“. Když hrajete tuto roli, berete sebe a svůj

život velmi vážně. Spontánnost, bezstarostnost a radost do této role rozhodně nepatří.

Hnutí hippies, jež vzniklo v šedesátých letech mezi mladými lidmi na západním pobřeží Spojených států a později se rozšířilo po celém západním světě, se zrodilo právě z odmítnutí sociálních archetypů, rolí a předem stanovených vzorců chování, stejně jako i egoických sociálních a ekonomických struktur. Odmítli hrát role, jež jim vnucovali jejich rodiče a společnost. Sílu hnutí podpořila i skutečnost, že v té době probíhala nechvalně proslulá válka ve Vietnamu, ve které zemřelo 57 000 mladých Američanů a 3 000 000 Vietnamců, což jen zviditelnilo šílenost tehdejšího systému i oficiálních duševních postojů. Zatímco v padesátých letech zastávala většina Američanů velmi konformní názory a postoje, v šedesátých letech se miliony lidí začaly odvracet od kolektivní, pojmové identity, jejíž šílenost začínala být více než zřejmá. Hippies tak docílili částečného uvolnění dosavadních egoických struktur pevně zakotvených v kolektivní duši lidstva. Hnutí samotné časem zdegenerovalo a zaniklo, ale znamenalo průlom, a to nejen pro jeho



přívržence. Připravilo cestu pro moudrost dávného východu, která se tak mohla začít šířit i na Západ a stát se základním kamenem globálního probuzení lidského vědomí.

---

## PŘECHODNÉ ROLE

Když jste dostatečně probuzení a uvědomělí, tak, že jste schopni pozorovat své interakce s ostatním lidmi, můžete si všimnout drobných změn ve své řeči, postoji a chování v závislosti na tom, s kým zrovna jste. Zpočátku je to snazší pozorovat u ostatních, později to dokážete i sami u sebe. Způsob, jakým mluvíte s ředitelem společnosti, se bude pravděpodobně lišit od toho, jak mluvíte s vrátným nebo údržbářem. S dítětem také mluvíte jinak než s dospělým. Proč? Hrajete své role. Nejste sami sebou, ani s ředitelem, ani s údržbářem, ani s dítětem. Když jdete nakupovat do obchodu, na večeři do restaurace, do banky nebo na poštu, vždy sklouznete do předem daných sociálních rolí. Na chvíli se stanete zákazníkem, a podle toho také jednáte. A číšník nebo prodavač, kteří také jen hrají své role, s vámi většinou jako se zákazníkem budou jednat. Když se setkají dva lidé, začnou spolu jednat podle široké škály podmíněných vzorců chování, jež předurčují povahu jejich setkání. Místo setkání dvou lidských bytostí se tak potkávají dva pojmové mentální obrazy. Čím více jsou lidé

ztotožnění se svými rolemi, tím méně autentické jsou jejich vztahy.

Lidé nejenže mají předem vytvořenou představu, mentální obraz, o tom, kdo je ten druhý, ale i o tom, kdo jsou oni sami ve vztahu k člověku, s nímž jsou zrovna v kontaktu. Takže se pak s druhým člověkem nesetkáváte vy jako takoví, ale váš obraz sebe sama ve vztahu k danému člověku s vaší představou o tom, kým je on, a naopak. Pojmový obraz sebe sama vaše mysl neustále porovnává s pojmovým obrazem toho druhého - obojí je však jejím vlastním dílem. Mysl toho druhého dělá pravděpodobně to samé, takže každé egoické setkání dvou lidí je ve skutečnosti setkáním čtyř fiktivních, pojmových identit vytvořených myslí. Není proto vůbec překvapující, že jsou vztahy mezi lidmi tak komplikované a plné konfliktů. Ve skutečnosti totiž žádné hlubší vztahy nenavazují.

---

## **MNICH SE ZPOCENÝMI DLANĚMI**

Zenový mnich a učitel Kasan dostal za úkol vést pohřeb jednoho známého šlechtice. Když čekal na příjezd správce provincie a další urozené pány a dámy, všiml si, že má z pocené dlaně.

Druhý den svolal své žáky a přiznal se jim, že ještě není připravený být jejich učitelem. Zdůvodnil to tak, že ještě nedokáže přistupovat ke všem lidem stejně - k žebráku jako ke králi. Ještě se nedokázal oprostít od sociálních rolí a pojmových identit a vidět to, co je všem lidem společné. Odešel od své skupiny a stal se žákem jiného mistra. Vrátil se k nim až po osmi letech - osvícený.

---

## ŠTĚSTÍ JAKO ROLE NEBO PRAVÉ ŠTĚSTÍ?

„Jak se máš?“

„Skvěle, ani to nemůže být lepší!“ Mluví pravdu, nebo lže?

V mnoha případech je štěstí pouze jednou z mnoha rolí, jež lidé hrají a pod usměvavou tváří se často skrývá hodně bolesti. Častými důsledky neštěstí skrývaného za zářivým úsměvem jsou deprese, nervová zhroucení nebo nepřiměřené reakce. Lidé se bojí okolí přiznat, a někdy dokonce i sami sobě, že se cítí nešťastní.

„Ale jde to“ je role, která je velmi rozšířená především v Americe. V ostatních zemích je celkem běžné, když se někomu nedaří a cítí se mizerně. Stalo se to už téměř normou, a proto je tam neštěstí společensky přijatelnější. Samozřejmě, že trochu přeháním, ale v jedné severské zemi mi bylo řečeno, že když se tam na ulici usmějete na cizího člověka, riskujete, že vás zavřou za opilství.

Pokud se cítíte nešťastní, musíte si to nejprve přiznat. Neříkejte si ale „Jsem nešťastný/á.“ Neštěstí s vámi nemá

co dělat. Říkejte raději: „Mám v sobě smutek.“ Pak ho můžete začít zkoumat. Možná souvisí se situací, v níž se nacházíte. Možná budete muset aktivně něco udělat, aby se situace změnila nebo abyste se z ní dostali. Pokud nemůžete nic změnit, postavte se ke své situaci čelem a řekněte si: „Tak fajn, je to takové, jaké to je. Můžu to buď přijmout, nebo se cítit mizerně.“ Prvotní příčinou neštěstí není nikdy situace samotná, ale naše myšlenky o ní. Všímejte si proto svých myšlenek a snažte se je oddělit od situace, která je vždy neutrální - je prostě taková, jaká je. Situace a vaše soudy o ní nejsou jedno a to samé. Snažte se vždy držet faktů a nevytvářet si vlastní teorie. Například tvrzení „jsem na dně,“ je váš osobní pohled na věc, příběh, který vám ubírá sílu a brání učinit potřebné kroky ke změně. Když se k problému postavíte čelem, získáte tím potřebnou energii. Uvědomte si také, že to, co si myslíte, ovlivňuje z velké většiny i to, co cítíte. Všimněte si propojení mezi vašimi myšlenkami a emocemi, ale raději než abyste jimi byli, buďte vědomí, které je pozoruje.

Nehledejte štěstí. Když ho budete hledat, nikdy ho nenajdete, protože hledání je pravým opakem štěstí. Štěstí

je velmi prchavé povahy. Čeho ale můžete dosáhnout už nyní, je osvobození se od neštěstí tím, že se mu postavíte čelem místo toho, abyste si o něm vytvářeli své příběhy. Pocit neštěstí zakrývá váš přirozený stav hlubokého vnitřního klidu - zdroj opravdového štěstí.

---

## **RODIČOVSTVÍ: ROLE NEBO FUNKCE?**

Většina dospělých, když mluví, nebo spíše žvatlá s malým dítětem, hraje nějakou roli. Mluví k nim jakoby shůry, a to nejen kvůli své fyzické velikosti. Nechovají se k dítěti jako k sobě rovnému. Jenže fakt, že zrovna vědí víc nebo že jsou o trochu větší, neznamená, že si nejsou rovni. Skoro každý člověk se jednou stane rodičem - je to jedna z nejčastějších a nejrozšířenějších rolí. Každý nastávající rodič by si měl položit jednu důležitou otázku: Jsem vůbec schopný/á plnit rodičovskou funkci - být dobrým otcem/matkou, aniž bych se s tím příliš ztotožnil/a, aniž by se z rodičovské funkce stala má role? Součástí rodičovství je starat se o uspokojení příslušných potřeb dítěte, chránit ho před nebezpečím, a občas mu vysvětlit, co má a nemá dělat a proč. Když se s rodičovstvím příliš ztotožníte, tzn. když od něho budete odvozovat svou identitu, snadno dojdete k tomu, že budete svou úlohu rodiče přeceňovat a přehánět, až vás zcela pohltí. Přílišnou péčí a snahou uspokojit všechny jeho potřeby své dítě rozmazlíte, snaha ochránit ho před nebezpečím se lehce zvrhne v přehnanou



starostlivost, jež bude narážet na touhu dítěte objevovat svět a zkoušet nové věci. Brzy mu už nebudete jen říkat, co by mělo dělat a co ne, ale budete se pokoušet řídit jeho život i za cenu psychického nebo fyzického nátlaku.

A co víc, této hrané identity se nebudete chtít vzdát ani dlouho poté, co vaše děti vyrostou, osamostatní se a stanou se také dospělými. Mnozí rodiče se nedokáží vzdát touhy „být pro své děti potřebnými“ a mnohdy si neodpustí poznámku „já vím nejlíp, co je pro tebe nejlepší“, i když je jejich synovi nebo dceři přes čtyřicet. Nemohou si pomoci a stále musí hrát svou roli, takže mezi nimi ani nemůže vzniknout autentický vztah. Rodiče jsou většinou plně ztotožnění se svou rolí a když jimi pomalu přestávají být, podvědomě se bojí ztráty své identity. Jakmile začne být jejich péče a touha řídit nebo alespoň ovlivňovat život svých dospělých dětí odmítána - k čemuž dochází v naprosté většině případů - začnou své děti kritizovat, vyjádří svůj nesouhlas s jejich jednáním nebo se v nich snaží vyvolat pocity viny, to všechno kvůli podvědomé snaze udržet si svou roli, svou identitu. Na první pohled to může vypadat, že o své dítě mají starost, čemuž sami

skálopevně věří. Pravým důvodem jejich obav je však touha zachovat si svou roli a identitu rodiče motivovaná pouze vlastním egoickým zájmem zvýšit si svou důležitost, což se ego snaží velmi rafinovaně zamaskovat.

Otec nebo matka, jež se ztotožňuje se svou rodičovskou rolí, se někdy pokoušejí stát se skrze své děti celistvými. Snaha ega manipulovat okolím tak, aby naplňovalo jeho trvalý pocit nedostatku, je pak směřována na děti. Kdyby rodiče vyslovili nahlas svá - většinou nevědomá - přání a motivující touhy, jež stojí za jejich nutkavou potřebou manipulovat svými dětmi, znělo by to asi takto: „Chci, abys dokázal to, co jsem já nikdy nedokázal. Chci abys byl slavný, abych se díky tobě proslavil i já. Nesmíš mě zklamat. Tolik jsem ti obětoval/a. Snažím se v tobě vzbudit pocit viny, aby ses nakonec podřídil mé vůli. A není třeba zdůrazňovat, že vím, co je pro tebe nejlepší. Miluji tě a pořád tě budu milovat, pokud budeš dělat to, co je podle mě pro tebe to nejlepší.“

Jakmile vynesete tyto nevědomé motivace na světlo vědomí, dojde vám, jak jsou absurdní. Někteří rodiče, s

nimiž jsem mluvil, si to najednou uvědomili: „Pane bože, co jsme to udělali!“ Jakmile si uvědomíte marnost takového počínání, přestanete následovat nevědomé vzorce tohoto a podobného jednání. A nejúčinnějším nástrojem změny je i zde uvědomění.

Jestliže se k vám takto chovají i vaši rodiče, nemá cenu jim říkat, že jsou nevědomí a v zajetí svého ega. To je jen uvrhne ještě hlouběji do nevědomí, protože jejich ego okamžitě zaujme obrannou pozici. Bohatě postačí, když si uvědomíte, že jejich jednání je motivováno egem a nemá to nic společného s tím, kdo jsou. Někdy se i staré egoické vzorce téměř zázračně rozpustí, jakmile se jim uvnitř přestanete stavět na odpor. Ten jim totiž jen dodává další sílu. Ale i když se tak nestane, přesto můžete přijmout chování svých rodičů s pochopením a soucitem a nemusíte si ho brát osobně.

Všímejte si však i svých vlastních nevědomých přání a očekávání jež se skrývají za vašimi běžnými, opakujícími se reakcemi na ně. „Rodiče by měli respektovat to, že chci žít jinak. Měli by mě chápat a akceptovat to, jaký jsem.“

Opravdu? A proč by měli? Faktem je že to nepřijmou, protože prostě nemohou. Jejich vyvíjející se vědomí ještě neučinilo potřebný skok k uvědomění. Nejsou ještě schopni vymanit se ze své role. „Jenže já nemohu být šťastný/á a spokojený/á, když nebudu mít jejich souhlas a podporu.“ Skutečně? co změní jejich souhlas nebo nesouhlas na tom kým jste? Všechny podobné nevyslyšené touhy jen vytvářejí další negativní emoce a zbytečné pocity neštěstí.

Budte bdělí. Nejsou některé vaše myšlenky zvnitřnělým hlasem vašeho otce nebo matky, který říká například toto: „Nejsi dost dobrý. Nikdy ničeho nedosáhneš,“ nebo vynáší jiné soudy a hodnocení? Pokud už v sobě cítíte čisté vědomí, měli byste být schopni tyto hlasy a staré myšlenky podmíněné minulostí rozpoznat. Jakmile jednou prozřete, nebudete mít už důvod věřit všem svým myšlenkám. Jsou to jen myšlenky, nic víc. Být vědomý znamená být přítomný. Pouze přítomný okamžik má tu moc rozpustit nevědomou minulost.

„Pokud si mylíte, že už jste osvícení, jděte a stravte týden se svými rodiči,“ radí Ram Dass. Je to velmi dobrá rada.

Vztah s rodiči není jen náš první vztah, který udává tón i všem vztahům pozdějším, je to také nejlepší test vaší schopnosti být v Přítomnosti. Čím více máte s někým minulých zážitků, tím musíte být přítomnější, jinak budete nuceni znovu a znovu odkrývat minulost.

---

## VĚDOMÉ UTRPENÍ

Pokud máte malé děti, pomáhejte jim, radte jim a chraňte je, jak nejlépe dovedete, ale nezapomeňte jim také dát prostor - prostor být. Přišly na tento svět díky vám, ale nejsou „vaše“, nepatří vám. Pohled „já vím, co je pro tebe nejlepší“ platí možná v době, kdy jsou ještě velmi malé, ale jak porostou, bude toto tvrzení postupně ztrácet svou platnost. Čím více očekávání budete do jejich života vkládat, tím více se budete ztrácet ve své mysli, místo abyste s nimi byli přítomní. Dříve nebo později začnou dělat chyby a zakusí kvůli tomu různé druhy utrpení - tím si musí projít každý. Může se však stát, že to bude připadat jako chyba pouze vám. To, co budete považovat za velkou chybu, může být přesně to, co vaše dítě potřebuje udělat nebo zažít. Podporujte je jak umíte, ale uvědomte si, že čas od času byste je měli nechat i chybovat, zvláště v období dospívání. Čas od času byste je měli nechat i trpět. Někdy trpí následkem svých chyb, jindy mohou být nešťastné bez zjevné příčiny.

Nebylo by skvělé, kdyby se vám podařilo ušetřit je jakékoliv bolesti? Ne, nebylo. Nedostali by šanci vyrůst v lidské bytosti. Stali by se z nich povrchní, s vnějšími formami ztotožnění jedinci. Utrpení je nasměřuje hlouběji do nitra. Paradoxem je, že utrpení sice je způsobené ztotožněním se s formami, ale zároveň tento stav narušuje. Utrpení je vytvářeno egem, aby ho nakonec zničilo - pokud ovšem začnete trpět vědomě.

Lidstvo je předurčené k tomu, aby utrpení překonalo, ale ne způsobem, jaký si představuje ego. Jednou z mnoha chybných domněnek ega je předpoklad, že není dobré trpět. Ten většinou vztahujeme i na své nejbližší a pak říkáme: „Nechci, aby mé děti trpěly.“ Tato myšlenka leží u samých kořenů všeho utrpení. Utrpení však má vyšší smysl: umožňuje vývoj vědomí a osvobození se od ega. Archetypální obraz člověka na křižovatce najdete v každém muži i v každé ženě. Je to dlouhý a pomalý proces, protože dokud utrpení vzdorujete, posilujete postavení ega. Jakmile však utrpení přijmete, celý proces se výrazně urychlí, protože začnete trpět vědomě. Utrpení můžete akceptovat jak u sebe, tak i u jiných, například u svých dětí nebo

rodičů. V době, kdy trpíte vědomě, kdy si své utrpení uvědomujete, již probíhá proměna. Ze spalujícího ohně utrpení se postupně stává světlo vědomí.

Ego vám bude neustále namlouvat, že byste neměli trpět, ale tato myšlenka vám přinese jen další, ještě větší utrpení. Překroutilo pravdu, což s sebou přináší nejeden paradox. Pravdou je že abyste se dostali za utrpení, abyste ho dokázali překonat, musíte ho nejdřív přijmout.

---



## VĚDOMÉ RODIČOVSTVÍ

Mnoho dětí v sobě skrývá hněv a nenávist vůči svým rodičům, což vzájemný vztah deformuje a činí ho neupřímným. Každé dítě hluboko uvnitř touží po rodiči, jenž pro něj bude především lidskou bytostí, ne nějakou rolí, i kdyby jí věnoval náležitou pozornost a hrál ji co nejsvědomitěji. Můžete se snažit dělat všechno správně a dávat dítěti to nejlepší, čeho jste schopni, ale to přesto nestačí. *Ať uděláte cokoliv, vždy to bude málo, pokud opomíjíte Bytí.* Ego o Bytí nic neví, proto věří, že může vše zachránit „děláním“. Pokud jste v zajetí ega, pravděpodobně věříte, že horečnatou činností si zajistíte dostatek hmotných statků k tomu, abyste se někdy v budoucnosti cítili dobře - abyste se stali celistvými. Tak to ale nefunguje. Jediné čeho docílíte, je to, že se zcela ztratíte ve své činnosti. To se ostatně děje celému lidstvu - ztrácí se v činnostech, jež nepramení z Bytí - proto v mnoha lidech narůstá pocit marnosti.

Jak ale vnést Bytí do uspěchaného rodinného života a do vztahu s dítětem? Základem je věnovat svému dítěti vědomou pozornost. Existují totiž dva druhy pozornosti. Jednou je „pozornost zaměřená na formu“, tou druhou je „pozornost bez formy“. Pozornost zaměřená na formu je vždy nějak spojená s určitou činností nebo hodnocením něčeho. „Už jsi udělal všechny domácí úkoly? Dojez tu večeři. Uklid' si pokoj. Běž si vyčistit zuby. Udělej to. Přestaň s tím. Pospěš si, oblékej se.“

Co je na řadě teď? Tato otázka výstižně charakterizuje rodinný život v mnoha domácnostech. Pozornost zaměřená na formu je jistě nezbytná a má svůj smysl, ale pokud mezi vámi a dítětem není už nic jiného, pak přicházíte o to nejradostnější a starosti a „strasti světa“ - jak to nazval Ježíš - zcela zakryjí veškeré Bytí. Pozornost bez formy je od sféry Bytí neoddělitelná. Jak vlastně vypadá?

Dívejte se, naslouchejte, dotýkejte se a pomáhejte svému dítěti při plném vědomí - buďte v klidu, bdělí, a zcela přítomní, nechtějte nic jiného, než to, co je v daném okamžiku. Tímto způsobem vytvoříte prostor pro Bytí. V

takové chvíli, když jste plně přítomní, přestáváte být otcem nebo matkou a stáváte se čistým vědomím, klidem, Přítomností, která naslouchá, dívá se, dotýká se nebo hovoří. Budete Bytím, jež je za veškerou činností.

---

## **PŘIJMĚTE SVÉ DÍTĚ TAKOVÉ, JAKÉ JE**

Jste lidskou bytostí. Co to znamená? Mistrovství života nespočívá v dokonalé vládě nad chodem věcí, ale v nalezení rovnováhy mezi lidstvím a Bytím. Matka, otec, manžel, manželka, mladý, starý - všechny role, které hrajete, a všechny funkce, jež plníte - to všechno patří do světa lidí. Mají svůj účel a měli bychom si jich vážit, ale samy o sobě pro naplněný a smysluplný vztah nebo život nestačí. Ať se budete jakkoliv snažit a ať dokážete cokoliv, lidství samo o sobě nikdy nestačí. Potřebujeme Bytí. Naleznete ho v tichosti a bdělosti přítomného okamžiku, v čistém Vědomí ve svém nitru. Vy jste tím Vědomím, lidství je jen forma. Bytí existuje ve sféře bez forem. Lidství však není od Bytí oddělené, je s ním propojené.

V lidském světě jste nesporně na vyšší úrovni (dál) než vaše dítě. Jste větší, silnější, víc víte, znáte i dokážete. Jestliže je tento svět jediná dimenze, kterou jste schopni vnímat, budete se pravděpodobně cítit svému dítěti nadřazení, i

když možná jen podvědomě. Mezi vámi a dítětem nebude existovat žádná rovnost, protože váš vztah se bude pohybovat pouze na úrovni forem, a v té si rovni opravdu nejste. Možná ho milujete, ale vaše láska je pouze lidská, tzn. podmíněná, majetnická a nestálá. Rovni jste si pouze za všemi formami, ve sféře čistého Bytí, a pouze tehdy, když budete vnímat i tento svůj rozměr, budete schopni pravé lásky. Pouze když jste přítomní a uvědomujete si věčné, bezčasé „já jsem“ ve svém nitru, jste schopni to samé vidět i v druhém, a ten, v tomto případě vaše dítě, se bude cítit milován a oceňován.

Milovat znamená rozpoznat sebe sama v ostatních. Pak poznáte, že odlišnost ostatních je iluze přežívající pouze v lidském světě, ve světě forem. Touha po lásce, již v sobě má každé dítě, je touhou být poznáno, ne však na úrovni forem, ale na úrovni Bytí. Pokud rodiče oceňují pouze jeho lidský rozměr a jeho Bytí zanechávají bez povšimnutí, bude mít dítě pocit, že je jejich vztah nenaplněný, že v něm něco zásadního chybí, bude ho to bolet a někde hluboko uvnitř se na rodiče začne zlobit. Nahromaděná zlost a bolest jako by se ptala: „Proč mě nepřijímáte takového, jaký jsem?“

Pokaždé, když někdo rozpozná vaši božskou podstatu, pronikne Bytí hlouběji do života vás obou. Je to akt lásky, jež má tu moc vykoupit tento svět. Mluvím o tom v souvislosti se vztahem k vašemu dítěti, ale platí to samozřejmě pro všechny vztahy.

Říká se „Bůh je láska“, ale to plně nevystihuje podstatu věci. Bůh je všudypřítomný a všeprostupující Život, Život ve všech životních formách. Slovo láska v sobě nese dualitu: milující a milovaný, subjekt a objekt. Láska je tedy rozpoznání jednoty v duálním světě. Skrze tuto lásku vstupuje Bůh do světa forem. Láska zbavuje svět jeho světskosti, odebírá mu „tíhu světa“ a činí ho transparentnějším pro božství, pro světlo vědomí.

---

## VZDEJTE SE SVÝCH ROLÍ

Dělat to, co je v dané situaci nutné, aniž by se z toho stala vaše role, s níž byste se ztotožnili, je základem umění žít, jež by si měl osvojit každý. V jakékoliv činnosti, kterou budete dělat pro ni samotnou, budete úspěšnější, než když se budete o něco snažit pouze pro zlepšení nebo udržení své uměle vytvořené identity. Každá role je jen další fiktivní já, které si všechno bere osobně, a svou rolí vše překrucuje a pokřivuje. Většina lidí majících určitou moc, např. politici, osobnosti z televizních obrazovek, podnikatelé nebo náboženští vůdci, je až na několik vzácných výjimek zcela ztotožněna se svými rolemi. Bývají označováni jako VIP, ale ve skutečnosti nejsou ničím jiným než nevědomými hráči egoické hry, která sice vypadá důležitě, ale přitom nemá žádný smysl. Shakespeare to popsal jako „bajku, jíž vypravuje blb: v ní řev a vztek, leč smysl žádný.“ Ohromující na tom je to, že Shakespeare dospěl ke svému závěru i bez televize. Pokud bychom chtěli najít v egoickém dramatu lidstva nějaký smysl, tak jen nepřímý: Vzniká jen víc a víc utrpení, což nakonec,

přestože jde o produkt ego, přispívá k jeho zániku. Lze to přirovnat k požáru, ve kterém ego nakonec upálí samo sebe.

Ve světě osobností hrajících své role je i pár lidí - pár jich je možné dokonce najít i v médiích a světě obchodu - jež se nesnaží napodobit obrazy své mysli, ale jednají z jádra svého Bytí. Nesnaží se být něčím víc, než skutečně jsou, jsou prostě sami sebou. A právě proto nejvíce vyčnívají a jako jediní se skutečně odlišují od zbytku světa. Tito lidé šíří nový stav vědomí. Cokoliv udělají, to se povede, protože jednají v souladu s celkem. Jejich vliv sahá mnohem dál než do oblasti jejich vnější činnosti, až za jejich funkce. Pouhá jejich přítomnost - prostá, přirozená a bez jakýchkoli nároků - má transformující vliv na všechny, s nimiž přijdou do styku.

Když nehrajete žádné role, není v tom co děláte, žádné ego. Nejsou v tom žádné vedlejší úmysly, jako např ochrana nebo posílení ego. Vaše jednání pak bude mít mnohem větší sílu, protože se budete moct plně soustředit na danou situaci a splynete s ní. Nebudete se snažit být



„někým“. Nejsilnější a nejúspěšnější jste tehdy, když zůstanete sami sebou. Ale nepokoušejte se o to. To by byla další role. Říká se jí „mé spontánní, přirozené já“. Jakmile se budete snažit být „někým“, okamžitě sklouznete k hraní určité role. „Bud' prostě sám sebou“ je sice dobrá rada, ale může být značně zavádějící, protože do toho okamžitě vstoupí mysl a bude se ptát: „Jak mám být sám/sama sebou?“ Potom pravděpodobně vymyslí nějaký plán nebo strategii: „Jak být sám/sama sebou,“ což je však jen další role. „Jak mám být sám/sama sebou?“ je špatně položená otázka, protože naznačuje, že pro to musíte něco udělat. Je dokonce zcela nepatřičná, protože sami sebou už dávno jste. Měli byste se přestat pokoušet nabalovat na sebe další a další závaží typu: „jsem to a to“. Možná namítnete: „Ale já nevím, kdo jsem. Nevím, co to znamená být sám sebou.“ Až vám přestane vadit, že nevíte, kdo jste, tak to, co z vás zbyde, je vaše pravé já - Bytí skryté za vaší lidskou existencí. Jste spíše čisté pole možností než něco pevně definovaného.

Přestaňte ze sebe neustále něco dělat - před sebou i před ostatními. Nebojte se, nezemřete. Naopak ožijete. Nemusí

vás ani zajímat, jak se na vás dívají ostatní. Když hodnotí vás, omezují tím sami sebe - jejich problém. Kdykoliv se s někým setkáte, snažte se k němu nepřístupovat jako určitá funkce nebo role, ale jako čisté pole vědomé Přítomnosti.

Proč vlastně ego hraje své role? Kvůli jedné nepodložené domněnce, jednomu chybnému předpokladu, jedné nevědomé myšlence a to: „Nejsem dost dobré,“ neboli „Jsem nedostatečné.“ Z toho pak vyplývají další nevědomé myšlenky typu: „Musím hrát role, abych získalo to, co potřebuji, abych se stalo celistvým. Potřebuji získat víc, abych bylo víc.“ Vy však nemůžete být víc, než jste, protože hluboko uvnitř, za vaší tělesnou a duševní formou, jste spojení s věčným Životem, s čistým Bytím. Ve světě forem se budete vždy cítit někomu nadřazení a vůči někomu méněcenní. Ve své podstatě však nejste ani „nad“ ani „pod“ někým. Pravou sebeúctu i skromnost a pokoru získáte spolu s uvědoměním. Z pohledu ega jsou skromnost, pokora a sebevědomí neslučitelné. Ve skutečnosti jsou však jedno a to samé.

---

## PATOLOGIE EGA

V širším slova smyslu je ego chorobou samo o sobě a nezáleží přitom, jakou na sebe vezme podobu. Když budeme pátrat po kořenech slova *patologický*, skončíme až ve starém Řecku a zjistíme, jak se tento termín pro ego skvěle hodí. Ačkoliv je toto slovo používáno pro popis stavu nemoci, je odvozené od slova *pathos*, což znamená utrpení. A to je také přesně to, co si už před 2600 lety uvědomil Buddha o stavu lidstva - utrpení je typickým příznakem jeho kolektivní choroby.

Člověk v zajetí ega nevnímá utrpení jako utrpení, ale jako jediný možný výsledek dané situace. Ego je slepé a nevidí, kolik utrpení způsobuje samo sobě i ostatním. Neštěstí je duševní nemoc vyvolaná egem, jež zachvátila celý svět jako epidemie. Je to vnitřní ekvivalent znečištění životního prostředí na Zemi. Negativní emoce jako zloba, úzkost, nenávisť, zášť, nespokojenost, závist, žárlivost atd. nejsou považovány za negativní, ale za zcela oprávněné, a za jejich původce, jimiž jsme vždy my sami, jsou nesprávně

považovány vnější faktory. „Za mou bolest můžeš ty...“ tak by to samozřejmě vidělo ego.

Ego nerozlišuje mezi událostí, jeho interpretací dané události a reakcí na ni. Můžete například říct: „To byl strašnej den“, a přitom si vůbec neuvědomíte, že zima, vítr, déšť nebo cokoliv jiného máte na mysli, není samo o sobě vůbec strašné. Je to takové, jaké to je. Strašná je vaše reakce, vnitřní odpor vůči zmiňovanému a emoce, která následkem toho odporu vznikla. Shakespeare to vystihl slovy: „Nic není špatné nebo dobré samo o sobě. Všem dává vlastnosti teprve naše myšlení.“ A co víc, bolest nebo negativita jsou někdy egem považovány za potěšení, protože svým způsobem ego posilují.

Zloba a zášť například výrazně posilují ego tím, že zvětšují pocit odlišnosti a oddělenosti od ostatních lidí, a vytvářejí v mysli zdánlivě nenapadnutelný dojem morální oprávněnosti takové reakce. Kdybyste byli schopni vnímat fyziologické pochody v těle, které doprovázejí tyto a jim podobné negativní emoce, pochopili byste, jak nepříznivě působí na srdce, trávení, imunitní systém a mnohé další tělesné

pochody. Bylo by vám pak zcela jasné, že negativní emoce jsou jednoznačně patologické - působí bolest a utrpení, ne potěšení.

Kdykoliv vás pohltní nějaká negativní emoce, objeví se ve vás něco, co po negativitě přímo lační, něco, co ji považuje za užitečnou a co věří, že vám to přinese to, co chcete. Kdyby to tak nebylo, proč byste se jí tak drželi, proč byste sami sobě i ostatním působili bolest a vytvářeli si tak v těle nemoci? Ve chvíli, kdy se přichytíte při negativním uvažování a přitom si uvědomíte, že je ve vás něco, co z toho má radost nebo co věří, že to má nějaký účel a smysl, v tu chvíli jste si uvědomili své ego. V ten okamžik se vaše identita přesune od ega k bdělému vědomí - tzn. ego ztratí sílu a vědomí se posílí.

Pokud si uprostřed rozčilení, vzteku nebo jiné negativní reakce dokážete uvědomit „V tuto chvíli si ubližuji“ , dokážete se povznést i nad omezující, pomíněné egoické stavy a reakce. Díky tomuto uvědomění se vám otevře pole neomezených možností a dokážete na danou situaci reagovat mnohem inteligentněji než dřív. Budete schopní

opustit pocit neštěstí, kdykoliv vám dojde, že vám nic nepřináší.

A negativita vám opravdu nic nepřináší. Vždy za tím stojí vaše ego. Ego může být chytré, ale nikdy inteligentní. Chytrost jde za svými vlastními, malichernými cíli. Inteligence vidí vždy větší celek, v němž je vše vzájemně propojené. Chytrost je motivována svými vlastními zájmy a většinou je velmi krátkozraká. Většina politiků a obchodníků jsou chytrí lidé, ale jen pár jich je inteligentních. Cokoliv, čeho dosáhneme pomocí chytrosti, nemá nikdy dlouhé trvání a nakonec se to vždy obrátí proti nám. Chytrost odděluje, inteligence spojuje.

---

## TRVALÁ VNITŘNÍ NESPOKOJENOST

Ego nás odděluje a to s sebou vždy nese bolest. Proto se dá ego jednoznačně označit za patologické. Kromě klasických negativních emocí, jakými jsou zloba, nenávist a mnoho dalších, existují i mnohem jemnější formy negativity, které proto často zůstanou bez povšimnutí - např. netrpělivost, podrážděnost, nervozita nebo otrávenost. Ty mají na svědomí trvalý pocit vnitřní nespokojenosti, což je převládající stav mnoha lidí. Abyste je rozpoznali, musíte být velmi pozorní a plně přítomní, a kdykoliv se vám to povede, zažijete okamžik probuzení, kdy se přestanete ztotožňovat se svou myslí.

Zmíním teď jeden z nejběžnějších negativních postojů, který zůstává často nerozpoznán právě proto, že je tak běžný, tak „normální“. Možná ho dobře znáte i vy. Stává se vám občas, že pocítíte nejasnou nespokojenost, která by se dala popsat jako zvláštní vztek nebo zloba v pozadí? Může být konkrétní i neurčitý. Mnoho lidí tento pocit provází skoro celý život. Jsou s ním tak ztotožnění, že z něj

nedokážou ani na chvíli vystoupit a uvědomit si ho. Vzniká na základě určitých podvědomých přesvědčení, neboli zase jen myšlenek. Tyto myšlenky vám běží hlavou stejně nekontrolovaně, jako sníte sny, když spíte. Jinými slovy, ani o tom nevíte, neuvědomujete si to, stejně jako spící neví, že sní.

Uvádím zde několik nejčastějších nevědomých myšlenek, které podporují pocit vnitřní nespokojenosti. Odstranil jsem z nich obsah, takže zůstala jen jejich struktura. Staly se tak mnohem jasnější a čitelnější. Kdykoliv se cítíte nešťastní (i když je to jen pocit v pozadí), můžete si vybrat ty, které vám budou připadat nejvýstižnější a doplnit do nich aktuální obsah:

*„Potřebuji, aby se stalo to a to, abych našel klid (abych byl šťastný/á, spokojený/á). A šťve mě, že se to ještě nestalo. Pevně doufám, že se to díky mému vzteku konečně podaří.“*



*„V minulosti se stalo něco, co se nemělo stát, a mě to štve. Kdyby se to nestalo, byl/a bych teď v klidu (spokojený/á, šťastný/á).“*

*„Děje se něco, co by se nemělo dít, nebo co nechci, aby se dělo, a to mi brání být v klidu (spokojený/á, šťastný/á).“*

Podvědomá přesvědčení se často týkají konkrétní osoby, a tak se z „dění“ stává „dělání“:

*„Měl/a bys udělat to a to, abych mohl/a být v klidu (spokojený/á, šťastný/á). Štve mě, že jsi to ještě neudělal/a. Možná tě k tomu můj vztek donutí.“*

*„Něco, co jsi (jsem) udělal/a, neudělal/a nebo řekl/a v minulosti mi brání být v klidu (spokojený/á, šťastný/á).“*

*„To, co teď děláš nebo neděláš mi brání být v klidu (spokojený/á, šťastný/á).“*

---

## TAJEMSTVÍ ŠTĚSTÍ

Všechna zmíněná přesvědčení jsou nepodložené myšlenky mylně považované za realitu. Jsou to příběhy vymyšlené egem, které vás mají přesvědčit, že nemůžete být kvůli něčemu v klidu nebo sami sebou. Být v klidu a být sám sebou nejsou dvě odlišné věci, je to jedno a to samé. Ego často říká: jednou možná najdu klid, někdy v budoucnosti, když se stane tohle a tohle, když získám to a to, nebo až se stanu tím a tím. Nebo také: nemohu být v klidu, protože se v minulosti stalo to a to. Naslouchejte příběhům různých lidí - všechny by se daly nazvat „Proč teď nemohu být v klidu“. Vaše ego neví, že máte jen jedinou šanci, kdy být v klidu, a to právě teď, v přítomném okamžiku. Nebo to možná ví, ale bojí se, že na to přijdete, protože hluboký vnitřní klid by mu přinesl smrt.

Jak ale najít klid v přítomném okamžiku? Tak, že se s ním smíříte - přijmete to, co je právě teď. Přítomný okamžik je prostor, v němž se odehrává hra života. Nemůže probíhat někde jinde. Když se smíříte s přítomností, pozorujte, co se

v ní děje, co můžete udělat, jaké máte možnosti, nebo spíše co dělá život skrze vás. Tajemství šťastného života vystihují nejlépe tato tři slova: jednota s Životem. Být jednotný s Životem znamená být tady a teď, v přítomném okamžiku. Pak si uvědomíte, že nežijete svůj život, ale že život žije vás. Život je tanečník a vy jedním z jeho tanců.

Ego se vyžívá v odmítání reality. Co to ale vlastně je, realita? Je to všechno, co je. Buddha jí říkal *tathatá* - „takovost“ života, což není nic jiného než takovost přítomného okamžiku. Opak této takovosti je hlavním rysem ega. Vytváří negativitu a pocit neštěstí, jenž ego miluje. Proto lidé působí nejen sami sobě, ale i ostatním nevědomky bolest - a vůbec si neuvědomují, že si tak vytvářejí peklo na zemi. Nevědomě působit utrpení je podstatou nevědomého života v područí ega. Je až neuvěřitelné, do jaké míry si ego není schopné uvědomit samo sebe a vidět následky svých snah. Vůbec mu nedochází, že dělá přesně to, za co odsuzuje ostatní. Pokud na něj někdo ukáže prstem, všechno rozhodně nebo dokonce rozzlobeně popře a na svou obhajobu použije chytré argumenty i překroucená fakta. Dělají to tak lidé,

dělají to tak firmy a dělají to tak i vlády. A když všechny tyto metody selžou, uchyluje se ego k přesvědčování křikem nebo dokonce fyzickým násilím. Státy to řeší vojenskou silou. Pak pochopíte hlubokou moudrost Ježíšových slov na kříži: „Odpusť jim, neboť nevědí co činí.“

Abychom ukončili strádání lidstva trvající už několik tisíc let, musí začít každý u sebe a vzít na sebe trvalou zodpovědnost za svůj vnitřní stav vědomí. Teď hned, v tento okamžik. Ptejte se sami sebe: „Mám v sobě nějakou negativitu?“ Pozorně pozorujte své emoce a myšlenky. Všimněte si i kratičkových záblesků neštěstí. Jak jsem již zmínil dříve, mohou se projevovat v rozličných formách - jako nespokojenost, nervozita, otrávenost atd. Všimněte si myšlenek, které se tváří, že odůvodňují a vysvětlují vaše neštěstí, ale ve skutečnosti jsou jeho příčinou. Pokud v sobě zachytíte nějakou negativitu, neznamená to vůbec, že jste selhali. Naopak, považujte to za úspěch. Dokud si totiž své neštěstí neuvědomíte, budete se se svými vnitřními stavy ztotožňovat, a posilovat tak ego. Identifikace s myšlenkami, emocemi nebo reakcemi zanikne automaticky sama, jakmile si ji uvědomíte. Vaše já pak zaznamená

výrazný posun. Předtím bylo myšlenkami, emocemi a reakcemi, nyní je uvědoměním, vědomou Přítomností, jež to všechno pozoruje.

„Jednoho dne se mi podaří zbavit ega.“ Kdo to říká? Jednoznačně ego. Zbavit se ega vlastně není nic složitého, někdo to zvládne během okamžiku. Stačí, abyste si uvědomovali své myšlenky a emoce tak, jak přicházejí. Nemusíte nic „dělat“, stačí je vědomě „pozorovat“. Z tohoto pohledu neexistuje nic, co byste mohli pro osvobození od ega „udělat“. Jakmile u vás dojde ke zmíněnému posunu od myšlení k vědomí, začne váš život řídit vyšší inteligence, kterou s chytrostí ega nelze vůbec srovnávat. Vaše emoce a dokonce i myšlenky přestanou být díky uvědomění osobní. Budete schopni vnímat jejich neosobní povahu. Už v nich nebudete hledat své já. Půjde prostě o lidské emoce a lidské myšlenky.

Vaše minulost, což je nakonec jen příběh plný emocí a myšlenek, přestane být vrcholně důležitá a už vám nebude zatemňovat vědomí. Přestanete od ní odvozovat svou

identitu Stanete se světlem Přítomnosti, uvědoměním,  
které je hlubší než jakékoliv myšlenky nebo emoce.

---

## **PATOLOGICKÉ FORMY EGA**

Ego je patologické už ze své podstaty (pokud to slovo chápeme v jeho širším významu jako dysfunkci, poruchu nebo utrpení). Mnoho duševních poruch se vyznačuje stejnými egoickými rysy jako normálně fungující mysl zdravého člověka, jejich patologická povaha je jen lépe viditelná a pro okolí snáze rozpoznatelná, ne však pro postižené.

Většina normálních lidí občas zalže, aby před ostatními vypadala zajímavější a důležitější, a zlepšila si tak v jejich očích svůj image. Někteří lidé se cítí tak nedostateční, že lžou skoro pořád. Většina z toho, co vám o sobě vypráví, jsou vymyšlené příběhy, vzdušné zámky, které si ego vybájilo, aby se cítilo větší. Někdy jsou jejich příběhy tak oslnivé a bláznivé, že jim mnozí lidé uvěří, ale nikdy ne nadlouho. Většina lidí je rychle prokoukne.

Bývají pak označeni za duševně choré trpící paranoidní schizofrenií nebo jen paranoiou. Jejich nemoc však není

ničím jiným než přebujelým egem. Bývá založena na fiktivních představách, které si mysl vymyslela, aby dodala smysl strachu neustále pociťovanému v pozadí. Základem příběhu je většinou přesvědčení, že určití lidé (mnohdy velký počet nebo dokonce všichni) jsou proti postiženému zaujatí nebo spiknutí, a chtějí ho ovládat nebo dokonce zabít. Jejich teorie jsou často důsledně propracované a logické, takže se jim, ještě než jsou odhaleni, podaří přesvědčit velké množství lidí. Mnohé organizace a dokonce i celé národy drží pohromadě pomocí prokazatelně paranoidní víry. Ego postižených trpí chorobným strachem a nedůvěrou v ostatní. Má tendenci zdůrazňovat jejich odlišnost tím že upozorňuje na jejich chyby a vytváří z nich jejich identitu. Výsledkem je to, že si z ostatních vytvoří nelidská monstra. Ego ostatní potřebuje, ale hluboko uvnitř se jich bojí a nenávidí je. Vzniká tak nesnesitelné dilema. Výrok Jean-Paula Sartra „peklo jsou ti druzí“ je typickým pohledem ega. Člověk trpící paranoiou skutečně zažívá „peklo na Zemi“, ale to i většina zdravých lidí, i když možná ne v takové intenzitě. Čím silnější je vaše ego, tím spíše budete považovat ostatní za hlavní původce svých problémů. Je také více než pravděpodobné, že i vy



ztěžujete život jim, což si vůbec nemusíte uvědomovat. Vždy je snazší vidět jako viníky ty druhé.

Paranoia nám také názorně ukazuje další typický aspekt ega, jenž se zde ovšem projevuje ve velmi extrémní formě. Čím více se postižený cítí pronásledovaný nebo ohrožovaný ostatními, tím více si připadá jako střed vesmíru, kolem kterého se všechno točí - jako někdo výjimečně důležitý, na koho se soustředí pozornost všech kolem. Vnímá sám sebe jako nevinnou oběť a má pocit, že se proti němu všichni spikli, což mu dává pocit zvláštní výjimečnosti. V příběhu, který tvoří základ jeho iluzorní reality, sám sobě přisuzuje jak roli oběti, tak zároveň i roli potenciálního hrdiny, jenž může přemoci ďábelské síly a zachránit tak lidstvo.

Silné prvky paranoidních představ často vykazují i kolektivní ega různých společenství, národů nebo náboženských organizací, jež se vnímají jako „my proti zbytku světa.“ Tento postoj je příčinou většiny lidského utrpení. Pronásledování a upalování kacířů a „čarodějnic“ španělskou inkvizicí, nevraživost mezi národy vedoucí k

první a druhé světové válce, celá historie komunismu, „studená válka“, činnost senátora Mc Carthyho v Americe padesátých let, dlouhotrvající konflikt na Středním východě - to všechno jsou bolestivé epizody naší historie vyvolané extrémní kolektivní paranoiou.

Čím jsou jednotlivci, skupiny nebo celé národy nevědomější, tím je pravděpodobnější, že jejich egoismus vyústí ve fyzické násilí. Násilí je primitivním, ale stále široce rozšířeným způsobem, jak se ego pokouší prosadit svou. Mezi nevědomými lidmi se ve fyzické násilí zvrhnou mnohdy i banální spory. Zkuste si uvědomit, co to vlastně spor je - dva nebo více lidí mají rozdílné názory na tutéž věc. Každý ze zúčastněných je tak ztotožněný se svými myšlenkami, neboli názory, že se z nich stává неотředitelný mentální postoj, jenž obsahuje notnou dávku „já“. Jinými slovy, myšlenky a identita u nich splývají v jedno. To má za následek, že pak brání své názory (myšlenky), jako by bránili své já, svou nejhlubší podstatu. Podvědomě jednají tak, jako by bojovali o přežití, a jejich emoce tomu odpovídají - jsou rozbouřené. Zmítá jimi zloba a rozčilení a buď se brání, nebo útočí. Potřebují zvítězit za každou cenu,

protože mají strach, že jinak zaniknou. To je ale velký omyl. Ego neví, že mysl a mentální postoje nemají nic společného s tím, kdo jsme. Ego je nepozorovanou myslí.

Jedna zenová moudrost říká: „Nemusíš hledat pravdu, stačí nelpět na názorech.“ Co je tím myšleno? Přestaňte se ztotožňovat s myslí a to, čím jste, se objeví.

---

## PRÁCE S EGEM A BEZ EGA

Skoro každý člověk občas zažije chvíle bez ega. A ti, kteří jsou výjimečně dobří v tom, co dělají, se při práci dokáží od ega osvobodit úplně. Možná si to ani neuvědomují, ale jejich práce je pro ně duchovním cvičením. Většina z nich je však přítomná pouze během pracovní činnosti a v soukromém životě znovu upadá do nevědomí. To znamená, že jejich Přítomnost je vázaná jen na určité oblasti jejich života. Zním učitele, umělce, zdravotní sestry, lékaře, vědce, sociální pracovníky, číšníky, kadeřníky, podnikatele i obchodníky, kteří jsou ve svém oboru úžasní a nesobecky dělají to, co od nich vyžaduje přítomný okamžik. Jednají v souladu se sebou i svou prací, v souladu s přítomným okamžikem, v souladu s lidmi, jimž slouží. Vliv, jaký mají na ostatní, pak sahá daleko za jejich funkci. Pomáhají oslabit ego v každém jedinci, s nímž se setkají. Dokonce i lidé s velmi silným egem se v jejich přítomnosti někdy uvolní, přestanou se kontrolovat a na chvíli opustí své role. Není proto žádným překvapením, že lidé, kteří se při práci dokáží osvobodit od ega, jsou v tom, co dělají, velmi

úspěšní. Každý, kdo je v souladu s tím, co dělá, pomáhá budovat novou zemi.

Poznal jsem také mnoho lidí, kteří sice byli technicky brilantní v tom, co dělali, ale ego jejich činnost neustále sabotovalo. Své práci proto věnovali jen částečnou pozornost, zbytek jí odlákalo jejich ego. Neustále vyžadovalo pozornost a uznání. „Je někdo uznávanější než já?“ Když se mu ho nedostávalo, což bylo skoro pořád, plýtvalo energií na vztek a zlobu. Nebo se jejich hlavním cílem stal zisk nebo moc a jejich práce byla jen prostředkem k jejich dosažení. Jakmile se vám práce stane jen prostředkem k dosažení jiného cíle, nemůžete ji dělat kvalitně. Jakmile se objeví nějaké překážky nebo potíže, když věci přestanou jít podle plánu, když s vámi lidé přestanou spolupracovat, tak místo abyste se přeorientovali na novou situaci a přijali ji, postavíte se proti ní a začnete s ní bojovat. Budete od ní oddělení, vaše já se bude cítit ublížené nebo rozzlobené a zbytečně spálí obrovské množství energie ve zlobě a vzteku - energie, která, kdyby ji nespotřebovalo ego, mohla být využita k vyřešení problému. A co víc, tato „anti-energie“ vytváří

další překážky a odpor. Existuje spousta lidí, kteří jsou sami sobě nejhorším nepřítelem.

Lidé nevědomky sabotují vlastní práci tím, že odmítají pomoc nebo informace ostatních, nebo se jim dokonce snaží uškodit, aby náhodou nebyli úspěšnější než oni sami, aby se nedostali dál než „já“. Pokud nemá ego nějaké vedlejší motivy, je mu spolupráce cizí. Neví, že čím víc zapojíte ostatní, tím vše poběží snáz a tím více také získáte. Když nebudete nápomocní ostatním nebo jim dokonce budete házet klacky pod nohy, vesmír - v podobě lidí a okolností - vás nebude podporovat, protože jste se od něj oddělili. Základní nevědomý pocit ega, že má pořád málo, způsobuje, že při úspěchu někoho jiného máme pocit, jako by nám něco bral. Neuvědomuje si, že závist jen zmenšuje jeho šance na úspěch. Abyste k sobě přitáhli úspěch, musíte ho vítat a oceňovat, kdykoliv se s ním setkáte.

---

## EGO NEMOCNÉHO ČLOVĚKA

Nemoc může ego oslabit i posílit. Když si na nemoc stěžujete, litujete se nebo vás nemoc štve, vaše ego sílí. Sílí i v případě, že se nemoc stane součástí vaší pojmové identity: „Trpím takovou a takovou nemocí... jsem pacient s touto diagnózou...“ Aha, tak teď už víme, kdo jste. Z některých lidí, kteří si v normálním životě vypěstovali silné ego, nemoc naopak udělá příjemnější a milejší společníky. Mohou také zažít výjimečné vhledy, na které v běžném životě nebyli zvyklí. Podaří se jim spojit s vnitřní moudrostí, se Zdrojem, a zažívat předtím nepoznaný hluboký vnitřní klid. Později, když se uzdraví a vrátí se jim síly, se většinou vrátí i ego.

Když jste nemocní, je hladina vaší energie poměrně nízko, proto se často stává, že se vlády ujme vnitřní inteligence těla a využije zbylé síly k uzdravení. Přitom většinou nezbude moc energie pro mysl, neboli egoické myšlení a emoce. Ego „spálí“ značné množství energie. V některých případech si ego usurpuje i to malé množství energie, které

ještě zbylo, a využívá ho pro své vlastní potřeby. Dlužno říci, že lidé, kteří během nemoci pocítí silnější ego, se uzdravují mnohem pomaleji. Někteří se dokonce neuzdraví nikdy, jejich nemoc se stane chronickou - trvalou součástí jejich falešného já.

---



## KOLEKTIVNÍ EGO

Žít sám se sebou není vůbec jednoduché! Jedním ze způsobů, jak se ego pokouší překonat neuspokojitelnost svých sobeckých tužeb, je posílit a zvětšit pocit svého já tím, že se ztotožní s nějakou skupinou - národem, politickou stranou, společností, organizací, sektou, klubem, gangem nebo fotbalovým týmem.

Některým lidem se zdánlivě daří rozpustit své ego tím, že svůj život zasvětili nesobecké službě vyšším zájmům nějaké skupiny, aniž by z toho měli osobní prospěch. To, že se zbaví těžkého břemene osobního já, jim může přinést jistou úlevu. Členství v nějaké skupině vám může přinést takové pocity štěstí a naplnění, že vám vůbec nezáleží na tom, co všechno jí obětujete. Může se vám dokonce zdát, že jste se dostali za ego. Otázkou však je, jestli jste skutečně svobodní, nebo se jen ego přeměnilo z osobního na kolektivní.

Kolektivní ego se projevuje stejně jako ego osobní - má stejnou potřebu vyhledávat konflikty a nepřátele, stejnou touhu mít všeho pořád víc, povyšovat se nad ostatní atd. Dříve nebo později se každý kolektiv dostane do konfliktu s jiným kolektivem, protože i on podvědomě hledá konfrontaci, aby mohl definovat své hranice, a tím i svou identitu. Jeho členové pak zakouší bolest a utrpení, jež bohužel vyvolají egoickou reakci. V tuto chvíli mají šanci na procitnutí, šanci uvědomit si, že v jejich kolektivu je cosi šíleného.

Probudit se a uvědomit si, že skupina, s níž jsme se ztotožňovali a pro kterou jste pracovali, je založená na šílenství, může být dost nepříjemné. Z mnohých se pak stanou cynici, zahořknou a začnou odmítat jakékoliv hodnoty. Ve skutečnosti však jen rychle přijmou jinou víru, protože ta předchozí se ukázala být iluzí. Nenechají své ego zemřít, pouze přeměnit v jiné.

Kolektivní ego bývá ještě nevědomější než jedinci, kteří kolektiv tvoří. Tak například v davu, což je dočasná kolektivní egoická entita, jsou lidé schopni páchat zvěrstva,

kterých by sami nikdy nebyli schopni. Národy se poměrně často uchylují k činům, jež by na úrovni jedince byly klasifikovány jako psychopatické.

Jak se bude vědomí lidí postupně vyvíjet, mohou mít někteří lidé tendence sdružovat se do skupin, které budou odrážet stejně osvícené vědomí. Tyto skupiny však nebudou mít kolektivní ego, protože jednotlivci, jež je budou tvořit, nebudou cítit potřebu stavět si na jeho základě svou identitu. Nebudou hledat žádné formy, s nimiž by se ztotožnili. A i když všichni členové nebudou ještě zcela bez ega, kolektivní uvědomění bude dostatečně silné na to, aby ego rozpoznalo, kdykoliv se objeví. Bude ale potřeba neustálé pozornosti, protože ego se *bude* pokoušet prosadit všemi prostředky, jež má k dispozici. Jením z hlavních cílů těchto skupin bude rozpuštění ega pomocí uvědomění - tím, že je přenesou do vědomí. Může přitom jít o osvícené obchodníky, charitativní organizace, školy nebo třeba komunity lidí, jež spolu bydlí. Osvícené komunity budou plnit významnou funkci při probouzení lidstva, zrodu nového stavu vědomí. Stejně jako egoické skupiny strhávají k nevědomí a vytvářejí utrpení, osvícené

skupiny mohou vytvořit vír vědomí, který urychlí celoplanetární změnu.

---

## NEZVRATNÝ DŮKAZ NESMRTELNOSTI

Ego vzniklo následkem rozporu v lidské duši, rozštěpením naší identity na dvě části, které můžeme nazvat jako „já“ a „mě“, nebo „mně“ a „sobě“. Každé ego je schizofrenní, použijeme-li tento termín v jeho populárním významu rozštěpení osobnosti. Každý má o sobě vytvořený určitý mentální obraz, pojmové já, k němuž má určitý vztah. Život sám se stane pojmovým a odděleným od toho, kdo jste, už když řeknete „můj život“. V okamžiku, kdy řeknete nebo kdy si pomyslíte „můj život“ a uvěříte tomu (nebudete to brát jen jako ustálené slovní spojení), zabřednete do světa iluzí. Pokud by existovalo něco jako „můj život“, znamenalo by to, že já a život jsou dvě oddělené věci. A v tom případě bych mohl o svůj život, o svůj imaginární poklad přijít. Smrt by se tak stala reálnou hrozbou. Slova a pojmy rozdělily život na oddělené segmenty, jež v sobě neobsahují nic reálného. Dovolím se tvrdit, že spojení „můj život“ vyjadřuje základní iluzi oddělenosti, zdroj ega. Jestliže já a život nejsme jedno, jestliže jsme oddělení, pak jsem oddělený i od všech ostatních věcí a bytostí, od všech

lidí. Jak bych ale mohl být oddělený od života? Mohlo by „já“ existovat bez života, bez Bytí? To je samozřejmě naprostý nesmysl. Takže něco jako „můj život“ neexistuje, já žádný život *nemám*. Já *jsem* život. Já a život jsme jedno. Ani to nemůže být jinak. Jak bych ho tedy mohl ztratit, jak bych o něj mohl přijít? Jak bych mohl přijít o něco, co nemám? Jak bych mohl přijít o něco, čím jsem? To přeci nejde.

---

## 5.KAPITOLA

# EMOČNÍ TĚLO

Podstatná část mentální činnosti většiny lidí probíhá nedobrovolně, automaticky a opakuje se stále dokola. Jsou to pouze jakési bezúčelné mentální statické výboje. Upřímně řečeno nemyslíte vy, myšlení se odehrává ve vás. Tvzení „já myslím“ v sobě zahrnuje vlastní vůli a volbu. Naznačuje, že máte věc pod kontrolou a že se jí zabýváte dobrovolně. U většiny lidí tomu tak však není. „Já myslím“ je stejně scestné tvzení jako „já trávím“ nebo „já cirkuluji krev“. Trávení a cirkulace probíhají samovolně, a stejně tak i myšlení.

Hlas ve vaší hlavě si žije svým vlastním životem. Většina lidí je svému hlasu vydána na milost, jejich myšlenky je ovládají - jsou ovládáni svou myslí. A protože je mysl podmíněna minulostí, jsou nuceni znovu a znovu minulost opakovat. Na Východě se pro tento zákon používá slovo karma. Pokud se se svou myslí ztotožňujete, tak si to

samozřejmě vůbec neuvědomujete. Pokud jste si to už uvědomili, mysl už vás nikdy nebude zcela ovládat, protože k tomu je potřeba, abyste si ji pletli se svou identitou, s tím, kdo jste.

Lidstvo se za posledních několik tisíc let stalo myslí přímo posedlé, takže lidé už vůbec nerozlišují mezi ovládající entitou a „svým“ já. A právě díky naprostému ztotožnění s myslí vzniklo falešné já - ego. Síla ega závisí na tom, do jaké míry se vy - vaše vědomí - ztotožňujete s myslí a myšlenkami. Myšlení je přitom jen nepatrnou částí komplexnosti vědomí, nepatrnou částí vaší celistvosti.

Míra ztotožnění s myslí je u každého člověka jiná. Někteří lidé si od ní občas rádi odpočinou, třeba jen na chvíli, a klid, radost a živost, jež v takových chvílích zažívají, činí jejich život smysluplným. Nebo mohou zažívat chvíle plné tvořivosti, lásky a sounáležitosti. Někteří jsou však v pasti ega chyceni trvale. Cítí se odcizení - sami sobě, ostatním, vlastně celému světu. Když se na ně pozorně zadíváte, uvidíte, že mají tvář ztuhlou napětím nebo dokonce zamračený výraz a nepřítomně zírají před sebe. Většinu



jejich pozornosti pohlcuje myšlení, takže se na vás ani pozorně nedívají, ani vás pozorně neposlouchají. Nejsou přítomní v dané situaci, jejich pozornost neustále odbíhá buď do budoucnosti nebo do minulosti. Ty však existují pouze v jejich mysli, ve formě myšlenek. Nebo se s vámi pokusí navázat kontakt pomocí nějaké role, v tom případě také nejsou sami sebou. Většina lidí neví, kdo jsou, a někteří o tom nemají ani ponětí. Odcizili se sami sobě do té míry, že téměř každý považuje jejich chování za přetvářku, kromě těch, co jsou na tom stejně jako oni - těch, co vůbec netuší, kdo jsou.

Být odcizený sám sobě znamená, že se v žádné situaci, na žádném místě, s žádným člověkem, dokonce ani sami se sebou necítíte dobře. Stále něco „hledáte“, ale nemůžete to najít. Někteří z významných spisovatelů dvacátého století, například Franz Kafka, Albert Camus, T.S. Eliot nebo James Joyce, považovali odcizení za základní rozpor lidské existence a podle toho, jak se jim ho podařilo mistrovsky popsat v jejich dílech, si ho v sobě museli bolestně uvědomovat. Nenabízejí však žádné řešení. Pouze názorně zrcadlí, jak obrovská je lidská tíseň a jak hluboké pocity

zmaru. Abyste je mohli překonat, musíte si je nejdřív uvědomit.

---

## JAK VZNIKAJÍ EMOCE

Kromě myšlení existuje ještě jedna dimenze ega: emoce. Ty jsou s myšlenkami úzce spojené. Není to ale tak, že by všechny myšlenky i emoce byly podníceny egem. Změní se v egoické až tehdy, když se s nimi ztotožníte a ony vás ovládnou, jinými slovy, když se stanou „vaším já“.

Vaše tělo, stejně jako tělo každé životní formy, má svou vlastní inteligenci. Tato inteligence reaguje na to, co říká vaše mysl, reaguje na vaše myšlenky. Inteligence těla je ve spojení s univerzální inteligencí, je její neoddělitelnou součástí a jednou z jejích nesčetných manifestací. Díky ní drží atomy a molekuly každého organismu pohromadě. Je to řídicí princip všech orgánů v těle, přeměny kyslíku a potravy na energii, tepu srdce a krevního oběhu, imunitního systému, jež chrání tělo před vetřelci, převodu vjemů do nervových impulsů a jejich přenosu do mozku, kde jsou dekódovány a přetvořeny do srozumitelných vnitřních obrazů vnější reality. Všechny tyto funkce a mnoho dalších je dokonale řízeno vnitřní inteligencí těla.

Své tělo neřídíte vy, ale jeho vlastní inteligence, jež je také zodpovědná za jeho reakce na okolí.

To platí pro všechny životní formy. Všechny mají stejnou inteligenci, s jejíž pomocí se vyvinuly rostliny a z nich později květiny - květiny, které ráno rozvíjejí své okvětní plátky vstříc slunečním paprskům a večer je zase zavírají. Vše obsahuje stejnou inteligenci, což se projevuje jako Gaia, komplexní organismus planety Země.

Tato inteligence umožňuje instinktivní reakce organismu na nebezpečí a u zvířat vyvolává reakce podobné lidským emocím: strach, zlobu, radost nebo slast. Instinktivní reakce lze považovat za primitivní předchůdce emocí. Lidé dodnes v některých situacích reagují instinktivně, stejně jako zvířata. Tváří v tvář nebezpečí, když se dostanete do ohrožení života, vám začne rychleji bít srdce, svaly se napnou a dýchání zrychlí - tělo se připraví na „boj nebo útěk“. Prvotní strach. Zahnaní do kouta v sobě objevíte takovou sílu, jakou jste nikdy předtím nezažili. Prvotní hněv. Tyto instinktivní reakce, jež můžete velmi snadno zaměnit za emoce, jimi v pravém slova smyslu nejsou.

Základní rozdíl mezi instinktivní reakcí a emocí je ten, že instinktivní reakce je okamžitá reakce na vnější situaci, kdežto emoce je reakcí těla na myšlenku.

Emoce někdy také může být nepřímou reakcí na aktuální situaci nebo událost, vždy však je reakcí na mentální interpretaci dané události, na její mentální obraz vytvořený myslí, ovlivněný mentálními koncepty dobra a zla, oblíbeného a neoblíbeného, „já“ a „moje“. Když vám například někdo řekne, že někomu cizímu ukradli auto, pravděpodobně to ve vás nevzbudí žádné emoce. Když se ale dozvíte, že ukradli vaše auto, nejspíš vás to naštve a rozčílí. Je až neuvěřitelné, kolik emocí dokáže vzbudit mentální pojem „mé“.

I když je lidské tělo velmi inteligentní, nedokáže rozlišit mezi myšlenkou a skutečnou, aktuální situací. Reaguje na každou myšlenku, jako by to byla realita. Neví, že je to jen myšlenka. Tělo si ustrašenou myšlenku plnou obav vyloží jako „jsem v nebezpečí“ a adekvátně na ni zareaguje, přestože budete zrovna ležet ve vyhřáté, pohodlné posteli. Srdce se vám rozbuší, svaly napnou a dýchání výrazně

zrychlí. Během takové reakce se v těle vybudí velké množství energie, která nemá šanci smysluplně se vybit, protože vnímané nebezpečí je jen iluze. Část jí dokonce v mysli vyvolá další úzkostné myšlenky. Zbytek naruší harmonické funkce těla a stane se pro tělo jedem.

---

## EMOCE A EGO

Ego není jen nerozpoznaná mysl, hlas ve vaší hlavě, který předstírá, že je vámi, ale také nerozpoznané emoce - reakce těla na to, co hlas v hlavě říká.

Již jsem zmínil, jaké myšlenky egoická mysl převážně vytváří a v čem jsou myšlenkové procesy, nezávisle na obsahu, dysfunkční. Na „dysfunkční“ myšlenky reaguje tělo negativními emocemi.

Hlas ve vaší hlavě vám vypráví příběh, kterému zcela uvěříte a na nějž reagujete. Vaší reakcí jsou různé emoce. Ty dodávají sílu myšlenkám, jež vyvolávají další a další emoce. Vzniká tak začarovaný kruh nekontrolovatelných myšlenek a emocí - emotivní myšlení a vytváření příběhů.

Emoční složka ega je u každého člověka jinak velká. Myšlenky probouzející silné emoce mohou někdy přijít tak rychle, že je mysl stěží stihne vyslovit a tělo už na ně reaguje. Tyto myšlenky jsou preverbální - jsou to

nevyslovené, nevědomé domněnky. Mají svůj původ v osobní minulosti každého člověka, převážně v raném dětství. Lidé, jejichž první vztahy - s rodiči nebo sourozenci - nebyly podporující a naplněné důvěrou, mohou mít jako nevědomou domněnku zafixované „lidem se nedá věřit“. Časté jsou také následující domněnky: „Nikdo mě nemá rád, nikdo mě neuznává. Život je boj. Nikdy nebudu mít dost peněz. Život se s člověkem nemazlí. Nezasloužím si víc. Nezasloužím si lásku.“ Podvědomé soudy vyvolávají v těle emoce, jež zase podněcují další myšlenky a/nebo okamžitou reakci. Tím vytvářejí vaši osobní realitu.

Hlas ega neustále narušuje přirozené fungování těla - jeho zdraví. Téměř každý člověk žije pod neustálým tlakem, ne proto, že by byl ohrožován vnějšími faktory, ale kvůli své mysli. Tělo podléhá egu a všem jeho nefunkčním myšlenkovým vzorcům. Proud negativních emocí proto vždy provází nepřetržitý proud nutkavých myšlenek.

Co to je negativní emoce? Emoce, jež otravuje tělo a narušuje jeho rovnováhu. Strach, úzkost, hněv, zášť, smutek, nenávisť, žárlivost nebo závist - všechny tyto



emoce narušují přirozený tok energie v těle, mají nepříznivý vliv na srdce, imunitní systém, trávení, tvorbu hormonů a mnoho dalších tělesných funkcí. Dokonce i klasická medicína, přestože ví jen velmi málo o tom, jak funguje ego, přiznává, že existuje úzká souvislost mezi negativními emocemi a somatickými nemocemi. Škodlivými emocemi můžete nakazit i lidi kolem sebe a nepřímo - řetězovou reakcí - mnoho dalších. Souhrnným názvem všech negativních emocí je neštěstí.

Mají pozitivní emoce na lidský organismus naopak blahodárné účinky? Posilují imunitní systém, léčí a osvěžují tělo? Ano, ale musíme rozlišovat mezi pozitivními emocemi vytvářenými egem a pozitivními emocemi, jež pocházejí z hloubky přirozeného spojení s Bytím.

Pozitivní emoce vytvářené egem s sebou nesou i svůj opak, v němž se nakonec vždy změní. Dám vám několik příkladů: To, co ego nazývá láskou, je snaha přivlastnit si toho druhého, závislost a lpění, jež se mohou během vteřiny změnit v nenávist. Očekávání spojené s budoucí událostí, což je jen důsledkem toho, že ego přeceňuje budoucnost,

se pak velmi snadno mění ve svůj opak - zklamání, když proběhlá událost nesplní vaše naděje. Jeden den můžete být šťastní díky chvále a uznání, druhý den zase deprimovaní, protože si vás někdo dovolí kritizovat nebo ignorovat. Radost z divokého večírku se druhý den změní v kocovinu. Dobré neexistuje bez špatného, po vrcholu vždy následuje pád.

Emoce vytvářené egem vznikají následkem ztotožnění s vnějšími faktory, jež jsou samozřejmě nestálé a každou chvíli se mohou změnit. Hluboké emoce nejsou ve skutečnosti emocemi, ale stavem bytí. Emoce existují jen ve světě protikladů. Stav bytí nemá žádné protiklady, ale může zůstat skrytý, zastřený emocemi. Můžete ho vnímat jako lásku, radost nebo hluboký vnitřní klid, což jsou všechno aspekty vaší pravé přirozenosti.

---

## KACHNA S LIDSKOU MYSLÍ

V knize *Moc přítomného okamžiku* jsem se zmiňoval, jak jsem vyzoroval, že po souboji dvou kachen, který nikdy netrvá dlouho, se každá kachna vydá opačným směrem. Pak každá několikrát zamává křídly, aby uvolnila přebytečnou energii vytvořenou během souboje, a dál už si zase klidně plují po vodě, jako by se nic nestalo.

Kdyby měly kachny lidskou mysl, pamatovaly by si tento spor ještě dlouho potom jako „svůj příběh“. Kachní příběh by mohl znít asi takto: „Nemohu uvěřit tomu, co udělal. Přiblížil se ke mně na pár centimetrů, jako by to byl jeho rybník! Vůbec nebral na vědomí mé soukromí. Musím si na něj dát pozor. Určitě to udělá znovu... Vsadím se, že to už plánuje. Já mu to ale nehodlám tolerovat. Dám mu lekci, na kterou nezapomene.“ Mysl si neustále vymýšlí své pohádky a celé dny, měsíce nebo dokonce roky si je přehrává znovu a znovu, pořád dokola. Pro tělo to znamená, že boj stále pokračuje, a pod vlivem myšlenek na něj připravuje spoustu energie vtělené do emocí, jež zase

zpětně podporují mysl v její činnosti. Takto vznikají emocionální myšlenky ega. Dovedete si představit, jak by se kachnám zkomplikoval život, kdyby myslely stejně jako lidé? Lidé tak ale fungují odjakživa. Žádnou situaci ani událost nedokáží zcela opustit. Mysl a její „příběh“ je neustále udržují při životě.

Jsme živočišným druhem, který ztratil směr a sešel z cesty. Od každé květiny, stromu i zvířete bychom se toho mohli hodně naučit, jen kdybychom se na chvíli zastavili, dívali se a naslouchali. Od kachen se můžeme naučit toto: zamávejte křídly - nechte svůj příběh odplout - a vraťte se na místo síly: do přítomného okamžiku.

---

## BŘÍMĚ MINULOSTI

Neschopnost nebo spíše nechuť mysli opustit minulost je krásně vidět na příběhu dvou zenových mnichů, Tanzana a Ekida, kteří putovali zemí v období dešťů. Většina cest byla pokrytá velkou vrstvou bahna. Poblíž jedné vesnice potkali mladou ženu, jež se snažila přejít přes rozblácenou cestu tak, aby si neušpinila své hedvábné kimono. Tanzan ji vzal do náruče a přenesl ji na druhou stranu.

Pak oba mniši pokračovali beze slova v cestě. O pět hodin později, když se blížili ke svému chrámu, to už Ekido nevydržel a zeptal se Tanzana: „Proč jsi přenesl tu ženu přes cestu? Tohle přeci mniši nedělají!“

„Já jsem ji odložil před několika hodinami,“ odvětil mu Tanzan, „ale vypadá to, že ty ji v sobě neseš ještě teď...“

Zkuste si představit, jak by vypadal život někoho, kdo by žil pořád jako Ekido - nebyl by schopný opustit minulost a všechno by si pořád držel v sobě - hromadil by v sobě

nepotřebný „odpad“. Přesně tak však žije většina lidí na tého planetě. Neustále ve své mysli vláčí břímě minulosti.

Minulost žije ve vašich vzpomínkách, ty však samy o sobě nepředstavují problém. Je pravda, že se z minulosti, ze svých minulých chyb můžeme poučit. Teprve když nás vzpomínky, neboli myšlenky na minulost, zcela ovládnou, teprve pak se stanou problémem, břemenem, jež se stane vaší součástí. Vaše osobnost podmíněná minulostí se vám pak stane vězením. Vzpomínky si spojíte se svým já a plně se ztotožníte se svým příběhem. tohle „já“ je však jen iluzí, jež zakrývá vaši skutečnou identitu - bezčasou Přítomnost mimo veškeré formy.

Váš příběh se skládá jak z mentálních, tak i z emočních vzpomínek - starých emocí, jež jsou znovu a znovu oživovány. Mnich v našem příběhu si v sobě nesl vztek přes pět hodin, protože ho neustále přižívoval svými myšlenkami. Většina lidí s sebou zrovna tak vláčí obrovské množství zbytečné zátěže z minulosti - mentální i emoční - někdy po celý život. Užírají se pocity křivdy, lítosti, nepřátelství a viny. Ztotožnili se se svými emocionálními

myšlenkami a zuby nehty si drží staré emoce, protože ty tvoří součást jejich identity.

A protože lidé obecně mají tendenci znovu a znovu prožívat staré emoce, téměř každý si ve svém energetickém poli nese nahromaděnou bolest z minulosti, jež tvoří jeho „emoční tělo“.

Kdykoliv můžete přestat přidávat ke svému emočnímu tělu další bolest. Můžete se naučit přestat hromadit a opakovaně prožívat staré emoce - metaforicky řečeno „zamávat křídly“ - upustit od mentálního lpění na minulosti, ať se něco stalo včera nebo před třiceti lety. Nemusíte v sobě neustále oživovat staré události a přehrávat si je v mysli jako nekonečný film. Můžete svou pozornost zaměřit na dokonalý přítomný okamžik a stát se Přítomností. Jen tak se osvobodíte od myšlenek a emocí.

Nic z minulosti vám nemůže zabránit v plném prožívání přítomného okamžiku, a když tu moc nemá minulost, tak kdo potom?

## **IDIVIDUÁLNÍ A KOLEKTIVNÍ EMOČNÍ TĚLO**

Každá negativní emoce, k níž se ve chvíli, kdy se objeví, nepostavíte čelem a kterou si plně neuvědomíte, ve vás zůstane, nezmizí. Vždy ve vás zanechá alespoň stín bolesti.

Zvláště děti pociťují negativní emoce jako nesnesitelné a mají tendenci je v sobě potlačovat. Pokud s nimi není žádný uvědomělý dospělý, který by je láskyplně vedl k okamžitému, vědomému prožívání jejich emocí, vlastně ani nemají jinou možnost, než je potlačit. Bohužel, obranný mechanismus, jež si takto vytvoří, budou většinou používat celý život. Vzniklé emoce v nich zůstanou v nevědomé formě a budou se nepřímou projevovat například jako úzkost, vztek, sklony k násilí, psychická labilita nebo dokonce jako somatická choroba. Někteří lidé proto nejsou schopni navázat trvalejší intimní vztah. Většina psychoterapeutů má pacienty, kteří tvrdí, že měli šťastné a spokojené dětství a nešťastní začali být až v dospělosti. Jedná se většinou o extrémní případy, ale ničí dětství není bez emocionální bolesti. I kdyby oba vaši rodiče byli



osvícení lidé, většina světa kolem vás byla stejně nevědomá.

Zbytky bolesti po silných negativních emocích, jimž jste tehdy nebyli schopní čelit, zpracovat je a vypustit, vytvořily energetické pole prostupující každou buňku vašeho těla. Netvoří ho pouze bolístky z dětství, ale i nepříjemné zážitky z období dospívání a dospělosti, jež má na svědomí vaše ego. Pokud svůj život žijete v iluzi falešného já, pak bude emocionální bolest vaším stálým společníkem.

Energetické pole tvořené starými, neustále oživovanými emocemi jež prostupuje skoro každého, budeme nazývat emočním tělem.

Emoční tělo nemá jen individuální povahu. Tvoří ho obrovské množství bolesti, kterou zakusili lidé během celé historie lidstva - historie plné ozbrojených konfliktů, drancování, znásilňování, mučení, otroctví a všemožného násilí. Tato bolest stále žije v kolektivní duši lidstva a dennodenně k ní přidáváme další a další. O tom se můžete přesvědčit nejen v televizním zpravodajství, ale i v

dramatech mezilidských vztahů ve svém nejbližším okolí. Kolektivní emoční tělo je pravděpodobně zakódováno v DNA každého jedince, i když to ještě nebylo vědecky prokázáno.

Každý novorozenec už přichází na tento svět zatížený emočním tělem. Někteří ho mají těžší a hustší než jiní. Některé děti jsou celkem šťastné a spokojené, jiné si s sebou nesou pořádnou porci neštěstí. Je pravda, že někdy děti pláčou kvůli nedostatku lásky a pozornosti, ale u některých máte často dojem, že pláčou bez zjevné příčiny, jako by chtěly učinit nešťastnými všechny kolem sebe, což se jim mnohdy podaří. Takové děti přišly na svět s obrovským břemenem bolesti celého lidstva. Jiné děti často brečí proto, že cítí negativní emoce otce a/nebo matky, což jim působí bolest a posiluje jejich emoční tělo tím, že do něj absorbují emoční tělo svých rodičů. Ať už je příčina jakákoliv, s věkem neroste jen fyzické tělo dítěte, ale i jeho emoční tělo.

Dítě se „slabým“ emočním tělem se však nemusí stát duchovně „pokročilejším“ než dítě více zatížené. Většinou

je tomu právě naopak. Lidé se „silným“ emočním tělem mají mnohem větší šance na duchovní probuzení. Někteří sice zůstanou ve svém emočním těle chyceni, jiní dojdou do bodu, kdy už se svým neštěstím nemohou déle žít a jsou proto velmi silně motivováni k procitnutí.

Proč má pro tolik lidí takový význam obraz umučeného Krista, jeho tvář zkřivená v agónii a jeho tělo krvácející z nesčetných ran? Kristus znázorňuje kolektivní vědomí lidstva. Kdyby s ním lidé vnitřně nerezonovali, nebyl by jim tak blízký. Zvláště ve středověku k němu měly miliony lidí velmi blízký vztah. Podvědomě vycítily, že je ztělesněním jejich vnitřní reality - jejich emočního těla. Tehdy ještě nebyli dostatečně vědomí, aby si to plně uvědomili, můžeme to však považovat za počátek dlouhého procesu probouzení. Kristus je archetypální postavou ztělesňující nejen bolest, ale i její transformaci.

---

## **JAK SE EMOČNÍ TĚLO OBNOVUJE**

Emoční tělo je částečně autonomní forma energie žijící uvnitř lidského těla - je to entita stvořená z emocí. Má svou vlastní, i když primitivní inteligenci, podobnou té, kterou najdeme u mazaného zvířete. Jejím hlavním zájmem je přežít. Stejně jako všechny ostatní životní formy i ona potřebuje pravidelný přísun „potravy“ - získat novou energii podobné kvality - takovou, která vibruje stejnou frekvencí. Jako potrava pro emoční tělo dobře slouží například emocionálně bolestivé zážitky. To velmi dobře prospívá díky negativnímu myšlení a dramatům v mezilidských vztazích. Emoční tělo představuje závislost na neštěstí.

Bude vás asi šokovat, když si uvědomíte, že v sobě máte něco, co pravidelně vyžaduje negativitu a pocity neštěstí. U ostatních si toho všimnete mnohem snáz. Abyste tento jev rozpoznali i u sebe, musíte být daleko bdělejší a pozornější. Jakmile vás neštěstí jednou ovládne, nejenže se ho nebudete chtít vzdát, ale budete se do něho snažit

zatáhnout i ostatní, abyste se mohli přizpůsobit i na jejich negativních emocionálních reakcích.

U většiny lidí se střídají období, kdy je jejich emoční tělo v klidu, s obdobími aktivity. V klidové fázi velmi snadno zapomenete na černý mrak nebo spící sopku skrytou ve vaší mysli. Délka období klidu je u každého jiná: nejčastěji několik týdnů, ale někdy jen pár dní nebo naopak měsíců. Někdy může emoční tělo i několik let spát, než ho probudí nějaká událost.

---

## JAK VYŽIVUJÍ EMOČNÍ TĚLO MYŠLENKY

Emoční tělo se začne ozývat, když dostane hlad, když se potřebuje nasytit. Nebo může být probuzeno určitou spouštěcí událostí. Vyhladovělé emoční tělo dokáže využít jako spouštěč i zdánlivě bezvýznamnou situaci - někdo vám něco řekne nebo udělá, nebo si stačí jen něco pomyslet. Pokud jste sám a zrovna kolem vás nikdo není, krmí se emoční tělo vašimi myšlenkami. Ty se mohou najednou stát velmi negativními. Pokud jste ještě nevědomí, je pravděpodobné, že ve vás negativní myšlenky vyvolají vlnu nepříjemných emocí - špatnou náladu, nespokojenost, úzkost nebo výbuch hněvu. Veškeré myšlenky jsou ve skutečnosti energií a vaše emoční tělo mentální energii potřebuje k tomu, aby přežilo. Nestačí mu ale jakékoliv myšlenky. Nemusíte být bůhvíjak citliví, abyste vycítili, že pozitivní myšlenky mají úplně jiný náboj než negativní. Obojí vytvářejí mentální energii, ale každá z nich má jinou frekvenci. Pozitivní myšlenky probouzející pocity štěstí jsou pro emoční tělo nestravitelné. Dokáže využít pouze energii

negativních myšlenek, protože jen ty mají stejnou vibrační frekvenci.

Všechny věci jsou v podstatě vibrující, energetická pole, jež jsou v neustálém pohybu. Židle, na níž sedíte, i kniha, kterou držíte v rukou, vám možná připadají jako nehybná, pevná hmota. To ale jen proto, že tak vnímáte svými smysly jejich vibrační frekvenci - jinými slovy neustálý pohyb atomů, molekul a subatomických částic, jež dohromady tvoří to, co vnímáte jako židli, knihu, strom nebo tělo. To, co považujeme za hmotu, je ve skutečnosti energie vibrující v určitém rozmezí frekvencí. Myšlenky jsou tvořeny stejnou energií jako hmota, jen vibrují vyšší frekvencí. To je důvod, proč je nevidíme a nemůžeme se jich dotknout. Myšlenky také mají svůj specifický frekvenční rozsah, negativní jsou na spodním konci škály a pozitivní na horním. Vibrační frekvence emočního těla rezonuje s frekvencí negativních myšlenek. To je důvod, proč dokáže využít jen energii těchto myšlenek.

Obvyklý mechanismus, kdy myšlenky vytvářejí emoce, funguje u emočního těla naopak, alespoň zpočátku. Pocity

emočního těla rychle ovládnou vaši mysl a vy okamžitě začnete myslet negativně. Hlas vaší mysli začne vyprávět smutné, děsivé nebo rozhněvané příběhy - o vás, o vašem životě, o ostatních lidech, o minulosti, budoucnosti, nebo i zcela smyšlené pohádky. Bude nadávat, obviňovat, stěžovat si a vymýšlet si. A vy se zcela ztotožníte s tím co bude tvrdit, bezhlavě uvěříte všem jeho překrouceným tvrzením. V tu chvíli se stanete závislími na neštěstí.

Problém není v tom, že byste nebyli schopní zastavit nepřetržitý proud negativních myšlenek, ale v tom, že nechcete. Vaše emoční tělo totiž v té chvíli žije skrze vás, předstírá, že je vámi, a bolest mu činí potěšení. Hltá každou negativní myšlenku. Dalo by se říci, že hlas ve vaší hlavě je většinou hlasem vašeho emočního těla. Ovládlo váš vnitřní dialog. Emoční tělo tak společně s myslí vytvořily začarovaný kruh - každá negativní myšlenka posiluje emoční tělo, a to zase podněcuje další a další myšlenky. Po nějaké době, hodinách nebo dnech, se nasytí, „usne“ a nechá vyčerpaný organismus, který je teď mnohem náchylnější k onemocnění, na pokoji. Jestli vás



napadá podobnost s duševním parazitem, máte pravdu.  
Emoční tělo je vlastně druhem duševního parazita.

---

## EMOČNÍ TĚLO POTŘEBUJE DRAMA

Pokud jste ve společnosti, zvláště svých blízkých, partnera nebo rodiny, bude se je vaše emoční tělo snažit provokovat - jak se říká brnkat jim na nervy - a přiživit se na vzniklém konfliktu. Emoční tělo miluje intimní vztahy a rodinný kruh, protože tam na ně čeká nejvíc „výživné“ energie. Když se emoční tělo někoho blízkého rozhodne vyprovokovat vás k reakci, je velmi těžké se ubránit. Instinktivně vycítí vaše nejslabší a nejzranitelnější místa. A když se mu to nepodaří napoprvé, bude to zkoušet znovu a znovu. Jsou to syrové emoce toužící po dalších emocích. Emoční tělo druhého člověka se bude pokoušet probudit to vaše, aby se vzájemně dobila.

Většina vztahů si jednou za čas projde konfliktním a destruktivním obdobím vyvolaným emočními těly. Být svědkem emociálního násilí mezi emočními těly svých rodičů je pro malé děti velmi bolestné, někdy až nesnesitelné, přesto tuto noční můru téměř denně zažívají miliony dětí po celém světě. Je to jeden z hlavních důvodů

a způsobů, jak se emoční tělo přenáší z generace na generaci. Po každé hádce se partneři zase udobří a následuje období relativního klidu - po dobu, kterou ego dovolí.

Emoční tělo se také často probouzí po větší konzumaci alkoholu, nejčastěji u mužů, ale někdy i u žen. Když se člověk opije, úplně se mu změní osobnost, protože ho zcela ovládne emoční tělo. Hluboce nevědomý muž, jehož emoční tělo se živí fyzickým násilím, má pak sklony bít svou manželku a/nebo děti. Když vystřízliví, cítí upřímnou lítost nad tím, co udělal, a pravděpodobně bude slibovat, že už to nikdy neudělá, což v tu chvíli myslí smrtelně vážně. Osoba, která to slibuje, ale není ten, kdo páchal násilí, takže si můžete být jisti, že se to bude opakovat znovu a znovu, dokud se nestane přítomným, dokud si nezačne uvědomovat své emoční tělo a nepřestane se s ním ztotožňovat. V některých případech mu v tom může pomoci odborné vedení.

Většina emočních těl chce obojí - působit bolest i trpět. Někteří však mají sklon být spíše pachateli, jiní oběťmi. V

obou případech profitují z fyzického i psychického násilí. Některé páry mohou mít falešný pocit, že se do sebe zamilovaly, ve skutečnosti však cítí vzájemnou přitažlivost jen proto, že se jejich emoční těla skvěle doplňují. Někdy jsou role násilníka a trpitele ostře vyhraněné, už když se poprvé potkají. Některá manželství, jež se na první pohled zdají být procházkou růžovou zahradou, jsou ve skutečnosti procházkou peklem.

Jestli jste někdy měli kočku, určitě jste si všimli, že i když se zdálo, že spí, vnímala, co se kolem ní děje, protože i při sebemenším neobvyklém zvuku tím směrem natočila uši a někdy i mírně pootevřela oči. Spící emoční tělo dělá to samé. Do určité míry je stále nastražené a připravené přejít do akce, kdykoliv se vyskytne vhodná příležitost.

Emoční těla jsou natolik chytrá, aby se v intimním vztahu dvou lidí začala projevovat až v době, kdy spolu začnou bydlet nebo ještě lépe až potom, kdy podepíší maželskou smlouvu, ve které se zaváží, že spolu budou po zbytek života. Neberete si jen svou manželku nebo svého manžela, ale i jeho/její emoční tělo - a to platí

oboustranně. Může to být pěkný šok, když se krátce po tom, co se k sobě nastěhujete, nebo hned po líbáncích, partnerova osobnost náhle změní. Začne vám ostře a nepříjemně nadávat, obviňovat vás a křičet i kvůli maličkostem. Nebo se naopak stáhne a uzavře do sebe. „Co se děje?“ musíte se pak ptát. A on/ona vám nejspíš odpoví: „Ale nic zvláštního.“ Ale nepřátelský tón hlasu jako by říkal: „Všechno je špatně.“ Když se mu/jí podíváte do očí, už v nich nenajdete tu jiskru jako dřív - jako by se zatáhla opona a bytost, kterou jste znali a milovali a která dříve dokázala zářit skrze ego, je teď zcela skrytá. Najednou se na vás dívá cizinec a v jeho očích nalézáte jen nenávist, nepřátelství, hořkost a zlobu. Když spolu mluvíte, nemluví s vámi váš partner, ale jeho emoční tělo. Cokoliv říká, je jen jeho verze reality - zcela pokřivená strachem a touhou působit i přijímat bolest.

V tu chvíli nejspíš začnete pochybovat, jestli tohle není jeho skutečná tvář, kterou jste jen dříve neviděli, a jestli jste neudělali osudovou chybu ve výběru partnera nebo partnerky. Samozřejmě to není jeho/její pravá tvář, jen ho/ji dočasně ovládlo jeho/její emoční tělo. Asi byste

museli hledat hodně dlouho, kdybyste si chtěli najít partnera bez emočního těla. Měli byste si však vybrat někoho, jehož emoční tělo není příliš silné.

---

## SILNÁ EMOČNÍ TĚLA

Někteří lidé mají tak silné emoční tělo, že se ani na chvíli nezklidní. Sice se na vás usmívají a snaží se o zdvořilou konverzaci, ale nemusíte být nijak zvlášť citliví, abyste poznali, že v sobě skrývají časovanou bombu negativních emocí, připravenou každou chvíli vybuchnout - čeká jen na příležitost, aby mohlo někoho pohanět či jinak konfrontovat, aby mohlo být kvůli něčemu nešťastné. Jejich emoční tělo nemá nikdy dost a posiluje touhu ega vytvářet si nepřátele.

Jsou tak přecitlivělí, že i nepodstatné věci nafouknou do obřích rozměrů. Snaží se tak ostatní zatáhnout do svých dramát a vyprovokovat je k reakci. Pouštějí se do nekonečných bezvýznamných bitev nebo soudních sporů. Jiní se užírají chorobnou nenávistí k bývalému partnerovi, ale sami sobě nepřiznají, kolik bolesti si v sobě nesou. To je však zřejmé z jejich reakcí, kdy projektují svou bolest do většiny událostí a situací. Mylně se domnívají, že příčinou jejich neštěstí a bolesti je vnější situace nebo událost.

Neuvědomují si stav svého nitra, jak moc jsou nešťastní, jak moc uvnitř trpí.

Z některých lidí se silným emočním tělem se stávají aktivisté a bojovníci. Mohou mít vznešený cíl a někdy dokonce dosáhnou svého, ale vždy jen dočasně. Jejich nevědomá potřeba vyhledávat nepřátele a konflikty a negativní energie, jež pohání vše, co dělají, nakonec zvedne vlnu odporu proti jejich záměrům. Často také skončí rozvratem uvnitř vlastní organizace. Pokaždé si totiž najdou důvod, proč se cítit špatně, a jejich emoční tělo si jde vytrvale za svým.

---



## ZÁBAVNÍ PRŮMYSL, MÉDIA A EMOČNÍ TĚLO

Kdybyste nevyrostli v současné době a přišli sem z jiné planety nebo jiné doby, asi by vás velmi překvapilo, že lidé milují a platí nemalé částky peněz za to, že se mohou dívat na vraždění a mučení. A ještě to nazývají „zábavou“.

Proč přitahují násilné filmy tak široké publikum? Existuje celý průmysl, jenž se živí na lidské závislosti na neštěstí. Lidé se na takové filmy dívají zřejmě proto, že se chtějí cítit špatně. Proč se ale lidé chtějí cítit špatně a považují to za přínosné? Kvůli emočnímu tělu, jak jinak. Živí podstatnou část zábavního průmyslu. Emoční tělo se živí pomstou, negativním myšlením a osobními konflikty nejen ve skutečném světě, ale i prostřednictvím kina a televizní obrazovky. Jsou to emoční těla, kdo píše filmy a jsou to i emoční těla, kdo platí za jejich sledování.

Dá se říci, že je obecně „špatné“ ukazovat a sledovat násilí v televizi a na plátnech kin? Posiluje všechno propagované násilí emoční tělo? V současném vývojovém stádiu lidstva

už násilí není jen všudypřítomné, ale navíc má vzestupnou tendenci, protože staré, egoické vědomí zesílené kolektivním emočním tělem se snaží za každou cenu zachránit před nevítaným koncem. Pokud budou filmy zobrazovat násilí v širším kontextu, s jeho kořeny a následky - pokud budou ukazovat, jak dopadnou oběti i násilníci, i to, že je násilí způsobené kolektivním nevědomím předávaným z generace na generaci (jako zloba a nenávist, jež v lidech přežívá jako emoční tělo) - pak mohou i filmy významně přispět k procitnutí lidstva. Mohou fungovat jako zrcadlo, které ukáže lidem jejich šílenství. To, co ve vás rozpozná vaše šílenství, je zdravé jádro, přicházející uvědomění, jež nahradí duševní poruchu.

Takové filmy existují a ani trochu nepodporují emoční tělo. Nejlepší protiválečné filmy ukazují válku jako takovou, ne jen její líbivou tvář. Emoční tělo se může přiživit jen na filmech, které prezentují násilí jako normální nebo dokonce žádoucí lidské chování nebo oslavují násilí s jediným cílem - vyvolávat v divákovi negativní emoce „dávku“ pro emoční tělo závislé na bolesti.

Tolik populární bulvár neprodává ani tak nové zprávy, jako negativní emoce - výživu pro emoční tělo. Obrovské, tučné titulky na nás vykřikují „NÁSILÍ“, nebo „ZVĚRSTVO“. Britský bulvární tisk je tím pověstný. Moc dobře vědí, že negativní emoce prodávají noviny mnohem lépe než zaručeně čerstvé zprávy.

Ve zpravodajských médiích, včetně televize, se dá vypořádat obecná tendence k využívání negativních zpráv. Čím strašnější událost, tím vzrušenější bývá komentátor. Negativní vzrušení přitom bývá uměle vytvářeno samotnými médii. Emoční těla to prostě milují.

---

## ŽENSKÉ KOLEKTIVNÍ EMOČNÍ TĚLO

Kolektivní dimenze emočního těla má několik aspektů. Jednotlivé kmeny, národy, rasy - ty všechny mají své vlastní kolektivní emoční tělo, někteří silnější než jiné. Většina členů dané skupiny se na něm více méně podílí.

Téměř každá žena má svůj podíl na ženském kolektivním emočním těle, které se většinou probouzí k životu těsně před nástupem menstruace. V té době mnoho žen zaplaví intenzivní negativní emoce.

Díky systematickému potlačování ženského principu během posledních dvou tisíc let získalo ego v kolektivní duši lidstva absolutní převahu. Ačkoliv i ženy mají ego, nutno podotknout, že ego snáze zakoření a roste v mužské formě. Je tomu tak proto, že ženy se méně ztotožňují s myslí. Jsou více v kontaktu se svým vnitřním tělem a přirozenou inteligencí těla - se svými intuitivními schopnostmi. Ženská forma není tak ostře ohraničená jako mužská, je

otevřenější a citlivější k ostatním životním formám a propojenější s přirozeným řádem světa.

Kdyby nedošlo k narušení rovnováhy mezi mužskými a ženskými silami, nemohlo by se ego tak rozvinout. Lidé by nebojovali s přírodou a neodcizili by se tolik svému Bytí.

Bohužel se nedochovaly záznamy o přesném počtu, ale odhaduje se, že během tří set let bylo „Svatou inkvizicí“, institucí zřízenou katolickou církví pro potlačení kacířství, umučeno tři až pět milionů žen, což se společně s holocaustem řadí mezi nejtemnější kapitoly lidské historie. K tomu, aby byly ženy označeny za čarodějnice, mučeny a upáleny na hranici, stačilo, aby projevily náklonnost ke zvířatům, chodily samy po lese nebo sbíraly léčivé byliny. Posvátné ženství bylo považováno za démonické a téměř vymizelo. Ženský aspekt potlačovaly i jiné kultury a náboženství, i když ne tak zuřivě: judaismus, islám a dokonce i buddhismus. Ženský status byl zredukován na plození dětí a službu muži. Svět již mnoho let řídí muži, kteří odmítají ženství i ve svém nitru, následkem čehož je

svět v nerovnováze a historie lidstva se podobá případové studii duševně chorého.

Co vyvolává takový strach z ženství, že se z něj stala téměř kolektivní paranoia? Bylo by snadné říci: samozřejmě za to mohou muži. ale proč v mnoha dávných předkřesťanských civilizacích, jakými byly například Sumerové, Egypťané nebo Keltové, byly ženy respektovány a ženský princip nebyl předmětem strachu, ale úcty? Proč se najednou začali muži cítit ženami ohrožováni? Ohroženo se začalo cítit jejich ego. Vědělo, že ovládnout planetu může jen skrze mužskou formu, a toho mohlo dosáhnout jedině tak, že učiní ženy bezmocnými.

V současné době přijala potlačení ženství za vlastní i většina žen. Posvátné ženství pociťuje mnoho žen jako emoční bolest, protože ho v sobě potlačují. Stalo se součástí jejich emočního těla, společně s bolestí hromaděnou několik tisíc let, kterou zažívaly při porodech, znásilněních, otroctví, mučení a vraždách.

Situace se teď ale rychle mění. Jak se stále více lidí stává vědomými, ego ztrácí nad lidskou myslí svou moc. A protože v ženách nebylo ego nikdy tak hluboko zakořeněno jako u mužů, zbavují se jeho nadvlády mnohem rychleji.

---

## EMOČNÍ TĚLO NÁRODA NEBO RASY

V určitých obdobích, kdy se událo více kolektivního násilí, vznikala i silnější emoční těla. To je jedním z důvodů, proč mají staré národy většinou silnější emoční tělo než ty mladší. Mladé země jako je Austrálie nebo Kanada a ty, které zůstaly ušetřeny okolního šílenství, jako například Švýcarsko, mívají slabší kolektivní emoční tělo. Samozřejmě i v těchto zemích se lidé potýkají se svými osobními emočními těly. Pokud byste byli dostatečně citliví, ucítili byste jeho sílu v energetickém poli dané země hned, jak vystoupíte z letadla. V některých zemích můžete cítit latentní hrozbu násilí těsně pod povrchem každodenního života. V některých zemích, například zemích Středního východu, je emoční tělo v takové krizi, že podstatná část obyvatel projevuje jeho šílenství navenek v začarovaném kruhu násilných činů a následných pomst, pomocí kterého emoční tělo nabírá na síle.

V zemích, kde má kolektivní emoční tělo značnou sílu, ale není v akutním stádiu, mají lidé sklon stát se ke kolektivní



emoční bolesti necitliví: V Německu a Japonsku pomocí práce, v jiných zemích pomocí široce rozšířeného holdování alkoholu (ten však konzumovaný v nadměrném množství může mít přesně opačný efekt a emoční tělo stimulovat). V Číně se lidem do jisté míry daří kolektivní emoční tělo klidnit pomocí široce rozšířeného praktikování tai-chi. Je s podivem, že ho komunistická vláda, která jinak zakazuje vše, z čeho má strach a co nemůže mít pod kontrolou, dávno nezakázala. Miliony Číňanů každý den praktikují na ulicích a v parcích meditaci v pohybu, jež jim pomáhá zklidnit mysl. Tím se výrazně mění kolektivní energetické pole celého národa. Omezováním myšlení a bytím v Přítomnosti směřují k rozpuštění emočních těl.

Duchovní cvičení, která zapojují i tělo, jako je tai-chi, čchi - kung nebo jóga, se těší stále větší oblibě i na Západě. Všechny tyto praktiky neoddělují tělo a ducha, a tím přispívají k oslabování emočního těla. V globálním probouzení lidstva tak hrají velmi důležitou roli.

Kolektivní rasové emoční tělo je výrazné u Židů, protože byli několik století pronásledováni. Logicky je silné i u

amerických indiánů, jejichž počet i způsob života byly dramaticky zdecimovány evropskými osadníky. U amerických černochoů je kolektivní emoční tělo také dost silné. Jejich předci byli násilně podrobeni, nedobrovolně odvezeni z Afriky a prodáni do otroctví. Americký hospodářský úspěch se částečně zakládá na práci čtyř až pěti milionů černošských otroků. Utrpení, jímž si američtí černoši a indiáni prošli, nakonec ovlivnilo všechny Američany, protože se stalo součástí jejich kolektivního emočního těla. Následky každého aktu násilí, útlaku nebo brutality postihnou jak oběť, tak i pachatele. Takže to, co činíte ostatním, činíte i sobě.

Ve skutečnosti vlastně vůbec nezáleží na tom, jakou část vašeho emočního těla tvoří kolektivní národní nebo rasové emoční tělo a jaká část je vaše osobní. V každém případě máte jedinou možnost, jak ho překonat, jak se dostat za něj - přijmout zodpovědnost za současný stav svého nitra. I když se vaše obvinění zdají být oprávněná, dokud obviňujete ostatní, jste stále chyceni do pasti ega a krmíte své emoční tělo jeho myšlenkami. Původcem všeho zla na Zemi je jen jeden pachatel: lidské nevědomí. Teprve když

si toto uvědomíte, budete schopni pravého odpuštění. S odpuštěním zmizí i vaše totožnost oběti, čímž získáte obrovskou sílu - sílu Přítomnosti. Místo abyste neustále obviňovali temnotu, přinesete na svět světlo.

---

## 6.KAPITOLA

# OSVOBOZENÍ

Proces osvobození se od emočního těla začíná tím, že si uvědomíte, že *máte* emoční tělo. Je také velmi důležité naučit se být dostatečně přítomný/á a bdělý/á. Pak budete vnímat své emoční tělo, když se probudí, jako silný příval negativních emocí. Když si ho budete uvědomovat, nebude moct déle předstírat, že je vámi, a žít skrze vás.

Je to vaše vědomá přítomnost, co znemožní vaši identifikaci s emočním tělem. Jakmile se s ním přestanete ztotožňovat, nebude už schopné řídit vaše myšlení, takže se už nebude moct přiživovat na vašich myšlenkách. Emoční tělo se většinou nerozpustí okamžitě, ale jakmile přerušíte jeho propojení s myslí, začne pomalu ztrácet energii. Vaše myšlení přestane být zastřené emocemi a začnete vnímat přítomnost čistě, bez zkreslujícího vlivu minulosti. Energie uvězněná v emočním těle změní svou vibrační frekvenci a promění se v Přítomnost. Emoční tělo

se tak stane potravou pro vědomí. To vysvětluje, proč nejmoudřejší a nejosvícenější lidé na Zemi měli kdysi velmi silné emoční tělo.

Ať budete říkat nebo dělat cokoliv, ať budete světu ukazovat jakoukoliv tvář, svůj mentálně-emocionální stav neskryjete. Každý člověk vyzařuje určitý druh energie, jež koresponduje s jeho vnitřním stavem. Většina lidí vyzařování druhých vnímá, i když jen podprahově (nevědomě). Jinými slovy, neuvědomují si, že vnímají energetické pole druhých, do značné míry to však ovlivňuje, jak se cítí a jak na danou osobu reagují. Většina lidí to nejsilněji vnímá, když se s někým setká poprvé, ještě předtím, než na sebe promluví. O chvíli později už jejich vztah ovládnou slova a s nimi i role, jež jsou zvyklí hrát. Pozornost se tak přesune k jejich mysli a schopnost vnímat energetické pole toho druhého ustoupí do pozadí. Nicméně na nevědomé úrovni ji stále mají.

Když si uvědomíte, že emoční tělo podvědomě touží po bolesti, jinými slovy chce, aby se stalo něco špatného, pochopíte, proč je tolik dopravních nehod způsobeno

samotnými řidiči - jejich emoční těla jsou v době nehody aktivní. Když se dva řidiči s aktivním emočním tělem setkají na jedné křižovatce, je pravděpodobnost nehody mnohem vyšší, než kdyby byli v klidu. Podvědomě oba chtějí, aby k nehodě došlo. Role, kterou hrají emoční těla v dopravních nehodách je dobře vidět na zuřivých řidičích, kteří slovně nebo dokonce fyzicky napadají ostatní kvůli něčemu tak triviálnímu, jako že někdo před nimi jede „příliš“ pomalu.

Mnoho násilných trestných činů páchají tzv. „normální lidé“, kteří se náhle změní v zuřivé maniaky. Během soudních procesů po celém světě můžete slyšet obhájce, jak říkají, „Obžalovaný jednal ve stavu nepřičetnosti,“ nebo obžalované, jak se hájí, „Vůbec nevím, co to do mě vjelo.“ Co vím, ještě žádný obhájce neřekl soudci - ačkoliv ten den není pravděpodobně daleko: „Jedná se o případ snížené zodpovědnosti. V mém klientovi se probudilo emoční tělo, takže nevěděl, co dělá. Vlastně to neudělal on, ale jeho emoční tělo.“

Znamená to snad, že lidé nejsou odpovědní za to, co udělají pod vlivem emočního těla? Já tvrdím: Jak by mohli?

Jak by mohli být zodpovědní, když byli v tu chvíli nevědomí, když si neuvědomovali, co dělají? Lidé by se však během svého života měli stát vědomými. Ti, kteří se to nenaučí, budou opakovaně zažívat pocity neštěstí.

Ale i toto je jen relativní pravda. Z pohledu celku není možné, aby se někdo z vývoje vesmíru vyčlenil. Dokonce i lidské nevědomí a utrpení, jež vytváří, jsou jeho součástí. Když už nebudete moct vydržet ten nekonečný sled utrpení, začnete se probouzet. V širších souvislostech má tedy svůj význam i emoční tělo.

---

## PŘÍTOMNOST

Jednou mě vyhledala asi třicetiletá žena. Když mě pozdravila, všiml jsem si, že se za jejím zdvořilým, nepřírozeným úsměvem skrývá hodně bolesti. Začala mi vyprávět svůj příběh a během vteřiny se její úsměv změnil v grimasu plnou bolesti. Pak se prudce rozplakala. Jako dítě byla fyzicky týrána násilnickým otcem. Bylo zřejmé, že její bolest není způsobena současnými okolnostmi, ale výjimečně silným emočním tělem, jež se jí stalo filtrem, skrze který posuzovala svůj život. Nebyla ještě schopná vidět spojení mezi emočním tělem a svými myšlenkami, protože se s obojím zcela ztotožnila. Jinými slovy, celým životem si nesla břímě svého nešťastného já. Jednou však musela přijít chvíle, kdy si uvědomí, že svou bolest si způsobuje ona sama, že je sama sobě přítěží. Byla připravená prozívat, proto také za mnou přišla. Nasměroval jsem její pozornost dovnitř, na pocity, které cítí, a ptal jsem se jí na její emoce - přímo, bez filtru negativních myšlenek, nezkreslené jejím nešťastným příběhem. Řekla mi, že za mnou přišla, abych jí ukázal cestu ven z neštěstí,



ne kudy do něj. Sice neochotně, ale přece udělala to, co jsem jí radil. Celá se třásla a po tvářích se jí kutálely slzy. „Tohle teď cítíte,“ řekl jsem jí. „Nemůžete s tím nic udělat, *právě teď* cítíte toto. Teď, místo abyste chtěla zažívat něco jiného, což vám přinese jen další bolest, mohla byste plně přijmout to, co právě cítíte?“

Chvíli byla zticha. Pak se na mě nervózně podívala, jako by se chystala vstát, a rozhořčeně tvrdila: „Ne, já to nechci přijmout.“ „Kdo to teď mluví?“ zeptal jsem se jí. „Vy, anebo vaše nešťastné já? Uvědomujete si, že smutek z toho, že jste nešťastná, je jen další vrstva vašeho pocitu neštěstí?“ Opět byla chvíli zticha. „Nechci po vás, abyste něco *udělala*. Vše, o co vás žádám, je jen to, abyste se pokusila zjistit, jestli můžete dovolit těm pocitům zůstat. Možná vám to bude znít jako hloupost, ale když vám přestane vadit, že jste nešťastná, co se stane s pocitem neštěstí? Netoužíte to zjistit?“

Zmateně se na mě podívala. Asi po minutě tichého sezení jsem zaznamenal změnu v jejím energetickém poli. Řekla mi: „To je zvláštní. Cítím se sice pořád nešťastná, ale jako

by kolem vznikl ještě nějaký prostor. Jako by mě to už tolik netížilo.“ To bylo porvé, kdy jsem slyšel, že by to někdo takto vyjádřil: Kolem mého pocitu neštěstí je ještě něco, jakýsi prostor. Ten se objeví vždy, jakmile uvnitř plně přijmete všechno, co se v daný okamžik děje.

Víc už jsem říkat nemusel, nechal jsem ji procítit si tu zkušenost. To, že v okamžiku, kdy se přestala ztotožňovat se svými pocity a starými, bolestnými emocemi a kdy se na ně dokázala podívat, aniž by se jim bránila, přestaly ovládat její myšlenky, jež se neustále točily kolem fiktivního příběhu „Mé nešťastné já“, jí došlo až později. Do jejího života vstoupila jiná dimenze, která překonala její minulost - dimenze Přítomnosti. Přinesla konec jejího neštěstí, protože nikdo nemůže být nešťastný bez smutného osobního příběhu. Znamenala také začátek konce jejího emočního těla. Emoce samy o sobě nejsou původcem pocitu neštěstí, tím jsou emoce spojené s nepříjemným osobním příběhem.

Na konci našeho sezení mě naplnil příjemný pocit, že jsem se stal svědkem probuzení Přítomnosti v jiném člověku.

Hlavním smyslem naší existence v lidském těle je přivést tuto dimenzi vědomí na světlo světa. Stal jsem se také svědkem toho, jak emoční tělo viditelně zesláblo, ne tím, že by s ním ta žena bojovala, ale tím, že ho prozářila světlem vědomí.

Pár minut po tom, co ta žena odešla, se u mě stavila přítelkyně. Hned, jak vstoupila do místnosti, se mě zeptala: „Co se tu stalo? Je tu taková těžká, temná energie. Dělá se mi z toho špatně. Otevři, prosím, okna a zapal nějaké tyčinky.“ Vysvětlil jsem jí, že tu právě proběhlo hluboké očištění ženy s velmi silným emočním tělem a že to, co cítí, bude pravděpodobně energie uvolněná během sezení. Má přítelkyně to však nechtěla poslouchat, chtěla co nejrychleji pryč.

Otevřel jsem tedy všechna okna a zašel jsem si na večeri do malé indické restaurace za rohem. To, co se tam tehdy stalo, bylo další, jednoznačné potvrzení toho, co už jsem dávno věděl: Všechna individuální emoční těla jsou určitým způsobem propojena. Musím ale přiznat, že způsob, kterým se mi to potvrdilo, mě velmi překvapil.



## NÁVRAT EMOČNÍHO TĚLA

Posadil jsem se ke stolu a objednal si jídlo. Kolem sedělo několik dalších hostů. U vedlejšího stolu seděl muž středního věku v kolečkovém křesle, který právě dojídal. Krátce, ale zkoumavě se na mě podíval. Uběhlo dalších několik minut, když v tom začal být ten muž neklidný, vypadal znepokojeně a celý se ošíval. Přišel číšník, aby mu odnesl talíř, a muž se s ním začal hádat. „To jídlo bylo strašné, nedalo se to jíst!“ „Tak proč jste ho snědl?“ zeptal se ho číšník. Tou otázkou ale odpálil nálož. Muž se rozkřičel a začal ho vulgárně osočovat. Vzduch v místnosti zhoustl. Napětí bylo cítit až do morku kostí... Rozhněvaný muž začal křičet i na hosty kolem sebe, ale mě z nějakého důvodu zcela ignoroval, možná proto, že jsem zůstal plně přítomný. Měl jsem pocit, jako by ke mně přišlo univerzální emoční tělo lidstva, aby se mi připomnělo: „Myslel sis, že jsi nade mnou zvítězil, ale já jsem ještě tady, podívej!“ Napadlo mě také, že část emoční energie uvolněné během sezení se mě mohla držet až do restaurace a najít si tam člověka s odpovídající vibrační frekvencí - se silným emočním tělem.

Majitel restaurace otevřel dveře a pobídl rozčileného muže: „Odejděte. Seberte se a běžte!“ Muž na svém kolečkovém křesle doslova vystřelil ven a všichni hosté tomu jen šokovaně přihlíželi. Za minutu se však vrátil. Jeho emoční tělo ještě neskončilo. Potřebovalo víc. Otevřel dveře, zablokoval je svým tělem a začal sprostě nadávat. Jedna číšnice mu chtěla zabránit, aby vjel dovnitř. Prudce se proti ní rozjel a přimáčkkl ji ke stěně. Někteří hosté pohotově přiskočili a snažili se ho za šíleného křiku a vřískotu odtáhnout - no prostě blázinec. Za chvíli přijela policie, muž se zklidnil a byl požádán, aby odjel a už se nevracel. Číšnice naštěstí kromě několika modřin na nohou neutrpěla žádná vážnější zranění. Když bylo po všem, přišel za mnou ředitel restaurace a napůl žertem, i když možná intuitivně cítil nějaké spojení, se mě zeptal: „To jste způsobil vy?“

---

## EMOČNÍ TĚLO DÍTĚTE

Emoční tělo se u dětí nejčastěji projevuje jako náladovost nebo uzavřenost. Dítě bývá mrzuté, nereaguje, zaleze si do kouta, kde se objímá s panenkou nebo si cucá palec. Může se také projevit jako usedavý pláč nebo záchvat vzteku, kdy se dítě válí po podlaze nebo všechno ničí. Nevyslyšené chtění je velmi účinným spouštěčem emočního těla a v době, kdy se ego vyvíjí, bývá chtění velmi silné. Rodiče pak nechápavě, nevěřícně a bezmocně přihlížejí, jak se jejich malý andílek dokáže během několika sekund změnit ve vřeštící monstrum. „Kde se v něm všechen ten vztek bere?“ diví se. Každé dítě více či méně sdílí kolektivní emoční tělo celého lidstva, které se vyvíjí již od okamžiku vzniku prvního ega.

Je také možné, že už dítě přebralo bolest z emočního těla svých rodičů, takže na něm mohou vidět to, co mají sami uvnitř. Citlivé děti jsou emočními těly rodičů ovlivněny zvláště silně. Šílená dramata, jež se v rodičích odehrávají, je nesnesitelně bolí. Proto z citlivých dětí nejčastěji vyrostou

dospělí se silným emočním tělem. Tím, že se rodiče pokoušejí svou bolest skrýt, děti neoklamou. Snahy typu: „Nesmíme se hádat před dětmi,“ jsou zcela zbytečné. Domácnost je pak přímo nabitá negativní energií, i když se rodiče pokoušejí o zdvořilou konverzaci. Potlačované emoční tělo je extrémně nakažlivé, dokonce mnohem víc, než když ho lidé projevují otevřeně. Děti ten psychický jed vstřebávají, což podporuje vývoj jejich vlastního emočního těla.

Některé děti se podvědomě učí o egu a emočním těle jen tím, že žijí s hluboce nevědomými rodiči. Jedna žena, jejíž rodiče měli oba velmi silná ega i emoční těla, mi vyprávěla, že když se její rodiče hádali, dívala se na ně, a ačkoliv je milovala, říkala si sama pro sebe: „Těmhle lidem hrabe. Jak jsem se jim vůbec mohla narodit?“ Už tehdy si uvědomovala, že takový způsob života je šílený, a to uvědomění jí pomohlo snížit množství absorbované bolesti.

Rodiče často uvádí emoční tělo jejich dítěte do rozpaků a nevědí si s ním rady. V tom případě by se měli prvotně zaměřit na to své. Uvědomují si vlastní emoční tělo?



Dokážou zůstat dostatečně přítomní, když se v nich probudí, aby si byli schopní uvědomit své emoce na pocitové úrovni, ještě dřív, než se změjí v myšlenky a vytvoří dojem „neštěstí“?

Když má vaše dítě emocionální záchvat, nemůžete dělat nic jiného, než zůstat co nejvíce přítomní a nenechat se zatáhnout do jeho emočního dramatu. Tím byste jen přilili olej do ohně. Emoční těla dokážou být neuvěřitelně dramatická, takže je někdy velmi těžké zůstat stranou a nebrat si jeho útoky osobně. Jestliže emoční tělo probudilo neuspokojené chtění, neustupujte jeho požadavkům. Když to uděláte, naučíte dítě tento vzorec: „Čím víc se budu vztekat, čím víc budu nešťastné, tím spíš dostanu to, co chci,“ - jednoduchý recept na nešťastný život. Jeho emoční tělo bude vaší netečností frustrované a ještě než se utiší, pokusí se pravděpodobně o ještě jeden krátký, ale intenzivní útok. Dětské emoční tělo naštěstí nevydrží tak dlouho aktivní jako emoční tělo dospělého.

Hovořit o tom, co se stalo, můžete s dítětem potom, co se uklidní, nebo klidně až druhý den. *Nevyprávějte* mu však

nic o emočním těle. Raději se ho ptejte: „Co tě to včera popadlo, že jsi křičel/a jako pomínutý/á? Pamatuješ si to? Co jsi cítil/a? Co to bylo, co tě ovládlo? Jmenuje se to nějak? Ne? A kdyby to mělo jméno, jak by se to jmenovalo? Kdyby to šlo vidět, jak by to vypadalo? Jak bys to namaloval/a? A co se s tím pak stalo, kam to zmizelo? Usnulo to? A myslíš, že se to ještě vrátí?“

Tyto otázky berte jen jako příklad. Mají jen jediný účel: probudit v dítěti pozorovací schopnosti, Přítomnost. Navedou dítě, aby se neztotožnilo se svým emočním tělem. Můžete mu také vyprávět o svých zkušenostech s emočním tělem, používejte však přitom dětskou terminologii. A až se v něm emoční tělo znovu probudí, zeptejte se: „Už je to tu zas, že ano? Použijte cokoliv, co dítě řeklo, když mluvilo o svém emočním těle. Snažte se dítě navést, aby se soustředilo na své *pocity*. Přistupujte k němu se zájmem a zvědavostí, ne jako kritik nebo soudce.

Je sice nepravděpodobné, že by emoční tělo přestalo se svými výstupy, a někdy vám možná bude připadat, že vás dítě vůbec neslyší, ale něco v pozadí, alespoň částečná

pozornost nebo uvědomění, v něm přeci zůstane, i když bude emoční tělo zrovna aktivní. Po určité době uvědomění zesílí a emoční tělo zeslábne. Dítě se stane přítomné. A jednoho dne to možná bude ono, kdo vás upozorní, že jste se nechali ovládnout svým emočním tělem.

---

## NEŠTĚSTÍ

Ne všechny pocity neštěstí vycházejí z emočního těla. Mohou vznikat ve chvílích, kdy přestanete být přítomní v daném okamžiku, když ho nepřijmete takový, jaký je. Jakmile si uvědomíte, že jde vždy jen o přítomný okamžik, můžete mu vyslovit vnitřní souhlas. Tím, že zmizí váš vnitřní odpor, nejenže přestanete vytvářet další neštěstí, ale také začnete vnímat jednotu s Životem.

Zármutek emočního těla je vždy podstatně větší, než by se za dané situace dalo očekávat. Jinými slovy, jeho reakce je vždycky přehnaná. Tím se prozradí, i když trpící si ho většinou neuvědomí. Člověk se silným emočním tělem si velmi snadno najde důvod, proč se naštvat, rozzlobit, proč být smutný, ustrašený nebo ublížený. Celkem bezvýznamná věc, nad kterou by se ostatní jen pousmáli nebo by se nad ní ani nepozastavili, ho dokáže zcela vyvést z rovnováhy. Není samozřejmě pravou příčinou jeho nelibosti, pouze jejím spouštěčem. Oživí staré

nahromaděné emoce. Ty se pak přesunou do hlavy, kde posílí egoické struktury mysli.

Emoční tělo a ego jsou blízcí příbuzní. Potřebují jeden druhého. Každá spouštěcí událost nebo situace je pak vnímána a hodnocena přes clonu silného, emocionálního ega, které zcela překroučí jeho význam. Na přítomnost se pak díváte očima bolestných emocí minulosti. Jinými slovy, to, co vidíte a zažíváte, není v dané situaci, ale ve vás. V některých případech může být příčina i v dané situaci, ale vy ji svými reakcemi neúměrně nafouknete, protože to je to, co emoční tělo potřebuje, čím se živí - přehnanými reakcemi.

Pro člověka se silným emočním tělem je mnohdy nemožné vystoupit ze svého smutného „příběhu“ plného emocí a vidět skutečnost takovou, jaká je, bez pokřivených interpretací. Čím silnější negativní emoce jsou v příběhu obsaženy, tím hůře se člověku překonávají. Neuvědomí si, že se jedná pouze o „příběh“, a považuje ho za skutečnost. Člověk zcela chycený do pastí svých myšlenek a emocí z nich ani nemůže vystoupit ven, protože neví, že nějaké

„venku“ vůbec existuje. Je chycený ve svém filmu nebo snu - ve svém soukromém pekle. Je to pro něj jediná existující realita, takže žádná jiná ani není možná. A za těchto předpokladů jsou jeho reakce jediné správné.

---

## **JAK SE NEZTOTOŽŇOVAT S EMOČNÍM TĚLEM**

Člověk se silným, aktivním emočním tělem vyzařuje energii, jež je ostatním velmi nepříjemná. Když někoho takového potkáte, budete mít chuť se mu vyhnout nebo omezit kontakt s ním na minimum. Jeho energetické pole vás bude odpuzovat. Může ve vás probudit agresivitu - budete mít chuť napadnout ho slovně nebo dokonce fyzicky. To znamená, že něco ve vás rezonuje s jeho emočním tělem. To, na co tak silně reagujete u něj, je i ve vás - vaše emoční tělo.

Není proto překvapivé, že lidé se silným a často aktivním emočním tělem se často dostávají do konfliktních situací. Někdy je samozřejmě sami aktivně vyprovokují. Jindy naopak nemusí udělat vůbec nic. Negativita, jež vyzařují, stačí, aby v ostatních vyvolali nepřátelské reakce a tím vytvářeli konflikty. Abyste dokázali reagovat na aktivní emoční tělo, musíte být velmi přítomní. Když to dokážete, může se stát, že svou Přítomností pomůžete tomu

druhému, aby prohlédl, přestal se ztotožňovat se svým emočním tělem a zažil tak zázrak náhlého procitnutí. A i když bude toto procitnutí trvat jen pár vteřin, zahájí se jím proces probouzení.

Jedno z takových prvních probuzení jsem zažil před mnoha lety. Těsně před jedenáctou večer u mých dveří někdo zazvonil. Z domácího telefonu se ozval hlas úzkostné sousedky Ethel: „Musíme si promluvit. Je to velmi důležité. Pusť mě, prosím, dovnitř.“ Ethel byla inteligentní žena středního věku s velmi dobrým vzděláním. Měla také silné ego a emoční tělo. Jako mladé dívce se jí podařilo utéct z nacistického Německa, ale mnoho členů její rodiny zemřelo v koncentračních táborech.

Ethel se celá roztřesená posadila na gauč. Vyndala z desek několik dopisů a dokumentů, jež si přinesla s sebou, a rozložila je kolem sebe i na podlahu. V tu chvíli začalo celé mé tělo pracovat na plné obrátky. Nezbyvalo mi nic jiného, než zůstat otevřený, bdělý a plně přítomný - přítomný každou buňkou svého těla. Hleděl jsem na ni bez jediné myšlenky a jediné soudy, v tichosti, aniž bych v duchu



komentoval, co dělá. Zato z jejích úst se vyvalil prudký příval slov. „Dnes mi přišel další výhružný dopis. Chtějí se mi pomstít. Musíte mi pomoci. Musíme se proti nim spojit. Ti jejich zatracení právníci se před ničím nezastaví, vyhrožují mi vyvlastněním. Nechci přijít i o domov.“

Ukázalo se, že odmítla zaplatit nějaké poplatky, protože majitel domu nezajistil slíbené opravy. A on jí na oplátku pohrozil soudem.

Mluvila souvisle asi deset minut. Já jsem jen seděl, díval se na ni a poslouchal. Najednou zmlkla a rozhlédla se po papírech kolem sebe, jako by se právě probudila z nějakého snu. Zklidnila se a její energie se výrazně změnila. Podívala se na mě a prohodila: „Vlastně o nic nejde, nemám pravdu?“ „Máte,“ odvětil jsem. Ještě několik minut tam tiše poseděla, pak si posbírala své papíry a odešla. Druhý den ráno mě zastavila na ulici a nevěřičně se mě ptala: „Co jste to se mnou udělal? Po letech jsem se poprvé dobře vyspala. Spala jsem jako nemluvně!“

Věřila, že jsem jí „něco udělal“, ale já jsem neudělal vůbec nic. Možná by se měla ptát, co jsem neudělal. Nereagoval jsem a nepotvrdil jsem jí její verzi příběhu, neposkytl jsem její mysli další myšlenky a jejímu emočnímu tělu další emoce. Jen jsem jí umožnil zažít všechno, co si v tu chvíli zažít potřebovala. Moc vnitřního souhlasu tkví v nevměšování se a v nečinnosti. Být přítomný je vždy mnohem lepší, než cokoliv, co můžete říct nebo udělat, ačkoliv vědomá přítomnost si někdy může vyžádat nějaká slova nebo činy.

To, co zažila, ještě nebyl trvalý posun, jen krátký záblesk toho, co je možné, ale už zažila alespoň ten. V zenu se takovému záblesku vědomí říká *satori*. Satori je okamžik Přítomnosti, krátké vystoupení z hlasu mysli, z myšlenkových procesů a jejich odrazu v těle a emocích. Tam, kde byla dříve jen nepřehledná změť myšlenek a emocí, vznikne nový prostor.

Přítomnost nepochopíte pomocí myšlení. Když se o to budete pokoušet, můžete si ji špatně vysvětlit. Mysl se vám bude pokoušet namluvit, že jste bezcitní, duchem

nepřítomní, bez zájmu a bez zápalu pro věc. Pravdou je, že se vás věci „dotýkají“, ale na mnohem hlubší úrovni, než na té emotivní. Na úrovni, kdy se cítíte s danou situací propojeni, jste s ní v daleko hlubším spojení než „obvyklým“ vztahem. V tichu Přítomnosti jste schopni vnímat svou esenci, své nitro, i esenci toho druhého jako jednu a uvědomovat si, že tato jednota s ostatními je pravou láskou a skutečným zájmem a soucítěním.

---

## SPOUŠTĚCÍ MECHANISMY

Některá emoční těla reagují jen na určité spouštěče nebo spouštěcí situace, jež rezonují s jejich bolestnými zážitky z minulosti. Když například dítě vyrůstá v prostředí, kde jsou finanční problémy častým zdrojem konfliktů a hádek, absorbuje strach rodičů týkající se peněz a jeho emoční tělo se probudí, kdykoliv se nějaké finanční potíže vyskytnou. Když pak vyroste, dokáže se rozčítit nebo naštvat i kvůli bezvýznamným částkám. Za jeho reakcemi se skrývá intenzivní strach o přežití. Byl jsem svědkem toho, jak duchovní, a tedy relativně uvědomělí lidé začali křičet a nadávat, když jim zavolal jejich makléř nebo realitní agent. Stejně jako na každé krabičce cigaret najdete varování o škodlivosti kouření, mělo by být varování i na každé bankovce a výpisu z bankovního účtu: „Peníze mohou aktivovat emoční tělo a uvrhnout vás tak do stavu nevědomí.“

Emoční tělo lidí, kteří byli v dětství zanedbáváni nebo opuštěni jedním nebo oběma rodiči, se bude probouzet v

každé situaci, která jim třeba jen vzdáleně bude připomínat jejich primární zážitek opuštění. Jako spouštěcí situace, jež v nich oživí starou bolest, stačí, aby je přítel nevyzvedl včas na letišti nebo aby manželka přišla o chvíli později domů. Kdyby je jejich partner skutečně opustil nebo zemřel, emocionální bolest, jež by cítili, by byla mnohem silnější než je v takové situaci přirozené. Mohou zažívat intenzivní úzkost, dlouhotrvající, paralyzující depresi nebo neovladatelný vztek.

U ženy, která byla v dětství tělesně zneužívána vlastním otcem, se může emoční tělo probouzet, kdykoliv se dostane do intimního kontaktu s nějakým mužem. Nebo jí emoce vytvářené jejím emočním tělem mohou táhnout k mužům, jejichž emoční tělo je podobné emočnímu tělu jejího otce. Muž, u kterého je předpoklad, že jí způsobí stejnou bolest jako otec, bude přitahovat její emoční tělo jako magnet, což si ženy často pletou se zamilovaností.

Muž, kterému v dětství chyběla láska a matka mu věnovala jen minimální péči a pozornost, si vytvoří silné, rozpolcené emoční tělo plné nenaplněné, intenzivní touhy po mateřské

lásce a zároveň nenávisť vůči své matce, protože mu nedala to, co tak zoufale potřeboval. Když dospěje, bude mu téměř každá žena připomínat neuspokojené potřeby jeho emočního těla - a působit mu tak bolest - což se projeví jako nutkání „dobýt a svést“ skoro každou ženu, kterou potká, a získat tak ženskou lásku, po níž jeho emoční tělo přímo lační. Často se stane obdivovaným svůdníkem, ale jakmile mu začne vztah připadat příliš intimní nebo pokud ho žena odmítne, probudí se v něm vztek na matku, což má pro jakýkoliv vztah ničivé následky.

Když si uvědomíte své emoční tělo, jakmile se probudí, snadno zjistíte, jaké jsou jeho nejčastější spouštěče, ať jsou to určité věci, situace nebo to, co někdo řekne nebo udělá. Když se pak s takovou situací setkáte, vědomě se budete moct snažit o maximální bdělost. Do několika sekund pravděpodobně zaznamenáte první emocionální reakci - probouzející se emoční tělo. Pokud ale dokážete zůstat vědomě přítomní a neztotožníte se s ní, emoční tělo vás neovládne a nestane se hlasem ve vaší hlavě. Pokud jste v takovou chvíli se svým partnerem, můžete mu říct:

To, co jsi teď řekl/a (udělal/a), probudilo mé emoční tělo. Domluvte se s ní/m, že kdykoliv se to někomu z vás stane, hned v tu chvíli si to řeknete. Tak přestanete živit svá emoční těla partnerskými dramaty a místo abyste se vzájemně stahovali do nevědomí, si budete pomáhat zůstat plně přítomní.

Pokaždé, když dokážete při probuzení emočního těla zůstat přítomní, „spálí“ se část jeho negativní emoční energie a přemění se na Přítomnost. Zbytek emočního těla se rychle stáhne a vyčká na lepší příležitost, kdy nebudete tak přítomní - až si například dáte několik skleniček alkoholu nebo až se podíváte na nějaký dramatický film. Jako bránu pro svůj návrat často využije i ty nejnepatrnější negativní emoce, chvilkové podráždění nebo úzkost. Potřebuje k tomu však, abyste byli nevědomí. Světlo Přítomnosti nesnese.

---

## EMOČNÍ TĚLO JAKO BUDITEL

Na první pohled to může vypadat, že emoční tělo je pro zrod nového vědomí lidstva největší překážkou. Zaměstnává mysl, řídí a deformuje myšlení, ničí mezilidské vztahy - je prostě takovým velkým černým mrakem zamořujícím celé energetické pole člověka. Snaží se vás svést k nevědomosti, jinými slovy přesvědčit vás, že jste svou myslí a emocemi, abyste dělali a říkali věci, které vás i celý svět učiní ještě nešťastnějšími.

Čím budete nešťastnější, tím víc budete ve svém životě narážet na problémy. Tělo si také následkem nadměrného stresu a zátěže může vytvořit nějakou nemoc nebo poruchu. Nebo se vám může přihodit nehoda, můžete zažít nějakou vyhrocenou situaci nebo drama vyprovokované touhou vašeho emočního těla zažít něco nepříjemného, nebo dokonce spácháte násilný čin. Nebo už toho všeho na vás bude moc a začnete mít svého nešťastného já plné zuby. Emoční tělo je samozřejmě součástí vašeho falešného já.



Kdykoliv vás emoční tělo ovládne a vy si to neuvědomíte, stane se součástí vašeho ega. Cokoliv, s čím se ztotožníte, se přidá k vašemu egu. Pro ego je emoční tělo nejúčinnějším předmětem ke ztotožnění. Emoční tělo zase využívá ego ke své obnově. Když začne být emoční tělo příliš silné, začne se toto pekelné spojenectví hroutit, protože místo aby podporovalo egoické myšlenkové struktury, spíše je neustálým přívalem negativní energie narušuje - stejně jako elektrický přístroj, který potřebuje elektrický proud ke svému provozu, ale příliš vysoké napětí ho může poškodit.

Lidé se silným emočním tělem často dojdou do bodu, kdy se pro ně dosavadní život stane nesnesitelným a už nechtějí zažívat další bolest a drama. Jedna žena to vyjádřila prostě a jednoduše: „Už mi to věčné trápení začalo lézt krkem.“ Někteří lidé mohou mít pocit, stejně jako já, že už sami se sebou nevydrží. Těm se pak hlavním cílem stane dosažení vnitřního klidu. Palčivá emocionální bolest je donutí, aby se přestali ztotožňovat s obsahem své mysli a mentálně-emočními strukturami, jež stojí za vznikem jejich nešťastného já. Dojde jim, že nejsou ani

svým tragickým příběhem, ani emocemi, které v nich probouzí. Uvědomí si, že nemohou znát, ale mohou poznávat. Emoční tělo je pak přestane tlačit a stane se jejich buditelem - rozhodujícím faktorem, který je přivede k Přítomnosti.

Vlivem nevídaného přílivu vědomí, jehož jsme v současnosti na Zemi svědky, existuje stále víc lidí, kteří k tomu, aby se přestali ztotožňovat se svým emočním tělem, nemusí nutně projít hlubokou krizí. Kdykoliv si uvědomí, že sklouzli zpátky do dysfunkčního stavu mysli, jsou z něho schopni *vědomě* vystoupit zpět do Přítomnosti. Přestanou jí vzdorovat a zůstanou klidní a bdělí, jednotní s tím, co je, uvnitř i venku.

Následující skok v lidské evoluci není nevyhnutelný, ale snad poprvé v historii naší planety máme možnost vědomé volby. Rozhodujete i vy. Víte ale, kdo jste? Jste vědomí, které si uvědomilo samo sebe.

---

## **JAK SE ZBAVIT EMOČNÍHO TĚLA**

Lidé se mě často ptají: „Za jak dlouho se mohu zbavit svého emočního těla?“ Odpovídám, že to samozřejmě závisí na jeho síle a na stupni nebo intenzitě jejich vědomí Přítomnosti. Není to však emoční tělo, co způsobuje utrpení, ale vaše identifikace s ním, která vás udržuje ve stavu nevědomí a nutí vás znovu a znovu prožívat bolestivou minulost. Takže otázka by měla znít: „Za jak dlouho se přestanu ztotožňovat se svým emočním tělem?“

A odpověď zní: můžete to udělat teď hned. Je jen třeba si neustále uvědomovat, že to, co cítíte, je vaše emoční tělo. Toto poznání je vše, co potřebujete k tomu, abyste se s ním přestali ztotožňovat. Jakmile se s ním přestanete ztotožňovat, může začít vaše proměna. Díky tomuto uvědomění nebudou moci staré emoce ovládnout váš vnitřní dialog, ani ovlivnit vaše jednání a vztahy s ostatními. To znamená, že emoční tělo vás už nebude využívat ke své obnově. Staré emoce ve vás ještě nějakou dobu zůstanou a čas od času se budou probouzet. Občas

vás ještě mohou oklamat a přesvědčit vás, že jsou vámi, ale už ne na dlouho. Neprojektovat staré emoce do současnosti znamená postavit se všemu čelem, tváří v tvář. Možná vám to často nebude příjemné, ale nezabije vás to. Pokud zůstanete přítomní, není důvod, proč byste to nezvládli. Nejste svými emocemi.

Pokud ucítíte své emoční tělo, ubraňte se myšlenkám, že s vámi něco není v pořádku. Hledat všude problémy - to ego přímo miluje. Uvědomění musí být následováno přijetím. Cokoliv jiného ho opět zakryje. Přijmout znamená dovolit si cítit vše, co v danou chvíli cítíte. To je základní předpoklad bytí v přítomném okamžiku. Nesmíte se stavět proti tomu, *co je*. No dobrá, můžete, ale pak budete trpět. Když se otevřete, stanete se tím čím jste: rozlehlým, nekonečným prostorem. Splynete s celkem. Přestanete být zlomkem, jak to vnímalo vaše ego. Poznáte svou skutečnou podstatu, jež je stejná jako podstata Boha.

Ježíš na to poukazuje, když říká: Budte celiství, stejně jako je celistvý váš nebeský Otec. Známý výrok z Nového zákona, „Budte dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský

Otec.“ vznikl chybným překladem z řečtiny. Slovem „dokonalý“ bylo původně myšleno „celistvý“. Neznamená to však, že se celistvými musíte stát, protože takoví už jste - musíte jen *být* tím, čím jste, ať už s emočním tělem nebo bez něj.

---

## 7. KAPITOLA

# KDO SKUTEČNĚ JSTE?

*Gnothi Seauton* - Poznej sám sebe. Tato slova byla vyryta nad vchodem chrámu boha Apollóna v Delfách, kde sídlila slavná věštírna. Lidé v dávném Řecku ji hojně navštěvovali s nadějí, že poznají svůj osud, nebo když se chtěli poradit, jak se v určité situaci zachovat. Většina návštěvníků si je při vstupu do budovy přečetla, aniž by si uvědomila, že je v nich skrytá hlubší pravda než v čemkoliv, co se dozvedí z věštek. Naprosté většině z nich pravděpodobně nedošlo, že ať se uvnitř dozvedí cokoliv, dokud si neuvědomí pravdu skrytou v příkazu „Poznej sám sebe“, neuchrání je to od neštěstí a utrpení, jež si sami vytvářejí. Slavný nápis říká asi toto: „Předtím, než se na cokoliv zeptáš, polož si jednu základní otázku: kdo jsem?“

Nevědomí lidé chycení do pasti svého ega - což je drtivá většina - na tuto otázku většinou odpoví velmi rychle. Řeknou své jméno, zaměstnání, popíšou svůj osobní příběh, svůj vzhled, zdravotní stav nebo cokoliv, s čím se

ztotožňují. Někteří budou budít dojem, že jsou mnohem dál, a budou tvrdit, že jsou nesmrtelnou duší nebo božským duchem. Opravdu to tak ale vnímají, nebo jen do své mysli zařadili další duchovně znějící pojem? Poznání sebe sama jde mnohem hlouběji, je to mnohem víc než jen osvojení si souboru vybraných myšlenek. Duchovní moudrosti a pravdy vám mohou pomoci a nasměrovat vás, ale samy o sobě většinou nemají takovou sílu, aby uvolnily vaše pevně zakotvené představy o tom, kdo jste, jež tvoří základ vašich myšlenkových struktur. Poznání sebe sama nemá vůbec nic společného s tím, co se vám honí hlavou. Znat sami sebe znamená uvědomovat si spojení s Bytím, ne ztrácet se v mysli.

---

## CO SI O SOBĚ MYSLÍTE

Pocit vašeho já určují především vaše potřeby a věci, na kterých vám v životě záleží - a cokoliv, na čem vám záleží, má tu moc vás rozrušit a vyvést z rovnováhy. Můžete to použít jako měřítko toho, jak dobře se znáte. To, na čem vám záleží, se nemusí projevovat jen v tom, co říkáte nebo v co věříte, ale i v tom, jak se chováte a na co reagujete. Měli byste se ptát sami sebe: „Co mě dráždí a vyvádí z míry?“ Pokud vás naštve každá maličkost, pak si o sobě s největší pravděpodobností myslíte totéž: že jste nicotní a bezvýznamní. Alespoň podvědomě tomu nejspíš věříte. Co patří mezi maličkosti? Vlastně všechno, protože všechny věci jsou pomíjivé.

Můžete sice tvrdit „Jsem nesmrtelný duch“ nebo „Už mám toho šíleného světa plné zuby a toužím jen po klidu“ - jenže pak zazvoní telefon a ve sluchátku se ozve: „Špatné zprávy: burza krachuje, ceny akcií klesly, ukradli ti auto, přijede tchýně, zájezd byl zrušen, jednání bylo pozastaveno, chtějí víc peněz, partner tě opustil, říkají, že



je to tvoje vina." V tu chvíli se vám do hlasu vloudí nevlídný tón: „Už toho mám dost!“ Začnete nadávat, obviňovat, napadat, bránit se a omlouvat se. To všechno ale řídí váš „autopilot“. Najednou pro vás začne být důležitější něco úplně jiného než vnitřní klid, o němž jste hovořili ještě před chvílí jako o jediném cíli. Během pár vteřin zapomenete i na to, že jste nesmrtelným duchem. Obchodní jednání, peníze, smlouvy, ztráta nebo hrozba ztráty jsou najednou mnohem důležitější. Pro koho? Pro nesmrtelného ducha, za něhož jste se vydávali? Pro vás? Pro vaše já, které touží po jistotě a bezpečí, hledá je v pomíjivých věcech a štvě ho, že se mu to nedaří? No, alespoň teď víte, za koho se ve skutečnosti považujete.

Pokud byste skutečně toužili po hlubokém vnitřním klidu, vybrali byste si ho. Kdybyste si klidu cenili víc než čehokoliv jiného a skutečně byste věřili tomu, že jste duchem, a ne „nicotným já“, zůstali byste v kritických situacích klidní a bdělí. Okamžitě byste danou situaci přijali za svou a nestavěli byste se vnitřně proti ní. Reagovali byste z pozice bdělého vědomí. Reagovalo by to, co jste (vědomí), ne to, čím si myslíte, že jste („nicotné já“). Vaše

reakce by byla účinná a smysluplná a neučinila by z žádného člověka nebo situace nepřítele.

Na světě je to zařízené tak, že si nikdy nemůžete příliš dlouho nalhávat, že jste někdo jiný, než kdo ve skutečnosti jste - vždycky se vám to připomene tím, na čem vám nejvíc záleží. To, jak reagujete na lidi a události v obtížných životních situacích, je nejlepším indikátorem úrovně vašeho vědomí - toho, jak hluboce si uvědomujete, kým skutečně jste.

Čím omezenější a zúženější bude váš pohled na sebe sama, tím větší se vám budou zdát vaše omezení a tím více budete reagovat na nevědomí v ostatních. Jejich „chyby“ nebo spíše to, co považujete za chyby, si budete spojovat s jejich identitou. To znamená, že budete vnímat především jejich ego, a tím posilovat i své. Budete se dívat „na“ ego ostatních, místo abyste se snažili dívat „za“ něj. Koho nejvíc zajímá jejich ego? Vaše ego.

Velmi nevědomí lidé poznávají své ego skrze reakce druhých. Když si uvědomíte, že to, na co reagujete u

ostatních, je i ve vás (a někdy jenom ve vás), začnete si uvědomovat i své vlastní ego. V tomto stádiu vám pravděpodobně dojde, že jste ostatním dělali to, o čem jste si mysleli, že dělají oni vám, a přestanete se považovat za oběť.

Vy však nejste egem, takže když si v sobě uvědomíte své ego, neznamená to ještě, že víte, kdo jste - znamená to pouze to, že víte, kdo *nejste*. Ale jen tímto způsobem - že si uvědomíte, kdo nejste - máte šanci překonat největší překážku na cestě za sebepoznáním.

Nikdo vám nemůže říct, kým skutečně jste. Byl by to jen další prázdný pojem, který by vás nikam neposunul. K tomu, abyste poznali, *kým jste*, nepotřebujete žádnou víru. Jakákoliv víra je jen další překážkou na vaší cestě za poznáním. Nemusíte dokonce ani nic udělat, protože vy už jste tím, kým jste. Dokud si to ale neuvědomíte, nezačnete vyzařovat své skutečné já do světa. Vaše já zůstane neprojevené, ve světě, který je vaším pravým domovem. Pak budete zjevně chudým člověkem, který neví, že má v bance sto milionů, a své bohatství nevyužije.



## HOJNOST

To, jak se na sebe díváte, úzce souvisí s tím, jak si myslíte, že se k vám chovají ostatní. Většina lidí si občas postěžuje, že se k nim ostatní nezachovali hezky: „Nemám žádný respekt, pozornost, uznání atd.“ nebo „Jenom mě využívají.“ A když jsou k nim ostatní milí, vidí v tom zase postranní úmysly: „Zas mě chtějí do něčeho natlačit a využít. Nikdo mě nemá rád.“

Tito lidé si o sobě myslí toto: „Jsem ubohé, malinké já, které nedostává to, co potřebuje.“ Tento základní omyl nepříznivě ovlivňuje všechny jejich vztahy. Myslí si, že nemají světu co nabídnout a že od ostatních nedostávají to, co potřebují. Tato základní iluze pak tvoří celou jejich realitu. Podkopává jejich snahy a ničí nezilidské vztahy. Pokud dojem nedostatku - ať už peněz, uznání nebo lásky - přijmete za svůj, pokud se stane součástí vašeho já, budete vždy pociťovat nedostatek. Místo abyste ocenili to dobré, co vás v životě potkalo, vidíte jen to špatné. Ocenění toho, co máte, je pro pocit hojnosti a spokojenosti

základním předpokladem. Pravdou je, že to, o čem si myslíte, že vám to svět nedopřává, ve skutečnosti nedopřáváte vy jemu. Nedopřáváte to ostatním, protože hluboko uvnitř si o sobě myslíte, že jste bezvýznamní a že nemáte co nabídnout.

Zkuste se několik týdnů řídit následující radou a uvidíte, jak se váš život změní: kdykoliv budete mít pocit, že se vám něčeho nedostává, že vám lidé něco odpírají - chválu, ocenění, pomoc, láskyplnou péči atd. - dejte to vy jim. Že to nemáte? Zkuste se chovat, jako byste to v sobě měli, a ono to přijde samo. Brzy po tom, co začnete dávat, začnete i přijímat. Nemůžete přijímat, dokud nedáváte. Odliv podmiňuje příliv. To, o čem si myslíte, že vám svět odpírá, máte už dávno v sobě, ale dokud tomu nedovolíte proudit ven, neucítíte to. Platí to i o hojnosti. Zákon odlivu a přílivu vyjádřil už Ježíš těmito slovy: „Dávejte, a bude vám dáno; dobrá míra, natlačená, natřesená, vrchovatá vám bude dána do klína. Neboť jakou měrou měříte, takovou Bůh naměří vám.“

Pravý zdroj hojnosti nenajdete nikde jinde než sami v sobě. Je součástí vašeho pravého já. Zkuste začít tím že oceníte hojnost kolem sebe. Všimněte si pestrosti a dokonalosti života kolem sebe. Užívejte si hřejivé teplo slunce na své pokožce, nádheru květin vystavených před květinářstvím, sousto šťavnatého ovoce nebo osvěžující kapky letního deště. Dokonalost života na vás čeká na každém kroku. Tím, že oceníte hojnost, která je všude kolem, probudíte hojnost skrytou ve svém nitru. Až se tak stane, nechte ji proudit ven, třeba tím, že se usmějete na náhodného kolemjdoucího. Stanete se tak dárcem. Ptejte se sami sebe: Co teď mohu udělat? Jak mohu být tomuto člověku, této situaci prospěšný/á? K tomu, abyste se cítili bohatí, nepotřebujete žádný majetek, ačkoliv když se budete považovat za bohaté, věci k vám budou přicházet samy. Hojnost přichází jen k těm, kteří už jsou „bohatí“. Možná vám to bude připadat nespravedlivé, ale tak to vůbec není. Je to obecný zákon. Bohatství i chudoba jsou vnitřní stavy, jež se projevují ve vnějším světě jako vaše realita. Ježíš to vyjádřil takto: „Kdo má, tomu bude dáno; a kdo nemá, tomu bude odňato i to, co má.“

## **ZNÁT SEBE SAMA NEZNAMENÁ NĚCO O SOBĚ VĚDĚT**

Možná se bojíte, že když se budete snažit poznat sami sebe, objevíte něco nepříjemného. Mnoho lidí se v skrytu duše obává, že jsou špatní. Jenže nic z toho, co o sobě můžete zjistit, nejste vy. Nic z toho, co se o sobě můžete dozvědět, nejste vy.

Zatímco někteří lidé se brání sebepoznání kvůli strachu, jiní v sobě mají neukojitelnou zvědavost a chtějí o sobě zjistit co nejvíc. Můžete být sami sebou tak fascinováni, že strávíte celé roky psychoanalýzou a rozeberete každý okamžik svého dětství, odkryjete své skryté strachy a vášně a vrstvu po vrstvě budete objevovat rafinované masky své osobnosti. Po deseti letech už možná váš příběh terapeuta unaví, sdělí vám, že vaše analýza je u konce, a pošle vás domů s tisícistránkovým fasciklem. „Tohle všechno je o vás. To jste vy.“ A jak ho ponesete domů, prvotní uspokojení z toho, že už konečně víte, kdo jste, vystřídá pocit, že vám něco přeci jen chybí. Začne ve vás



narůstat podezření, že ve vás musí být něco víc, což je pravda - ne však ve smyslu kvantitativním, ale ve smyslu kvalitativním. Máte v sobě mnohem větší hloubku.

Na psychoanalýze ani na touze poznat svou minulost není nic špatného, pokud si ovšem nepletete zjišťování faktů o sobě se sebepoznáním. Těch několik tisíc stránek textu je možná o vašem falešném já: o obsahu vaší mysli podmíněném minulostí. Vše, co se dozvíte během psychoanalýzy nebo při zkoumání sebe sama, se týká vašeho falešného já. Nejste to vy. Je to váš obsah, ne vaše esence. Dostat se za ego znamená neuvíznout v obsahu. Znat sám sebe znamená být sám sebou. A být sám sebou znamená neztotožňovat se s obsahem.

Většina lidí definuje sebe sama pomocí obsahu svého života. Obsah je všechno, co vnímáte, zažíváte, děláte, myslíte si nebo cítíte, což zaměstnává veškerou naši pozornost, a proto se s tím velmi snadno ztotožníme. Když si myslíte nebo říkáte „můj život“, nemáte tím na mysli život, kterým *jste*, ale život, který *vedete*, nebo si myslíte, že vedete. Zaměřujete se výhradně na obsah - svůj věk,

zdravotní stav, mezilidské vztahy, finanční situaci, svou práci, bydlení nebo psychický stav. Vnitřní i vnější okolnosti, vaše minulost i budoucnost, a stejně tak i všechny události neboli vše, co se stane, to všechno patří do obsahu.

Kromě obsahu ale existuje ještě něco jiného, něco, co umožňuje obsahu být: sféra vědomí.

---

## CHAOS A VYŠŠÍ ŘÁD

Pokud se vnímáte jen jako obsah, nejspíš si také myslíte, že víte, co je pro vás dobré a co špatné. Věci, které se vám dějí, rozlišujete na „ty, které jsou pro vás dobré“ a „ty, které jsou špatné“. Komplexnost života, v němž všechno souvisí se vším a vše má svůj význam, tak tříštíte na drobné fragmenty. Celek je však víc než to, jak se věci jeví zvnějšku, víc než jen souhrn jednotlivých částí, dokonce mnohem víc než to, co obsahuje váš život nebo tento svět.

Za zdánlivě náhodným a často i chaotickým sledem událostí se skrývá vyšší řád a smysl. Nádherně to vystihuje následující zenová moudrost. „Když sněží, každá vločka dopadne přesně tam, kam má.“ Vyššímu řádu nemůžete porozumět pomocí mysli, protože ať přemýšlíte o čemkoliv, vždy je to jen o obsahu. Vyšší řád pochází ze sféry neviditelného bytí, ze sféry čistého vědomí. Můžete si ho pouze chvílemi uvědomovat, nebo ještě lépe, spojit se s ním - tzn. vědomě následovat vyšší záměr.

Když se půjdete projít do lesa, jehož se zatím lidská ruka ani nedotkla, vaše mysl nejspíš uvidí jen nepořádek a zmatek. Nejspíš ani nebude schopná rozlišit mezi životem (dobrem) a smrtí (zlem), protože všude kolem ní bude nový život vyrůstat z hnijící a rozkládající se hmoty. Pouze když dokážete zůstat uvnitř v klidu a utišíte svou mysl, budete schopni vnímat tu skrytou harmonii a vyšší řád, kde má vše své místo a svůj smysl, kde je vše dokonalé právě takové, jaké to je, a ani by to nemohlo být jiné.

Mysl se mnohem lépe než v lese cítí v parku nebo sadu, protože ty byly navrženy myslí, nevznikly přirozeně. Najdete v nich pravidelnost a řád, jimž mysl rozumí. V lese panuje pro mysl nepochopitelný řád, který jí připadá spíš jako chaos. Tento přirozený řád leží mimo lidské chápání, mimo rozdělování věcí na dobré a špatné. Nelze ho pochopit pomocí myšlení, můžete ho však vnímat, když se myšlenek vzdáte, když se ztišíte a zůstanete bdělí, když mu nebudete chtít „rozumět“ a popsat ho pomocí slov. Jedině tehdy budete schopni vnímat dokonalost lesa. A jakmile začnete vnímat jeho skrytou krásu a harmonii, uvědomíte si také, že od něj nejste odděleni. Jakmile k

tomu dojde, stanete se jeho vědomou součástí. Tímto způsobem vám příroda může pomoci stát se vědomou součástí celku, uvědomit si své spojení s Životem.

---

## DOBRO A ZLO

Většina lidí si v určité fázi života uvědomí, že neexistuje jen narození, růst, úspěch, dobré zdraví, potěšení a vítězství, ale také ztráta, neúspěch, nemoc, stáří, úpadek, bolest a smrt. Tyto aspekty života bývají opatřovány nálepkou „dobrý“ nebo „špatný“, „žádoucí“ nebo „nežádoucí“, „v pořádku“ nebo „v nepořádku“. Smysl neboli cíl lidského života bývá obvykle spojován s tím „dobrým“, jenže to je trvale ohroženo kolapsem, zničením nebo ztrátou. Stále nad námi visí hrozba, že „dobro“ vystřídá „zlo“ a beznaděj, jejichž příčinu nedokážeme pochopit. Život se nám pak začne zdát nesmyslný. Dřív, nebo později se tento chaos vetře do života každého z nás, nezachrání vás před ním žádná životní pojistka. Může přijít v podobě ztráty, nehody, nemoci, neschopnosti, sešlosti stářím nebo smrti. Díky potížím v osobním životě a následnému zhroucení všech možných mentálních představ o smyslu života se však můžeme otevřít vyššímu řádu.

„Moudrost tohoto věku je bláznovstvím před Bohem,“ říká se v bibli. Co je moudrost tohoto světa? Pohyb myšlenek a smysl definovaný výhradně pomocí myšlenek.

Mysl jednotlivé situace a události vnímá odděleně, jako by existovaly nezávisle na sobě, a třídí je na „dobré“ a „špatné“. Když se budete příliš spoléhat na svou mysl, budete realitu vnímat jako nekonečný počet oddělených objektů. Tato roztržitost je hlubokou iluzí, pokud jste jí však propadli, budete o ní skálopevně přesvědčeni. Vesmír je však nedělitelným celkem, v němž je vše vzájemně propojené a nic neexistuje odděleně.

Jestliže jsou všechny věci a události navzájem propojeny, znamená to, že mentální nálepky „dobrý“ a „špatný“ jsou zcela zbytečné, protože jsou pouhou iluzí. Vycházejí z velmi omezeného pohledu na svět, a proto jsou relativní a platí jen po omezenou dobu. To je názorně vysvětleno v příběhu o moudrém muži, který vyhrál v loterii drahé auto. Jeho rodina a přátelé z toho měli velkou radost a chtěli to oslavit. „To je skvělé!“ prohlašovali. „Ty máš ale štěstí!“ Ten muž se jen smál a každému říkal: „Možná.“ Několik dní

v novém autě spokojeně jezdil. Pak do něj na jedné křižovatce naboural opilý řidič, a on skončil s mnohočetným zraněním v nemocnici. Když za ním přišla jeho rodina, všichni říkali: „To je ale smůla...“ A ten muž se opět jen smál a říkal: „Možná.“ Zatímco byl v nemocnici, došlo jedné noci k sesuvu půdy a jeho dům spadl do moře. Druhý den ho opět navštívili přátelé a říkali: „No není to štěstí, že jsi zrovna v nemocnici?“ A on jim opět odpovídal: „Možná.“

Oním „možná“ naznačoval, že nechce události, jež se dějí, posuzovat. Místo aby hodnotil, jaké jsou, je prostě přijal a tak si udržoval vědomé spojení s vyšším řádem. Věděl, že pro mysl je často nemožné pochopit vyšší smysl „náhodné“ a zdánlivě s ničím nesouvisející události. Jenže žádná událost není náhodná, nic se neděje jen tak samo o sobě, odděleně od celku. Atomy, jež tvoří vaše tělo, kdysi vznikly uvnitř nějaké hvězdy. Každá zdánlivě bezvýznamná, i ta sebenepatrnější událost má dalekosáhlé následky, a je neuvěřitelným způsobem propojená s celkem. Pokud byste chtěli odstranit příčinu nějaké události, museli byste jít až k okamžiku stvoření. Vesmír není chaos. Původní význam slova *cosmos* je řád, pořádek. Není to však řád, který by



lidská mysl mohla pochopit. Můžete si ho pouze náhle uvědomit.

---

## **PŘIJÍMEJTE VŠE, CO SE DĚJE**

J. Krishnamurti, významný indický filozof a duchovní učitel, jezdil více než padesát let téměř neustále po celém světě a pokoušel se lidem pomocí slov - jež jsou obsahem - sdělit to, co je za slovy, za obsahem. Při jedné ze svých promluv, téměř na sklonku svého života, překvapil své publikum otázkou: „Chcete znát mé tajemství?“ Všichni najednou zpozorněli a napjatě čekali, co řekne. Mnozí lidé v publiku byli jeho žáky už dvacet, třicet let, a přitom stále nechápali podstatu jeho učení. Po všech těch letech jim mistr konečně prozradí klíč k porozumění! „Nebráním se tomu, co se děje,“ řekl jen, „to je celé mé tajemství.“

A dál už to nerozebíral, takže si dovolím tvrdit, že většina jeho publika musela být ještě zmatenější než předtím. V jeho prostém sdělení se však skrývá hluboká pravda.

Nebránit se tomu, co přichází, znamená, že jste s tím zajedno, vnitřně sjednocení. „To, co se děje“ se samozřejmě vztahuje k „takovosti“ přítomného okamžiku,

který vždy už je, jaký je. Odkazuje na obsah, na formu, kterou na sebe bere přítomný okamžik - jiný než přítomný okamžik ani neexistuje. Být zajedno s tím, co je, znamená nebránit se vnitřně tomu, co se děje. To znamená nehodnotit to v duchu jako dobré nebo špatné, ale nechat to být. Znamená to, že byste se v životě neměli snažit o žádné změny? Právě naopak. Pokud bude vaše činnost vycházet z vnitřního spojení s přítomným okamžikem, bude podporována vyšší inteligencí, Životem samotným.

---

## TAK JE TO!

Zenový mistr Hakuin žil v jednom městě v Japonsku. Těšil se všeobecné úctě a lidé si k němu chodili pro duchovní rady. Jednou se stalo, že nezletilá dcera jeho souseda otěhotněla. Když se rozzlobení rodiče pokoušeli zjistit totožnost otce, řekla jim, že je jím zenový mistr Hakuin. Rozzuření rodiče spěchali k Hakuinovi a za hlasitého křiku a spílání mu řekli, k čemu se přiznala jejich dcera. Jediné, co na to řekl, bylo: „Tak je to?“

Nový skandál se rychle rozšířil daleko za hranice města. Mistr přišel o svou pověst, ale zdálo se, že ho to netrápí. Nikdo už k němu nechodil, ale ani to ho nevyvedlo z míry. Když se dítě narodilo, odnesli ho rodiče té dívky k Hakuinovi a řekli mu: „Jsi jeho otec, tak se o něj postarej.“ Mistr ho přijal a láskyplně o něj pečoval. O rok později se matka dítěte zkroušeně přiznala svým rodičům, že otcem dítěte je mladý muž, který pracoval v nedalekém řeznictví. Zahanbení rodiče šli hned za Hakuinem, aby se mu omluvili a poprosili ho o odpuštění. „Přišli jsme si vzít dítě zpět.

Dcera se nám přiznala, že nejste jeho otcem. Je nám to opravdu moc líto.“ „Tak je to...“ pronesl mistr, když jim malé podával.

Na pravdu i lež, na dobré i špatné zprávy odpovídal pořád stejně: „Tak je to.“ Dovolil formě přítomného okamžiku, aby byla taková, jaká je, a nenechal se zatáhnout do dramatu dané situace. Existoval pro něj jen přítomný okamžik a ten byl prostě takový, jaký byl. Nic si nebral osobně. Nebyl ničí obětí. Byl v dokonalé jednotě se vším, co se dělo, takže to nad ním nemělo žádnou moc. Když vzdorujete tomu, co se děje, jste tomu vydáni na milost, a okolní svět určuje, jestli jste šťastní nebo nešťastní.

O dítě bylo dobře postaráno a zlé se v dobré obrátilo díky síle přijetí. Hakuin udělal vždy to, co bylo v daném okamžiku potřeba, a když přišel čas, v klidu dítě vrátil.

Zkuste si jen představit, jak by reagovalo ego v různých okamžicích tohoto příběhu.

---

## EGO A PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK

Nejdůležitějším vztahem vašeho života je vztah k přítomnému okamžiku, nebo spíše ke všem formám, jejichž podobu na sebe přítomný okamžik bere - jinými slovy k tomu, co je a co se děje. Pokud je váš vztah k přítomnému okamžiku negativní, projeví se to v každém vztahu a v každé situaci, do nichž vstoupíte. Ego lze jednoduše definovat zhruba takto: je to dysfunkční vztah k přítomnému okamžiku. I v této chvíli, právě teď, se však můžete svobodně rozhodnout, jak se k přítomnému okamžiku postavíte.

Jakmile jste dosáhli dostatečné úrovně vědomí (pokud čtete tuto knihu, tak tomu tak je), dokážete si vybrat, jaký postoj zaujmete k přítomnému okamžiku. Chcete, aby byl váš přítel nebo nepřítel? Přítomný okamžik je neoddělitelnou součástí života, takže se v podstatě rozhodujete, jak se postavíte k životu jako takovému. Pokud se rozhodnete, že chcete být s přítomným okamžikem zadobře, je na vás, abyste učinili první vstřícný

krok. Přistupujte k němu s láskou, vítejte ho, ať k vám přijde v jakékoliv podobě, a brzy se dočkáte odměny. Život si vás začne hýčkat, lidé vám budou pomáhat, vše poběží jak na drátku. Jedno rozhodnutí může změnit celou vaši realitu. Ale to rozhodnutí musíte dělat znovu a znovu - dokud si nezvyknete takovým způsobem žít.

Rozhodnutí, že se spřátelíte s přítomným okamžikem, znamená konec ego. Ego se nikdy s přítomným okamžikem nesblíží, to znamená, že se ani nesblíží s životem, protože v jeho základním programu je zakódován příkaz „ignorovat přítomný okamžik, vzdorovat mu a znehodnocovat ho“. Ego potřebuje ke své existenci čas. Čím je ego silnější, tím více ovládá váš život. Téměř každá vaše myšlenka se pak zabývá minulostí nebo budoucností a vaše vnímání sebe sama závisí na minulosti, od níž odvozujete svou totožnost, a na budoucnosti, od které očekáváte naplnění a uspokojení svých tužeb. Dokud bude vaše vědomí svázané časem, budete zažívat strach, úzkost, očekávání, lítost, vinu nebo vztek.

Ego se k přítomnému okamžiku staví trojím způsobem: jako k prostředku k dosažení cíle, jako k překážce, nebo jako k nepříteli. Podíváme se na tyto tři varianty podrobněji, abyste si uvědomili, který vzorec se odehrává ve vás, a mohli se znovu rozhodnout, jaký zaujmout k přítomnému okamžiku postoj.

V nejlepším případě je přítomný okamžik pro ego jen užitečným nástrojem - prostředkem k dosažení jeho cílů. Dostanete se přes něj do určitého bodu v budoucnosti, který považujete za důležitější než přítomnost. Budoucnost ale nikdy nepřijde jinak než jako přítomný okamžik. Nikdy tedy nebude ničím víc než jen myšlenkou ve vaší hlavě. Jinými slovy, nikdy nejste plně přítomní, protože se pořád snažíte dostat někam jinam.

Když se tento vzorec prohloubí, což se stává velmi často, je přítomný okamžik považován za překážku, která musí být překonána. Následkem toho budete netrpěliví, frustrovaní a stresovaní, což je v mnoha kulturách každodenní realita většiny lidí - jejich normální stav. Život, který probíhá teď, je považován za „problém“, takže žijete ve světě plném



problémů, které musíte vyřešit, abyste mohli být šťastní a spokojení nebo abyste konečně mohli začít „žít“. Slabinou tohoto přístupu je fakt, že jakmile nějaký problém vyřešíte, hned se objeví další. Dokud se budete na přítomný okamžik dívat jako na překážku, pořád budete mít spoustu problémů. „Budu cokoliv, co chceš, abych byl,“ říká Život - přítomný okamžik. „Budu se k tobě chovat tak, jako se chováš ty ke mně. Pokud mě vidíš jako problém, budu pro tebe problémem. Pokud mě budeš vnímat jako překážku, budu překážkou.“

V nejhorším případě, který však není nijak vzácný, lidé přistupují k přítomnému okamžiku jako k nepříteli. Když nenávidíte to, co děláte, a pořád si na něco stěžujete, nadáváte a někoho obviňujete, když proklínáte věci, které se dějí nebo které se už staly, nebo když se váš vnitřní dialog hemží větami jako „mělo to být tak a tak“ a „tohle se nemělo stát“, pak jste ve sporu s tím, co *je*, a bojujete proti tomu, co se už stalo. Udělali jste si ze Života svého nepřítele a on na to říká: „Chceš válku, máš ji mít.“ Vnější realitu, která vždy odráží váš vnitřní stav, pak vnímáte jako nepřátelskou.

Měli byste se sami sebe do nejčastěji ptát: „Jaký mám vztah k přítomnému okamžiku?“ A pak se snažit najít co nejupřímnější odpověď. Považuji přítomný okamžik jen za prostředek k dosažení nějakého cíle? Představuje pro mě překážku? Chovám se k němu jako k nepříteli? Přítomný okamžik je vše, co máte, i vše, co kdy budete mít. Život a přítomný okamžik jsou spolu neoddělitelně spjaté. Úvodní otázka tedy ve skutečnosti zní: „Jaký mám vztah k Životu?“ Tato otázka je vynikající způsob, jak odhalit zamaskované ego a stát se přítomným. Ačkoliv otázka samotná neztělesňuje absolutní pravdu („já“, Život a přítomný okamžik jsou v konečném důsledku jedno), je to užitečný ukazatel správného směru. Proto ji sami sobě pokládejte tak často, jak to jen budete potřebovat.

Jak transformovat dysfunkční vztah k přítomnému okamžiku? Musíte si ho neustále uvědomovat, ve všech myšlenkách i činech. Ve chvílích, kdy si uvědomujete, že váš vztah s přítomným okamžikem není v pořádku, jste přítomní. Uvědomění je probouzející se Přítomnost. Jakmile si uvědomíte svou dysfunkci, začínáte se uzdravovat.

Někteří lidé se při tom neubrání hlasitému smíchu. S uvědoměním získáte možnost volby - můžete říci přítomnému okamžiku ano a udělat z něj svého spojence.

---

## PARADOX ČASU

Navenek se přítomný okamžik projevuje jako „to, co se děje“. A protože to, co se děje, se neustále mění, vypadá to, jako by se každý den našeho života skládal z tisíců okamžiků a v každém z nich se dělo něco jiného. Čas se nám jeví jako nekonečný sled okamžiků, z nichž některé vnímáme jako „dobré“ a některé jako „špatné“. Když se na to však podíváte pozorněji, skrze svůj současný prožitek, zjistíte, že ve skutečnosti těch okamžiků moc není. Zjistíte, že existuje vždy jen jeden okamžik, a to právě probíhající - *tento okamžik*. Život probíhá jen tady a teď. Celý váš život se odvíjí ve stále trvající přítomné chvíli. Minulost a budoucnost existuje jen ve vašich vzpomínkách a očekáváních, ve vašich myšlenkách. A myslíte na ně v jediném okamžiku, který existuje: v tom přítomném.

Proč se nám tedy zdá, že jich existuje nekonečně mnoho? Protože za přítomný okamžik považujeme to, co se v něm děje, jeho obsah. Prostor přítomného okamžiku je znepřehledněný tím, co se v něm odehrává. A právě

záměna přítomného okamžiku za jeho obsah stojí za vznikem iluze času i ega.

To je ovšem paradoxní. Jak bychom se mohli vzdát času? Potřebujeme ho, abychom se dostali z jednoho bodu do druhého, abychom si připravili jídlo, postavili dům nebo abyste si přečetli tuto knihu. Čas potřebujete také k tomu, abyste vyrostli nebo se mohli naučit něco nového. Cokoliv děláte, na všechno potřebujete určitý čas, všechno nějakou dobu trvá. Všechno se mu podřizuje a nakonec nás „ten krutovládce čas“, jak ho nazývá Shakespeare, připraví i o život. Můžeme ho také přirovnat k rozbouřené řece, která s sebou vezme vše, co jí přijde do cesty, nebo k ohni, jenž všechno pohltí.

Nedávno jsem potkal staré známé, rodinu, kterou jsem dlouhou dobu neviděl, a když jsem je spatřil, byl jsem v šoku. Málem jsem se jich zeptal: „Co se vám stalo? Jste nemocní? Kdo vám to udělal?“ Matka, která se při chůzi musela opírat o hůl, se viditelně zmenšila a kůži na obličeji měla svraštělou jako staré jablko. Její dcera, která byla dřív plná energie, nadšení a očekávání, se teď zdála být

unavená životem a vyčerpaná péčí o tři děti. Pak mi to došlo: od té doby, co jsme se viděli naposled, uběhlo přes třicet let. Jejich změnu měl na svědomí čas. Museli být stejně překvapení, když uviděli mě.

Všechno se sice řídí časem, ale přesto se vše odehrává v přítomném okamžiku. Je to skutečně paradoxní. Kamkoliv se podíváte, všude najdete spoustu *nepřímých* důkazů o existenci času - hniјící jablka nebo vaše tvář v zrcadle v porovnání s třicet let starou fotografií - ale nikde nenajdete *přímý* důkaz, protože nemůžete zažít čas jako takový. Zažívat můžete vždy jen přítomný okamžik, spíše to, co se v něm děje. Kdybychom brali v potaz jen přímé důkazy, pak by čas neexistoval a vše, co by kdy existovalo, by byl jen přítomný okamžik.

---

## VYSTOUPENÍ Z ČASU

Být bez ega si nemůžete stanovit jako cíl do budoucnosti a pak se k němu snažit dopracovat. Dopracovali byste se jen k ještě větší nespokojenosti, protože byste pořád měli pocit, že jste neúspěšní a „nedokonalí“. Když si osvobození od ega stanovíte jako cíl do budoucnosti, získáte tím sice čas, jenže víc času znamemá víc ega. Dejte si pozor, aby za vašim duchovním hledáním nestálo jen přestrojené ego. Dokonce i snaha o odpoutání se od „falešného já“ může být motivována snahou získat víc, zvláště pokud jste si to předem naplánovali. To, že si dopřejete více času, znamená, že dopřejete více času vašemu „falešnému já“. Čas - minulost a budoucnost - je přesně to, co vaše falešné já vytvořené myslí, vaše ego, potřebuje, aby přežilo. Čas totiž existuje jen ve vaší mysli. Ve „vnějším světě“ nenajdete žádný objektivní důkaz jeho existence. Je to jen myšlenková struktura, kterou potřebujete, abyste byli schopní vyhodnotit smyslové vjemy a prakticky fungovat. Zároveň vám však brání v sebepoznání. Čas představuje horizontální rozměr života, povrchovou vrstvu reality. Do

vertikální dimenze, jež představuje hloubku života, můžete vstoupit jen skrze přítomný okamžik.

Takže místo abyste si neustále přidávali čas, snažte se ho raději ubrat. Když ze svého vnímání odstraníte čas, odstraníte s ním i ego. To je pravým smyslem všech duchovních cvičení.

Když mluvím o vystoupení z času, nemyslím tím samozřejmě čas na hodinách, který využíváte pro praktické účely, k naplánování schůzky nebo výletu. Bez času na hodinách bychom v tomto světě ani nemohli fungovat. To, o čem mluvím, je odstranění psychologického času, který si vytváří egoická mysl, aby se mohla stále dokola zabývat minulostí a budoucností. Mysl netouží být v souladu se Životem, brání se „pouhému“ *Bytí* v přítomném okamžiku.

Jakmile vyměníte navyklé „ne“ životu za „ano“, jakmile dovolíte být každému okamžiku takový, jaký je, rozpustíte čas a spolu s ním i ego. Aby ego přežilo, musí docílit toho, aby pro vás byl čas - minulost a budoucnost - důležitější než přítomný okamžik. Jediný případ, kdy ego dokáže



přijmout přítomný okamžik, je krátce po tom, co dosáhne toho, co chtělo. Nikdy mu to ale nevydrží dlouho. Dokud bude ego ovládat váš život, budete pořád nešťastní: buď proto, že jste ještě nedosáhli toho, po čem toužíte, nebo proto, že jste toho dosáhli.

Vše, co je nebo co se právě děje, je forma, kterou na sebe bere přítomný okamžik. Dokud jí - té formě, což není nic jiného než svět - budete vzdorovat, bude pro vás nepřekonatelnou překážkou, která vás bude oddělovat od vaší pravé identity, od toho, kdo jste za všemi formami, od věčného Života. Pokud ve svém nitru dokážete říci všem formám přítomného okamžiku ano, stane se pro vás branou do sféry neviditelného Bytí. Propast mezi tímto světem a Bohem zmizí.

Tím, že odmítáte některé formy, jež na sebe bere přítomný okamžik, a tím že ho považujete za prostředek, překážku nebo nepřítele, jen posilujete svou formovou identitu - své ego. Proto je ego tak závislé na reakcích okolí. Čím více vnímáte svět skrze reakce okolí, tím víc se připoutáváte ke světu forem. A čím více se ztotožňujete se světem forem,

tím silnější je vaše ego, které brání tomu, aby z vás vyzařovalo věčné Bytí.

Jakmile vnitřně přijmete všechny formy, objevíte v sobě Přítomnost, všeobjímající klid, který má mnohem větší sílu než pomíjivé ztotožnění se s formou - vaší osobou. Přítomnost je mnohem blíže vaší podstatě než cokoliv ve světě forem.

---

## SEN A TEN, KDO HO SNÍ

Klíčem k nejmocnější síle vesmíru je přijetí. Jen díky němu se vědomí (duch) může osvobodit ze zajetí hmoty. Vnitřní přijetí formy - všeho, co je a co se děje - s sebou nese uvědomění, že svět forem není to jediné, co existuje. Když čemukoliv vzdorujeme, zdají se nám věci tohoto světa hmatatelnější, jistější a trvalejší, než jaké ve skutečnosti jsou - včetně naší identity čili ega. Odpor dává světu a egu váhu a vrcholnou důležitost, díky nimž můžete brát sebe i svět velmi vážně. Hra forem je pak vnímána spíše jako boj o přežití. Pokud je to i váš pohled, bude taková i vaše realita.

Mnoho věcí, jež se dějí, a mnoho podob, jež na sebe bere život, je efemérní povahy. Všechny věci jednou pominou. Věci, těla a ega, události, situace, myšlenky, emoce, touhy, ambice, obavy, konflikty... přijdou, chvíli předstírají, že jsou důležité, a než se nadějete, už jsou pryč. Rozplynou se do prázdna, z něhož vzešly. Byly vůbec skutečné? Byly někdy něčím víc, než jen pouhým snem, snem o formě?

Když se ráno probudíte, sen, který se vám v noci zdál, se náhle rozplyne a vám dojde: „Aha, tak to byl jenom sen. Nebylo to skutečné.“ Něco na tom snu však muselo být skutečné, jinak by nemohl být. Až nás dostihne smrt, možná se ohlédneme za uplynulým životem s tím, že to byl také jenom sen. I teď, když si vybavíte loňské prázdniny nebo třeba včerejší hádku, můžete mít pocit, že se nápadně podobají snu, jenž se vám nedávno zdál.

Existuje sen a existuje člověk, který ho sní. Sen není nic jiného než chvilková hra forem. Patří do tohoto světa - je relativně skutečný, ale ne absolutně. Pak existuje snící, absolutní skutečnost, v níž formy přicházejí a odcházejí. Snící není postava vystupující ve snu. Snící je substrát, ve kterém se sny odehrávají, umožňuje jejich existenci. Představuje to absolutní za relativním, skutečné za neskutečným, bezčasé za časem, vědomí za formou. Snící je vědomí samotné - to, co skutečně jste.

Naším cílem je nyní probudit se ze snu. Až se tak stane, dramata, jež ego vytváří, skončí a začne mnohem klidnější a příjemnější sen - nová země.

---

## **PŘEKONEJTE SVÁ OMEZENÍ**

V životě každého člověka přijdou období, kdy na úrovni forem povyrostete - když se snaží překonat nějaká omezení, jako například fyzickou slabost nebo nedostatek financí. V těchto situacích musí nabýt nové vědomosti, osvojit si nové dovednosti nebo kreativně vytvořit něco zcela nového, čím tento svět - sebe i ostatní - obohatí, ať už se jedná o hudební skladbu nebo jiné umělecké dílo, knihu, službu, kterou poskytuje ostatním, funkci, kterou zastává, firmu nebo organizaci, již založil nebo přispěl k jejímu rozvoji.

Když jste přítomní, když se plně soustředíte na přítomný okamžik, Přítomnost prostoupí a promění vše, co děláte. Vaše činnost získá na kvalitě i na síle. Přítomní jste tehdy, když to, co děláte, není pouze prostředek k dosažení něčeho jiného (peněz, prestiže, vítězství atd.), ale naplňuje vás to samo o sobě - když vám to, co děláte, přináší radost a živost. Nemůžete však být přítomní, dokud se nespřátelíte s přítomným okamžikem. To je základ úspěchu jakékoliv činnosti nezatížené negativitou.

Forma znamená omezení. Nejsme tu jen proto, abychom poznali svá omezení, ale také proto, abychom duchovně rostli tím, že je budeme překračovat. Některá omezení lze překonat ve vnějším světě. Každý ale dříve či později narazí i na omezení, s nimiž se bude muset naučit žít. A ta můžete překonat jen uvnitř sebe sama. Bud' vás uvězní ve sledu egoických reakcí, což budete pociťovat jako strašné neštěstí, nebo se přes ně přenesete tím, že se plně odevzdáte tomu, co je. To je smysl jejich existence. Vědomé odevzdání vám otevře vertikální dimenzi života, jinými slovy, váš život získá hloubku. A z té hloubky se vynoří něco nekonečně cenného, co by jinak zůstalo neprojeveno. Někteří lidé, kteří se vzdali mnoha omezením, se stali léčiteli nebo duchovními učiteli. Jiní nesobecky pracují na tom, aby zmírnili lidské utrpení nebo aby pro tento svět vytvořili něco cenného.

V sedmdesátých letech, když jsem studoval na cambridgeské univerzitě, jsem každý den chodil s jedním nebo dvěma přáteli na oběd do jedné kavárny. U vedlejšího stolu občas sedával muž v kolečkovém křesle, obvykle ve společnosti dalších tří až čtyř lidí. Jednoho dne seděl přímo

naproti mně a já se neubráníl tomu, abych si ho prohlédl. To, co jsem uviděl, mě opravdu šokovalo - byl zcela paralyzovaný. Jeho tělo bylo vyzáblé a hlavu měl neustále svěšenou. Jeden z jeho společníků se ho pokoušel krmit, ale většina z toho, co se mu snažil vpravit do úst, padala na malý tácek, který mu pod bradou přidržoval druhý pomocník. Muž připoutaný na kolečkové křeslo občas vyloudil nesrozumitelné, chroptivé zvuky a ostatní se hned pohotově naklonili k jeho ústům. To, že dokázali interpretovat, co se jim pokoušel říct, mi připadalo skoro jako zázrak.

Zeptal jsem se svého přítele, jestli ho náhodou nezná. „Jasně,“ odpověděl, „je to profesor matematiky a ti kolem něj jsou jeho studenti. Trpí neuromuskulární poruchou, která postupně paralyzuje celé jeho tělo. Lékaři mu dávají maximálně pět let. Podle mě už nic horšího ani nemůže člověka potkat.“

O pár týdnů později, když jsem odcházel ze školy, jsem ho potkal ve dveřích. Podržel jsm mu je, aby mohl projet, a naše oči se na chvíli setkaly. Překvapilo mě, jak byly jasné



- zářily. Nenašel jsem v nich ani stopu po neštěstí. Hned mi došlo, že tenhle člověk přestal vzdorovat a odevzdal se plně svému osudu.

O mnoho let později jsem si u stánku koupil noviny a zůstal překvapeně zírat na přední stranu, jíž dominovala jeho fotografie. Nejenže ještě žil, ale stal se jedním z nejslavnějších teoretických fyziků. Stephen Hawking. Článek pod jeho fotografií mi jen potvrdil to, co jsem uviděl v jeho očích tehdy před lety. Na otázku týkající se jeho života odpověděl (již s pomocí hlasového syntezátoru): „Co bych si mohl přát víc?“

---

## **RADOST Z BYTÍ**

Neštěstí neboli negativita je nemoc celé planety. To, co představuje znečištění životního prostředí na vnější úrovni, reprezentuje negativita na úrovni vnitřní. Má ji v sobě každý, ne jen lidé v oblastech, kde nejsou uspokojeny jejich základní životní potřeby, ale i v oblastech, kde lidé žijí v blahobytu (zde možná ještě víc). Je to překvapující? Ne. V bohatém světě se lidé více ztotožňují s formou, více se ztrácejí v obsahu a jsou také častěji lapeni do pasti ega.

Lidé věří, že jejich štěstí závisí na vnějších událostech neboli na formě. Neuvědomují si, že to, co se děje, patří mezi nejnestálější formy ve vesmíru - vše se neustále mění. Dívají se na přítomný okamžik, jako by byl znehodnocen tím, co se v něm odehrává a nemělo by, nebo jako na nedostatečný, protože se v něm neodehrává to, co by mělo. A tak jim uniká dokonalost života, která je všudypřítomná, dokonalost, která se skrývá za vším co se odehrává i neodehrává, dokonalost za všemi formami.

Přijměte přítomný okamžik a naleznete dokonalost nedotčenou časem a přesahující všechny formy.

Radost z Bytí, jediné pravé štěstí, k vám nepřijde skrze žádnou formu, majetek, úspěch, skrze žádného člověka, ani událost - skrze nic, co se děje. Radost k vám nemůže *přijít* - nikdy. Vyzařuje ze sféry neviditelného Bytí ve vašem nitru, z čistého vědomí - je tím, čím jste.

---

## **NECHTE SVÉ EGO ROZPLYNOUT**

Ego neustále hlídá, jestli mu nehrozí ponížení nebo jakékoliv jiné „zmenšení“. Pokud usoudí, že ano, spustí opravný mechanismus pro obnovení mentální formy „já“. Když ho někdo začne obviňovat nebo kritizovat, čímž mu způsobí újmu, okamžitě přistoupí k obraně a začne se hájit a/nebo napadat jiné. Jestli ten druhý má pravdu, nebo ne, není v tu chvíli pro ego vůbec důležité. Daleko víc než na pravdě mu záleží na vlastním bezpečí. Tak funguje obrana psychologické formy „já“. Dokonce i tak běžná věc, jako když zakřičíte něco na řidiče, který vás nazval idiotem, je automatická, nevědomá reakce vašeho ega. Jednou z nejčastějších obranných reakcí ega je hněv, který způsobuje jeho sice dočasné, zato velmi výrazné posílení. Všechny obranné mechanismy, které ego považuje za smysluplné a potřebné, jsou ve skutečnosti zcela dysfunkční. Mezi nejpatologičtější patří fyzické násilí a podléhání velikášským představám.

Vědomé ponižování nebo oslabování ega bez jakékoliv následné snahy o jeho obnovu považují za velmi účinné duchovní cvičení. Vřele vám doporučuji občas s tím experimentovat. Když vás například začne někdo kritizovat, obviňovat nebo vám nadávat, zkuste pro změnu, místo abyste se okamžitě začali bránit, neudělat nic. Dovolte mu, aby vás „ponížil“ a pozorně sledujte, jaké to ve vás vyvolá pocity. Prvních pár vteřin vám to nejspíš bude velmi nepříjemné a budete si připadat „takhle malincí“. Pak v sobě ale objevíte nový prostor, jenž náhle jakoby ožije, a vy si uvědomíte, že jste se vlastně nijak nezmenšili, ale že naopak expandujete. Tak můžete dojít k úžasnému uvědomění: když jste zdánlivě nějakým způsobem poníženi a dokážete na to nejen navenek, ale i vnitřně nereagovat, uvědomíte si, že jste o nic skutečného nepřišli. Tím, že jste se na určité úrovni „zmenšili“, jste na jiné naopak „vyrostli“. Jakmile se přestanete bránit a snažit se jakkoliv posilovat svou formu, přestanete se s ní a se svou mentální představou o ní ztotožňovat. Tím, že ztratíte na důležitosti (z pohledu ega), vaše nitro expanduje a vytvoří prostor pro Bytí. Vaše skutečná síla, to, co jste za formou, pak začne vyzařovat skrze zeslabenou formu. Přesně o tom mluvil

Ježíš. když řekl: „Popřete sami sebe,“ nebo „Nastavte druhou tvář.“

To ovšem neznamena, že byste se měli nechat zneužívat nebo se stát obětí nevědomých lidí. Někdy si situace vyžádá, abyste někoho poslali „někam“ a nebrali si žádné servítky. Pokud do toho nezapojíte ego s jeho snahou se neustále bránit, budou mít vaše slova neuvěřitelnou silu. Jestliže to bude nutné, můžete samozřejmě komukoliv říct jasné a pevné ne. Pak to bude, jak já říkám, „skutečné ne“, oproštěné od jakékoliv negativity.

Až když se smíříte s tím, že nikdy nebudete slavní, že z vás nebude „někdo“, teprve pak se můžete spojit se silami vesmíru. To, co ego považuje za slabost, je ve skutečnosti jedinou pravou silou. Tato duchovní pravda říká pravý opak toho, čeho si cení současná společnost a podle čeho nás formuje.

V moudré knize Tao-te-ťing se píše: „Budte širokým údolím světa...“ Tak se stanete celiství a „vše k vám přijde samo“. Většina lidí dnes touží být spíše horou.

Také Ježíš v jednom ze svých podobenství říká, „Ale jsi-li pozván, jdi a posad' se na poslední místo: potom přijde ten, který tě pozval, a řekne ti: Příteli, pojd' dopředu! Pak budeš mít čest přede všemi hosty. Neboť každý, kdo se povyšuje, bude ponížěn, a kdo se ponižuje, bude povýšen.“

Nesnažte se posilovat své falešné já tím, že se budete chlubit nebo předvádět. Nesnažte se vyčnívat, být výjimeční, udělat dojem nebo na sebe přitáhnout pozornost. To znamená, že někdy nemusíte vyjádřit svůj názor, i když to všichni kolem zrovna dělají - uvidíte, co to s vámi udělá.

---

## **JAK NAVENEK, TAK UVNITŘ**

Když se zadíváte na jasnou noční oblohu, možná si najednou uvědomíte, jak prostá a zároveň neuvěřitelně hluboká je pravda. Co vidíte? Měsíc, planety, hvězdy, Mléčnou dráhu, možná nějakou kometu, nebo dokonce dva miliony světelných let vzdálenou sousední galaxii Andromedu? Když to ještě víc zobecníte, uvidíte předměty plující vesmírem. Z čeho se tedy skládá vesmír? Z předmětů a prostoru.

Když se za jasné noci zadíváte do vesmíru a neztratíte při tom řeč, nedíváte se pořádně - neuvědomujete si, co všechno tam je. Možná se díváte jenom na plující předměty a snažíte se je pojmenovat. Jestliže vás při pohledu do vesmíru naplnil úžas a tváří v tvář tomuto úžasnému mystériu jste pocítili posvátnou úctu, znamená to, že jste na chvíli dokázali odložit svou touhu všechno popsat a pojmenovat, a kromě předmětů na obloze jste si uvědomili i nekonečnou rozlehlost vesmíru. Abyste si uvědomili rozlehlost prostoru, ve kterém všechny ty světy existují,



musíte se nejdřív dostatečně ztišit. Úžas nevzbuzuje ten obrovský počet světů vesmíru, ale hloubka, kterou každý z nich obsahuje.

Prostor samozřejmě nevidíte, nemůžete ho ani slyšet, cítit, ochutnávat, ani se ho dotýkat, tak jak víte, že vůbec existuje? Tato logicky znějící otázka je od základu špatně položená. Základem vesmíru je prázdno, nicota, takže z pohledu běžného vnímání světa vesmír vlastně „neexistuje“. Existují pouze věci - formy. Dokonce i nazývat to prostorem je zavádějící, protože tím, že to pojmenujete, z toho uděláte předmět.

Zkusme se na to podívat takto: uvnitř nás je něco, co je podobné prostoru, proto si to můžete uvědomovat. Není to však docela pravda, protože jak si můžete uvědomovat prostor, když v něm nic není?

Odpověď je prostá a zároveň obsahuje hlubokou pravdu. Když vnímáte prostor, nevnímáte nic, kromě vědomí samotného - samotné nitro vědomí!

Když oči nenajdou nic, na co by se mohly dívat, vnímáte onu prázdnotu jako prostor. Když uši nezachytí žádný zvuk, vnímáte ono zvukové prázdno jako ticho. Když vaše smysly uzpůsobené k vnímání forem nenajdou žádné formy, vědomí neviditelného Bytí, jež leží za veškerým vnímáním a jež veškeré vnímání a zažívání umožňuje, přestane být formami zakrýváno. Když pozorujete neuvěřitelnou hloubku vesmíru nebo nasloucháte tichu brzkých ranních hodin před východem slunce, něco ve vás s tím rezonuje jakoby v posvátné úctě. Nesmírnou hloubku vesmíru pak vnímáte jako hloubku svého nitra a víte, že ten vzácný klid, který nenarušuje žádná forma, je daleko blíže vaší podstatě než jakákoliv věc ve vašem životě.

Upanišady, posvátné knihy Indie, tuto pravdu popisují slovy:

Ne to, co vidíme okem,  
nýbrž čím oči vidí,  
to právě, věz, je *brahma*,  
nikoli to, co uctívají.  
Ne to, co slyšíme sluchem,

nýbrž čím sluch slyší,  
to právě, věz, je *brahma*,  
nikoli to, co uctívají.

...

Ne to, co myslíme myslí,  
nýbrž co, jak řekli, myslí přemýšlí,  
to právě, věz, je *brahma*,  
nikoli to, co uctívají.

V těchto verších se říká, že Bůh je čisté vědomí , esence toho, kdo jsme. Všechno ostatní jsou jen formy, které „uctíváme“.

Dvojnásobná povaha vesmíru, jenž je tvořen věcmi a prostorem - je také vaší vlastní povahou. Zdravý, vyrovnaný a pestrý život je tancem mezi dvěma dimenzemi, jež tvoří realitu: mezi formou a prostorem. Většina lidí je tak ztotožněná s dimenzí forem, se smyslovým vnímáním, myšlenkami a emocemi, že se jim ze života ta druhá zásadní polovina vytratila. Tím, že se ztotožnili se světem forem, uvízli v pasti ega.

Dá se říci, že to, co vidíte, slyšíte, cítíte, to, čeho se dotýkáte, spolu s tím co si myslíte, je jen jedna polovina skutečnosti - forma. Ježíš ji ve svém učení nazývá jednoduše „svět“ a tu druhou dimenzi „království nebeské“ nebo „království věčného života“.

A stejně jako prostor umožňuje všem věcem existovat a stejně jako by bez ticha nebyl žádný zvuk, tak i my bychom neexistovali bez životadárné dimenze neviditelného Bytí, jež je naší esencí. Mohli bychom říct bez Boha, kdyby to slovo nebylo tak často zneužívané. Já to raději nazývám Bytím. Bytí předchází existenci. Existence je forma, obsah, „to, co se děje“. Možná by se dalo také říct, že existence je popředí života a Bytí je jeho pozadí.

Tolikrát zmiňovaná kolektivní choroba celého lidstva spočívá právě v ponoření se do toho, co se děje. Lidé jsou téměř hypnotizováni světem pomíjivých forem, tak zabrání do svých životů, že zapomněli na svou podstatu, jež se skrývá za obsahem, za formou, za myšlenkami. Jsou tak pohlceni časem, že zapomněli na věčnost, ze které vzešli a

kteřá je jejich pravým domovem, kam skutečně patří. Zapomněli, že jsou věčností.

Před několika lety, když jsem navštívil Čínu, jsem na vrcholu jedné hory poblíž Guilinu narazil na stúpu. Byl na ní zlatý nápis reliéfním písmem. Zeptal jsem se svého čínského průvodce, co znamená. „Je tam napsáno: Buddha,“ odpověděl. „Ale proč jsou tam dva znaky a ne jeden?“ vyzvídal jsem. „Jeden znamená *člověk*, druhý *ne* nebo *žádný*, a dohromady to znamená Buddha.“ Zůstal jsem stát oněmělý úžasem. Dva znaky pro Buddhu obsahovaly celé jeho učení, a pro ty, kteří to jsou schopni vidět, i celé tajemství života. Výstižně vyjadřují skutečnost, že realitu tvoří dvě dimenze - věčnost a ne věčnost, forma a negace formy, neboli uvědomění si, že nejsme formou.

---

# VNITŘNÍ PROSTOR

Podle starého súfijského příběhu žil kdysi dávno v jedné zemi na Středním východě král, který se neustále zmítal mezi štěstím a zoufalstvím. Dokázala ho rozčítit i sebenepatrnější věc, a štěstí vždy velmi rychle vystřídalo zklamání a beznaděj. Až to jednoho dne krále přestalo bavit. rozhodl se, že najde způsob, jak z toho ven. Dal poslat pro jednoho moudrého muže, o kterém se říkalo, že je osvícený. Když ten muž přišel, král mu řekl: „Chci být jako ty. Porad' mi, prosím, co mám dělat, abych byl také tak klidný, vyrovnaný a moudrý. Dám ti za odměnu, oč mě požádáš.“

A ten moudrý muž řekl: „Možná ti mohu pomoci. Ale stálo by to tolik, že by ani celé království nestačilo. Proto, pokud dovolíš, ti to dám jako dar.“ Král souhlasil a mudrc odešel.

Vrátil se až za několik týdnů a donesl králi zdobenou skříňku z nefritu. Král ji otevřel a uvnitř našel zlatý prsten.

Bylo na něm vyryto: *I toto pomine*. „Co to má znamenat?“ zeptal se král. „Nos tento prsten, a kdykoliv se něco stane, přečti si, co je na něm napsáno, dřív než vyslovíš jakýkoliv soud, než začneš danou událost považovat za špatnou, nebo dobrou. Jen tak si uchováš klid.“

*I toto pomine*. Co je na těch slovech tak zvláštního, že mají takovou moc? Na první pohled je jasné, že ačkoliv mohou přinést úlevu v nepříjemných životních situacích, zmenší i radost z těch příjemných, jako by říkala: „Moc se neradujte, stejně to nebude trvat příliš dlouho.“

Plný význam těch slov začne být zřejmý, když se nad nimi zamyslíte v souvislosti s dvěma jinými příběhy, jež jsem vám už vyprávěl. Ten první, o zenovém mistrovi, který na všechno říkal: „Tak je to?“, dokazuje, že dobro k nám přijde, když se nebudeme vnitřně bránit tomu, co se děje, jinými slovy, když s tím budeme zajedno. Druhý příběh, o muži, který vše komentoval lakonickým „možná“, ilustruje moudrost neposuzování. Příběh o prstenu je o pomíjivosti, která, pokud si ji uvědomujete, vede k nepřipoutanosti.

Přijetí, neposuzování a nepřipoutanost jsou tři sestry pravé svobody a osvíceného života.

Rada vyrytá na prstenu nás nenabádá, abychom si neužívali to dobré, co k nám v životě přichází. Jejich smyslem ani není přinést úlevu v neštěstí. Mají daleko hlubší význam. Jejich smyslem je upozornit nás na pomíjivost každé situace, jež je následkem pomíjivosti všech forem - dobrých i špatných. Jakmile si začnete uvědomovat pomíjivost všech forem, přestanete k nim být připoutáni a už se s nimi nebudete tolik ztotožňovat. Být nezaujatý neznamená, že byste si nemohli užívat to dobré, co svět nabízí. Vlastně si to tak užijete ještě mnohem víc. Jakmile jednou přijmete pomíjivost všech věcí a nevyhnutelnost změn, budete si užívat příjemných stránek života, dokud trvají, aniž byste se báli, že skončí, a nebudete si je kazit ani obavami z budoucnosti. Nepřipoutaní se budete na všechny události ve svém životě dívat z nadhledu a nezabřednete do nich. Budete jako astronaut, který se dívá na naši modrou planetu obklopenou dálkami vesmíru a uvědomuje si paradoxní pravdu: Země je jedinečná a zároveň bezvýznamná.



Uvědomění - *I toto pomine* - vám přinese odpoutání a klid a spolu s nimi vstoupí do vašeho života nový rozměr - vnitřní prostor. Přístup k této dimenzi získáte díky nepřipoutanosti, neposuzování a vnitřnímu přijetí.

Jakmile se přestanete ztotožňovat se světem forem, vaše vědomí - což jste vy - se osvobodí z pasti forem. Toto osvobození jde ruku v ruce se vznikem prostoru ve vašem nitru, který budete pociťovat jako klid a hluboký vnitřní mír, dokonce i tehdy, když se vám bude dít něco „špatného“. *I toto pomine*. Jako by kolem té události vznikl prázdný prostor - získáte od ní odstup. Stejný odstup získáte i od svých emocí a bolesti. Kromě toho vzniknou mezery i mezi vašimi myšlenkami. V těchto mezerách budete zažívat hluboký vnitřní klid, jenž není „z tohoto světa“, protože svět je tvořen formami a klid pochází z prázdného prostoru. A tento klid je Bůh.

Nyní si můžete užít a ocenit věci tohoto světa, aniž byste jim přikládali důležitost a význam, které nemají. Můžete se svobodně účastnit tance stvoření a být aktivní, aniž byste se poutali ke svým výtvorům a kladli na svět nesmyslné

požadavky jako: uspokoj mě, udělej mě šťastným, zařid', ať se cítím bezpečně, řekni mi, kdo jsem. Tohle vám svět dát nemůže, a proto, jakmile se vzdáte svých nespelnitelných očekávání, všechno utrpení, jež si vytváříte jen vy sami, skončí. Všechno utrpení vzniká přeceňováním forem a opomíjením vlastního nitra. Pokud tato dimenze součástí vašeho života je, můžete si věci, zážitky i smyslové potěšení užívat, aniž byste se v nich ztráceli a zůstali k nim připoutaní, jinými slovy, aniž byste se stali na světě závislí.

Slova *I toto pomine* popisují realitu, ve které žádné formy netrvají věčně. Tím, že upozorňují na jejich pomíjivost, upozorňují i na to věčné, protože pouze to věčné ve vás dokáže rozpoznat pomíjivé.

Když přestanete vnímat dimenzi prázdného prostoru, nebo pokud ji nikdy nepoznáte, věci tohoto světa pro vás budou mít absolutní důležitost, vážnost a tíhu, kterou ve skutečnosti nemají. Když se na svět podíváte z perspektivy neviditelného Bytí, bude vám připadat jako hrozivě vyhlížející místo plné zoufalství a beznaděje. Pisatel

Starého zákona to tak musel cítit, když napsal: „Všechny věci jsou tak únavné, že se to nedá vypovědět.“

---

## **VĚDOMÍ HMOTY A VĚDOMÍ PRÁZDNÉHO PROSTORU**

Životy většiny lidí jsou přeplněné věcmi: hmotnými věcmi, věcmi, které mají udělat, nebo věcmi, o nichž přemýšlejí. Jejich životy jsou jako dějiny lidstva, o kterých Winston Churchill prohlásil: „Jedna zatracená věc za druhou...“ Jejich mysl je přetížena myšlenkami - jedna bez ustání střídá druhou. Tato dimenze vědomí - vědomí hmoty - je převážnou realitou většiny lidí, což je důvod, proč jsou tak nevyrovnaní. Aby se na naší planetu vrátila duševní rovnováha a lidstvo tak mohlo naplnit svůj osud, je třeba vědomí hmoty vyvážit vědomím prostoru. Vědomí prostoru je další evoluční fází vývoje lidstva.

Vědomí prostoru znamená, že kromě vědomí hmoty - jež se vždy redukuje na smyslové vnímání, myšlenky a emoce - existuje ještě cosi jako „spodní proud vědomí“. Slovo vědomí napovídá, že vnímáte nejen věci (předměty) samotné, ale také to, že je vnímáte. Jde o to, abyste dokázali vnímat, co se děje ve světě kolem vás, a uvnitř

přítom zůstat klidní a bdělí: Tuto schopnost v sobě má každý, ale jen málokdo si ji uvědomuje. Občas se na ni snažím upozornit, když se lidí ptám: „Cítíte ve svém nitru Přítomnost?“

Vědomí prostoru nepředstavuje jen osvobození od ega, ale také nezávislost na hmotném světě. Je to duchovní dimenze, jež může změnit tento svět a učinit ho smysluplným.

Kdykoliv vás rozčílí nějaká událost, osoba nebo situace, příčina vašeho rozrušení není v dané události, osobě, ani situaci, ale v tom, že se na věc díváte ze špatného úhlu - ne z perspektivy vědomí prostoru. Jste lapeni ve vědomí hmoty a neuvědomujete si věčnou dimenzi vědomí vnitřního prostoru. Slova *I toto pomine* na ni upozorňují a měla by vám ji připomínat.

Další hluboká, vnitřní pravda se skrývá v tomto tvrzení: „Příčina mého vzteku je vždy jinde, než si myslím.“

---

## **„POD“ A „NAD“ MYŠLENKAMI**

Když jste velmi unavení, můžete zažít stav, kdy jste mnohem klidnější a uvolněnější než obvykle. Je tomu tak proto, že myšlení ustoupí do pozadí a přestanou vás pálit vaše nejožehavější problémy. Tělo se připravuje na spánek. Když se napijete alkoholu nebo užijete nějaké drogy (nesmí ovšem aktivovat vaše emoční tělo), můžete se také cítit uvolněnější a bezstarostnější a na chvíli také živější. Můžete začít zpívat nebo tančit, což jsou činnosti, které vždy vyjadřovaly radost ze života. Můžete dokonce zažít krátké záblesky radosti z Bytí, protože se na chvíli zbavíte kontroly své mysli. To je možná důvod, proč se alkoholu říká také „špiritus“ (spiritus znamená latinsky „duch“). Platíte za to ale vysokou cenu - nevědomím. Místo toho, abyste se povznesli nad myšlenky, se propadnete pod ně. Ještě několik skleniček a vrátíte se zpět do říše rostlin.

Vědomí prostoru není totéž co „být mimo“, i když tyto dva stavy mají něco společného. V obou se dostáváte za myšlenky - v prvním nad ně, ve druhém pod ně. Z hlediska

evoluce vědomí je první stav krokem vpřed, druhý krokem zpět, do stavu, který je už dávno překonaný.

---

## TELEVIZE

Sledování televize je pro většinu lidí po celém světě nejoblíbenější činností, nebo spíše nečinností v jejich volném čase. Každý průměrný Američan stráví za svůj šedesátiletý život patnáct let před televizní obrazovkou. V mnoha zemích jsou tato čísla podobná.

Lidé všeobecně považují sledování televize za „odpočinek“. Zkuste se někdy pozorovat a zjistíte, že během toho, co sledujete nějaký pořad, se vaše mysl postupně zklidňuje, až se dostanete do stavu, kdy vám hlavou neproběhne žádná myšlenka, zatímco na obrazovce se střídají diskusní a soutěžní pořady se seriály a reklamami. S televizí nejenže zapomenete na své problémy, ale dočasně i sami na sebe - a co může být víc uvolňující?

Sledováním televize však v sobě bohužel nevytvoříte žádný vnitřní prostor a nestanete se více přítomní. Vaše mysl sice přestane vytvářet vlastní myšlenky, ale přijme myšlenkovou aktivitu televizní show. Napojí se na televizní odnož



kolektivní mysli a začne „myslet“ její myšlenky. Stane se pasivní, ale jen v tom smyslu, že přestane vytvářet své vlastní myšlenky. Průběžně však přijímá myšlenky a obrazy přicházející přes televizní obrazovku. Dostáváte se tak do pasivního transu ne nepodobného hypnóze, kdy jste velmi vnímaví. Proto služby televize využívají manipulátoři „veřejného mínění“ - politici, zájmové skupiny a reklamní společnosti - ochotní zaplatit miliony dolarů za to, aby vás mohli zastihnout ve stavu vnímavého nevědomí. Jejich cílem je, aby se jejich myšlenky staly vašimi myšlenkami, a obvykle se jim to daří.

Při sledování televize mívá člověk sklon klesnout pod úroveň myšlenek spíše než povznést se nad ni. V tom je televize podobná alkoholu a některým dalším drogám. Zbavuje sice částečně břímě myšlení, ale bere si za to vysokou daň: ztrátu vědomí. Stejně jako výše uvedené drogy je také vysoce návyková. Vezmete do ruky ovladač, abyste ji vypnuli, a vzápětí se přistihnete, jak přepínáte na další kanál. Uběhne další půlhodina nebo hodina a vy se pořád ještě díváte, stále přepínáte mezi kanály. Jediné tlačítko, které váš prst nedokáže stisknout, je „VYPNOUT“.

Díváte se dál, většinou ne proto, že by vás něco upoutalo, ale naopak proto, že vás ještě nic nezaujalo. Jakmile vás televize chytí, platí, že čím je program banálnější, čím víc postrádá smysl, tím je návykovější. Pokud televize ukazuje něco zajímavého a smysluplného, nutí vaši mysl, aby přemýšlela sama. A to je mnohem vědomější aktivita než televizní trans. Vaše pozornost pak není rukojmím obrazovky.

Náplň programu, pokud má alespoň nějakou kvalitu, může do jisté míry vyvážit, a někdy i převážít, hypnotické, otupující účinky televizního média. Existují samozřejmě programy, které mnoha lidem velice pomohly; změnily jejich život k lepšímu, otevřely jim srdce a pomohly jim být více vědomými. Dokonce i některé komediální pořady, ačkoli nepojednávají o ničem zvláštním, mohou mít duchovní přínos v tom, že ukazují lidskou pošetilost a ego. Učí nás nebrat nic smrtelně vážně, přistupovat k životu s nadhledem, a především nás učí smát se. Smích je mimořádně osvobozující a léčivý. Většinu televizních stanic však řídí lidé zcela zotročení egem, a proto zůstává skrytým posláním televize ovládat lidi tím, že je uspává,

jinými slovy, činí je nevědomými. Přesto televize skrývá obrovský a dosud jen málo využitý potenciál.

Vyhnete se programům a reklamám, které vás budou bombardovat rychlým sledem krátkých záběrů, někdy dokonce kratších než dvě sekundy. Nadměrné sledování televize, a zvláště takových pořadů, má za následek poruchy soustředění, mentální poruchu, s níž mají problémy miliony dětí po celém světě. Jestliže se na jednu věc dokážete soustředit jen velmi krátkou dobu, budou všechny vaše vjemy i vztahy povrchní a nepřinesou vám dostatečné uspokojení. Cokoliv budete dělat v tomto stavu, bude postrádat hloubku, protože hloubka vyžaduje vaši pozornost.

Při častém a dlouhém sledování televize nejenže se stáváte nevědomými, ale také pasivnějšími a přicházíte o velké množství energie. Proto si raději, než abyste se dívali náhodně na to, co zrovna běží, pořady pečlivě vybírejte. A kdykoliv si vzpomenete, vnímejte své nitro, život ve svém těle. Nebo si můžete čas od času uvědomit svůj dech a v pravidelných intervalech odtrhněte oči od obrazovky, aby

vás zcela nepohltila. Nezvyšujte hlasitost víc, než je nutné, aby televize nepřehlušila všechno ostatní. Během reklam můžete zvuk vypnout úplně. Také nechodte spát těsně potom, co jste televizi vypnuli, nemluvte o tom, že byste u ní usínali.

---

## **UVĚDOMTE SI SVŮJ VNITŘNÍ PROSTOR**

Možná, že už se vaše myšlení občas na chvíli zastaví, aniž byste si to uvědomovali. Vědomí fascinovanému vnějším děním a navyklému ztotožňovat se výhradně s formou, neboli vědomí hmoty, bude zpočátku připadat uvědomování si prostoru jako holý nesmysl. To ale v důsledku znamená, že si nejste schopní uvědomovat sami sebe, protože neustále vnímáte něco jiného. Trvale se necháváte rozptylovat formou. Dokonce i když se vám zdá, že se zabýváte sami sebou, vnímáte se jako objekt, jako myšlenkovou formu, takže se zabýváte opět jen myšlenkami, a nikoli sami sebou.

Když se dozvíte, že existuje nějaký vnitřní prostor, možná ho v sobě začnete hledat, ale protože po něm budete pátrat jako po nějakém přemětu nebo zkušenosti, jak jste zvyklí, nenajdete ho. To je problém všech, kteří se snaží o duchovní uvědomění nebo osvícení. Proto Ježíš říká: „Království Boží nepřichází tak, abyste to mohli

vypozorovat; ani se nedá říci: Hle, je zde anebo Hle, je tam. Vždyť království Boží je mezi vámi.“

Pokud nejste většinu dne mrzutí, naštvaní, v depresi, plní úzkosti nebo beznaděje, nebo se neužíváte nějakou jinou negativní emocií, pokud se dokážete těšit z obyčejných věcí, jako je bubnování deště nebo kvílení meluzíny, pokud dokážete ocenit krásu mraků plujících po obloze nebo být čas od času sami, aniž byste se cítili osamělí nebo potřebovali neustálé podněty a rozptýlení, pokud nabídnete pomoc cizímu člověku, aniž byste očekávali vděk... pak to znamená, že se ten prostor ve vás již otvírá, i když možná jen v krátkých přestávkách mezi jinak nepřetržitým myšlením. Najednou začnete mít dobrý pocit, uvnitř se vám rozlije hluboký klid. Intenzita těchto pocitů může kolísat od nenápadných, sotva znatelných pocitů spokojenosti v pozadí až po záblesky Bytí, jež moudří muži dávné Indie nazývali *ánanda*. A protože jste zvyklí zaměřovat pozornost jen na formu, pravděpodobně je vnímáte jen nepřímou. Lidé, kteří dokáží vidět krásu, ocenit prosté věci a chovat se láskyplně k ostatním, mají některé společné rysy -

spokojenost, klid a živost - bez nichž by toho nebyli schopní.

Kdykoliv budete zažívat krásu, laskavost nebo jakékoliv dobro, zaměřte svou pozornost do svého nitra, na pozadí vašeho prožívání. Nedělejte to však tak, jako byste něco hledali. Nemůžete to najít a říct: „Mám to“, ani to uchopit myslí a nějak to popsat. Je to jako čistá obloha, bez jediného mráčku. Nemá to žádnou formu. Je to prostor, klid, sladkost Bytí, je to něco mnohem víc, než dokáží vyjádřit tato slova, jež skutečnost jen naznačují. Jakmile to budete schopni vnímat přímo, ve svém nitru, prohloubí se to. Takže kdykoliv něco oceníte - zvuk, pohled, dotyk - kdykoliv uvidíte krásu nebo pocítíte náklonnost k nějakému člověku, snažte se vnímat i pozadí těchto pocitů, vnitřní prostor, jenž je jejich zdrojem.

Mnoho básníků i mudrců vyzorovalo, že skutečné štěstí - já ho nazývám radost z Bytí - se skrývá v obyčejných věcech. Většině lidí v jejich honbě za něčím „významným“ uniká to „bezvýznamné“, jež ve skutečnosti až tak bezvýznamné být nemusí. Filosof Nietzsche ve vzácné

chvilce hlubokého klidu napsal: „Jak málo již stačí ke štěstí! ...právě nejmenší věci, právě nejtišší a nejlehčí, zaharašení ještěrky, dech, šustot, oka mžik - *málo*, toť podstata *nejlepšího* štěstí. Tiše!“

Proč je ta „nejmenší“ věc zdrojem „největšího“ štěstí? Protože skutečné štěstí nevzniká díky nějaké věci nebo události, ačkoliv se to tak na první pohled může zdát. Věci nebo události jsou většinou tak nenápadné a nevýznamné, že zaplní jen malou část našeho vědomí - zbytek tvoří vnitřní prostor, vědomí bez formy. Vnitřní prostor vědomí a to, co jste, vaše podstata, jsou jedno a to samé. Jinými slovy forma „malých“ věcí umožňuje existenci prázdného prostoru bez forem. A právě z tohoto vnitřního prostoru, nepodmíněného vědomí ve vašem nitru, vyvěrá pravé štěstí - radost z Bytí. Abyste si uvědomovali nepatrné a tiché věci, musíte být uvnitř ztišení a dostatečně bdělí. Budte klidní, dívejte se, poslouchajte a buďte přítomní.

Existuje ještě jiný způsob, jak najít prostor uvnitř sebe: uvědomte si své vědomí. Řekněte, nahlas nebo v duchu, „já jsem“ a nic k tomu nedodávejte. Pozorujte klid a ticho,



které po tomto prohlášení nastanou. Vnímejte svou přítomnost, nahé, ničím nezahalené bytí, nedotčené mládím nebo stářím, bohatstvím nebo chudobou, dobrem a zlem, ani žádnými jinými atributy - prostorné lůno všeho stvoření, všech forem.

---

## SLYŠÍŠ TU BYSTRINU?

Zenový mistr a jeden z jeho žáků tiše kráčeli po horské pěšině. Když došli ke starému cedru, posadili se, aby pojedli trochu rýže se zeleninou. Po jídle žák, který ještě nenašel klíč k tajemství zenu, přerušil ticho zvědavou otázkou: Mistrče, jak mohu proniknout do zenu?

Ptal se samozřejmě, jak dosáhnout zenového stavu vědomí.

Mistr neodpověděl. Uběhlo pět minut a žák stále, teď už netrpělivě čekal na jeho odpověď. Už se chystal položit další otázku, když mistr najednou promluvil: „Slyšíš to zurčení bystriny?“

Žák si do té doby žádného zvuku nevšiml, protože byl příliš zaměstnaný přemýšlením o významu zenu. Ve chvíli, kdy začal pátrat po zvuku potoka, se jeho mysl konečně zklidnila. Zpočátku neslyšel nic, ale pak, když myšlení vystřídal bdělé vnímání, najednou zaslechl z dálky sotva slyšitelné zurčení malého potůčku.

„Ano, už to slyším,“ hlásil.

Mistr zdvihl prst a přísně, ale zároveň vlídně řekl: „Tady začni.“ A ohromený žák zažil své první satori - záblesk osvícení. Najednou věděl, co je zen, aniž by ho chápal!

Vstali a beze slova pokračovali v cestě. Žák jen překvapeně sledoval, jak svět kolem něj najednou jako by ožil. Měl pocit, jako by vše viděl poprvé. Po chvíli však opět začal myslet, takže vnitřní klid a bdělost zakryly hlučné myšlenky. Znovu se zeptal mistra: „A mistře, co byste odpověděl, kdybych ten potok neslyšel?“ Mistr zastavil, podíval se na něj, opět zdvihl prst a řekl: „Tady začni.“

---

## SPRÁVNÁ REAKCE

Ego se neustále ptá: „Jak mohu využít tuto situaci k tomu, abych uspokojilo své potřeby? Jak se mohu dostat do jiné situace, která *uspokojí* mé potřeby?“

Přítomnost je stav vnitřní prostornosti. Když jste přítomní, ptáte se: Jak zareaguji na požadavky této situace, tohoto okamžiku? Vlastně ani necítíte potřebu se na to ptát. Jste klidní, přítomní a otevření všemu, co *je*. Dívejte se a naslouchejte. Tak se situací splynete, stanete se jedním. Když situaci přijmete, místo abyste s ní bojovali, objeví se řešení nebo rozuzlení často samo. Vlastně to nejste vy jako osoba, kdo se dívá a naslouchá, ale bdělé ticho samotné. Pak, pokud je to nutné, uděláte nebo neuděláte, co je potřeba - potřebné se stane skrze vás. Správná reakce je taková, jež je v souladu s celkem. Když akci dokončíte, zůstanete uvnitř přítomní a klidní. Nezačnete skákat s rukama nad hlavou a křičet: „Jóóó!“ nebo „Dokázal jsem to!“

Veškerá tvořivost vychází z vnitřního prostoru. Jakmile něco vytvoříte - dáte tomu formu, měli byste si dát pozor, abyste to nezačali spojovat se slovy „já“ nebo „moje“. Uznání za to, co vykonáte, podporuje návrat ega, které velmi rychle zakryje vnitřní prostor.

---

## **VNÍMEJTE, ALE NEPOSUZUJTE**

Většina lidí vnímá svět kolem sebe jen okrajově, zvláště tehdy, když se pohybují v dobře známém prostředí. Hlas v hlavě na sebe upoutá většinu jejich pozornosti. Někteří lidé se proto cítí živější, když cestují a navštěvují neznámá místa, protože když poznávají nové, jejich smyslové vnímání - zažívání - zabere větší část vědomí než myšlení. Stanou se přítomnějšími. Jiní zůstanou zcela posedlí svou myslí, ať se kolem nich děje cokoliv. Jejich vnímání a zažívání je pokřiveno neustálými soudy. Takoví lidé, když někam jedou, vlastně tam ani nejsou. Cestuje jen jejich tělo, oni zůstávají tam, kde jsou celý život - ve své hlavě.

Taková je realita většiny lidí: jakmile něco zaznamenají, jejich falešné já - ego - se to hned snaží pojmenovat, vysvětlit, porovnat s něčím jiným, rozhodnout, jestli se jim to líbí nebo nelíbí, jestli je to dobré nebo špatné. Jsou uvěznění v myšlenkových formách, ve vědomí hmoty.

Dokud nepřestanete věci neustále nevědomě posuzovat a pojmenovávat, nebo dokud si alespoň nezačnete uvědomovat, že to děláte, nejste duchovně probuzení. Za to, že ve vás může nepozorovaně přežívat, vděčí ego právě tomuto posuzování. Kdykoliv to neuděláte nebo si alespoň neuvědomíte, že to děláte, přestanete být posedlí myslí a vytvoříte tak v sobě prostor.

Vyberte si nějaký předmět, který zrovna máte u sebe - pero, židli, hrnek nebo květinu - a pozorně a se zájmem, možná až zvědavostí, si ho prohlédněte. Neberte si však nic, co by vám silně připomínalo minulost - kde jste ten předmět koupili, kdo vám ho dal atd. Také si neberte nic, na čem je nějaký nápis, jako např. knihu nebo láhev, tím byste jen podpořili myšlení. Pak si ten předmět pozorně, do všech detailů, ale nenuceně prohlédněte. Pokud vás napadnou nějaké myšlenky, nenechte se jimi pohltit. Vaším hlavním zájmem nejsou myšlenky, ale vnímání jako takové. Dokážete oddělit myšlení od vnímání? Dokážete se dívat, aniž by to hlas mysli komentoval, posuzoval, srovnával nebo se snažil na něco přijít? Zhruba po několika minutách se rozhlédněte po místnosti nebo po svém okolí a

svou bdělou pozorností „rozsvítte“ každou věc, na níž spočínáte pohledem.

Pak se zaposlouchejte do zvuků kolem sebe. Poslouchejte je stejným způsobem, jakým jste se rozhlíželi. Možná to budou zvuky přírody - voda, vítr, ptáci, možná zvuky vytvořené člověkem. Některé budou příjemné, jiné nepříjemné. Snažte se je však nedělit na dobré a špatné. Dovolte každému zvuku být, aniž byste jej nějak posuzovali. I v tomto případě se snažte o uvolněné soustředění.

Když se budete dívat a naslouchat tímto způsobem, možná zachytíte jemný a napoprvé sotva znatelný pocit klidu. Někteří lidé to vnímají jako pocit klidu v pozadí. Jiní jako mír nebo hluboký vnitřní klid. Jakmile vaše vědomí není plně pohlcováno myšlením, zůstane jeho část ve svém původním, nepodmíněném, čistém stavu bez formy - jako vnitřní prostor.

---



## KDO VNÍMÁ?

Všechno, co vidíte, slyšíte, cítíte a čeho se dotýkáte, jsou smyslové objekty. Jsou tím, co vnímáte. Kdo je ale vnímající subjekt - kdo to všechno zažívá? Pokud odpovíte zhruba takto: „Jmenuji se Jane Smithová, jsem vedoucí účetní, je mi čtyřicet pět let, jsem rozvedená, matka dvou dětí, Američanka... a ta, která zažívá,“ nemáte pravdu, mýlíte se. Jane Smithová a vše, co se ztotožňuje s mentálním konceptem Jane Smithové, jsou jen další přeměty vnímání, ne vnímající subjekt.

Každá zkušenost se skládá ze tří složek: smyslových vjemů, myšlenek nebo představ a emocí.

Jane Smithová, vedoucí účetní, pětačtyřicetiletá, rozvedená matka dvou dětí, Američanka - to všechno jsou myšlenky, a tedy část toho, co právě zažíváte. Všechno, co o sobě říkáte nebo si myslíte, jsou objekty, ne subjekt. Všechno jsou to zážitky a vjemy, ne to, co je zažívá a vnímá. Můžete přidat tisíc dalších definic sebe sama. Tím sice

zvýšíte komplexnost svého obrazu (a spolu s tím i příjem svého psychiatra), ale nedostanete se touto cestou k vnímajícímu, jenž tu byl dřív než jakákoliv zkušenost a bez něhož by žádná zkušenost ani nebyla možná.

Takže kdo je ten, kdo to všechno vnímá? Vy - čisté vědomí. A co je vědomí? Tuto otázku nelze zodpovědět. V okamžiku, kdy na ní odpovíte, zkreslujete a překrucujete skutečnost, protože ze subjektu děláte další objekt. Vědomí, tradičně nazývané *duchem*, nelze popsat slovy. Pokoušet se o to by byla marná snaha. Všechno vědění vychází z duality - subjekt a objekt, poznávající a poznávané. Poznávající subjekt - „já“ - je ten, bez koho by nemohlo být nic poznáno, vnímáno, cítěno, ani myšleno. Vše by zůstalo nepoznané, protože „já“ nemá žádnou formu. Poznána může být jen forma, ale bez sféry neviditelného Bytí, sféry bez forem, by svět forem neexistoval. Je to zářivý prostor, ve kterém svět neustále vzniká a zaniká. Tento prostor je věčným životem, který je. „Já jsem“ je věčné, nekonečné, bezčasé. Vše, co se děje v tomto prostoru, je relativní a dočasné: slast i bolest, zisk i ztráta, narození i smrt.

Největší překážkou při hledání vnitřního prostoru - toho, kdo vnímá - je tak hluboké okouzlení prožitky a okolním děním, že se v nich ztrácíte. Vědomí se ztrácí ve svém vlastním snu. Jste doslova lapeni každou myšlenkou, emocí i zážitkem do té míry, že v podstatě trvale sníte. A v tomto stavu setrvává většina lidstva již několik tisíc let.

Vědomí sice nemůžete poznat, ale můžete si ho v sobě začít uvědomovat. Můžete ho vnímat, ať jste kdekoliv, v jakékoliv situaci. Můžete ho cítit tady a teď jako svou Přítomnost, jako vnitřní prostor, který vnímá slova z této stránky, než se stanou myšlenkami. Je to pocit „já jsem“ v pozadí, jenž stojí za vším. Slova, jež si čtete a myslíte, jsou popředí. „Já jsem“ je substrát, živná půda pro každý zážitek, myšlenku nebo pocit.

---

## DECH

Objevujte svůj vnitřní prostor pomocí mezer, jež budete vědomě vytvářet v proudu myšlenek. Bez těchto mezer se vaše myšlení začne opakovat a ztratí tvůrčí jiskru. Přesně to se stalo většině lidí. Nemusíte se starat o to, jak jsou tyto mezery dlouhé. Někdy postačí i pár vteřin. Postupně se budou prodlužovat samy od sebe, nemusíte pro to vyvíjet žádné úsilí. Daleko důležitější než jejich délka je jejich četnost, měla by jimi být prošípaná vaše každodenní rutinní činnost i myšlení.

Nedávno mi někdo přinesl prospekt jedné duchovní organizace. Prohlédl jsem si jej a byl jsem ohromen pestrou nabídkou nejrůznějších seminářů a workshopů. Vzpomněl jsem si na „smörgasbord“, jeden z těch skandinávských bufetů, kde si můžete vybrat z obrovské nabídky lákavých jídel. Ten člověk chtěl poradit, které kurzy si má vybrat. „Nevím,“ odpověděl jsem. „Všechny vypadají zajímavě... Ale poradím ti něco jiného“, dodal jsem. „Co nejčastěji, kdykoliv si na to vzpomeneš, vnímej

svůj dech. Když to vydržíš rok, posune tě to mnohem dál než všechny ty semináře dohromady. A navíc zadarmo.“

Vědomé dýchání odvede vaši pozornost od myšlení a vytvoří ve vašem nitru nový prostor. Je to jedna z cest, jak „tvořit“ vědomí. Vědomí ve své celistvosti již existuje, jako neprojevené, a my jsme tu proto, abychom ho vnesli do tohoto světa.

Vnímejte svůj dech a vše, co při dýchání cítíte. Vnímejte, jak vám vzduch vstupuje do těla i jak z něj odchází. Pozorujte, jak se vám při nádechu nafukuje hrudník a břicho a jak se při výdechu stahují zase zpět. Jeden vědomý nádech a výdech by měly stačit k tomu, aby se ve sledu nepřetržitých myšlenek vytvořily mezery, volný prostor. Skvělý způsob, jak vnést vnitřní prostor do svého života, je praktikovat vědomé dýchání co nejčastěji během dne. Často stačí jeden nádech a výdech, ale dva nebo tři jsou účinnější. Někteří lidé při meditaci vnímají své dýchání i dvě hodiny nebo dokonce ještě déle. Ve skutečnosti ale stačí uvědomit si jeden nádech a výdech. Všechny ostatní jsou jen vzpomínky nebo očekávání, což jsou obojí jen

myšlenky. Dýchání není něco, co byste dělali vy sami, je to něco, čeho můžete být svědkem. Děje se samo od sebe. Řídí ho vnitřní inteligence těla. Jediné, co můžete dělat, je sledovat, jak se odehrává. Nemusíte se do něj nutit, ani se mu bránit. Všimněte si krátkých přestávek mezi jednotlivými nádechy a výdechy, zvláště té na konci výdechu, než se znovu začnete nadechovat.

Mnoho lidí dýchá nepřírozeně mělce. Když se budete snažit své dýchání vnímat, postupně se obnoví jeho přirozená hloubka.

Dech jako takový nemá žádnou konkrétní formu, proto byl odjakživa přirovnáván k duchu - k věčnému Životu, sféře neviditelného Bytí. „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“ Německý výraz pro dýchání - *atmen* - je odvozený od starého indického slova *átman*, což znamená „vnitřní božský duch“ neboli „Bůh v našem nitru“.

To, že dech nemá žádnou konkrétní formu, je také hlavní důvod, proč je vědomé dýchání tak účinným způsobem, jak

vnést vnitřní prostor do svého života a naplnit ho vědomím. Je to vynikající meditace, protože dýchání nepředstavuje žádný objekt, nemá žádný tvar, ani formu. Dalším důvodem je to, že dýchání není většinou na první pohled vidět, je téměř neznatelné, a podle Nietzscheho jsou ty „nejnepatrnější věci“ zdrojem „největšího štěstí“. Jestli budete praktikovat vědomé dýchání formou řízené meditace, nebo ne, je jen na vás. Řízená meditace však udržování vědomí prostoru v každodenním životě nenahradí.

Vědomé dýchání vás bude udržovat v přítomném okamžiku - což je klíčem k vnitřní transformaci. Kdykoliv si uvědomíte, jak dýcháte, jste plně přítomní. Možná jste si už všimli, že nemůžete o něčem přemýšlet a zároveň vnímat, jak dýcháte. Vědomé dýchání automaticky přeruší proud myšlenek. Na rozdíl od tranzu nebo polospánku jste však zcela probuzení a bdělí. Neklesnete pod úroveň myšlenek, ale dostanete se nad ni. Když se na to zaměříte, zjistíte, že tyto dva stavy - plná přítomnost a vědomé zastavení mysli - jsou vlastně jedno a to samé: vědomí prostoru.

## ZÁVISLOSTI

Opakující se nutkavé vzorce chování lze nazvat závislostí, jež žije ve vašem nitru jako „pseudointerita“ nebo „podosobnost“, energetické pole, které vás pravidelně zcela ovládne. Ovládne dokonce i vaši mysl, hlas ve vaší hlavě, jenž se tak na chvíli stane hlasem závislosti.

Můžete si například říct: „To byl strašný den. Zasloužím si nějakou odměnu. Proč bych si měla odpírat jedinou radost, která mi v životě ještě zbyla?“ Pokud se se svým hlasem plně ztotožňujete, vydáte se směrem k ledničce a vytáhnete z ní čokoládový dort. Závislost může mysl také zcela obejít a najednou překvapeně zjistíte, že držíte v ruce zapálenou cigaretu nebo skleničku alkoholu, aniž byste si uvědomovali, jak se tam dostala. Zcela nevědomě jste vytáhli cigaretu z krabičky a zapálili jste si ji nebo jste si nalili skleničku.

Pokud trpíte určitým vzorcem nutkavého chování, jako například kouřením, pitím alkoholu, přejídáním,



vysedáváním před televizní obrazovkou, brouzdáním po internetu nebo čímkoliv jiným, mohlo by vám pomoci toto: jakmile si všimnete, že ve vás opět narůstá touha, zastavte se a třikrát se zhluboka nadechněte. Tím v sobě probudíte vědomí. Pak několik minut vnímejte svou nutkavou potřebu jako energetické pole ve svém nitru. Vědomě si procitíte svou tělesnou nebo mentální potřebu pozřít nebo jinak zkonsumovat určitou látku nebo nutkavou touhu po určitém způsobu chování. Pak se znovu několikrát soustředěně zhluboka nadechněte. Možná pak zjistíte, že nutkavá touha polevila nebo dokonce zmizela - na dobu, kdy zůstanete přítomní. Nebo zjistíte, že vás má stále ve své moci a vy si nemůžete pomoci a musíte to udělat znovu. Hlavně si z toho nedělejte těžkou hlavu a nevytvářejte si z toho další problém. Zapojte svou závislost do cvičení na rozvíjení vědomí, jak je popsáno v předešlém textu. Jak vaše uvědomění poroste, nutkavé vzorce závislého chování budou postupně slábnout, až nakonec zmizí úplně. Snažte se však rozpoznat a zachytit všechny myšlenky, jež se snaží ospravedlnit vaši závislost. Někdy mohou znít dokonce velmi rozumně. Pokaždé se ptejte sami sebe: kdo to teď mluví? To vám pomůže si uvědomit, že ve vás

zrovna mluví vaše závislost. Dokud si to budete uvědomovat a dokud budete vědomě vnímat svou mysl jako pozorovatel, bude mít menší šanci vás přelstít a donutit vás udělat to, co chce ona.

---

## VĚDOMÍ VNITŘNÍHO TĚLA

Další jednoduchý, ale také velmi účinný způsob, jak najít ve svém životě vnitřní prostor, je s dýcháním úzce spjatý. Sami zjistíte, že jakmile si začnete uvědomovat, jak proudí vzduch dovnitř a z těla ven, jak se vám zvětšuje a zmenšuje objem hrudníku a břicha, začnete také vnímat své vnitřní tělo. Můžete pak svou pozornost přesunout od dýchání k vnitřní „živosti“, jež prostupuje celé tělo.

Většina lidí je tak zaujatá myšlenkami, že se plně ztotožňuje s hlasem ve své hlavě, a svou vnitřní živost vůbec necítí. To, že jste přestali cítit život, kterým ve své podstatě jste a který rozhýbává vaše fyzické tělo, je největší ztráta, jež vás mohla potkat. Začnete si proto hledat náhražky přirozeného stavu bytí, něco, co překryje neklid a nepříjemný pocit ztráty ve vašem nitru, jenž pociťujete kdykoliv, když ztratíte spojení se svou živostí. Máte ji v sobě stále, jen ji většinou přehlížíte. Lidé se ji nejčastěji snaží nahradit drogovými rauši, silnými smyslovými vjemy jako např. velmi hlasitou hudbou,

vzrušujícími a nebezpečnými aktivitami nebo posedlostí sexem. Náhražkou nedostatečného pocitu živosti mohou být dokonce i dramata ve vztazích. Nejvyhledávanější záplatou na neustálý pocit nespokojenosti v pozadí je intimní vztah: s mužem nebo ženou, jež nás mají „učinit šťastnými“. A jsou také samozřejmě jednou z nejčastějších příčin zklamání. Když se pak vnitřní neklid objeví znovu, viníme za to automaticky svého partnera.

Dvakrát až třikrát se zhluboka nadechněte. Pak v sobě zkuste najít jakékoli známky živosti prostupující celým vaším tělem. Jinak řečeno, cítíte své tělo zevnitř? Postupně zaměřte svou pozornost na jednotlivé části těla, stačí vždy jen na chvíli. Prociťte si své ruce, pak paže, chodidla a nohy. Cítíte své břicho, hrudník, krk a hlavu? A co rty? Cítíte v nich život? Pak zkuste vnímat své vnitřní tělo jako celek. Na začátku tohoto cvičení můžete na chvíli zavřít oči, ale jakmile své vnitřní tělo ucítíte, otevřete je a rozhlédněte se kolem sebe. Přitom však nepřestávejte své vnitřní tělo vnímat. Možná patříte mezi ty, kteří ani nemusí zavírat oči a cítí své vnitřní tělo, zatímco čtou tyto řádky.

## VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ PROSTOR

Vaše vnitřní tělo není hmotné, je to prostor. Není to vaše fyzická forma, ale život, který fyzickou formu oživuje. Je to inteligence, jež stvořila a nyní vyživuje vaše tělo. Inteligence, která řídí stovky souběžných procesů a koordinuje mechanismy tak neuvěřitelně složité a komplexní, že je z nich lidská mysl schopná pochopit jen nepatrný zlomek. Tím, že si to uvědomíte, uvědomí si tato inteligence sama sebe. Ona je tím nezachytitelným a těžko definovatelným zdrojem života, po němž vědci marně pátrají, protože je vědomím, které ho hledá.

Fyzici už dávno zjistili, že ona zdánlivá hustota hmoty je jen iluzí vytvářenou našimi smysly. To platí i o našem fyzickém těle, které vnímáme jako formu a proto ho za formu také považujeme, ale ono je ve skutečnosti z 99,99 % prázdným prostorem. Tak obrovské jsou vzdálenosti mezi jednotlivými atomy v poměru k jejich velikosti, a stejně obrovský prostor je i uvnitř každého atomu. Fyzické tělo je tedy pouhou iluzí toho, co jsme. V mnoha ohledech

je to mikrokosmická verze vnějšího prostoru. Abyste získali bližší představu, jak obrovské vzdálenosti dělí jednotlivá tělesa ve vesmíru, vezměte v úvahu toto: kdybyste cestovali rychlostí světla (300 000 kilometrů za sekundu), ze Země na Měsíc byste doletěli zhruba za vteřinu, světlo ze Slunce dorazí k Zemi asi za osm minut a z nejbližší hvězdy našemu Slunci, Proximy Centauri, by k Zemi putovalo čtyři a půl roku. Tak obrovský prostor nás obklopuje. To ani nemluvím o mezigalaktickém prostoru, jež se téměř nedá k ničemu přirovnat. Světlo z nejbližší galaxie Andromeda by k nám putovalo přes 2,4 milionu světelných let. Dovedete si vůbec představit, že se ve vašem těle skrývá tolik prostoru jako v celém vesmíru?

Takže vaše fyzické tělo, jež je sice formou, je ve své podstatě, uvnitř, také prostorem. Je vstupní branou do vnitřního prostoru, do vašeho vnitřního vesmíru. A i když nemá vnitřní prostor žádnou formu, je neuvěřitelně živý. Tento „prázdný prostor“ je ve skutečnosti život ve své celistvosti, neviditelný Zdroj, z něhož pochází všechno viditelné. Pro tento Zdroj se tradičně používá slovo Bůh.

Myšlenky a slova pocházejí ze světa forem nelze jimi proto popsat nebo vyjádřit nic bez formy. Když řeknete, „Cítím své vnitřní tělo“ je to jen mentální iluze vytvořená myslí. Ve skutečnosti se děje „jen“ to, že vědomí, jež se zdá být tělem - vědomí „já jsem“ - si uvědomí samo sebe. Jakmile si přestanete plést své pravé já se svou dočasnou formou, pak se skrze vás bude moci projevit dimenze nekonečného a věčného - Bůh - a vést vás. Přestanete být závislí na jakékoli formě. Čistě intelektuální uvědomění, ani víra v to, že nejste touto formou, vám však moc nepomůže. Nejdůležitější otázkou je: dokáží v tomto okamžiku, právě teď, vnímat přítomnost svého vnitřního těla? Jinými slovy, dokážu vnímat svou Přítomnost, nebo ještě lépe Přítomnost, kterou jsem?

K této pravdě se můžeme dobrat i jinou cestou. Ptejte se sami sebe: „Dokáží vnímat, kromě toho, co se děje v přítomném okamžiku, také přítomný okamžik samotný jako nekonečný, životadárný vnitřní prostor, v němž se vše odehrává?“ Ačkoliv se vám může zdát, že tato otázka s vnitřním tělem moc nesouvisí, jakmile si začnete uvědomovat vnitřní prostor přítomného okamžiku, budete

překvapení, jak najednou uvnitř ožijete. Naučíte se vnímat živost vnitřního těla - živost, jež je nedílnou součástí radosti z Bytí. Abyste se dokázali přenést přes své tělo a dostat se „za něj“, musíte se do něj nejdříve ponořit. Jedině tak zjistíte, že jím nejste.

Snažte se uvědomovat si své vnitřní tělo a vytvářet tak prostor Bytí tak často, jak to jen půjde - když na něco čekáte, když někoho posloucháte, když se zastavíte a zadíváte se na oblohu, na strom, květinu, na svého partnera nebo dítě - to všechno jsou chvíle, kdy můžete cítit živost ve svém nitru. To znamená, že část vaší pozornosti neboli vědomí se nebude soustředit na svět forem, ale zůstane spojená se sférou neviditelného Bytí. Když se takto „zabydlíte“ ve svém těle, bude vám sloužit jako kotva pro udržení svého vědomí v přítomném okamžiku a ochrání vás před blouděním v myšlenkách, emocích nebo okolním dění.

Když myslíte, cítíte, vnímáte a zažíváte, vědomí se přesune do světa forem. Dalo by se říci, že dojde k jeho přerodu - reinkarnaci do myšlenky, emoce, smyslového vjemu, do



určitého zážitku. Cyklus znovuzrození, z něhož se buddhisté snaží vystoupit, se tak neustále opakuje, a vystoupit z něj můžete pouze teď - v přítomném okamžiku - tak, že zcela přijmete jeho formu. Jen tak se uvnitř spojíte s prostorem, jenž je jeho esencí, jeho podstatou. Bezpodmínečným přijetím přítomného okamžiku ve vás vznikne prostor. Když se přestanete ztotožňovat se světem forem a spojíte se s tímto prostorem, vnesete do svého života rovnováhu a získáte reálný pohled na svět.

---

## VŠÍMEJTE SI MEZER

Během dne se v našem okolí neustále mění zrakové i zvukové podněty. V první chvíli, když něco zahlédnete nebo zaslechnete - zvláště když je to něco zcela nového - ještě předtím, než to mysl stačí jakkoliv zhodnotit, to většinou chvíli vnímáte - nastane chvíle bdělé pozornosti. Tato mezera v myšlení je vnitřní prostor. Její délka je u každého jiná. Někteří lidé si jí ani nevšimnou, protože může být velmi krátká, někdy dokonce kratší než jedna vteřina.

Probíhá to asi takto: Jakmile zahlédnete nebo zaslechnete něco nového, vaše mysl se na chvíli zastaví. Vědomí se odvrátí od myšlení, protože ho potřebujete pro smyslové vnímání. Proto při neobvyklém pohledu nebo nezvyklém zvuku lidé často „oněmí“ - dokonce i uvnitř - a mezera je pak mnohem delší.

Četnost a délka těchto mezer určuje vaši schopnost užívat si života a cítit svou propojenost s ostatními lidmi i s přírodou. Souvisí s tím také míra vašeho osvobození od

ega, protože ego naznačuje, že si jeho oběť vůbec neuvědomuje dimenzi vnitřního prostoru.

Čím více si budete všímat těchto krátkých mezer, jež se budou čas od času přirozeně objevovat, tím rychleji se budou prodlužovat, a vy si tak budete moci častěji a déle užívat radost z vnímání nezkalenou rušivými myšlenkami. Svět kolem vás vám bude připadat nový, jako by byl najednou živější a svěžejší. A naopak, čím více budete vnímat svět skrze abstraktní, mentální pojmy, tím vám bude připadat šedivější a jako by bez života.

---

## **ABYSTE NAŠLI SAMI SEBE, MUSÍTE NĚCO OBĚTOVAT**

Vnitřní prostor v sobě můžete objevit i tehdy, když se přestanete snažit posilovat svou totožnost s formou. Tato potřeba vychází z ega, není skutečná. Už jsme se tohoto problému několikrát dotkli. Kdykoliv se vzdáte takového vzorce chování, objevíte v sobě prostor. Ego se vás bude snažit přesvědčit, že ztrácíte sami sebe, ale je tomu právě naopak. Už Ježíš tvrdil, že abychom se mohli najít, musíme nejdřív sami sebe ztratit. Kdykoliv se vzdáte nějakého z těchto vzorců, oslabíte svou identitu ve světě forem a silněji se projeví, kdo jste za formami. Z určitého pohledu se „zmenšíte“, z jiného úhlu pohledu „vyrostete“.

Zmíním teď některé způsoby, jimiž se lidé snaží posílit svou totožnost s formou. Pokud jste již dostatečně bdělí, odhalíte některé z těchto vzorců i u sebe: vymáháte si uznání za to, co jste udělali, a když ho nedostanete, rozčílíte se nebo naštvete; pokoušíte se získat pozornost tím, že si stěžujete na své problémy, vyprávíte o své

nemoci, nebo děláte scény; vyjadřujete svůj názor, i když se vás na něj nikdo neptal a nemůžete danou situaci nijak změnit; více než o druhou osobu se zajímáte o to, jak se na vás dívá, jinými slovy, využíváte druhé pro egoickou reflexi a posílení ega; snažíte se na ostatní udělat dojem svým majetkem, znalostmi, pěkným zevnějškem, společenským postavením, fyzickou silou atd.; ponížení ega ve vás vyvolává vztek; urážíte se a berete si věci osobně; kritizujete okolí, nahlas nebo v duchu, a snažíte se tak vyvolat zdání, že vy jste ti „dobří“ a ostatní ti „špatní“; toužíte být slavní a „důležití“.

Jakmile si některý z těchto vzorců u sebe uvědomíte, zkuste zjistit, jak se budete cítit a co se stane, jestliže se ho vzdáte. Prostě to přestaňte dělat a sledujte, co se bude dít.

Oslabení formové identity je dalším nástrojem, který můžete použít k posílení vědomí. Objevte tu neuvěřitelnou sílu, která skrze vás začne proudit, kdykoliv se přestanete ztotožňovat s nějakou formou.

## TICHO

Jednou kdosi řekl: „Ticho je řečí Boha a všechno ostatní je jen špatný překlad.“ Ticho je vlastně jen jiný výraz pro prostor. Vnímat ticho, kdykoliv se s ním setkáte, je způsob, jak se spojit se sférou neviditelného Bytí, sférou bez času a forem ve svém nitru, jež se skrývá za všemi nyšlenkami - tzn. za egem. Může to být ticho a klid přírody, ticho ve vašem pokoji brzy po ránu nebo chvíle ticha mezi jednotlivými zvuky. Ticho nemá žádnou formu, proto ho nemůžeme vnímat pomocí mysli. Jakákoliv myšlenka z něj ale formu udělá. Vnímat ticho znamená ztišit se. Být klidný vyžaduje čisté vědomí bez jakékoliv myšlenky. Nikdy se nedostanete blíže své podstatě, nikdy se nedostanete hlouběji ke svému pravému já, než když se ztišíte. Když jste v klidu, jste tím, kým jste byli, než jste nabyli současnou fyzickou a mentální formu, kterou nazýváte osobnost. Jste také tím, čím se stanete, až se tato forma rozpustí. Když se ztišíte, stanete se tím, kým jste za svou dočasnou existencí: vědomím - nepodmíněným, věčným, bez jakékoliv formy.



# VNITŘNÍ SMYSL ŽIVOTA

Jakmile nemusíte bojovat o pouhé přežití, začne být otázka smyslu a významu života prvořadá. Mnoho lidí se cítí byt lapeno v rutině každodenních činností, které ubírají jejich životu na významu. Někteří mají pocit, že jim život utíká pod rukama a jiní věří, že už jim utekl. Jiní se cítí omezováni svou náročnou prací, péčí o rodinu nebo finanční a životní situací. Někdo se nechá stravovat akutním stresem, někdo zase nudou. Někteří se ztrácí v horečnaté činnosti, jiní uvízli v mrtvém bodě. Většina lidí však touží po svobodě a růstu, jež slibuje úspěch a blahobyť. Jsou ale i tací, kteří si už relativní svobody spojené s prosperitou užívají a zjišťují, že ani ta jim k pocitu naplnění života nestačí. Nalezení pravého smyslu života nelze ničím nahradit. Nenajdete ho však ve vnějším světě, ve světě forem. Nezáleží na tom, co děláte, ale kdo jste - jinými slovy na stavu vědomí.



Je velmi důležité, abyste si uvědomili toto: váš život má svůj vnitřní a vnější smysl. Vnitřní smysl se týká Bytí a je prvotní. Vnější smysl se týká vaší činnosti a je až druhořadý. Tato kniha se zabývá hlavně vnitřním smyslem života, a proto v této i příští kapitole budu mluvit hlavně o tom, jak spolu vnější a vnitřní smysl života skloubit. Vnitřní a vnější je spolu nerozlučně spjato, takže mluvit o jednom a nezmínit se při tom o druhém je skoro nemožné.

Váš vnitřní cíl je probudit se. Ano, nic víc, je to celkem prosté. Tento cíl sdílíte se všemi lidmi na této planetě - je to smysl existence celého lidstva. Váš vnitřní smysl existence je součástí smyslu existence celku, celého vesmíru a jeho nově se rodící inteligence. Vnější cíle má každý člověk jiné a mohou se měnit i během života každého jednotlivce. K tomu, abyste dokázali naplnit vnější smysl svého života, musíte najít a žít v souladu s tím vnitřním. To tvoří základ skutečného úspěchu. Určitých věcí můžete dosáhnout i bez tohoto spojení - pomocí píle, úsilí, odhodlání, tvrdé práce a protřelosti. Takové konání vám však nepřinese radost a vždy končí určitou formou utrpení.

## PROBUZENÍ

Probuzení je změna vědomí, kdy se myšlení oddělí od uvědomění. Většina lidí to nevnímá jako nějakou událost, ale proces, jenž podstoupí. Dokonce i lidé, kteří zažijí náhlou, dramatickou a na první pohled nezvratitelnou transformaci, následně projdou obdobím, kdy jimi nové vědomí neustále proudí, mění vše, co dělají, a stává se tak součástí jejich života.

Když se probudíte, přestanete se ztrácet v myšlenkách a začnete vnímat sebe sama jako vědomí za myšlenkami. Myšlení pak přestane být samoučelnou, neřízenou činností, jež ovládá vás i celý váš život. Místo myšlení převezme moc nad vaším životem uvědomění. Myšlení se stane nástrojem ve službách uvědomění. Uvědomění je vědomé spojení s univerzální inteligencí. Synonymem pro uvědomění je také Přítomnost - vědomí bez jakýchkoliv myšlenek.

Zahájení procesu probouzení je akt milosrdenství. Nemůžete nijak zařídit, aby se to stalo, nemůžete se na to nijak připravit ani to uspíšit. Neexistuje žádný logický, pevně daný postup, jak se k němu dopracovat, ačkoliv myslí by se to jistě líbilo. Nemusíte k tomu předem dosáhnout určitých „kvalit“, nemůžete si to nijak zasloužit. Probuzení může potkat „hříšníka“ a teprve potom „svatého“, a nebo naopak. To je důvod, proč se Ježíš obracel na všechny lidi bez rozdílu, ne jen na ty uznávané. Pro probuzení nemůžete nic udělat. Cokoliv pro to budete chtít udělat, bude jen snahou ega zvýšit pomocí probuzení nebo osvětlení svou cenu, svou důležitost. A tak místo abyste se probudili, pouze přidáte pojem probuzení do své mysli, nebo si vytvoříte mentální představu, jak by měl osvětlený vypadat, a budete se ho snažit napodobit. Žítí podle nějakého vzoru nebo podle toho, co od vás ostatní očekávají, není skutečný život, je to jen další nevědomá role vašeho ega.

Jak ale může být probuzení hlavním cílem a smyslem života, když pro něj nelze nic udělat? Není cíl něco, o co se musíte snažit?

Pouze prvního krátkého probuzení, prvního záblesku vědomí se vám dostane jako daru milosrdenství bez vašeho přispění. Pokud vám tato kniha bude připadat nesmyslná a nepochopitelná, ještě vás to nepotkalo. Pokud na ni něco ve vašem nitru reaguje nebo pokud alespoň tušíte pravdu v ní obsaženou, znamená to, že proces probouzení ve vás už probíhá. Jakmile už začal, nemůžete ho zvrátit, pouze ego může vaše probouzení prodloužit. Někteří lidé mohou zažít prvotní procitnutí při čtení této knihy. Jiným tato kniha přinese uvědomění, že už se na cestu za plným vědomím vydali a její přečtení celý proces prohloubí a urychlí. Také doufám, že pomůže mnoha lidem rozpoznat a identifikovat své ego, kdykoliv se je pokusí ovládnout a zakrýt nově vznikající vědomí. U některých lidí dojde k probuzení díky tomu, že si začnou uvědomovat své myšlenky, zvláště ty negativní, jež se často nesmyslně opakují celý život. Najednou pocítí vědomí, které si tyto myšlenky uvědomuje a není přitom jejich součástí.

Jaký je vztah mezi uvědoměním a myšlením? Uvědomění je prostor, ve kterém myšlenky existují, jakmile si tento prostor začne uvědomovat sám sebe.

Nemusíte se bát, že byste probuzení propásli. Jestliže zažijete záblesk uvědomění neboli Přítomnosti, budete o tom vědět. Už to nebude jen pojem ve vaší mysli. Budete si moct vybrat, jestli zůstanete přítomní, nebo jestli se znovu ponoříte do zbytečných myšlenek. Budete schopni pozvat do svého života Přítomnost, jinými slovy, vytvořit pro ni prostor. S darem probuzení získáte i odpovědnost. Můžete buď pokračovat dál tak, jak jste byli zvyklí, a dělat, jako by se nic nestalo, nebo si můžete uvědomit nedozírný význam té události a brát nové vědomí jako to nejdůležitější, co se vám kdy *mohlo* přihodit. Otevření se nově vznikajícímu vědomí a přivedení jeho světla do tohoto světa se stane prvotním cílem a hlavním smyslem vašeho života.

„Rád bych znal myšlenky Boha,“ prohlásil Albert Einstein, „vše ostatní jsou jen zbytečnosti.“ Co znamená spojení „myšlenky Boha“? Vědomí. Co znamená poznat myšlenky Boha? Být uvědomělý. A co jsou podle něj detaily? Vnější smysl života, naše cíle a vše, co se děje ve vnějším světě.

Možná ještě stále čekáte, až se vám v životě něco důležitého přihodí, a neuvědomujete si, že to nejdůležitější,

co se kdy může jakékoliv lidské bytosti přihodit, se už ve vás odehrává: proces oddělení myšlení a uvědomění.

Mnoho lidí procházejících počátečními fázemi probouzení najednou ztrácí jistotu, jaký je vnější smysl jejich života. Najednou mají pocit, že to, co zajímá okolní svět, už pro ně není důležité. Jasně si uvědomují šílenství naší civilizace, takže mohou pocítit i určité odcizení okolnímu světu. Někdo může mít pocit, že uvízl ve vzduchoprázdnu mezi dvěma světy. Už je sice neřídí ego, ale ještě nestačili probouzející se vědomí plně zapojit do svého života. Ještě se jim nepodařilo skloubit vnitřní a vnější smysl jejich života.

---

## DIALOG O VNITŘNÍM SMYSLU ŽIVOTA

Následující dialog je shrnutím rozhovorů, jež jsem vedl s lidmi hledajícími pravý smysl svého života. Ten vyjadřuje a odráží nejvnitřnější Bytí a je v souladu s vnitřním smyslem. Proto jsem se je svými odpověďmi snažil nasměrovat především k jejich vnitřnímu, prvotnímu smyslu života.

*Nevím přesně proč, ale chci změnit svůj život. Chci růst, chci dělat něco smysluplného a být v tom úspěšný, abych si zajistil finanční svobodu. Chci dělat něco významného, něco, co změní svět. Když se mě ale zeptáte, co přesně mám na mysli, musím se přiznat, že nevím. Můžete mi pomoci nalézt smysl mého života?*

Vaším cílem je sedět tady na té židli a mluvit se mnou, protože právě tady teď jste a právě tohle děláte. Dokud nevstanete a nepůjdete dělat něco jiného. Teprve pak se stane vaším cílem, smyslem vašeho života něco jiného.

*Takže smyslem mého života je sedět dalších třicet let ve své kanceláři, dokud nepůjdu do důchodu nebo dokud mě nepropustí?*

Vy ale teď nejste ve své kanceláři, takže to, o čem jste mluvil, není smyslem vašeho života. Ne na dalších třicet let, ale pro současnou chvíli.

*Myslím, že si nerozumíme. Vy vidíte smysl v tom, co děláte právě teď; pro mě to znamená mít nějaký cíl, jít za něčím velkým a důležitým, co můj život změní. Rovnání lejster v kanceláři to určitě není.*

Dokud si nezačnete uvědomovat věčné Bytí, budete hledat jen na úrovni činů a budoucnosti, jinými slovy, v rozměru času. A ať už najdete jakýkoliv význam nebo naplnění, pokaždé časem ztratí sílu, nebo se ukáže, že to byla jen iluze. Neodolá náporu času. Každý smysl nalezený na této úrovni platí pouze za určitých okolností a dočasně.

Pokud vás například naplňuje péče o děti, co se stane, až vás přestanou potřebovat a možná i poslouchat? Pokud je



vaším smyslem života pomoc druhým, potřebujete, aby na tom ostatní byli hůř než vy, aby váš život neztratil smysl a vy jste se cítila dobře. Pokud vidíte smysl ve snaze být nejlepší, vítězit, nebo mít úspěch v té či oné činnosti, co když nikdy nevyhrajete nebo jednou přestanete vyhrávat, k čemuž jistě jednou dojde? Nezbude vám pak nic jiného než utéct se do představ nebo vzpomínek - a tam se nějaký význam hledá těžko. „Být jednička“ v kterémkoliv oboru má smysl jen tehdy, když miliony ostatních jsou nuly - takže k tomu, aby váš život měl význam, potřebujete, aby ostatní „selhali“.

Neříkám, že pomoc druhým, péče o děti nebo snaha o prvenství v jakémkoliv oboru nestojí za námahu. Pro mnoho lidí je tato snaha důležitou součástí vnějšího smyslu jejich života, ale ten je sám o sobě vždycky relativní, nejistý a pomíjivý. To neznamená, že byste se takovými činnostmi neměli zabývat. Znamená to, že byste je měli propojit se svým vnitřním, primárním cílem, aby to, co děláte prostoupil hlubší význam.

Dokud nebudete ve spojení s vnitřním smyslem svého života, jakýkoli cíl, který si vymyslíte - i kdyby jím bylo vytvořit ráj na Zemi - bude pouze cílem vašeho ega a neodolá náporu času. Dříve či později se pro vás stane zdrojem utrpení. Dokud budete přehlížet svůj vnitřní smysl, ať uděláte cokoli, i kdyby to bylo sebevíc duchovní, ego se projeví v tom, *jak* to děláte, a použité prostředky tak znesvěťí účel. Okřídlené rčení „Cesta do pekel je dlážděná dobrými úmysly“ nás právě před takovým jednáním varuje. Jinými slovy, nejdůležitější nejsou vaše cíle ani činy, ale stav vědomí, ze kterého vzešly. Naplněním prvotního smyslu svého života položíte základ nové skutečnosti, novému světu. A díky tomu bude váš vnější smysl nabitý duchovní silou, neboť vaše cíle a úmysly budou ve shodě s evoluční potřebou vesmíru.

Prvotního smyslu své existence se můžete dobrat jen tehdy, když začnete rozlišovat mezi myšlením a vědomím, a to dokážete jen tehdy, když popřete čas. Nemyslím tím samozřejmě využití času pro praktické účely, jako například naplánování schůzky nebo výletu. Nemám na mysli čas na hodinách, ale psychologický čas, který je spojen s hluboce

zakořeněným zvykem myslí hledat naplnění v budoucnosti, kde ho nalézt nelze a přehlížet přitom jedinou cestu, která k naplnění vede: přítomný okamžik.

Jakmile přestanete za hlavní smysl života považovat jen to, co děláte a čím jste, popřete čas. Tím získáte obrovskou sílu. Popřením času v tom, co děláte, propojíte svůj vnitřní a vnější smysl, Bytí a konání. Vyloučením času vyloučíte také ego. V jakékoli činnosti pak budete výjimečně dobří, protože ústředním bodem vaší pozornosti se stane konání samotné. Vaše konání se stane branou, jíž do tohoto světa vstupuje vědomí. I ta nejjednodušší činnost, jako například listování v telefonním seznamu nebo přesun z jednoho konce místnosti na druhý, pak bude mít svůj význam. Hlavním smyslem otáčení stránek je otáčet stránky; najít číslo je až druhotný cíl. Hlavním smyslem přesunu z jednoho konce místnosti na druhý je právě tento přesun; až druhotným smyslem je to, že tam zvednete knihu. A ve chvíli, kdy ji zvedáte, je už vaším hlavním cílem zvednout ji.

Možná si pamatujete paradox času, o kterém jsem už mluvil: cokoliv děláte, trvá určitý čas, a přesto se to vždy děje pouze v přítomném okamžiku. Takže zatímco vaším vnitřním cílem je popřít čas, váš vnější cíl se nutně vztahuje k budoucnosti a tudíž se bez času neobejde. Tento cíl je ale vždy až druhotný. Kdykoli vás přepadne úzkost nebo stres, znamená to, že jste ztratili ze zřetele svůj vnitřní cíl a převládl ten vnější.

*Nepřijdu ale při takovém způsobu života o touhu dosáhnout něčeho výjimečného? Bojím se, že strávím zbytek života bezvýznamným pachtěním - maličkostmi, které nemají žádný význam. Mám strach, že se nikdy nevymaním z průměru, že nevyužiji své možnosti a nikdy se neodvážím ničeho velkého...*

Velikost se rodí z maličností, jichž si vážíme a věnujeme jim péči. Každý život se skládá z maličností. Velikost je myšlenková abstrakce a oblíbená fantazie ega. Velikost paradoxně pramení z úcty k malým věcem přítomného okamžiku, a ne z následování představ o velikosti. Přítomný okamžik je vždy malý v tom smyslu, že je vždy

prostý, ale přesto v sobě skrývá obrovskou sílu. Stejně jako atom obsahuje obrovské množství energie, přestože je jednou z nejmenších částic. K této síle získáte přístup, jedině když splynete s přítomným okamžikem. Jinými slovy, ta síla do vás může vstoupit a skrze vás do tohoto světa. Právě to měl Ježíš na mysli, když řekl: „Sám od sebe mnoho dělat nic.“ Úzkost, stres a negativita vás od té síly odřezávají. Vrací vám iluzi, že jste oddělení od síly, jež řídí chod vesmíru. Získáváte tak pocit oddělenosti, který vás nutí proti něčemu bojovat nebo něco dokázat. Co však ve vás vyvolalo takovou úzkost, stres a negativitu? To, že jste se obrátili zády k přítomnému okamžiku. A proč jste to udělali? Protože jste si začali myslet, že je důležitější něco jiného. Zapomněli jste na hlavní smysl svého života. Jedna malá chybička, jeden mylný dojem, a kolik utrpení způsobil.

Skrze přítomný okamžik můžete čerpat sílu života, která se tradičně nazývá „Bůh“. Jakmile se od něj odvrátíte, přestane pro vás být životní realitou a zbude vám jen myšlenková *konstrukce* Boha, v níž někteří lidé věří, a jiní ji popírají. Ale i víra v Boha je jen chabou náhražkou Boha

jako živé skutečnosti, která se projevuje v každém okamžiku vašeho života.

*Neznamenalo by plné přijetí přítomného okamžiku konec veškerého pohybu? Neznamená existence jakéhokoliv cíle dočasné porušení jednoty s přítomným okamžikem, která se jednou možná vrátí na nějaké vyšší, komplexnější úrovni, až toho cíle dosáhneme? Řekl bych, že ani sazenice, která se tlačí skrz hlínu na vzduch, nemůže být v souladu s přítomným okamžikem, protože má cíl: stát se velkým stromem. Nebude s ním v souladu, až když dospěje?*

Sazenice po ničem netouží, protože je v jednotě s celkem a celek jedná skrze ni. „Podívejte se na polní lilie, jak rostou. Nepracují ani nepředou, ale říkám vám, že ani Šalamoun ve vší své slávě nebyl tak oděn, jako jedna z nich,“ řekl Ježíš. Dalo by se říct, že je to celek - Život - kdo chce, aby ze sazenice vyrostl strom. Sazenice se necítí oddělená od života, takže sama o sobě nechce nic. Je zajedno s tím, co chce Život. Proto ji netrápí žádné starosti nebo stres. A pokud je jí souzeno zemřít předčasně, zemře s klidem. Je stejně odevzdaná smrti jako životu. Cítí, ať už jakkoli

mlhavě, svou zakořeněnost ve sféře neviditelného Bytí a věčného Života.

Stejně jako taoističtí mistři v dávné Číně i Ježíš s oblibou poukazoval na přírodu, protože v ní viděl působení tvořivých sil vesmíru, s nimiž lidstvo dávno ztratilo kontakt. Ježíš dokonce říká, že pokud Bůh odívá do takové krásy prosté květiny, kolik by jí teprve mohl dát člověku. Jinými slovy, kdyby lidé žili v souladu s vědomím - se zdrojem evoluce vesmíru, mohli by ho projevovat ještě vznešeněji než zmíněné květiny.

Zůstaňte proto věrní životu tím, že zůstanete věrní vnitřnímu smyslu svého života. Pokud budete přítomní a tedy plně v tom, co děláte, budou vaše činy nabitě duchovní silou. Zpočátku možná nenastane žádná viditelná změna v tom, co děláte - změní se jen způsob, *jak* to děláte. Vaším prvotním, vnitřním smyslem je prodchnout všechny vaše činy vědomím. To, čeho jimi chcete dosáhnout, je až druhotným, vnějším smyslem. Zatímco dříve se vaše cíle týkaly vždy budoucnosti, nyní jste získali

hlubší cíl, který lze uskutečnit jedině v přítomnosti, popřením času.

Při setkávání s lidmi, v práci i kdekoliv jinde, věnujte každému co největší pozornost. Už neexistuje pouze jako osoba, ale především jako pole vědomí, bdělé Přítomnosti. Dřívější důvod k setkání - prodej nebo koupě, žádost nebo výměna informací atd. - je nyní vedlejší. Hlavním smyslem vaší interakce se stává pole vědomí, které mezi vámi vzniká. Tento prostor společného vědomí je pro vás důležitější než cokoliv, o čem se spolu můžete bavit, důležitější než jakýkoliv hmotný nebo myšlenkový objekt. Lidské *Bytí* je důležitější než cokoliv z tohoto světa. Neznamená to, že byste měli zanedbávat praktické záležitosti. Ve skutečnosti je zvládnete vyřídit mnohem snáz a neztratíte při tom tolik energie - pokud si při tom budete uvědomovat rozměr *Bytí* a vnímat ho jako nejdůležitější. Společné pole vědomí bude na nové zemi tvořit základ všech mezilidských vztahů.

*Je představa úspěchu jen egoická iluze? Čím se měří skutečný úspěch?*



Svět vám bude tvrdit, že úspěch přichází tehdy, když člověk dosáhne toho, co si usmyslel. Bude vám tvrdit, že úspěch je vítězství a že uznání a prosperita jsou nezbytnými předpoklady úspěchu. Všechny nebo většina těchto věcí jsou obvykle jen vedlejším produktem úspěchu, ale samy o sobě úspěchem nejsou. Běžná představa úspěchu se týká výsledků nějakého snažení.

Říká se, že základem úspěchu je štěstí spojené s tvrdou prací, odhodláním a talentem, nebo že stačí být v pravý čas na pravém místě. Každá z těchto věcí může mít na úspěch rozhodující vliv, ale žádná není jeho podstatou. To, co vám řekne už málokdo - protože to málokdo ví - je, že úspěšným se člověk nemůže nikdy *stát*. Může jím pouze *být*. Nenechte si bláznivým světem namluvit, že úspěch je něco jiného než úspěšně prožitý přítomný okamžik. To znamená, že i ta nejjednodušší činnost má svoji kvalitu. A kvalita přepokládá zájem a pozornost, jež přicházejí společně s uvědoměním. Kvalita vyžaduje Přítomnost.

Dejme tomu, že jste obchodník, jemuž se po dvou letech plných stresu a napětí konečně podařilo přijít na trh s

výrobkem, který se dobře prodává a vydělává peníze. Je to úspěch? V běžném slova smyslu ano. Ve skutečnosti jste však strávili dva roky ničením svého těla i Země negativní energií, ubližovali jste sobě i ostatním a ovlivnili mnoho lidí, které ani neznáte. Podvědomý předpoklad, z něhož takové počínání pramení, je, že úspěch je věcí budoucnosti a že účel světí prostředky. Ale účel a prostředky jsou jedno a totéž. A pokud prostředky nepřispěly ke štěstí lidstva, nepomůže mu ani jejich účel. Výsledek znehodnocený činy, jež k němu vedly, bude plodit jen další neštěstí. Je to karmický čin, kterým nevědomě vytváříte jen další utrpení.

Jak už víte, druhotný neboli vnější smysl vaší existence je spjatý s časem, zatímco váš hlavní smysl je neoddělitelně spjatý s přítomným okamžikem, takže vyžaduje negaci času. Jak ty dva můžete sjednotit? Tím, že si uvědomíte, že celý váš život se skládá z kroků, které činíte právě teď. A protože váš nynější krok je to jediné, co existuje, věnujte mu maximální pozornost. Neznamená to, že nevíte, kam směřujete; znamená to jen, že krok, který právě činíte, je důležitější než jeho cíl. A to, s čím se setkáte v cíli, závisí

na kvalitě tohoto kroku. Jinými slovy, vaše budoucnost závisí na stavu vašeho vědomí v přítomném okamžiku.

Pravým úspěchem je konání prodchnuté bezčasovým Bytím. Dokud nebudete přítomní a nenecháte do vašeho konání vstoupit Bytí, budete se ztrácet v každé činnosti, a stejně tak i v přemýšlení a reakcích na vnější podněty.

*Co přesně znamená „ztrácet sám sebe“?*

Esencí toho, čím jste, je vědomí. Pokud se toto vědomí (vy) zcela ztotožní s myslí a zapomene kvůli tomu na svoji skutečnou podstatu, ztratí se v myšlenkách. Pokud se ztotožní s mentálně-emočními formami, jako jsou chtění nebo strach - což jsou základní hybné síly ega - ztratí se v nich. Vědomí se také ztrácí, pokud se ztotožňuje s činy nebo reakcemi na to, co se děje. Každá myšlenka, každá touha nebo strach, každá akce nebo reakce, je pak prosycená falešným pocitem já, který vám brání prožívat prostou radost z Bytí, a snaží se ji nahradit rozkoší, nebo dokonce bolestí. Tomu se říká žít ve stavu zapomnění Bytí. V tomto stavu je každý úspěch jenom pomíjivá iluze. Ať v

něm dosáhnete čehokoliv, brzy budete zase nešťastní nebo vás znovu pohltní nějaký další problém nebo dilema.

*Pokud najdu vnitřní smysl svého života, jak mi to pomůže rozhodnout, co mám dělat ve vnějším světě?*

Každý člověk má jiné vnější cíle a žádný z nich netrvá věčně. Každý nakonec podlehne času a nahradí ho jiný cíl. Různý je i vliv, jaký může mít oddanost vnitřnímu smyslu - probuzení - na vnější okolnosti vašeho života. Někteří lidé dokáží udělat tlustou čáru za minulostí. Všechno od základu změni: práci, životní situaci, vztahy. Některé změny nastartují sami, aniž by se k tomu museli dlouho odhodlávat, díky náhlému uvědomění: to musím udělat! Dá se říct, že život rozhodne za ně. Za taková rozhodnutí může uvědomění, ne mysl. Jednoho rána se probudíte a najednou víte, co máte udělat. Někdo zničehonic opustí nesmyslné zaměstnání, jiný nesnesitelnou životní situaci. Proto než zjistíte, co je pro vás ve vnějším světě dobré, co je v souladu s vaším probouzejícím se vědomím, budete možná nejdřív muset přijít na to, co není dobré, co už vám nevyhovuje, co odporuje vašemu vnitřnímu smyslu.

Jiný druh změn k vám může přijít nečekaně zvenku. Náhodné setkání vám poskytne novou příležitost nebo rozšíří vaše obzory. Zdánlivě nepřekonatelná překážka nebo konflikt se rozplynou. Vaši přátelé buď prodělají tuto změnu současně s vámi, nebo se jim postupem času vzdálíte. Některé vztahy se rozpadnou, jiné se prohloubí. Z práce vás buď vyhodí, nebo se v ní zasloužíte o změnu k lepšímu. Partner od vás odejde, nebo se s ním mnohem víc sblížíte. Některé změny mohou zpočátku vypadat jako negativní, ale brzy zjistíte, že ve vás jen vytvořily prostor pro něco nového.

Ve vašem životě může nastat období obav a nejistot. Co potom? Jakmile váš život přestane ovládat ego, zmenší se i psychologická potřeba vnějšího bezpečí, které je stejně jenom iluzí. Budete schopní žít v nejistotě a dokonce si ji užívat. Jakmile si na ni zvyknete, otevřou se vám v životě netušené možnosti. Strach přestane svazovat každý váš krok a přestane vám bránit v činech, směřujících ke změně. Římský filozof Tacitus správně podotkl, že „touha po bezpečí stojí v cestě všem velkým a vznešeným činům“. Dokud pro vás bude nejistota nepřijatelná, bude ve vás

probouzet strach. Jakmile ji dokážete bez výhrad přijmout, přinese vám výjimečnou živost, bdělost a tvořivost.

Před mnoha lety jsem uposlechl silné vnitřní nutkání a vzdal se vědecké kariéry, kterou by svět nazval „slibnou“. Vkročil jsem do absolutní nejistoty, abych z ní po několika letech vyšel převtělený do duchovního učitele. Mnohem později se mi něco podobného stalo znovu. Cítil jsem nutkání opustit svůj domov v Anglii a přestěhovat se na západní pobřeží severní Ameriky. Uposlechl jsem ten impuls, přestože jsem k němu neměl žádný důvod. A právě díky této změně vznikla kniha *Moc přítomného okamžiku*, jejíž největší část jsem napsal v Kalifornii a Britské Kolumbii, bez vlastní střechy nad hlavou. Neměl jsem prakticky žádné příjmy a žil jsem z úspor, které se velmi rychle tenčily. Nakonec ale všechno vyšlo. Peníze mi došly těsně před tím, než jsem knihu dokončil. Koupil jsem si los a vyhrál tisíc dolarů, které mi vystačily na celý měsíc.

Ne každý člověk však musí prožít tak drastickou změnu vnějších okolností. Na opačném pólu stojí lidé, kteří žijí celý život na jednom místě a zabývají se jednou činností.

To, co dělají, zůstává stejné, mění se jen to, *jak* to dělají. Nemůže za to strach ani lenost. To, co dělají, je dostatečným nástrojem pro jejich vědomí - prostředkem, jímž se může projevit - a žádný jiný nepotřebují. I oni pomáhají vytvářet novou zemi.

*Nemělo by to tak být u všech? Pokud je naším vnitřním smyslem splynutí s přítomným okamžikem, proč by měl někdo cítit potřebu změnit zaměstnání nebo celý svůj život?*

Splynout s tím, co je, neznamena vzdát se touhy po změně nebo nebýt schopný jednat. Motivace k činu však pramení z mnohem hlubší roviny než egoického chtění nebo strachu. Vnitřní spojení s přítomným okamžikem otevírá vaše vědomí a spojuje ho s celkem, jehož je přítomný okamžik nedílnou součástí. Celek neboli celistvost života pak jedná skrze vás.

*Co myslíte tou celistvostí?*

Na jedné straně celistvost zahrnuje všechno, co existuje. Je to celý svět nebo vesmír. Ale všechny věci, jež existují - od

mikrobů přes člověka až po galaxie - nejsou ve skutečnosti oddělenými entitami, ale částmi složité sítě vzájemně propojených mnohorozměrných procesů.

Existují dva důvody, proč tuto jednotu nevidíme, proč vnímáme věci jako oddělené. Prvním je omezenost našich smyslů, které redukují skutečnost pouze na to, co vnímáme zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem. Pokud ale vnímáme, aniž bychom věci interpretovali nebo jim přiřazovali nálepky, tedy pokud při vnímání nezapojujeme mysl, můžeme i za zdánlivě oddělenými věcmi cítit hlubší souvislost.

Dalším, závažnějším zdrojem iluze oddělenosti je nutkavé myšlení. Pokud vás strhává nepřetržitý proud nutkavých myšlenek, vesmír se vám skutečně rozpadá a vy ztrácíte schopnost vnímat propojenost všeho, co existuje. Přemýšlení tříští realitu na „neživé“ zlomky. Z takového vnímání reality mohou vzejít jen velmi neinteligentní a destruktivní činy.



Přesto existuje ještě hlubší úroveň než vzájemná propojenost všeho, co je. Na této úrovni splývá všechno v jedno. Je to Zdroj života, sféra neviditelného Bytí, věčného Života. Je to univerzální inteligence, která se v čase projevuje jako vesmír.

Celek se skládá z existence a Bytí, projeveného a neprojeveného, světa a Boha. Takže pokud se spojíte s celkem, stanete se součástí i jeho propojenosti se vším a jeho smyslu, jímž je pronikání vědomí do tohoto světa. Díky tomu začnete častěji zažívat šťastné souhry okolností, náhodná setkání a synchronicity. Carl Gustav Jung definoval synchronicitu jako „princip akauzální souvislosti“. To znamená, že mezi dvěma synchronními událostmi neexistuje na úrovni vnější reality žádná kauzální spojitost. Synchronicita je jen vnějším projevem všudypřítomné inteligence za světem forem a hlubokých souvislostí, které náš mozek nedokáže pojmout. Můžeme se ale stát vědomými účastníky rozvoje této inteligence, rozkvětu vědomí.

Příroda existuje ve stavu nevědomé jednoty s celkem Proto například tsunami v roce 2004 nezabila skoro žádná divoká zvířata. Zvířata jsou totiž mnohem propojenější s celkem, takže vycítila blížící se tsunami mnohem dřív, než ji mohli uvidět nebo uslyšet lidé, a měla tak dost času uniknout do bezpečí. Ale i to může být jen pohled z lidské perspektivy. Možná ta zvířata zničehonic ucítila nutkání vzdálit se od moře. Dělat *něco* kvůli *něčemu* je metoda, pomocí které mysl dělí realitu na části. Zbytek přírody žije v nevědomé jednotě s celkem. Smyslem a posláním lidstva je vnášet do tohoto světa nový rozměr tím, že budeme žít ve vědomé jednotě s celkem, ve vědomém spojení s univerzální inteligencí.

*Může celek používat lidskou mysl k vytváření věcí nebo situací, které jsou v souladu s jeho smyslem?*

Ano každá inspirace (in spirit = v duchu) a každé nadšení (entusiasmus = v Bohu) v sobě skrývá tvůrčí sílu, která dalece přesahuje možnosti každého jednotlivce.

---

# NOVÁ ZEMĚ

Astronomové objevili důkaz, který potvrzuje, že vesmír vznikl před patnácti miliardami let při velkém třesku a od té doby se rozpíná. A nejenže se rozpíná, ale stává se také stále složitějším, rozmanitějším a komplexnějším. Někteří vědci dokonce tvrdí, že se současný směr vývoje - od jednoduchých forem ke stále složitějším nakonec obrátí. Vesmír se přestane rozpínat a začne se smršťovat, až nakonec zůstane jen sféra neviditelného Bytí, nepředstavitelná prázdnota, ze které vše vzešlo. Možná se cyklus zrození, expanze, smršťování a smrti neustále opakuje. Ale proč? Jaký to má celé smysl? „Proč se vesmír vůbec obtěžuje existovat?“ ptal se fyzik Stephen Hawking, když si uvědomil, že odpověď na tuto otázku nelze najít v žádném matematickém modelu.

Jestliže se nedíváte jen kolem sebe, ale i dovnitř, do svého nitra, víte, že máte vnější i vnitřní cíle. A protože jste mikrokosmickým obrazem makrokosmu, musí mít i vesmír

vnější i vnitřní smysl existence, jež jsou neoddělitelné od těch vašich. Vnější smysl existence vesmíru je vytvářet formy a zažívat jejich interakce - hry, sny, dramata nebo jakkoliv je chcete nazvat. Vnitřním smyslem jeho existence je probuzení jeho neviditelné esence. Pak může dojít ke sjednocení vnějšího a vnitřního cíle a půjde o to vnést tuto esenci - vědomí - do světa forem, a transformovat tak svět. Hlavní smysl této transformace však sahá mnohem dál, než co je lidská mysl schopná pojmout nebo si představit. Přesto už nyní, právě teď na této planetě, pro nás zmíněná transformace - sjednocení vnějších a vnitřních cílů, vnějšího a vnitřního smyslu naší existence, usmíření světa forem s Bohem - představuje největší výzvu.

Ještě předtím, než si vysvětlíme, jaký má expanze a smršťování vesmíru vliv na lidský život, si musíme uvědomit, že nic z toho, co prohlásíme o vesmíru, není absolutní pravda, protože žádné teorie ani žádné matematické modely nemohou postihnout nepostižitelné - nekonečno. Žádná myšlenka nedokáže vyjádřit komplexnost celé existence. Realita je jednotný celek a myšlenky ji pouze tříští na fragmenty. Tím vznikají mnohé

základní omyly, jako například přesvědčení, že věci a události existují odděleně, nebo že *toto* je příčinou *onoho*. Každá myšlenka vytváří na danou věc určitý pohled nebo dokonce názor, a ty s sebou pokaždé nesou určitá omezení, což v důsledku znamená, že žádné tvrzení nemůže vyjadřovat absolutní pravdu. Celou skutečnost - absolutní pravdu - představuje celek, jenž ten nelze pomocí myšlenek vyjádřit. Viděno bez omezení myšlení, a proto pro lidskou mysl nepochopitelné: vše se odehrává nyní. Vše, co kdy bylo, i vše, co kdy bude, je teď, mimo čas, jenž je pouhou myšlenkovou konstrukcí.

Pro lepší pochopení pojmů relativní a absolutní pravda si představte východ a západ slunce. Když prohlásím, že slunce ráno vychází a večer zapadá, je to sice pravda, ale pouze relativní. Z pohledu absolutna je to lež. Východ a západ slunce totiž může vidět pouze pozorovatel na povrchu Země. Kdybyste se zrovna nacházeli ve vesmíru, viděli byste, že slunce nevychází, ani nezapadá, ale že svítí trvale. Ale i po tom, co jsme si to uvědomili, i když víme, že jde pouze o relativní pravdu, můžeme dál mluvit o

západu a východu slunce, obdivovat jejich krásu, malovat je a psát o nich básně.

Pojďme se tedy ještě chvíli zabývat další relativní pravdou: zrozením vesmíru do formy a jeho návratem do sféry bez forem, následkem čehož vznikla iluze omezeného času. Všimněte si analogie s lidským životem. Slovní spojení „můj život“ samozřejmě naznačuje jen další omezený pohled vytvořený myslí, vyjadřuje jen další relativní pravdu. Ve skutečnosti nic takového jako „váš“ život neexistuje, protože vy a život nejste dva, ale jedno.

---

## STRUČNÁ HISTORIE VAŠEHO ŽIVOTA

Projevení se ve hmotném světě a návrat do světa neviditelného Bytí - expanze a kontrakce - jsou dva univerzální pohyby, jež můžeme také nazvat rozpínání a návrat domů. Tyto dva základní pohyby se v různých podobách odráží v celém vesmíru, například jako nepřetržitě se střídající expanze a kontrakce srdečního svalu nebo nádech a výdech při dýchání. Najdete je i ve střídání spánku a bdění. Každou noc, aniž byste o tom věděli, se ve fázi hlubokého, bezesného spánku vracíte k neviditelnému Zdroji veškerého života a ráno se probouzíte „znovuzrození“.

Analogii dvou základních pohybů, rozpínání i návratu domů, najdeme i v životě každého člověka. Vpadnete do tohoto světa jakoby odnikud a už od počátku expandujete - rostete. Nemluvím jen o fyzickém růstu, ale i o získávání znalostí, dovedností, majetku a zkušeností. Sféra vašeho vlivu se neustále zvětšuje a váš život je čím dál složitější, až přijde doba, kdy se začnete snažit naplnit vnější smysl

svého života. Zároveň s tím vším obvykle roste i vaše ego, protože ego je vaše ztotožnění se všemi vyjmenovanými věcmi a vaše ztotožnění s formami postupně nabývá čím dál konkrétnější podobu. Je to také doba, kdy se ego začne snažit usurpovat si vnější smysl života - růst. Ego však na rozdíl od přírody neví, kdy přestat, a má neukojitelnou touhu po stále *víc*.

A pak, jakmile dosáhnete toho, po čem jste toužili, a začnete mít pocit, že sem patříte, přijde pohyb zpět - návrat domů. Může se ohlásit například tím, že vaši blízcí, lidé, jež byli součástí vašeho světa, začnou umírat. Nebo začne slábnout vaše fyzická forma a sféra vašeho vlivu se citelně zmenší. Místo abyste rostli se najednou začnete zmenšovat, a vaše ego na to reaguje stále větší úzkostí nebo depresí. Celý váš svět se začne zmenšovat a vy s tím najednou nemůžete nic dělat. Místo abyste rozhodovali o svém životě, život teď rozhoduje o vás tím, že vám neustále ubírá schopnosti a možnosti. Vědomí, které se ztotožňovalo s formou, nyní zažívá „západ slunce“, rozpad formy, která jednou zmizí úplně. Vaše křeslo tu zůstane,



ale už v něm nebudete sedět vy, zůstane prázdné. Vráťte se tam, odkud jste před lety přišli.

Život každého člověka - a vlastně každé životní formy - představuje vývoj celého světa, jedinečný způsob, jak vesmír zažívá (poznává) sám sebe. Když se rozpadne vaše forma, váš svět - jeden z nekonečného množství světů - skončí.

---

## PROBUZENÍ A NÁVRAT DOMŮ

Období návratu v životě každého jedince, oslabení nebo rozpad formy, ať už stářím, následkem nemoci, nějakého handicapu, ztráty nebo osobní tragédie v sobě vždy nese obrovský potenciál pro duchovní probuzení - konec identifikace se světem forem. Protože ale v současné společnosti není příliš duchovní prostředí, většina lidí takové situace nebere jako příležitost, ale jako něco „strašného“, něco, čemu by se raději vyhnuli.

Moderní společnost má obdivuhodnou schopnost ignorovat svou „duševní chorobu“ a lze říci, že čím méně jste „duchovní“, tím víc jí trpíte. Pro mnoho lidí, zvláště na Západě, není smrt ničím jiným než abstraktním pojmem, takže vůbec netuší, co se stane s lidskou formou, až se rozpadne. Většina nemohoucích, starých lidí skončí v pečovatelských domech. Zatímco v některých kulturách je mrtvé tělo volně vystaveno a všichni si ho mohou prohlédnout, v západních zemích se co nejrychleji odklidí. Když si budete chtít prohlédnout mrtvé tělo, zjistíte, že

pokud se nejednalo o někoho blízkého, je to téměř ilegální. V pohřebním ústavu navíc mrtvému většinou nanášejí na obličej make-up, takže je vám dovoleno vidět pouze přikrášlenou verzi smrti.

Většina lidí není na svou smrt a rozpad formy, jež jí předchází, vůbec připravena, jsou to pro ně jen prázdné pojmy. Když se přiblíží, jsou v šoku, zoufalí, mají strach a nechápou, co se děje. Najednou nic nedává smysl, protože smyslem jejich života bylo hromadění, budování, ochraňování, úspěch a smyslové potěšení. Byl spojený s rozpínáním a se ztotožněním se světem forem, jinými slovy s egem. Většina lidí nesnese ani pomyšlení na to, že by cokoliv z jejich života, cokoliv z jejich světa bylo zničeno. A přitom zde, při návratu zpět, by mohli najít mnohem větší hloubku, než při pohybu ven.

Duchovní rozměr života lidé většinou objevují v době, kdy začínají vnímat, že stárnou, nebo když zažijí nějakou ztrátu či osobní tragédii. Jinými slovy, vnitřní smysl života začnou vnímat až tehdy, když se jim vnější život zhroutí a ochranná skořápka ega praskne. Tyto události představují

počátek návratu domů - pohybu zpět směrem k zániku formy. Ve většině dávných kultur museli lidé tento proces intuitivně chápat, jinak by si tak nevážili starých lidí, kteří byli většinou uctíváni jako studnice moudrosti poskytující hloubku, bez níž by žádná civilizace neměla dlouhé trvání. V moderní civilizaci, jež se plně ztotožňuje s vnějším a zcela opomíjí vnitřní rozměr ducha má slovo *starý* až na výjimky negativní význam. Když je něco staré, je to považováno za nepotřebné, takže říci o někom, že je starý, se téměř rovná urážce. Abychom se tomuto slovu vyhnuli, používáme eufemismy jako starší člověk, starší generace nebo senior. Původní výraz pro babičku „grandmother“ je označení pro důstojnou osobu, současné „granny“ je přinejlepším roztomilé. Proč vlastně považujeme staré lidi za nepotřebné? Protože ve starším věku dochází k výraznému posunu od konání k Bytí a naše společnost ztracená v „dělání“ o Bytí nic neví. Každý by se vás zeptal: „Bytí? A co se s ním dá dělat?“

U některých lidí jsou růst, expanze a rozpínání náhle přerušeny zdánlivě předčasným návratem domů - rozpadem jejich formy. Někdy jde o dočasné přerušení,

jindy je trvalé. Obecně se věří tomu, že malé děti by se neměly tváří v tvář setkávat se smrtí, ale faktem zůstává, že některé děti musí čelit smrti jednoho nebo obou rodičů následkem nemoci nebo nehody - nebo dokonce ohrožení jejich vlastního života. Některé děti se už rodí s postižením, které jim brání v přirozeném růstu. Nebo je může potkat nějaké výrazné omezení v relativně mladém věku.

Přerušení rozpínání v době, kdy to není považováno za přirozené, v sobě nese silný potenciál pro duchovní probuzení. A navíc platí, že nikdy se nestane nic, co by se stát nemělo, nic se neděje náhodou. Proto zničení nebo přerušení vnějších cílů může často vést k nalezení vnitřních cílů, vnitřního smyslu života, což následně může vést k nalezení mnohem hlubších cílů vnějších, propojených s těmi vnitřními. Děti, které si toho hodně vytrpěly, vyrostou většinou v mladé lidi, jež jsou viditelně dospělejší než jejich vrstevníci.

To, co ztratí na úrovni forem, získají na úrovni esence. Na klasických příkladech „slepého jasnovidce“ nebo „raněného léčitele“ v legendách dávných kultur je jasně vidět, jak se

obrovská ztráta nebo neschopnost ve světě forem stala branou do sféry ducha. Pokud se vám poštěstí zažít nestálost všech forem na vlastní kůži, už je nikdy nebudete přeceňovat, připoutávat se k nim a nepropadnete honbě za přeludy.

Příležitost, kterou skýtá rozpad forem, zvláště stáří, umí dnes málokdo využít. Drtivá většina lidí tuto příležitost bohužel zcela zahodí, protože jejich ego se ztotožní s návratem domů úplně stejně, jako se ztotožňovalo s rozpínáním. Výsledkem pak bývá jen další zatvrzení skořápky ega, tedy spíše uzavření než otevření se. Ublížené ego pak stráví poslední dny života ustavičným nářkem a bědováním, bude se utápět ve strachu nebo zlobě, sebelítosti, výčtkách svědomí, obviňování a jiných negativních mentálně-emocionálních stavech nebo použije oblíbenou strategii úniku do vzpomínek. Lidé pak jen neustále vzpomínají a mluví o minulosti.

Pokud se ego neztotožňuje s průvodními projevy cesty zpět, pak se vysoký věk a blížící se smrt stanou tím, čím mají být: vstupní branou do sféry ducha. Potkal jsem

několik lidí, kteří byli živoucím ztělesněním tohoto procesu. Přímo zářili. Jejich slábnoucí formy se staly průchozími pro světlo vědomí.

Na nové zemi si budou lidé cenit stáří jako období rozkvětu vědomí. Pro ty, kteří se stále ztrácejí v okolním dění, to bude čas opožděného návratu domů, kdy objeví vnitřní smysl svého života. Pro ty ostatní, již probuzené, to bude čas urychlení a prohloubení celého procesu.

---

## PROBUZENÍ A ROZPÍNÁNÍ

Přirozenou expanzi a růst, jež v životě každého člověka doprovázejí rozpínání, většinou zneužije ego pro svou vlastní expanzi a růst. „Podívej, co umím (*já*). Vsadím se, že *ty* to nedokážeš!“ říkají si často mezi sebou malé děti, když si všimnou, jak jejich tělo sílí a jak rychle se učí nové věci. Ztotožnění se s rozpínáním bývá jedním z prvních pokusů ega, jak vyrůst - jak zesílit díky představě, že dokáže „víc než ostatní“. To je však pouze začátek dlouhé řady omylů, jimž ego během života každého jedince uvěří.

Jakmile se však zvýší vaše uvědomění a ego přestane řídit váš život, nemusíte pro objevení vnitřního smyslu života čekat na žádnou osobní tragédii, až se vám zhroutlí život nebo až zestárnete. Jak se nové vědomí mezi lidmi šíří, rodí se stále více takových, kteří nemusejí prožít žádný otřes, aby se probudili. Nastoupí proces probouzení dobrovolně ještě ve fázi, kdy jejich forma roste a expanduje. Pokud jejich růst neovládá ego, může duchovní dimenze vstoupit do jejich života skrze rozpínání - myšlenky, řeč, činy,



tvorbu - stejně účinně jako skrze návrat - ticho, Bytí a rozpad formy.

Lidská inteligence, jež je jen jednou z mnoha stránek univerzální inteligence, je dodnes klamána a zneužívána egem. Neváhal bych použít výraz „inteligence ve službách šílenství“. K rozštěpení atomu je třeba vysoké inteligence. Využití této inteligence k sestrojení a výrobě atomových bomb je šílenství nebo přinejlepším hrozná hloupost. Hloupost sama o sobě je relativně neškodná, inteligentní hlouposti jsou však velmi nebezpečné. Tyto inteligentní hlouposti - našli bychom jistě spoustu příkladů - ohrožují přežití lidstva jako živočišného druhu.

Pokud nedojde ke zhoršení egoické dysfunkce lidstva, naše inteligence se plně ztotožní s rozpínavou fází univerzální inteligence celého vesmíru a její snahou tvořit. Staneme se pak vědomými účastníky vzniku forem. Nebudeme to však my, kdo tvoří, skrze nás bude tvořit univerzální inteligence celého vesmíru. Nebudeme se ztotožňovat se svými výtvary, a proto se ani nebudeme ztrácet ve své činnosti. Naučíme se, že tvoření lze věnovat maximální úsilí a

energii, aniž bychom to pociťovali jako „dřinu“ nebo stres. Jak uvidíme dále, je třeba rozlišovat mezi intenzivní činností a stresem. Úsilí nebo stres jsou důkazem toho, že se do činnosti zapojilo ego, stejně jako negativní reakce, když se objeví překážky.

Síla egoického chtění vytváří „nepřátele“, neboli stejně silnou reakci ve formě odporu. Čím je ego silnější, tím mají lidé silnější pocit oddělenosti. Jediné činy, které nevyvolávají protireakci, jsou takové, které slouží pro dobro všech. Takové činy mohou konat všichni, nejsou výsadou vyvolených. Spojují, neoddělují. Nejsou „pro mou zemi“, ale pro celé lidstvo, nejen pro „mou víru“, ale pro rozvoj vědomí všech lidských bytostí, nejen pro „můj druh“, ale pro všechny vnímající tvory, pro celou přírodu.

Také zjišťujeme, že činy, ačkoliv jsou nezbytné, hrají při tvorbě vnější reality pouze vedlejší roli. Určujícím faktorem tvůrčího procesu je vědomí. Nezáleží přitom, jak jsme aktivní, ani kolik vyvíjíme úsilí, naši realitu tvoří stav našeho vědomí. Jestliže se nedokážeme změnit uvnitř, nic nezmění ani naši vnější situaci. Můžeme jen znovu a znovu

vytvářet různé verze stejného světa, který bude jen vnější manifestací ega.

---

## VĚDOMÍ

Vědomí je již vědomé. Je neprojevené, neviditelné a věčné. Vesmír se však vědomým teprve postupně stává. Vědomí samotné je bezčasé, a proto nepodléhá žádnému vývoji. Nikdy nevzniklo a nikdy ani nezemře. Jakýkoliv projev vědomí ve vesmíru však zdánlivě podléhá času, a může se tedy vyvíjet. Lidská mysl však příčině tohoto procesu není schopná porozumět. Můžeme ho v sobě jen vnímat a stát se jeho vědomými účastníky.

Vědomí je inteligence, řídicí princip vzniku všech forem. Vytváří formy již miliony let, vyjadřuje skrze ně své bytí ve světě forem.

Ačkoliv se sféra neviditelného Bytí, sféra čistého vědomí může zdát jako zcela jiná dimenze, není oddělená od světa forem. Svět forem a svět bez forem se prolínají. Neviditelné Bytí se ve světě forem projevuje jako uvědomění, vnitřní prostor, neboli Přítomnost. Jak k tomu dochází? Prostřednictvím lidské formy, jež se stává vědomou, a

naplňuje tak svůj osud. Lidská forma byla vytvořena právě pro tento vyšší cíl a miliony jiných forem jí pro to připravily půdu.

Když se vědomí vtělí do světa forem, jinými slovy, když se zhmotní, vstoupí do stavu podobnému snu. Inteligence zůstává, ale vědomí si přestává uvědomovat samo sebe. Ztrácí se ve formě, začíná se s ní ztotožňovat. Mohli bychom to také nazvat pádem božského do hmoty. V této fázi vývoje vesmíru se veškeré rozpínání odehrává ve snovém stavu. K zábleskům probuzení vědomí dochází pouze v okamžiku rozpadu osobní formy, to znamená v okamžiku smrti. Pak následuje další reinkarnace, další ztotožnění s formou, další osobní sen, jenž je součástí kolektivního snu. Když lev roztrhá zebrou na kusy, vědomí vtělené do formy zebry se z ní uvolní a na kratičký okamžik si uvědomí, že je nesmrtelnou součástí univerzálního vědomí. Brzy nato však opět upadne do nevědomí a reinkarnuje do další formy. Když lev zestárne a není už schopný lovit, naposledy vydechne a zažije také krátký záblesk uvědomění, po němž však okamžitě následuje další sen o formě.

Lidské ego představuje konečnou fázi celoplanetárního spánku - identifikace vědomí s formou. Tvoří nezbytný krok v evoluci vědomí.

Lidský mozek je vysoce diferencovaná forma, skrze kterou vědomí vstupuje do této dimenze, do světa hmotných forem. Obsahuje zhruba sto miliard nervových buněk a přibližně stejný počet hvězd obsahuje i naše galaxie. Můžeme se na ni tedy dívat jako na jakýsi makrokosmický mozek. Molekule nevytváří vědomí, ale vědomí stvořilo mozek - nejkomplexnější fyzickou formu na Zemi - pro své vyjádření. Když dojde k poškození mozku, neznamená to, že ztratíte vědomí. Znamená to pouze to, že vědomí už ho nemůže použít pro vstup do této dimenze, jako bránu do světa forem. Nemůžete ztratit své vědomí, protože vědomí je ve své podstatě to, co jste. Ztratit můžete pouze to, co máte, co vlastníte, ale nikdy ne to, co jste.

---

## OSVÍCENÉ KONÁNÍ

Osvícené konání je vnějším projevem dalšího stupně ve vývoji vědomí na naší planetě. Čím více se blížíme ke konci současné vývojové fáze, tím je ego nefunkčnější, stejně jako housenka přestává fungovat jako housenka těsně předtím, než se z ní stane motýl. Nové vědomí se začíná objevovat ve chvílích, kdy to staré mizí.

Nacházíme se uprostřed významné proměny lidského vědomí, ale v hlavním zpravodajství se o tom zatím nic nedozvíte. Vědomí na naší planetě, a pravděpodobně i na mnoha jiných místech naší galaxie, se právě probouzí se snu o formě. Neznamená to, že všechny formy (celý svět) najednou zaniknou, i když některé asi ano. Znamená to však, že vědomí už bude schopné vytvářet formy, aniž by se v nich ztrácelo. Bude vnímat samo sebe i ve chvílích, kdy bude vytvářet nebo zažívat. Docílí toho pomocí probuzených jedinců, kteří už pochopili význam *osvíceného konání*. Proč by ale mělo v současné činnosti - ve vytváření a zažívání forem - pokračovat? Protože ho to baví.

Osvícená činnost spočívá ve splynutí vnějších cílů - vaší činnosti - s vnitřním smyslem života - probuzením a udržením bdělého stavu. Skrze osvícenou činnost se spojíte s vnějším smyslem vesmíru. Vědomí přes vás bude proudit do tohoto světa. Bude proudit i do vaší mysli a inspirovat tak vaše myšlenky. Bude proudit do všeho, do čeho se pustíte, a vést a posilovat veškerou vaši činnost.

Jestli naplníte svůj osud tedy nezáleží na tom, co děláte, ale na tom, jak to děláte. A jak děláte to, co děláte, určuje stav vašeho vědomí.

Zásadní změna vašich priorit nastane ve chvíli, kdy se hlavním smyslem vaší činnosti stane činnost samotná, nebo spíše proud vědomí, které proudí do toho, co děláte. Proud vědomí je to, co určuje kvalitu dané činnosti. Jinak řečeno: v jakékoliv situaci, ať děláte cokoliv, je prvotním faktorem stav vašeho vědomí, situace a činnost samotná jsou až druhotné. „Budoucí“ úspěch závisí na vědomí, ze kterého daná činnost vychází, a nelze je od sebe oddělit. Může to být buď reaktivní síla ega, nebo bdělá pozornost probuzeného vědomí. Všechno skutečně úspěšné konání



vychází z pole bdělé pozornosti, ne z ega a podmíněného, nevědomého myšlení.

---

## TŘI DRUHY OSVÍCENÉHO KONÁNÍ

Vědomí může do toho, co děláte, a tedy skrze vás do tohoto světa, proudit třemi způsoby, ve třech modalitách - existují tedy tři možnosti, jak spojit svůj život s tvůrčími silami vesmíru. Modalita je vibrační frekvence energie, jež proudí do toho, co právě děláte, a spojuje vaši činnost s probuzeným vědomím. Pokud to, co děláte nevzejde z jedné z těchto tří modalit, bude vaše činnost ovládána egem, a tudíž odsouzena k neúspěchu. Modality se mohou během dne měnit, ale v určitých obdobích často některá z nich převažuje. Pro každou situaci se navíc hodí jiná.

Třemi modalitami osvíceného konání jsou přijetí, radost a nadšení. Každá z nich představuje určitou vibrační frekvenci vědomí. Pokaždé, než se do něčeho pustíte, ať je to banální záležitost nebo složitý problém, byste se měli ujistit, že je některá z nich přítomná. Pokud necítíte přijetí, radost, ani nadšení, způsobíte danou činností utrpení - sobě i ostatním.

---

## PŘIJETÍ

Pokud vám nějaká činnost nepřináší radost, můžete ji alespoň přijmout jako nevyhnutelnou. Přijetí znamená, že dobrovolně děláte to, co od vás daná situace neboli okamžik vyžaduje. Již jsme dlouze rozebírali důležitost přijetí toho, co se děje, a přijetí toho, co musíte udělat, je jen jiný aspekt stejné věci. Když například v noci uprostřed pustiny píchnete pneumatiku a za hustého deště ji musíte vyměnit, asi z toho žádnou radost mít nebudete, nemluvě o nadšení, ale můžete to přijmout jako nutnost. Když danou situaci dokážete přijmout, uděláte vše, co je potřeba, v klidu. Energie klidu má velmi jemné vibrace a ty prostoupí vše, co uděláte. Na první pohled se vám přijetí může zdát jako příliš pasivní přístup, ve skutečnosti je však velmi aktivní a tvůrčí, protože vnáší do tohoto světa něco úplně nového. Jemnohmotné vibrace klidu jsou vědomím, které vstupuje na tento svět skrze odevzdání a smíření se s danou situací, skrze přijetí toho, co je nutné udělat.

Jestliže se z dané činnosti nedokážete radovat a ani ji nedokážete přijmout - přestaňte. Jinak nebudete schopni nést zodpovědnost za jedinou věc, za kterou zodpovědnost máte, a jež je také tím jediným, na čem záleží: stav vašeho vědomí. Dokud na sebe nedokážete vzít zodpovědnost za stav vašeho vědomí, nemůžete ji nést ani za svůj život.

---

## RADOST

Klid a mír provázející odevzdanou činností se ve chvíli kdy z ní začnete mít radost, často změní v pocit živosti. Radost je druhou modalitou osvíceného konání. Na nové zemi nahradí radost chtění jako hlavní motivující sílu lidského konání. Chtění vzniká na základě iluze ega, že existuje odděleně od zbytku vesmíru, i od síly stojící za veškerým stvořením. Skrze radost se s ní můžete naopak spojit.

Jakmile se přestanete soustředit na minulost a budoucnost a učiníte ústředním bodem svého života přítomný okamžik, vaše schopnost radovat se z toho, co děláte - a s tím i kvalita vašeho života - se výrazně zvýší. Radost je dynamickým projevem Bytí. Když si tvůrčí energie vesmíru uvědomí sama sebe, projeví se jako radost. Nemusíte tedy čekat na nic „smysluplného“, abyste si mohli začít užívat to, co děláte. Radost je dostatečně smysluplná sama o sobě. Čekání na to, až jednou konečně začnete „žít“, plyne z jedné z nejrozšířenějších iluzí nevědomí. Expanze, růst a pozitivní náboj mohou do vašeho života přijít až tehdy,

když dokážete ocenit to, co už máte a co děláte právě teď, místo abyste stále čekali na něco lepšího. K tomu, abyste měli radost z toho, co děláte, nepotřebujete svolení své mysli. Ta má vždy spoustu námitek, proč to nejde. „Teď ne,“ bude se snažit bránit. „Copak nevidíš, kolik mám práce? Na tohle nemám čas. Možná zítra...“ Jenže zítra bude tvrdit to samé. Vaší jedinou šancí je začít si užívat to, co děláte právě teď, v přítomném okamžiku.

Když řeknete, že vám nějaká činnost přináší radost, je to mylný pohled na věc. To by znamenalo, že radost přichází z toho, co děláte, jenže tak to není. Radost proudí do toho, co děláte, a tedy i do tohoto světa, z hloubky vašeho nitra. Pocit, že vám radost přináší určitá činnost, je celkem běžná, ale velmi nebezpečná iluze, protože tak snadno uvěříte, že radost najdete ve vnějším světě - ve věcech a činnostech. Radost a štěstí pak hledáte kolem sebe. Tam ji ale nemůžete nalézt. To je důvod, proč mnoho lidí žije v trvalé nespokojenosti. Svět jim nedává to, co si myslí, že potřebují.

Jaký je tedy vztah mezi tím, co děláte, a pocitem radosti? Radost budete mít z každé činnosti, při které dokážete být plně přítomní a která nebude pouze prostředkem k dosažení cíle. Ve skutečnosti si však neužíváte danou činnost, ale intenzivní pocit živosti, který při ní vnímáte. Tato živost je tím čím jste. To znamená, že když něco děláte rádi, je to proto, že při tom zažíváte radost z Bytí v její dynamické podobě. Je to způsob, jak se pomocí oblíbené činnosti spojit s tvůrčími silami celého vesmíru.

Pomocí následujícího duchovního cvičení můžete vnést do svého života více tvůrčí energie. Napište si seznam každodenních činností, které musíte často vykonávat, včetně těch, jež vám připadají nudné, únavné, nepříjemné nebo stresující. Nepište tam ale nic, co skutečně nenávidíte. To jsou činnosti, které můžete buď přijmout, nebo je nedělat. Na seznam můžete napsat i cestu do práce a z práce, nákup potravin, praní prádla, nebo cokolliv z běžných povinností, co vás unavuje nebo stresuje. Pak, kdykoliv se těmto činnostem budete věnovat, se snažte zůstat bdělí. Buďte při nich plně přítomní a vnímejte ten bdělý, živý klid v pozadí. Brzy zjistíte, že cokolliv, co děláte

ve stavu zvýšené pozornosti a uvědomění, není stresující, únavné, ani nepříjemné, ale že přitom cítíte radost. Abychom byli přesní, ve skutečnosti nemáte radost z vykonávané vnější činnosti, ale z vnitřní dimenze Bytí, kterou při dané činnosti vnímáte. Dokázali jste nalézt radost z Bytí v tom, co děláte. Pokud máte pocit, že váš život nemá význam nebo že je příliš náročný a únavný, je to proto, že jste do něj ještě nevnesli dimenzi radosti z Bytí. Být vědomý v tom, co děláte, se zatím nestalo vaším hlavním cílem.

Nová země postupně vznikne tak, že pro stále víc lidí bude hlavním smyslem života přinášet na tento svět světlo vědomí a každá činnost pro ně bude především nástrojem vědomí.

Radost z Bytí je radostí z plného vědomí.

Probuzené vědomí pak převezme od ega vládu nad vaším životem. Možná pak zjistíte, že činnost, jíž jste věnovali mnoho času, se najednou sama od sebe - posílená vědomím - změní v něco mnohem hlubšího.



Někteří lidé, kteří svou tvůrčí činností obohacují životy mnoha dalších, prostě dělají to, co mají rádi, aniž by se snažili něčeho dosáhnout nebo se něčím stát. Teď mluvím například o umělcích, spisovatelích, vědcích, učitelích a architektech nebo těch, kteří se snaží zavést nové ekonomické nebo sociální struktury (osvícený obchod). Někdy bývá sféra jejich vlivu zpočátku malá, ale pak, náhle nebo postupně, naplní jejich konání tvořivá síla a jejich činy překonají jejich vlastní představy a osloví bezpočet dalších lidí.

Pokud je to i váš případ, dejte si pozor, aby vám to nestouplo do hlavy, protože tam se pravděpodobně skrývá zbytek vašeho ega. Nezapomeňte, že jste stále pouhým člověkem. Vyjimečné je to, co přichází skrze vás - vaše esence. Tu ale sdílíte se všemi bytostmi. Perský básník a súfijský mistr čtrnáctého století, Hafiz, tuto pravdu překrásně vyjádřil slovy: „Jsem dírkou na flétně, skrze kterou může proudit dech Krista. Naslouchejte té hudbě.“

---

## NADŠENÍ

Existuje ještě jeden způsob tvůrčího projevu vědomí jež mohou zažívat lidé, kteří se neodklánějí od vnitřního smyslu života - probuzení. Jednoho dne se probudí s jistotou, že našli vnější cíl svého života. Mají jasnou vizi, neboli záměr, a vytrvale se ho snaží uskutečnit. Jejich cíl nebo vize jsou obvykle nějak spojeny s tím, co mají rádi, s jejich oblíbenou činností. A právě proto mohou zažívat třetí modalitu osvícené činnosti: nadšení.

Nadšení můžete cítit tehdy, když si skutečně užíváte to, co děláte, a zároveň máte nějaký cíl nebo vizi s tím spojenou. Jakmile dáte své oblíbené činnosti cíl, vaše energetické pole, konkrétně jeho vibrační frekvence, se najednou změní. K potěšení a radosti se tak přidá určité množství něčeho, co lze nazvat strukturálním napětím, a vznikne nadšení. Pokud dokážete naplnit svou tvůrčí činnost nadšením, získáte obrovské množství energie. Budete jako šíp, který si užívá let ke svému cíli.

Přihlížejícím se může zdát, že jste ve stresu, ale intenzivní nadšení nemá se stresem nic společného. Ve stresu se ocitnete až tehdy, když pro vás cíl začne být mnohem důležitější než cesta k němu - konání samotné. Naruší se rovnováha mezi radostí a strukturálním napětím a ručička vah se nakloní směrem k tomu druhému. Jakmile začnete pociťovat stres, je to znamení, že jste ztratili spojení s tvůrčími silami vesmíru a ke slovu se opět hlásí vaše ego. Začne na vás tlačit silou egoického chtění a nutit vás, abyste bojovali a „tvrdě šli za svým“. Stres dokáže spolehlivě zničit jak kvalitu, tak efektivnost vaší činnosti. Je také velmi často doprovázen negativními emocemi jako např. úzkostí nebo vztekem, jež jsou pro tělo „toxické“. Poslední dobou se zjišťuje, že stres je jednou z hlavních příčin vzniku degenerativních onemocnění, jako je rakovina nebo onemocnění srdce.

Nadšení je na rozdíl od stresu tvořeno energií o vysoké frekvenci, jež rezonuje s tvůrčími silami vesmíru. To je důvod, proč Ralph Waldo Emerson říká: „Nic velkého nebylo nikdy dosaženo bez nadšení.“ Slovo *entusiasmus* pochází z řečtiny - a skládá se ze dvou slov, jež obě

znamenají Bůh: *en* a *theos*. Odvozené slovo *enthousiazein* znamená „být posedlý bohem“. Když děláte něco s nadšením, plní entusiasmu, zjistíte, že na to nejste sami. Ve skutečnosti nic významného ani sami udělat *nemůžete*. Déletrvající nadšení provází vlna tvořivé energie, na kterou stačí „nasednout“.

Nadšení posiluje vše, co děláte. Lidé, kteří k této síle ještě nenalezli cestu, mohou na „vaše“ úspěchy hledět s úžasem a mylně je spojovat s tím, kdo jste. Vy však budete vědět to, co tvrdil už Ježíš: „Sám od sebe nemohu dělat nic.“ Na rozdíl od egoického chtění, které vždy vyvolává odpor úměrný intenzitě chtění, nadšení nikdy „nejde proti“. Je nekonfliktní. Nevytváří vítěze, ani poražené. Jeho podstatou je přijetí, ne odmítání. Nesnaží se ostatní využívat, ani jimi jakkoliv manipulovat, protože nepotřebuje získat žádnou energii - má k dispozici veškeré tvořivé síly vesmíru. Ego vždy hledá, kde by si mohlo něco vzít, v nadšení rozdáváte z hojnosti. Když s nadšením překonáváte překážky v podobě nepříznivých situací nebo lidí neochotných ke spolupráci, nikdy s nimi nebojujete. Buď je obejdete, nebo změníte jejich odmítavý postoj na

podporující tým že jim ustoupíte a/nebo je přijmete - z odpůrců se tak stanou vaši přátelé.

Nadšení a ego se vzájemně vylučují. Přítomnost jednoho automaticky znamená nepřítomnost druhého. Nadšení ví, kam směřuje, ale zároveň je v neustálé jednotě s přítomným okamžikem, zdrojem jeho živosti, radosti a síly. V nadšení nic „nechcete“, protože vám nic nechybí. Žijete v harmonii, a ať je vaše činnost jakkoliv dynamická, neztrácíte se v ní. Uprostřed jakéhokoliv dění v sobě neustále vnímáte prázdný, ale neuvěřitelně živý prostor, oázu klidu ve víru dění. Je zdrojem všeho, nic z toho se jí však nedotýká.

Skrze nadšení se můžete spojit s tvůrčím, rozpínavým principem vesmíru, aniž byste se ztotožnili s jeho dílem, světem forem - tzn. bez ega. Když se přestanete se světem forem ztotožňovat, přestanete na něm lpět, čímž se zbavíte jedné z hlavních příčin utrpení. Jakmile vlna tvořivé energie opadne, strukturální napětí se sníží, ale radost z toho, co děláte, ve vás zůstane. Nikdo nemůže žít v nadšení trvale. Později možná přijde nová vlna tvůrčí energie a nadšení.

Jakmile začnete směřovat zpátky, k rozpadu své formy, moc nadšení už nezažijete. Entusiasmus je spojen s růstem, s expanzivní fází života. Během „návratu domů“ se můžete spojit s Životem jen pomocí odevzdání se.

Když to shrneme, radost z vykonávané činnosti ve spojení s vizí nebo cílem vytváří nadšení. Ale i když máte nějaký cíl, musí zůstat přítomná činnost vaším hlavním zájmem, jinak ztratíte spojení s vnitřním smyslem vesmíru. Ujistěte se, že váš cíl nebo vize nejsou jen nafouknutým obrazem sebe sama, a tudíž skrytou formou ega, což touha stát se filmovou hvězdou, slavným spisovatelem nebo bohatým podnikatelem zcela určitě je. Vaším cílem by také nemělo být něco *vlastnit* - rezidenci s výhledem na moře, vlastní firmu nebo deset milionů dolarů v bance. Nafouknutý obraz sebe sama i přestava, že něco vlastníte, jsou jen statické cíle, které vás příliš neposílí. Snažte se, aby vaše cíle byly dynamické, aby se týkaly *činnosti*, jíž se zabýváte a která vás spojuje s ostatními lidmi i s celkem. Místo abyste si představovali, že budete slavným umělcem nebo úspěšným spisovatelem, snažte se raději svou prací inspirovat a obohatit co nejvíc lidí. Vnímejte sami sebe jako bránu,

skrze kterou proudí energie z neviditelného Zdroje veškerého života ve prospěch všech.

Váš cíl nebo vize se tak stanou realitou, prozatím jen ve vašem nitru, na úrovni myšlenek a pocitů. Nadšení je síla, která dokáže přenést vaši vizi do hmotného světa. Tak lze využívat mysl tvůrčím způsobem, bez jakéhokoliv chtění. Zhmotnit můžete jen to, co už máte, ne to, co chcete. K tomu se sice můžete dopracovat tvrdou prací plnou stresu, ale to není cesta nové země. Už Ježíš mluvil o tvůrčím využití mysli a vědomé manifestaci forem, když říkal: „Věřte, že všechno, oč v modlitbě prosíte, je vám dáno a budete to mít.“

---

## OCHRÁNCI VIBRACÍ

Rozpínání do světa forem se neprojevuje u všech lidí se stejnou intenzitou. Jsou lidé, kteří cítí silné nutkání něco budovat, vytvářet, do něčeho se zapojit, něčeho dosáhnout nebo nějak změnit chod světa. Jestliže jsou nevědomí, ovládne jejich touhy ego a využije energii tvůrčí fáze pro své účely. Tím je připraví o velkou část tvořivé energie, již mají k dispozici, takže se musí spolehnout jen na vlastní úsilí. U vědomých lidí se silná rozpínavost projevuje tvůrčí činností. U ostatních se přirozená rozpínavost vyčerpá v dospívání a dál vedou obyčejný, na první pohled pasivní a relativně poklidný život.

Tito lidé se přirozeně orientují spíše směrem dovnitř, do svého nitra a nezaměřují tolik pozornosti do světa forem. Jako by se toužili „vrátit domů“. Nesnaží se tolik zapojovat do vnějšího dění a netouží měnit svět. Pokud mají nějaké ambice, většinou se spokojí s něčím, co jim zajistí určitý stupeň nezávislosti. Někteří mohou mít pocit, že do tohoto světa nepatří. Většinou jim stačí, když si najdou bezpečné



útočiště, kde mohou vést relativně klidný život, a práci s pravidelným příjmem nebo malou živnost. Některé může lákat život v komunitě nebo dokonce v klášteře. Z některých se mohou stát odpadlíci a žít na okraji společnosti, od které se „tolik“ odlišují. Jiní propadnou drogám, protože jim život na tomto světě připadá příliš bolestivý. Nebo se nakonec stanou léčiteli a duchovními učiteli, neboli učiteli Bytí.

V minulých dobách by je lidé nejspíš považovali za hloubavé. V současné společnosti pro ně, zdá se, není místo. Pro nově vznikající zemi je jejich role však nepostradatelná, protože jsou jejími tvůrci, jsou reformátory toho starého. Jejich úkolem je udržovat na Zemi vibrace nového vědomí. Já je nazývám ochránci vibrací. Jsou tu, aby skrze každodenní běžnou činnost, kontaktem s ostatními, ale i „pouhým bytím“ vytvářeli a udržovali nový stav vědomí.

Tímto způsobem dávají i zdánlivě bezvýznamným věcem hluboký význam. Jejich úkolem je přinést na tento svět ticho a prázdný prostor tím, že budou trvale, při jakékoliv

činnosti, plně přítomní. Ve všem co dělají, je obsaženo vědomí a tudíž i kvalita a hloubka. Jejich cílem je dělat všechno s posvátnou úctou. A stejně jako je každý člověk nedílnou součástí kolektivního vědomí lidstva, i oni ovlivňují svět svými životy mnohem víc, než je na první pohled vidět.

---

## NOVÁ ZEMĚ NENÍ UTOPIE

Není vidina nové země jen další utopickou vizí? Vůbec ne. Všechny utopické vize mají jedno společné: mentální představu úžasné, bezpečné budoucnosti, kde budou všichni žít v míru a harmonii, bez jakýchkoliv problémů. Takových vizí už jste jistě poznali spoustu. Některé skončily zklamáním, jiné katastrofou.

Základem každé takové vize je vždy hlavní strukturální dysfunkce starého vědomí: víra, že v budoucnosti lze najít spásu. Budoucnost však existuje pouze v myšlenkách, takže když hledáte spásu v myšlenkách, nevědomě ji hledáte ve své mysli. Jste připoutáni ke světu forem - chyceni v pasti ega.

„A viděl jsem nové nebe a novou zemi,“ je psáno v bibli. Základem nové země je nové nebe - probuzené vědomí. Svět - vnější realita - je pouze jeho odrazem. Vznik nového nebe a tím i nové země však nejsou událostmi, jež se mají stát v budoucnosti, a tím nás osvobodit. Nic z toho, co se

má stát v budoucnosti, vás neosvobodí. Tu moc má pouze přítomný okamžik. V okamžiku, kdy si to uvědomíte, se probudíte. Probuzení v budoucnosti je nesmysl, protože probuzení je uvědomění si Přítomnosti. a stejně tak i nové nebe, probuzené vědomí, není nic, čeho lze dosáhnout v budoucnosti. Nové nebe a novou zemi v sobě můžete objevit právě teď, v tomto okamžiku. Když se tak nestane, zůstanou jen pouhou myšlenkou v hlavě. Co řekl Ježíš svým žákům? „Vždyť království Boží je mezi vámi.“

V kázání na hoře Ježíš předpověděl něco, čemu dodnes rozumí jen málokdo. Řekl: „Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví.“ V jiné verzi bible je „tichý“ překládáno jako „pokorný“. Kdo jsou ti tiší neboli pokorní, kteří mají zdědit zemi?

Pokorní jsou lidé bez ega. Ti, kteří si uvědomili, že jejich skutečnou podstatou a esencí je vědomí, které je společné všem životním formám. Žijí v odevzdání a uvědomují si svou jednotu s celkem i se Zdrojem. Jsou ztělesněním probuzeného vědomí, jež má tu moc změnit celý svět, včetně přírody, protože život na této planetě je od lidského

vědomí neoddělitelný - navzájem se ovlivňují. V tomto smyslu tiší, neboli pokorní, zdědí zemi.

Na Zemi právě teď vzniká nový druh života - jste to vy!

**KONEC**