

OBSAH

PŘEDMLUVA...4

ÚVOD...6

PRVNÍ KAPITOLA...10

TICHO A KLID

DRUHÁ KAPITOLA...17

MIMO RACIONÁLNÍ MYSL

TŘETÍ KAPITOLA...29

EGOISTICKÉ JÁ

ČTVRTÁ KAPITOLA...39

TEĎ

PÁTÁ KAPITOLA...48

ČÍM OPRAVDU JSTE

ŠESTÁ KAPITOLA...56

PŘIJETÍ REALITY

SEDMÁ KAPITOLA...66

PŘÍRODA

OSMÁ KAPITOLA...75

LIDSKÉ VZTAHY

DEVÁTÁ KAPITOLA...86

SMRT A VĚČNOST

DESÁTÁ KAPITOLA...96

UTRPENÍ A KONEC UTRPENÍ

O AUTOROVĚ ...106

TICHO PROMLOUVÁ

ECKHART TOLLE

Hlavní poselství knihy spočívá ve zjištění, že v dnešní době jsme se velmi vzdálili skutečnému životu, odtrhli se od samotné podstaty našeho bytí. A naši skutečnou existenci můžeme najít jedině uvnitř sami sebe, tedy k našemu duševnímu vývoji nepotřebujeme informace, znalosti, ale vnitřní ticho, klid a schopnost naslouchat. Jak nám v tomto

může pomoci příroda a jaký má příroda vlastně smysl v našem životě?

PŘEDMLUVA

Esenci Tolleova poselství je jednoduché pochopit: Když se spojíme s tichem ve svém nitru, překročíme hranice své aktivní mysli a emocí a objevíme hloubku trvalého klidu a spokojenosti. S tímto poselstvím seznámily miliony lidí na celém světě v Tolleové první knize Moc přítomného okamžiku. V této druhé, dlouho očekávané knize nám Eckhart Tolle vysvětluje esenci svého učení srozumitelným způsobem, který může každý pochopit.

Kniha je rozdělena do deseti kapitol, z nichž každá je mozaikou stručně vyjádřených myšlenek, ale pokud je čtete jako celek, mají hluboce transformativní účinek.

Eckhart Tolle, chápe duchovní potřeby naší doby. Čerpá z esence všech duchovních tradic a vyjadřuje jejich pravdy novým a neotřelým způsobem. Výsledkem je kniha, která je zároveň stará i moderní, plná aktuálních a mocných myšlenek.

Slova v této knize se samozřejmě v procesu čtení stanou myšlenkami ve vaší hlavě. Nebudou to však

obyčejné myšlenky - hlasité, dotěrné, samoučelné a dožadující se pozornosti.

Myšlenky této knihy neříkají „dívej se na nás“, ale „dívej se za nás“. Protože se zrodily v tichu, mají ohromnou moc - moc dovést vás do stejného ticha, v jakém samy vznikly. Toto ticho je vnitřním klidem, který je esencí vašeho Bytí.

Vnitřní ticho a klid změní a zachrání svět.

ÚVOD

Opravdový duchovní učitel nemá nic, co by vás naučil v konvenčním slova smyslu, nemá nic, co by vám předal – žádné nové informace, názory ani pravidla chování. Jeho jediným úkolem je pomoci vám odstranit všechno, co vás odděluje od reality toho, čím už jste a co už v hloubi duše víte. Duchovní učitel je tu proto, aby vám odhalil onen rozměr vnitřní hloubky, kterému se říká klid.

Jdete-li k duchovnímu učiteli – nebo k této knize – s očekáváním, že najdete stimulující myšlenky, teorie a názory, pak budete zklamáni. Jinými slovy, hledáte-li duševní potravu, pak ji nenajdete a navíc vám unikne samotná podstata učení, která není ve slovech, nýbrž ve vašem nitru. Na to byste při čtení této knihy neměli zapomínat, měli byste to cítit. Slova nejsou nic než ukazatelé. To, na co ukazují, nenajdete ve sféře myšlení, nýbrž v jistém rozměru ve vašem nitru, jenž je mnohem hlubší a širší než myšlení. Jednou z vlastností tohoto rozměru je klid pulzující životem. Jestliže cítíte, jak vás vnitřní klid naplňuje, pak kniha působí tak, jak má, a plní

svou funkci učitele: připomíná vám, čím jste, a ukazuje vám cestu domů.

Tuto knihu nemusíte přečíst od začátku až do konce a pak odložit. Žijte s ní, často ji odkládejte a často se k ní vracejte, spíš ji držte v ruce, než čtěte. Mnozí čtenáři přestávají číst po každém odstavci, aby se zamyslili a uklidnili. Přestat číst je důležitější než pokračovat ve čtení. Dovolte knize probudit vás z navyklého způsobu myšlení.

Formu této knihy lze považovat za návrat k nejstarší formě duchovního učení. Připomíná sútry staré Indie. Sútry jsou dobré ukazatele k pravdě, jsou to krátké aforismy a rčení bez rozvláchného rozvádění myšlenek. Védy a Upanišády jsou posvátná učení zapsaná ve formě suter, stejně jako učení Buddhovo. Také Ježíšovy alegorie lze považovat za sútry, stejně jako hluboká učení obsažená ve staré čínské knize moudrosti Tao-te-ťing.

Předností této formy je její stručnost. Sútry nezatěžují mysl víc, než je nutné. To, co neříkají – k čemu jen ukazují – je důležitější než to, co říkají. V této knize je tento způsob psaní obzvlášť zjevný v první kapitole („Ticho a klid“), která je nejstručnější. Tato kapitola obsahuje esenci

celé knihy a může být vším, co někteří čtenáři potřebují. Ostatní kapitoly jsou v knize pro ty, kteří potřebují víc ukazatelů.

Text v této knize je stejně posvátný jako sůtry a vychází ze stavu vědomí, jež lze nazvat hlubokým klidem. Na rozdíl od sůter však nepatří k žádnému náboženství ani duchovní tradici, a proto je snadno přístupný celému lidstvu. Tato kniha však probouzí jistý pocit naléhavosti. Transformace lidského vědomí už není zábavou pro pár jedinců, ale nutností, pokud se lidstvo nemá zničit. Staré vědomí funguje stále méně a nové se rodí stále rychleji. Všechno se zároveň zhoršuje i zlepšuje, ačkoli to horší je mnohem zjevnější, protože je „hlučnější“.

V této knize najdete slova, která se ve vaší mysli stanou myšlenkami. Nejsou to však obyčejné myšlenky – hlasité, samoučelné a dožadující se pozornosti. Stejně jako každý opravdový učitel i sůtry říkají: „Dívej se za nás, nedívej se na nás.“ Protože vznikly v tichu, mají ohromnou moc – moc dovést vás do stejného ticha, v jakém samy vznikly. Ticho je vnitřním klidem a společně jsou esencí vašeho Bytí. Vnitřní ticho a klid změní a zachrání svět.

PRVNÍ KAPITOLA

TICHO A KLID

Když ztratíte spojení s vnitřním tichem, ztratíte spojení se svým já. Ztratíte-li spojení se svým já, ztratíte se ve světě.

Vaše nejvnitřnější vědomí vlastního já, vědomí toho, čím jste, je neoddělitelné od ticha. To je onen pocit já jsem, který je hlubší než jméno a forma.



Ticho je vaší přirozeností. Co je ticho? Vnitřní prostor či vědomí, v němž se slova na této stránce stávají myšlenkami. Bez tohoto vědomí by nebylo žádné vnímání, žádné myšlení, žádný svět.

Vy jste toto vědomí převlečené za člověka.



Protějškem vnějšího hluku je vnitřní hluk myšlení.
Protějškem vnějšího ticha je vnitřní ticho.

Kdykoli je kolem vás ticho – naslouchejte mu. Vnímejte je. Věnujte mu pozornost. Naslouchání tichu vyvolává ticho ve vašem nitru, neboť ticho lze vnímat jediné skrze ně samé.

Všimněte si, že když vnímáte ticho, tak nemyslíte na nic. Uvědomujete si, ale nemyslíte.



Jakmile si začnete uvědomovat ticho, okamžitě se dostanete do stavu klidné vnitřní bdělosti. Jste přítomní. Vymanili jste se z dlouhých tisíciletí kolektivního návyku.



Podívejte se na strom nebo na květinu. Tiše ji vnímejte. Jak je tichá, jak hluboce je zakořeněná v Bytí. Dovolte přírodě, aby vás učila tichu.



Když se díváte na strom a vnímáte jeho tichý klid, sami se uklidníte. Spojíte se s tichem na velice hluboké úrovni. Cítíte jednotu se vším, co vnímáte v tichu a skrze ně. Uvědomovat si svou vlastní jednotu se vším kolem sebe je pravá láska.



Ticho pomáhá, ale k nalezení klidu je nepotřebujete. I v hlučném prostředí si můžete uvědomovat ticho pod hladinou hluku, prostor, v němž hluk vzniká. To je vnitřní prostor čistého vědomí – vědomí samo.

Můžete si uvědomovat vědomí jako pozadí veškerého smyslového vnímání, veškerého myšlení. Vnímat vlastní vědomí vede k dosažení vnitřního klidu.



Jakýkoli rušivý hluk vám může být stejně nápomocný jako ticho. Jak? Přestanete-li se bránit a hluk přijmete, také dosáhnete vnitřního klidu a ticha.

Kdykoli přijímáte přítomný okamžik - ať už je jakýkoli - jste v klidu.



Vnímejte pauzy mezi jednotlivými myšlenkami, tichý prostor mezi slovy při rozhovoru, mezi tóny piana či flétny nebo pauzu mezi nadechnutím a vydechnutím.

Jestliže vnímáte tyto pauzy, vědomí „něčeho“ se stane prostě vědomím. Ve vašem nitru se zrodí beztvarý rozměr čistého vědomí, které nahradí ztotožnění s formou.



Pravá inteligence působí potichu. Tvůrčí sílu a řešení problémů najdete v tichu.



Je ticho pouhá nepřítomnost obsahu a hluku? Ne, ticho je inteligence sama – vědomí, z něž se rodí veškeré formy. A jak by mohlo být toto vědomí odděleno od toho, čím jste? Forma, za kterou se považujete, vznikla právě z tohoto vědomí.

Vědomí je esencí všech galaxií a každého stébka trávy; všech květín, stromů, ptáků a vůbec všeho.



Ticho je jediná věc na tomto světě, která nemá žádnou formu. Koneckonců to není věc a není z tohoto světa.



Když se díváte v klidu na strom nebo na člověka, kdo se dívá? Něco hlubšího než člověk. Vědomí se dívá na svůj výtvor.

V bibli je psáno, že Bůh stvořil svět a viděl, že svět je dobrý. To vidíte, když se díváte na svět bez myšlení.



Potřebujete víc vědomostí? Zachrání svět víc informací, víc rychlých počítačů a víc vědecké analýzy? Nepotřebuje lidstvo spíš moudrost?

Ale co je to moudrost a kde ji lze najít? Moudrost přichází se schopností být v klidu. Jen se dívejte a naslouchajte. Nic víc nedělejte. Tiché pozorování a naslouchání aktivuje neracionální inteligenci ve vašem nitru. Nechejte ticho vést vaše slova a činy.



DRUHÁ KAPITOLA

MIMO RACIONÁLNÍ MYSL

Lidská situace: ztracenost v myšlenkách.



Většina lidí je po celý život uvězněna ve svých myšlenkách. Tito lidé nikdy nepřekročí hranice svého malého osobního já, které je ovlivněno minulostí.

Každý člověk má v sobě rozměr vědomí, jenž je mnohem hlubší než myšlení. Tento rozměr je skutečnou esencí toho, čím jste. Můžete tomu říkat přítomnost, vědomá pozornost nebo nepodmíněné vědomí. V tradičním učení tomu říkají Kristus v našem nitru nebo Buddhova přirozenost.

Nalezení tohoto rozměru vás osvobodí od utrpení, které způsobujete sobě i ostatním lidem, když dovolíte, svému

malému já, aby řídilo váš život. Láska, radost, tvůrčí rozlet a vnitřní klid mohou vstoupit do vašeho života jediné skrze tento nepodmíněný rozměr vědomí.

Začnete-li si uvědomovat, že myšlenky ve vaší hlavě jsou pouhé myšlenky, dokážete-li vnímat své emoční a duševní procesy, znamená to, že ve vašem nitru vzniká rozměr, v němž se rodí všechny myšlenky a pocity – onen vnitřní prostor mimo čas, v němž se vyvíjí váš život.



Proud myšlenek má ohromnou sílu, která vás snadno táhne s sebou. Každá myšlenka předstírá, že je strašně důležitá a každá se snaží zaujmout veškerou vaši pozornost.

Doporučuji vám nové duchovní cvičení: neberte své myšlenky vážně.



Lidé se velmi snadno uzavírají do svých myšlenkových vězení.

V touze poznávat, chápat a ovládat považuje lidská mysl své vlastní názory za realitu. „Takhle to je,“ říká. Musíte přesahovat své myšlení, abyste si uvědomili, že všechny vaše interpretace života jsou jen názory. Jsou to jen myšlenky. Realita je však sjednocený celek, v němž je všechno vzájemně spojené a nic neexistuje samo o sobě. Myšlení tříští realitu na kousky.

Vaše mysl je velmi užitečný a účinný nástroj, ale jakmile vás začne ovládat, jakmile zapomenete, že je jen jedním z aspektů vašeho vědomí, stává se velice omezující.



Moudrost není produktem myšlení. Hluboké poznání, které je moudrostí, vzniká, pokud někomu nebo něčemu věnujete plnou pozornost. Pozornost je prvotní inteligence, vědomí samo. Pozornost překonává hranice vytvořené

pojmovým myšlením a díky tomu si uvědomujete, že nic neexistuje samo o sobě. Pozornost spojuje vnímajícího s vnímaným v jednotném poli vědomí. Je léčitelem odloučenosti.



Kdykoli jste pohrouženi v myšlenkách, vyhýbáte se realitě. Nechcete být tam, kde jste. Tady, teď.



Dogmata – náboženská, politická, vědecká – vznikají z mylného názoru, že myšlení může obsáhnout realitu či pravdu. Dogmata jsou kolektivním pojmovým vězením. Je podivné, že lidé své vězeňské cely milují, protože jim dávají pocit bezpečí a falešný pocit vědění.

Nic nezpůsobuje lidstvu větší utrpení než dogmata. Je sice pravda, že každé dogma se dříve či později zhroutí, neboť realita nakonec odhalí jeho nepravdivost; nicméně pokud si neuvědomíte jeho klamnou povahu, staré dogma bude nahrazeno dogmaty novými.

V čem spočívá tento základní klam? Ve vašem ztotožňování se s myšlením.



Duchovní probuzení je probuzení ze snů myšlení.



Sféra vědomí je mnohem rozsáhlejší, než myšlení dokáže pochopit. Jakmile přestanete věřit všemu, co si myslíte, překročíte hranice myšlení a uvědomíte si, že nejste tím, kdo myslí.



Mysl věří, že nemá nikdy ničeho dost, a proto chce stále víc. Jestliže se ztotožňujete se svou myslí, snadno se začnete nudit. Nuda je známkou toho, že vaše mysl touží po nových podnětech, po nové potravě, neboť její hlad není nasycen.

Když se nudíte, můžete uspokojit mysl tím, že si otevřete nějaký časopis, někomu zatelefonujete, zapnete si televizi či počítač, jdete na nákup nebo – a to není tak výjimečné – předáte duševní pocit nedostatku svému tělu a dočasně je uspokojíte tím, že se najíte.

Nebo se můžete i nadále nudit a sledovat, jak se cítíte. Jakmile si uvědomíte pocit nudy a roztěkanosti, vaše nitro se naplní klidem. S postupným rozšiřováním vnitřního klidu začne pocit nudy a roztěkanosti ustupovat. Takže i nuda vám může ukázat, čím jste a čím nejste.

Uvědomíte si, že nejste tím „znuděným člověkem“. Nuda je pouze přechodným pohybem energie ve vašem

nitru. A nejste ani smutným, rozzlobeným či ustrašeným člověkem. Nuda, hněv, smutek a strach nejsou „vaše“, nejsou osobní. Jsou to jen přechodné stavy mysli. Prostě přicházejí a odcházejí.

Vy nejste ničím z toho, co přichází a odchází.

„Nudím se“. Kdo si to uvědomuje?

„Mám strach, jsem smutný a rozzlobený.“ Kdo si to uvědomuje?

Vy jste vědomím, nikoli duševním stavem, jež si uvědomujete.



Předsudky jsou známkou toho, že se ztotožňujete se svou myslí. Jste-li zaujatí, pak nevidíte druhého člověka, ale jen představu, kterou jste si o něm utvořili. Redukovat živého člověka na pouhou představu je formou násilí.



Myšlení, které není zakořeněné ve vědomí, se stává samoučelným a nefunkčním. Chytrost postrádající moudrost je velice nebezpečná a destruktivní. To je současný stav většiny lidstva. Růst myšlení ve formě vědy a technologie, ačkoli není sám o sobě ani dobrý, ani špatný, se stává destruktivním, protože často nemá kořeny ve vědomí.

Příštím krokem lidské evoluce bude překonání hranic myšlení. To je náš nejdůležitější úkol.

Samozřejmě to neznamena, že bychom měli přestat myslet, ale že bychom se s myšlením neměli ztotožňovat.



Vnímejte energii svého vnitřního těla. Jakmile ji začnete vnímat, duševní hluk se utiší nebo úplně zmizí. Vnímejte energii ve svých rukou, nohou, břiše a hrudi. Vnímejte život, kterým jste, život, který oživuje vaše tělo.

Tělo se pak stane bránou do vnitřního prostoru, jenž existuje hluboko pod nestálými emocemi a myšlenkami.



Ve svém nitru máte život, jež můžete vnímat celou svou bytostí, nikoli jen hlavou. Každá buňka je živá v oné přítomnosti, v níž nepotřebujete myslet. Když je však v tomto stavu potřeba vymyslet něco praktického, myšlení máte stále k dispozici. Mysl je schopna fungovat velice dobře, jestliže se skrze ni vyjadřuje vaše vyšší inteligence.



Možná jste si nevšimli, že se ve vašem životě spontánně vyskytují krátké okamžiky, v nichž jste při plném „vědomí, aniž myslíte“. V takových chvílích jste soustředění třeba na nějakou manuální činnost či jdete po ulici nebo čekáte ve frontě a uvědomujete si přítomný okamžik tak dokonale, že obvyklý duševní hluk je nahrazen vědomou přítomností. Nebo se díváte na oblohu či někoho posloucháte, aniž k tomu máte jakýkoli vnitřní komentář. Vaše vnímání je úplně jasné, nezamlžené myšlením.

Vaše mysl tyto okamžiky nepovažuje za důležité, protože má na starosti „důležitější věci“. Takové okamžiky nejsou obvykle příliš pozoruhodné, a proto jste si jich nikdy nevšimli.

Ve skutečnosti se vám nemůže stát nic důležitějšího, neboť takové situace jsou počátkem přechodu od myšlení k vědomé přítomnosti.



Zvykněte si na stav „nevědění“. To vás dovede za hranice mysli, neboť mysl se vždycky snaží všechno vysvětlovat a interpretovat. Mysl se bojí, že něco nepochopí. Takže až vám přestane vadit, že něco nevíte, teprve pak jste překročili hranice mysli. Z tohoto stavu se rodí hlubší poznání.



Jestliže jste dosáhli mistrovství v jakémkoli oboru – ve sportu, umění, tanci, učení – znamená to, že se vaše mysl dostala na druhé místo. Začala vás ovládat intelligence, která je větší než vy, a přesto je s vámi totožná. Už o ničem nerozhodujete, všechno se děje spontánně, aniž to děláte „vy“. Pravé mistrovství je opakem touhy ovládat. Mistr je sjednocen s vyšším vědomím, které jedná, mluví a tvoří.



Okamžik nebezpečí může dočasně přerušit proud myšlení; v takovém okamžiku máte možnost uvědomit si, co to znamená být ve stavu bdělosti a vědomé přítomnosti.



Realita je příliš obsáhlá na to, aby ji mysl dokázala pochopit. Žádná myšlenka nikdy neobsáhne Pravdu. V nejlepším případě na ni může jen ukázat. Myšlenka může říci: „Všechno je v podstatě jedno a totéž.“ To je však jen ukazatel, nikoli vysvětlení. Chápat tato slova znamená vnímat pravdu, na kterou ukazují.



TŘETÍ KAPITOLA

EGOISTICKÉ JÁ

Mysl nehledá jen potravu pro myšlení; hledá také potravu pro svou totožnost, hledajíc pocit vlastního já. Tak se rodí ego, které se pak neustále obnovuje.



Když přemýšlíte nebo mluvíte o sobě, když řeknete „já“, obvykle máte na mysli „já a moje minulost“. To je vaše „já“, jež není nikdy spokojeno. Je to já, které je ovlivněno vaší minulostí a které hledá naplnění v budoucnosti.

Chápete, že tohle „já“ je prchavou, přechodnou formou jako vlna na hladině jezera?

A kdo to vidí? Kdo si uvědomuje dočasnost vaší fyzické a psychologické formy? Vaše já. Nicméně toto uvědomující

si já je hlubší „já“, jež nemá nic společného s vaší minulostí ani budoucností.



Co zbývá z vašich obav a tužeb spojených s problematickými situacemi vašeho života, jež zaměstnávají vaši pozornost. Pomlčka – pět centimetrů dlouhá pomlčka mezi datem vašeho narození a datem vašeho úmrtí na náhrobní desce.

Pro vaše egoistické já to je velice depresivní myšlenka. Pro vás je to však osvobozující.



Jestliže každá myšlenka zaneprázdní celou vaši pozornost, znamená to, že se ztotožňujete s hlasem ve své hlavě. Myšlení tím získává vědomí já. Tohle je vaše ego

neboli „já“ vyprodukované myslí. Toto myslí vytvořené já se cítí neúplné a nejisté. Proto jsou obavy a strach jeho převládajícími emocemi a motivační silou.

Až si uvědomíte, že máte v hlavě hlas, který předstírá být vámi a neustále mluví, začnete se probouzet ze svého nevědomého ztotožňování se s proudem myšlení. Až si toho hlasu všimnete, okamžitě si uvědomíte, že jím nejste vy, neboť vy jste tím, kdo si jej uvědomuje.

Až pochopíte, že jste vědomím za tímto hlasem, budete svobodní.



Egoistické já ustavičně něco hledá. Hledá to či ono, aby se konečně cítilo naplněné. Proto neustále přemýšlí o budoucnosti.

Kdykoli pochopíte, že „žijete pro příští okamžik“, znamená to pro vás osvobození od egoistického způsobu myšlení. Okamžitě si uvědomíte možnost věnovat plnou pozornost přítomnému okamžiku.

Jakmile začnete žít v přítomném okamžiku, do vašeho života vstoupí inteligence, která je mnohem větší než vaše egoistické já.



Pokud žijete skrze ego, redukuje přítomný okamžik na prostředek k dosažení cíle. Žijete pro budoucnost, a když dosáhnete svých cílů, nikdy vás neuspokojí nadlouho.

Jestliže budete věnovat víc pozornosti vlastní činnosti než jejím budoucím výsledkům, zbavíte se starých egoistických návyků. Vaše činnost se stane nejen efektivnější, ale také mnohem radostnější.



Téměř každé ego obsahuje prvek, který bychom mohli nazvat „totožností oběti“. Někteří lidé se považují za oběť

do takové míry, že se taková představa stane jádrem jejich
ega. Nenávist a nespokojenost pak tvoří základní část jejich
já.

I když je vaše nespokojenost „odůvodněná“, vytvořili
jste si osobní totožnost, která je jako vězení, jehož mříže
tvoří myšlenkové formy. Uvědomujte si, co děláte sami
sobě nebo lépe řečeno, co vám dělá vaše mysl. Vnímejte
svou emoční připoutanost ke své nešťastné minulosti a
uvědomte si své nutkání neustále o ní přemýšlet a mluvit.
Budte nestrannými pozorovateli svých vnitřních stavů.
Nemusíte nic dělat. S vědomím přichází transformace a
svoboda.



Ustavičné stěžování a reaktivita jsou oblíbené způsoby,
jak ego posiluje samo sebe. Emoční aktivita mnoha lidí
spočívá v neustálé obraně proti tomu či onomu. Snažíte se
tak dokázat, že máte pravdu, zatímco všichni ostatní se
mýlí. Když máte „pravdu“, cítíte se nadřazení a právě pocit

nadřazenosti posiluje vaše ego. Ve skutečnosti však posilujete pouze svou falešnou představu o svém já.

Uvědomujete si onen nespokojený hlas ve své hlavě?



Egoistické já potřebuje konflikt, protože v boji proti tomu či onomu posiluje svou oddělenou totožnost a dokazuje, že je tímhle a ne něčím jiným.

Kmeny, národy nebo náboženství ne zřídka odvozují svou kolektivní totožnost ze skutečnosti, že mají společného nepřítele. Čím by byl „věřící“ bez „nevěřícího“?



Máte při svém jednání s lidmi určitý pocit nadřazenosti nebo méněcennosti? Jestliže ano, pak máte ego, které žije skrze neustálé porovnávání.

Závist je vedlejším produktem ega, jež se cítí ochuzeno, kdykoli se někomu stane něco dobrého nebo pokud má někdo něčeho víc nebo když je prostě schopnější. Totožnost ega závisí na porovnávání.

Ego chce víc čehokoli a chytá se všeho. Když všechno ostatní selže, můžete posílit svou představu o svém já například tím, že se začnete považovat za víc postiženého nebo víc nemocného než ostatní.

Z čeho odvozujete totožnost svého já?



Ego má vrozenou potřebu bránit se, odporovat a vylučovat, aby si zachovalo vědomí své odlišnosti, na němž závisí jeho existence. A tak „já“ stojí proti „druhému“ a „my“ proti „nim“.

Ego potřebuje být v konfliktu s někým nebo s něčím. To vysvětluje, proč hledáte klid, radost a lásku, ale nejste schopni je snášet příliš dlouho. Říkáte, že chcete být šťastní, ale jste zvyklí na své neštěstí.

Vaše neštěstí nakonec způsobují návyky vaší mysli, nikoli okolnosti vašeho života.



Trpíte pocity viny kvůli něčemu, co jste v minulosti udělali nebo zanedbali? V každém případě je jisté, že jste jednali na základě toho, co jste si uvědomovali nebo spíš neuvědomovali. Kdybyste si uvědomovali víc, jednali byste jinak.

Pocit viny je další způsob, jakým si ego vytváří totožnost. Ego je naprosto lhostejné, zda je jeho totožnost pozitivní nebo negativní. Všechno, co jste v minulosti udělali nebo zanedbali, bylo projevem vašeho nevědomí. Nicméně ego to zosobňuje a říká: „Já jsem to udělal.“ A proto si o sobě myslíte, že jste „špatní“.

Lidé se vždycky chovali k druhým násilně a krutě a dělají to dodnes. Měli bychom je za to odsoudit? Jsou všichni vinni? Nebo je jejich chování projevem nevědomí, projevem evolučního stadia, z něžž dnes vyrůstáme?

I vás se týkají Ježíšova slova: „Odpustte jim, neboť nevědí, co činí.



I když dosáhnete cílů, jež jste si stanovili proto, abyste v sobě posílili pocit vlastní důležitosti, nebudete spokojení.

Stanovte si cíle, ale nevnímejte jejich dosažení jako tak důležité. Žijete-li plně v přítomnosti, znamená to, že přítomný okamžik není prostředkem k dosažení cíle. Vaše činnost vás uspokojuje v každém okamžiku. Přestali jste redukovat přítomný okamžik na pouhý prostředek k dosažení cíle.



„Žádné já. Žádný problém,“ odpověděl jeden buddhistický mistr, když byl požádán, aby vysvětlil hlubší smysl budhismu



ČTVRTÁ KAPITOLA

TEĎ

Na první pohled se přítomný okamžik zdá být jen jedním z mnoha. Máte pocit, že se každý den vašeho života skládá z tisíců okamžiků, v nichž se dějí různé věci. Když se však podíváte hlouběji, nevnímáte existenci jen jediného okamžiku? Prožíváte svůj život někdy jindy než v „tomto okamžiku“?

Tento jediný okamžik – teď – je to jediné, čemu nemůžete uniknout. Je to jediná konstanta ve vašem životě. Ať už se děje cokoli, ať se váš život mění sebevíc, jedno je jisté: vždycky se to děje teď.

Jelikož z přítomného okamžiku není úniku, proč jej nepřivítat, proč se s ním nespřátelit?



Když se s ním spřátelíte, budete se cítit dobře kdekoli. Jestliže se v přítomném okamžiku necítíte dobře, budete nespokojení, ať jste kdekoli.



Přítomný okamžik je takový, jaký je. Vždycky. Můžete se s tím spokojit?



Rozdělení života na minulost, přítomnost a budoucnost je jen umělé. Minulost a budoucnost jsou abstraktní pojmy. Minulost existuje jen ve vzpomínkách. To, na co vzpomínáte, je událost, která se stala teď, událost, na niž vzpomínáte teď. Budoucnost, jež přijde, je přítomnost. Takže pouze přítomný okamžik je skutečný.



Žít v přítomném okamžiku není odmítáním toho, co v životě potřebujete. Znamená to uvědomovat si, co je primární. Pak můžete snadno řešit všechno ostatní. Neříkejte si ale: „Už se ničím nebudu zabývat, protože existuje jen přítomný okamžik.“ To ne. Uvědomte si, co je primární, a spřátelte se s přítomným okamžikem. Uznávejte jej, ctěte jej. Je-li přítomný okamžik středem vaší pozornosti, pak máte snadný život.



Ať už myjete nádobí, navrhujete obchodní strategii nebo plánujete výlet – co je důležitější: vaše činnost, nebo její výsledek? Přítomný okamžik, nebo nějaký okamžik v budoucnosti?

Považujete nynější okamžik za překážku, kterou musíte překonat? Myslíte, že vás v budoucnosti očekává nějaký důležitější okamžik?

Téměř každý člověk žije tímto způsobem. Jelikož budoucnost přichází pouze ve formě přítomného okamžiku, jedná se o špatný způsob života, neboť vám přináší nespokojenost a napětí. Takový přístup nectí život, jenž existuje teď a nikdy jindy.



Vnímejte život ve svém těle. To vás zakotví v přítomném okamžiku.



Dokud nepřijmete odpovědnost za současný okamžik, nepřijímáte odpovědnost za svůj život. Život lze žít totiž jedině v přítomnosti.

Přijmout odpovědnost za nynější okamžik znamená nebránit se přítomnosti. Znamená to být v souladu se životem.

Přítomný okamžik je takový, jaký je, protože nemůže být jiný. Fyzikové dnes potvrzují to, co buddhisté věděli vždycky: neexistují žádné izolované události. Pod povrchem je všechno spojeno se vším, všechno je součástí totality, která dává přítomnému okamžiku jeho formu.

Přijímáte-li to, co je, pak žijete v souladu s inteligencí Života. Jedině tak můžete být činitelem pozitivní změny na světě.



Jednoduché, ale radikální duchovní cvičení spočívá ve skutečnosti, že přijímáte všechno, co se děje v tomto okamžiku – ve vašem nitru i ve vnějším světě.



Jakmile soustředíte svou pozornost na přítomný okamžik, vaše bdělost se zvýší. Jako byste se probudili ze snu myšlení, ze snu o minulosti a budoucnosti. Všechno je jednoduché a srozumitelné. Žádný prostor pro vznik problémů. Jen přítomný okamžik.



Pak si uvědomíte, že život je posvátný. Vnímáte-li přítomný okamžik, všechno kolem vás je posvátné. Čím víc žijete v přítomnosti, tím víc si uvědomujete prostou a přesto hlubokou radost Bytí a posvátnost veškerého života.



Většina lidí si plete přítomný okamžik se skutečnostmi, které se v něm dějí. To však přítomný okamžik není. Přítomný okamžik je mnohem hlubší než to, co se v něm děje. Je to prostor, v němž se to děje.

Proto si nepleťte přítomný okamžik s jeho obsahem. Přítomný okamžik je hlubší než jakýkoli obsah.

Když vstoupíte do přítomného okamžiku, vystoupíte ze své mysli. Nekonečný proud myšlení se zpomalí. Myšlenky přestanou zaměstnávat vaši pozornost. Mezi jednotlivými myšlenkami vznikají mezery – prostory ticha. Právě tehdy si začnete uvědomovat, že jste hlubší než vaše myšlenky.



Myšlenky, emoce a všechno, co vnímáte, tvoří obsah vašeho života. „Váš život“ je to, z čeho odvozujete své já, a „váš život“ je obsah nebo si to myslíte.

Neustále vám uniká nanejdvůř zjevný fakt: vaše nejhlubší já nemá nic společného se skutečnostmi, které se dějí ve vašem životě, nic společného s obsahem. Vědomí

vašeho vlastního já je totožné s přítomným okamžikem. Je stále stejné. Vědomí – neboli prostor přítomnosti – se na nejhlubší úrovni nikdy nemění. Obvykle si své já pletete s obsahem, a proto jej vnímáte jen prostřednictvím obsahu vašeho života. Jinými slovy, vaše vědomí Bytí je zamlženo myšlenkami a vnějšími okolnostmi vašeho života. Přítomný okamžik je zastřen časem.

A tak zapomenete na svou zakořeněnost v Bytí i na svou božskou realitu a ztratíte se ve vnějším světě. Když lidé zapomenou, čím jsou, způsobuje to zmatek, hněv, depresi, násilí a konflikty.

A přesto je snadné pamatovat si pravdu a vrátit se domů:

Nejsem totožný se svými myšlenkami, emocemi ani smyslovými vjemy. Nejsem obsahem svého života. Jsem prostor, v němž se všechno děje. Jsem vědomí. Jsem přítomný okamžik.



PÁTÁ KAPITOLA

ČÍM OPRAVDU JSTE

Přítomný okamžik je neoddělitelný od toho, čím jste na nejhlubší úrovni.



V životě je mnoho věcí, které jsou pro vás důležité, ale jen jediná je důležitá absolutně.

Je pro vás důležité, zda jste v očích světa úspěšní nebo neúspěšní. Je pro vás důležité, jestli jste zdraví nebo nemocní, jestli jste vzdělaní nebo nevzdělaní. Je pro vás důležité, zda jste bohatí nebo chudí – určitě to má velký vliv na váš život. Ano, všechny tyto věci jsou důležité, ale žádná z nich není důležitá absolutně.

Existuje něco, co je důležitější než všechno ostatní, a tím je nalezení podstaty, kterou opravdu jste nezávisle na vašem zosobněném vědomí vlastního já.

Klidu nedosáhnete změnou okolností svého života. Klid najdete pouze v uvědomění, čím jste na nejhlubší úrovni.



Ani převtělení vám nepomůže, pokud ve svém příštím životě nebudete vědět, čím jste.



Veškeré utrpení na této planetě vzniká v důsledku zosobněného pocitu „já“ a „my“. Zosobněné já zakrývá esenci toho, čím jste. Neuvědomujete-li si tuto vnitřní esenci, vždycky nakonec způsobujete utrpení. Je to tak

jednoduché. Když nevíte, kdo jste, vytváříte si umělé já jako náhražku za své nádherné božské bytí.

Ochrana a posilování takového falešného já se stane vaší hlavní motivací.



Mnohé běžné výrazy a někdy dokonce i sama struktura jazyka ukazují, že lidé často nevědí, čím jsou. Řeknete například: „Přišel o život,“ nebo „můj život“, jako by život byl něčím, co můžete vlastnit nebo ztratit. Ve skutečnosti život nemáte, neboť vy sami jste život. Jediný život, jediné vědomí, které prostupuje celým vesmírem a bere na sebe dočasné formy, aby mohlo zakusit svou existenci jako kámen nebo stéblo trávy, jako zvíře nebo člověk, jako hvězda nebo galaxie.

Uvědomujete si v hloubi své duše, že to už víte? Cítíte, že tím už jste?

Všechno v životě vyžaduje čas. Naučit se novou dovednost, postavit dům, stát se odborníkem, uvařit šálek

čaje – to všechno vyžaduje čas. Jediné, na čem opravdu záleží, však žádný čas nevyžaduje: sebeuvědomění, tedy vědomí toho, čím jste pod povrchem svého falešného já – za svým jménem, tělesnou formou a minulostí.

Nikdo nemůže najít sám sebe v budoucnosti ani v minulosti. Najít sami sebe můžete pouze v přítomnosti.

Duchovní hledači hledají sebeuvědomění nebo osvětlení v budoucnosti. Jestliže něco hledáte, potřebujete budoucnost. Pokud tomu věříte, pak budete potřebovat čas, dokud si neuvědomíte, že k sebeuvědomění žádný čas nepotřebujete.



Díváte-li se na strom, uvědomujete si strom. Máte-li nějakou myšlenku nebo pocit, uvědomujete si myšlenku nebo pocit. Máte-li nějaký zážitek, uvědomujete si jej.

Všechna tato tvrzení vám připadají pravdivá, ale když o nich začnete přemýšlet, brzy zjistíte, že sama jejich struktura obsahuje mylnou představu, která je

nevyhnutelná, pokud používáte jazyk. Myšlení a jazyk vytvářejí zdánlivou dualitu, která ale ve skutečnosti není. Ve skutečnosti nejste někým, kdo si uvědomuje strom, myšlenku, pocit nebo zážitek. Jste vědomí, skrze nějž se tyto věci jeví.

Jste schopni uvědomovat si sami sebe jako vědomí, v němž se rozvíjí obsah vašeho života?



Říkáte: „Chci poznat sám sebe.“ Vy jste to „já“. Vy jste to poznání. Vy jste ono vědomí, skrze které poznáváte všechno ostatní. A toto vědomí nemůže znát samo sebe, neboť je samo poznáním.

O vědomí nemůžete vědět nic víc, ačkoli z něj vychází veškeré poznání. „Já“ se nemůže stát předmětem poznání.

Takže vy se nemůžete stát předmětem poznání sami sobě. Proto vznikla falešná představa egoistické totožnosti – neboť jste se učinili předmětem. „To jsem já,“ říkáte. A pak sami sobě i druhým vyprávíte svůj příběh.



Jakmile si uvědomíte, že jste vědomím, ve kterém se odehrává fenomenální existence, přestanete hledat sami sebe ve vnějším světě. Jinými slovy, přestane pro vás být důležité, co se děje nebo neděje. Vnější svět ztratí svou důležitost. Do vašeho života vstoupí hravost. Uvědomíte si, že svět je kosmický tanec, tanec forem – nic víc a nic méně.



Ve chvíli, kdy si uvědomíte, čím opravdu jste, najdete trvalý klid. Můžete tomu říkat radost, neboť tak lze radost definovat: radost je pulzující klid. Je to radost poznání, že jste podstatou života ještě před tím, než na sebe život vezme formu. To je skutečná radost Bytí – bytí, jímž opravdu jste.



Jako se voda vyskytuje v pevném, kapalném nebo plynném stavu, právě tak lze chápat vědomí jako pevnou formu fyzického těla, tekutou formu myšlení nebo plynnou formu vědomí.

Čisté vědomí je Život před svou realizací a tento Život se dívá na svět forem „vašima“ očima, protože vy jste vědomí. Jakmile pochopíte, že jste čisté vědomí, vidíte sami sebe ve všem. Žijete ve stavu jasného vnímání. Zbavili jste se minulosti, která je sítem pojmů, jejichž prostřednictvím se vysvětluje každý zážitek.

Když vnímáte, aniž cokoli interpretujete, uvědomíte si, co je to, co vnímá. Jazykem lze nanejvýš pojmenovat existenci jakéhosi pole bdělého klidu, v němž dochází k vnímání.

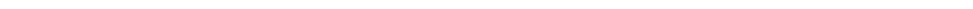
Čisté vědomí si uvědomuje samo sebe skrze „vás“.



Život většiny lidí je ovládána touhou a strachem.

Touha je potřeba přidat něco sami sobě, abychom byli víc sami sebou. Veškerý strach je strach ze ztráty něčeho, co by nás ochudilo.

Tyto dvě tendence zamlžují fakt, že Bytí nelze nikomu dát ani vzít. Bytí ve své plnosti máte vždycky v sobě.



ŠESTÁ KAPITOLA

PŘIJETÍ REALITY

Kdykoli můžete, podívejte se do svého nitra a snažte se zjistit, zda nevědomě nevytváříte konflikt mezi vnějším a vnitřním světem, mezi vnějšími okolnostmi přítomného okamžiku – to jest mezi tím, kde jste, s kým jste a co děláte – a svými myšlenkami a pocity. Uvědomujete si, jak bolestné je odporovat tomu, co je?

Jakmile si to uvědomíte, okamžitě pochopíte, že záleží jen na vás, zda se tohoto zbytečného konfliktu vzdáte.



Kdybyste měli vyjádřit slovy vnitřní realitu přítomného okamžiku, kolikrát za den byste si řekli: „Tady nechci být.“ Jak se cítíte, když jste někde – například v dopravní zácpě nebo na pracovišti – kde být nechcete?

Samozřejmě že byste z některých míst měli odejít – a někdy to je to nejlepší, co můžete udělat. V mnoha případech to však není možné. Pak jsou vaše stížnosti nejen zbytečné, ale také nefunkční, neboť otravují vás i druhé lidi.

Jedno rčení říká, „Kamkoli přijdete, tam jste.“ Jinými slovy, jste tady. Vždycky. Je tak obtížné to přijmout?



Opravdu si myslíte, že musíte klasifikovat každý smyslový vjem a každý zážitek? Opravdu chcete žít v reaktivním vztahu s okolním světem, ve vztahu, jenž téměř ustavičně vyvolává konflikty se situacemi a lidmi kolem vás? Nebo je to jen hluboce zakořeněný duševní návyk, který byste mohli odstranit? Stačí, když dovolíte přítomnému okamžiku, aby byl takový, jaký je.



Navyklé a reaktivní „ne“ posiluje vaše ego. „Ano“ je oslabuje. Ego nemůže žít v přítomném okamžiku.



„Mám spoustu práce.“ Ano, ale co vám vaše práce přináší? Jezdíte do zaměstnání, hovoříte se zákazníky, zařizujete všelijaké věci – ale jak plně žijete? Žijete v přítomném okamžiku? Na tom záleží váš úspěch v životě, nikoli na velikosti vynaloženého úsilí. Úsilí vede ke stresu a napětí, neboť se snažíte dosáhnout nějakého cíle v budoucnosti.

Už jste si někdy všimli, že vlastně nechcete dělat to, co děláte? Jestliže ano, potom popíráte život. A proto je úspěch vyloučen.

Jste schopni vzdát se otravné práce a začít dělat něco, co vás uspokojí a čemu se můžete věnovat plně?



Jistý duchovní mistr definoval esenci zenu takto:
„Nikdy nedělat dvě věci najednou.“

Děláte-li jen jednu věc, můžete se na svou činnost
totálně soustředit. Tomu se říká žít v přítomném okamžiku.



Jakmile přijmete přítomný okamžik, dostanete se na
hlubší úroveň, kde váš vnitřní stav nezávisí na tom, zda
vaše mysl hodnotí situaci jako „dobrou“ nebo „špatnou“.

Když „jsoucnu“ života řeknete „ano“, když přijmete
každý okamžik takový, jaký je, vaše nitro se naplní
hlubokým klidem.

Na povrchu můžete být šťastní, jestliže svítí slunce, a
méně šťastní, jestliže prší; můžete být šťastní, když
vyhrajete milion dolarů v loterii, a méně šťastní, když

přijdete o všechnen majetek. Nicméně pocity štěstí či neštěstí už nejdou tak hluboko. Oba stavy jsou jen vlnami na hladině vašeho Bytí. Hluboký klid ve vašem nitru je neporušen vnějšími okolnostmi.

Přijetí toho, co je, odhalí hloubku ve vašem nitru, která není závislá ani na vnějších okolnostech, ani na vnitřním stavu vašich emocí a myšlenek.



Vzdát se přítomnému okamžiku je mnohem snazší, když si uvědomíte dočasnost všech zážitků. I nadále se můžete stýkat s lidmi a věnovat se svým oblíbeným činnostem, ale už nemáte potřeby ani obavy egoistického já. Jinými slovy, nevyžadujete, aby vás každá situace, událost nebo člověk učinil šťastným.

A nejlepší je, že pokud nic nevyžadujete, všechno se stane nejen příjemnějším, ale také harmoničtějším.



Když bezvýhradně přijímáte přítomný okamžik, když nemáte žádné výhrady proti tomu, co je, vaši nutkavou potřebu myslit nahradí stav bdělého vnitřního klidu. I nadále jste při plném vědomí, ale vaše mysl nic nehodnotí. Tento stav nonrezistence vás otvírá nepodmíněnému vědomí, které je nekonečně větší než lidská mysl. Tato nesmírná inteligence se pak může vyjadřovat skrze vás a může vám pomáhat, jak zevnitř, tak zvenku. Proto když se zbavíte své vnitřní rezistence, vnější okolnosti vašeho života se často zlepší.



Říkám vám, abyste se radovali z tohoto okamžiku a abyste byli šťastní? Ne.

Prostě přijměte přítomný okamžik. To úplně stačí.



Vzdát se znamená odevzdat se tomuto okamžiku, nikoli příběhu, skrze který tento okamžik interpretujete a pak se s ním snažíte smířit.

Řekněme, že jste měli nějaký úraz a teď nemůžete chodit. Situace je taková, jaká je.

Vaše mysl si však začne vymýšlet příběh, který říká: „Tak tohle je výsledek mého života. Skončil jsem na kolečkové židli. Život se ke mně zachoval tvrdě a nepřátelsky. To jsem si nezasloužil.“

Jste schopni přijmout realitu okamžiku, aniž byste ji zaměňovali s příběhem, jež si vymyslila vaše mysl?



Odevzdání se přichází ve chvíli, kdy se přestanete ptát: „Proč se mi tohle děje?“



I zdánlivě nepřijatelná a bolestivá situace v sobě skrývá hlubší dobro. A každá katastrofa obsahuje semeno milosti.

V historii lidstva existovali lidé, kteří tváří v tvář obrovské ztrátě, smrtelné nemoci nebo neodvratné smrti přijali zdánlivě nepřijatelné, a tak našli hluboký klid, jenž přesahuje lidské chápání.

Přijetí nepřijatelného je největším zdrojem milosti.



Existují situace, jež nelze vysvětlit. Život ztrácí smysl. Trpící člověk vás požádá o pomoc a vy nevíte, co udělat ani co říci.

Jakmile plně přijmete fakt, že nevíte co dělat, přestanete hledat odpovědi svou omezenou myslí a teprve

pak skrze vás začne působit vyšší inteligence. A z toho může mít užitek i vaše mysl, neboť ji vyšší inteligence může inspirovat.

Vzdát se někdy znamená přestat se snažit pochopit situaci a smířit se s nevědomostí.



Znáte lidi, kteří neustále ztěžují život sobě i druhým, jako by to bylo jejich životním posláním? Jestliže ano, odpusťte jim, neboť i oni jsou součástí procesu probouzení lidstva. Jejich rolí je intenzifikace zlého snu egoistického vědomí. Není v tom nic osobního. Tito lidé nejsou ve skutečnosti takoví, jací se vám jeví.



„Odevzdání se“ je vnitřní přechod od rezistence k přijetí reality, přechod od „ne“ k „ano“.

Jakmile přijmete přítomný okamžik, přestanete se ztotožňovat s mentálním reagováním a hodnocením a stanete se prostorem kolem reagování a hodnocení. Je to přechod od ztotožnění se s formou – s myšlenkami a emocemi – k uvědomění si, že nemáte žádnou formu, protože jste čisté vědomí.



Všechno, co přijmete bezvýhradně, vám přinese klid, dokonce i přijetí skutečnosti, že něco přijmout nemůžete a že se něčemu bráníte.



Nechejte život na pokoji. Nic mu nevnučujte.



SEDMÁ KAPITOLA

PŘÍRODA

Na přírodě jsme závislí nejen kvůli fyzickému přežití. Potřebujeme ji také proto, aby nám ukázala cestu domů, cestu z vězení naší vlastní mysli. Jsme totiž ztraceni ve své činnosti a myšlení – ztraceni v bludišti zdánlivě neřešitelných problémů.

Zapomněli jsme něco, co stále ještě vědí kameny, rostliny a zvířata. Zapomněli jsme, jak být – jak být sami sebou, jak být tam, kde je život: tady a teď.



Kdykoli soustředíte svou pozornost na něco přírodního, na něco, co vzniklo bez lidské pomoci, opouštíte vězení

pojmového myšlení a v jistém smyslu vstupujete do sféry Bytí, ve které existuje všechno přirozené.

Soustředíte-li svou pozornost například na kámen, neznamená to, že byste o kameni přemýšleli, znamená to, že jej prostě vnímáte a udržujete ve svém vědomí.

Tehdy se na vás přenáší něco z jeho esence. Vnímáte, jak je kámen nehybný a klidný, a klid naplňuje vaše nitro. Uvědomíte si, jak hluboce kámen spočívá v Bytí – jak dokonale je v souladu s tím, čím je a kde je. Pokud si to uvědomíte, vstoupíte do prostoru hlubokého klidu ve svém nitru.



Když jdete do přírody, vyjádřete svou úctu k této sféře tím, že se plně soustředíte. Budte klidní. Naslouchejte. Dívejte se kolem sebe. Všimněte si, jak je každé zvíře a každá rostlina sama sebou. Na rozdíl od člověka nejsou zvířata ani rostliny rozpolcené na dvě části. Nemají o sobě

žádné představy a nemusejí tyto představy chránit ani posilovat. Jelen je sám sebou. Narcis je sám sebou.

Všechno v přírodě je totožné nejen samo se sebou, ale také s totalitou přírody. Nic v přírodě se neodděluje od celku, nic si nedělá nárok na nezávislou existenci: tady jsem „já“ a tam je zbytek vesmíru.

Pozorování přírody vás může osvobodit od vašeho „já“, které vám způsobuje problémy.



Poslouchejte zvuky přírody – šustění listů ve větru, šumění deště, bzukot hmyzu, zpěv ptáků za úsvitu. Naslouchejte celou svou bytostí. Pod hladinou zvuků je něco většího: posvátnost, jíž nelze pochopit myšlením.



Své tělo jste nestvořili sami a také nejste schopni řídit jeho funkce. Tělo ovládá inteligence, která je větší než lidská mysl. Stejná inteligence udržuje při životě všechno v přírodě. Této inteligenci jste nejbližší, když si uvědomujete své vnitřní energetické pole – pokud vnímáte život ve svém těle.



Hravost a radost psa, jeho bezpodmínečná láska a ochota oslavovat život v každém okamžiku ostře kontrastují s vnitřním stavem pána – který je stále sklíčený a nervózní, ponořený v myšlenkách a nepřítomný v jediném okamžiku, jenž existuje – tady a teď. Nabízí se otázka, jak pes dokáže zůstat tak zdravý a veselý, když žije s takovým pánem.



Jestliže si uvědomujete přírodu jen prostřednictvím myšlení, nemůžete vnímat její bytí. Vidíte jen její formu a uniká vám její vnitřní život – ono posvátné tajemství. Myšlení redukuje přírodu na něco, co lze použít jen za účelem hromadění zisků nebo poznání. Starý prales se stává stavebním materiálem, pták předmětem zkoumání a hora zdrojem minerálů.

Když jdete do přírody, nechejte své myšlenky doma. Budete-li k přírodě takhle přistupovat, odpoví vám a zúčastní se evoluce lidského a planetárního vědomí.



Všimněte si, jak je květina přítomná, jak plně se oddává životu.



Už jste si někdy opravdu dobře prohlédli květinu, kterou máte doma v pokoji? Dovolili jste tomu známému a přesto tajemnému stvoření, jemuž říkáte květina, aby vám odhalilo svá tajemství? Všimli jste si, jak je květina klidná? Jak je obklopená polem ticha? Jakmile si uvědomíte ticho a klid, které z ní vyzařují, květina se stane vaším učitelem.



Pozorujte květinu nebo strom a všimněte si, jak hluboce spočívá v Bytí. Strom je sám sebou. Vyzařuje z něj nesmírná důstojnost, nevinnost a posvátnost. Chcete-li to vidět, musíte se zbavit svého návyku všechno klasifikovat. Jakmile to uděláte, ucítíte onu nepopsatelnou dimenzi přírody, již nelze pochopit myšlením ani vnímat smysly. Tato harmonická a posvátná dimenze, která prostupuje přírodou, je obsažena i ve vašem nitru.



Vzduch, který vdechujete, je příroda, je to vlastní proces dýchání.

Vnímejte svůj dech a uvědomte si, že to nejste vy, kdo dýchá. To dýchá příroda. Kdybyste si měli pamatovat, jak máte dýchat, brzy byste umřeli, a kdybyste se snažili nedýchat, příroda by zvítězila.

S přírodou se spojíte nejintimněji tak, že se soustředíte na svůj dech. To je velmi léčivé a posilující cvičení, které vám usnadní přechod z pojmového světa myšlení do vnitřního světa nepodmíněného vědomí.



Přírodu potřebujete jako učitelku, která vám pomůže spojit se s Bytím. Tento vztah však není jednostranný, neboť příroda zase potřebuje vás.

Od přírody nejste odděleni. Všichni jsme součástí jednoho Života projevujícího se v nesčetných formách, jež jsou vzájemně propojené. Když si uvědomíte posvátnost,

krásu, důstojnost a neuvěřitelný klid, v němž existuje například květina, něčím ji obohatíte. Prostřednictvím vašeho vědomí poznává příroda sama sebe. Skrze vás poznává svou krásu a posvátnost!



Celá příroda spočívá v objetí nesmírného tichého prostoru. V jeho objetí jste i vy.



Jedině pokud v sobě máte hluboký klid, můžete vstoupit do sféry ticha, kde přebývají kameny, rostliny a zvířata. Jedině když se utiší vaše hlučná mysl, můžete se spojit s přírodou a překonat pocit odloučenosti způsobený přílišným přemýšlením.

Myšlení je jedno z evolučních stadií života. Příroda existuje v nevinném tichu, jež předchází vzniku myšlení.

Strom, květina, pták a kámen si neuvědomují svou krásu a posvátnost. Jestliže se člověk uklidní, může překročit hranice myšlení. V tichu, které je za hranicí myšlení, existuje dimenze čistého vědomí.

Příroda vás může dovést do sféry ticha. To je dar, jež vám příroda nabízí. Spojíte-li se s ní ve sféře ticha, naplní se vaším vědomím. To je váš dar přírodě.

Skrze vás si příroda uvědomí sama sebe. Proto na vás čeká už miliony let.



OSMÁ KAPITOLA

LIDSKÉ VZTAHY

Jak rychle si tvoříme názory na druhé lidi, jak rychle docházíme k závěrům. Naše egoistická mysl velice ráda klasifikuje a vynáší soudy nad ostatními.

Každý člověk je veden k určitému způsobu myšlení a chování – kromě toho je ovlivněn nejen svým kulturním prostředím a zážitky z dětství, ale také genetickými faktory.

Tak se nám lidé jeví, ale ve skutečnosti takoví nejsou. Když nad někým vynášíte soudy, obvykle hovoříte o jeho způsobu myšlení, nikoli o něm samém. To ukazuje na velice nevědomý způsob myšlení z vaší strany. Přisuzujete druhým určitou totožnost a ta se pak stává vězením nejen pro ně, ale i pro vás.

Přestat posuzovat druhé neznamená přestat vidět, co dělají. Ale znamená to, že chápete jejich chování jako

určitý návyk, a tak je přijímáte. Na základě jejich chování jim nepřipisujete žádnou totožnost.

To osvobozuje vás i druhé od ztotožňování se s myslí a formou. Ego už neřídí vaše vzájemné vztahy.



Dokud ego řídí váš život, většina vašich myšlenek, emocí a činů vychází z vašich přání a obav. Ve vztazích s lidmi od nich buď něco chcete, nebo se něčeho obáváte.

Obvykle od nich vyžadujete nějaký materiální zisk nebo chválu a pozornost. Nebo chcete, aby posílili vaši představu o sobě samých uznáním, že jste, máte nebo víte víc než oni. A na druhé straně se obáváte, aby vaši představu nějakým způsobem nenarušili.

Když se soustředíte na přítomný okamžik – místo abyste jej používali jako prostředek k dosažení cíle – překonáte hranice ega a zbavíte se nutkání používat jako prostředek druhé lidi. Jestliže věnujete celou svou pozornost komukoli, s kým se právě stýkáte, nezatahujete

do vašeho vzájemného vztahu jeho minulost ani budoucnost. Zbavíte se představy, kterou jste si o něm vytvořil, a jednáte s ním beze strachu a očekávání. Pozornost neboli bdělý klid je klíčem.

Jak krásné je překonat strach a očekávání ve vztahu mezi partnery. Láska nic nechce a ničeho se nebojí.



Kdyby minulost vaší partnerky byla minulostí vaší, kdyby její bolest byla vaší bolestí a její vědomí vaším vědomím, pak byste přemýšleli stejně jako ona. S tímto uvědoměním přichází soucit, odpuštění a klid.

Vaše ego to však nechce slyšet, protože pokud nemůže druhého posuzovat, ztrácí sílu.



Přijímáte-li každého jako vznešeného hosta, dovolíte-li každému, aby byl sám sebou, lidé se začnou měnit.



K tomu, byste někoho poznali v jeho podstatě, nepotřebujete znát jeho minulost. Obvykle si pleteme povrchní znalost s hlubším poznáním, které není pojmové. Vědět o něčem a něco opravdu znát jsou dva rozdílné způsoby poznání. První se týká formy a druhý ne. Jeden funguje skrze myšlení a druhý skrze ticho.

Vědět o něčem je užitečné pro praktické účely. Zde se bez takové znalosti neobejdeme. Ale pokud to je hlavní způsob poznání v lidských vztazích, pak je velice omezující nebo dokonce destruktivní. Myšlenky a pojmy vytvářejí umělou bariéru mezi lidmi. Vaše vztahy pak nejsou zakořeněny v Bytí, neboť jsou založeny na myšlení. Jestliže neexistují pojmové bariéry, láska je přirozenou součástí lidských vztahů.

Většina lidských interakcí se omezuje na výměnu slov – to znamená, že existují ve sféře myšlení. Do lidských vztahů, zejména do vztahů intimních, je třeba uvést trochu klidu.

Žádný vztah nemůže vzkvétat bez prostoru, který přichází s tichem. Meditujte společně s partnerem nebo spolu chodte do přírody. Ať už jste na procházce, v autě nebo doma, naučte se být spokojení, být v tichu. Ticho a klid nemůžete a ani nemusíte vytvářet. Prostě vnímejte ticho, které existuje, ale je přehlušeno mentálním hlukem.

Jestliže váš vztah postrádá ticho a klid, pak je ovládán myslí, a snadno podléhá problémům a konfliktům. Vztah, v němž je klid, obsáhne všechno.



Pozorné naslouchání je další způsob, jak můžete uvést klid do svých vztahů. Nasloucháte-li někomu opravdu, vzniká prostor ticha, jenž se stane základní součástí vašeho vztahu. Opravdové naslouchání je velice vzácná dovednost.

Větší část své pozornosti obvykle věnujeme myšlení. V nejlepším případě hodnotíme partnerova slova a připravujeme si odpověď. Častěji jsme však ponořeni v myšlenkách a druhého vůbec neposloucháme.

Opravdové naslouchání je mnohem víc než sluchové vnímání. Je to bdělá pozornost, vědomá přítomnost, v níž přijímáme slova. Slova se stávají druhořadými. Mohou mít smysl, ale také žádný mít nemusejí. Akt naslouchání či prostor vědomé přítomnosti je mnohem důležitější než to, čemu nasloucháte. Je zároveň sjednocujícím polem vědomí, v němž se setkáváte s druhým člověkem, neboť pojmové myšlení mezi vámi už nevytváří bariéry. A druhý člověk už není „druhým“. V tomto prostoru jste spojeni v jediném vědomí.



Prožíváte ve svém partnerském vztahu často opakovaná dramata? Vznikají mezi vámi divoké hádky z relativně malicherných důvodů?

Hlavní příčinou takových hádek jsou základní egoistické návyky: ztotožňování se s určitými názory a potřeba mít za každou cenu pravdu. Kromě toho má ego potřebu být občas s někým nebo s něčím v konfliktu, protože tak posiluje své vědomí oddělenosti, bez něhož nemůže existovat.

Další příčinou je nahromaděná emoční bolest z minulosti, ať už individuální nebo kolektivní, kterou má v sobě každý člověk. Toto „emoční tělo“ je energetické pole ve vašem nitru, jež vás občas ovládá, protože potřebuje prožívat emoční bolest, kterou se živí. Emoční tělo se snaží ovlivnit vaše myšlení negativním způsobem, protože miluje negativní myšlenky. Vyvolává také negativní citové reakce v lidech vám blízkým, protože ke své existenci potřebuje drama a emoční bolest.

Jak se osvobodit od hluboce zakořeněného ztotožnění se s bolestí, které způsobuje takové utrpení ve vašem životě?

Především si to uvědomte. Uvědomte si, že nejste svou bolestí a že to je bolest z minulosti. Jakmile se přestanete

se svou bolestí ztotožňovat, jakmile ji dokážete nezaujatě pozorovat, ztratí svou energii.



Lidské vztahy mohou být učiněným peklem nebo úžasným duchovním cvičením.



Jestliže se na někoho podíváte a cítíte k němu velkou lásku nebo jestliže pozorujete přírodu a najednou se něco ve vašem nitru rozechvěje, zavřete na chvíli oči a vnímejte esenci lásky neoddělitelné od toho, čím jste. Vnější formy jsou jen přechodným odrazem vašeho nitra. Proto vás nikdy neopustí láska a krása, jež jsou vaší přirozeností, i když vás opustí vnější formy.



Jaký máte vztah k předmětům, které vás obklopují a které každý den používáte? Jaký vztah máte k židli, na níž sedíte. Jaký vztah máte k peru, autu nebo šálku? Jsou to pro vás jen nástroje, nebo si jich občas všimnete a uznáte jejich existenci?

Používáte-li předměty k tomu, abyste zvýšili svou cenu ve vlastních očích i v očích druhých lidí, takový zájem o tyto věci může snadno začít ovládat váš život. Když se ztotožňujete s předměty, neoceňujete je pro ně samé, ale hledáte v nich sami sebe.

Jestliže však oceňujete nějaký předmět pro něj samotný, když uznáváte jeho bytí, aniž mu připisujete své vlastnosti, nemůžete necítit vděk za jeho existenci. Dokonce můžete cítit, že vlastně není neživý, přestože se tak jeví vaším smyslům. Každý fyzik vám řekne, že na molekulární úrovni jsou všechny předměty pulzující energetická pole.

Oceňujete-li nezištně svět předmětů, všechno kolem vás najednou ožije tak, že si to vaše mysl neumí ani představit.



Když se s někým setkáte, byť i jen letmo, věnujete mu celou svou pozornost? Nebo ho považujete za pouhý prostředek k dosažení nějakého cíle?

Jaký máte vztah k prodavačce v supermarketu, k hlídači parkoviště, k opraváři televizorů nebo k „zákazníkovi“.

Okamžik pozornosti dokonale stačí. Jestliže se na někoho podíváte, nastane mezi vámi okamžik bdělého ticha – tak dvě tři vteřiny, možná o něco déle. To je dostatečně dlouhá doba, aby se projevilo něco skutečnějšího, než jsou navyklé role, které hrajete v každodenním životě a se kterými se ztotožňujete. Všechny role jsou součástí vaší mysli, jež je ovlivněna výchovou. To, co se projeví v okamžiku pozornosti, je vaše opravdové já. Už nehrajete

žádnou roli, stáváte se skutečnými. Když se tato dimenze vynoří z vašeho nitra, přitahuje stejnou dimenzi z nitra druhého člověka.

Nakonec si však uvědomíte, že žádný druhý neexistuje a že se vždycky setkáváte sami se sebou.



DEVÁTÁ KAPITOLA

SMRT A VĚČNOST

Když jdete lesem, který ještě nebyl zušlechtěn lidskou rukou, vidíte kolem sebe nejen bujný život, ale také padlé stromy, práchnivějící kmeny a hnijící listí. Kamkoli se podíváte, všude vidíte život i smrt.

Podíváte-li se trochu lépe, zjistíte, že hnijící listí a práchnivějící kmeny nejen plodí nový život, ale samy jsou plné života. Pracují v nich mikroorganismy. Molekuly mění svou strukturu. Takže všude není jen smrt. Život prochází metamorfózou. Co se z toho můžete naučit?

Smrt není opakem života. Život žádný opak nemá. Opakem smrti je zrození. Život je věčný.



Filozofové a básníci si vždycky uvědomovali snovou povahu lidské existence – zdánlivě tak reálnou, a přesto prchavou.

V okamžiku smrti se vám život může skutečně jevit jako sen, který právě končí. Nicméně i ve snu musí existovat nějaká esence, která je reálná. Musí existovat vědomí, v němž se sen odehrává; jinak by žádný sen neexistoval.

Kdo to vědomí vytváří? Vytváří jej vaše tělo? Nebo vědomí vytváří sen o vašem těle?

Proč se přestali bát smrti lidé, kteří se dostali na práh smrti? Přemýšlejte o tom.



Samozřejmě víte, že umřete, ale smrt pro vás zůstane abstraktním pojmem, dokud se s ní nesetkáte „osobně“. Jestliže onemocníte vážnou nemocí nebo pokud vám umře

blízký člověk, smrt vstoupí do vašeho života jako vědomí, že i vy jste smrtelní.

Spousta lidí se od strachu odvrátí, ale když si uvědomíte, že vaše tělo je smrtelné a že může umřít každou chvíli, přestanete se ztotožňovat se svou fyzickou a psychologickou formou, se svým „já“. Pokud přijmete fakt dočasnosti každé životní formy, naplní vás jakýsi zvláštní klid.

Tváří tvář smrti se vaše vědomí do jisté míry osvobodí od svého ztotožnění s formou. Proto někteří buddhističtí mniši pravidelně navštěvují márnice, kde medituji mezi mrtvolami. Většina lidí v západním světě smrt odmítá. Dokonce i staří lidé se snaží na smrt nemyslet, těla zesnulých jsou rychle odvážena, aby je nikdo neviděl. Kultura, která odmítá smrt, se nutně musí stát mělkou a povrchní, protože se zabývá jen vnějšími formami existence. Když popíráte smrt, život ztrácí svou hloubku. Možnost poznat, čím skutečně jsme, čím jsme v transcendentní dimenzi, zmizí z našeho života, neboť smrt je bránou do této dimenze.



Lidé nemají rádi konce, protože každý konec je tak trochu smrtí. Proto se lidé loučí slovy „na shledanou“.

Kdykoli něco skončí – například rodinná oslava nebo dovolená – umíráte částečnou smrtí. „Forma“ představující onu událost ve vašem vědomí se rozpustila. Zůstává jen pocit prázdnoty, který se většina lidí snaží necítit.

Naučíte-li se přijímat nebo dokonce vítat konce ve svém životě, možná zjistíte, že se počáteční pocit prázdnoty mění v pocit hlubokého vnitřního klidu.

Každý den se učíte tak trochu umírat, a tím se otvíráte Životu.



Většina lidí si myslí, že jejich vědomí vlastního já je velmi cenné, a z tohoto důvodu o ně nechtějí přijít. Proto mají takový strach ze smrti.

Zdá se nepředstavitelné a děsivé, že by vaše „já“ mohlo přestat existovat. Vy si však toto cenné „já“ pletete se svým jménem, formou a minulostí. „Já“ není nic než dočasná forma v poli vědomí.

Pokud znáte pouze svou vnější formu, neuvědomujete si, že tím nejcennějším je vaše esence, vaše nejvnitřnější „já“, které je samotným vědomím. A toto vědomí je věčné – takže to je to jediné, co nikdy nemůžete ztratit.



Kdykoli utrpíte nějakou hlubokou ztrátu ve svém životě – když přijdete o blízkého člověka, dům, zaměstnání nebo majetek – něco ve vás umře. Ztratíte sebevědomí a cítíte se dezorientovaní. „Co teď vlastně jsem... když jsem o tohle všechno přišel?“

Když se rozpustí nějaká forma, z níž jste se nevědomě ztotožňovali, je to nesmírně bolestivé, neboť ve vašem životě zůstane takzvaná díra.

Pokud se vám něco takového stane, neignorujte bolest, kterou cítíte. Přijměte ji. Uvědomte si, že mysl má sklony konstruovat kolem vaší ztráty příběh, v němž vám přisoudí roli oběti. K této roli patří pocity strachu, hněvu, zášti a sebelítosti. Uvědomte si, co je za těmito pocity i za tímto vymyšleným příběhem – uvědomte si onu díru, onu prázdnotu. Jste schopni přijmout ten pocit prázdnoty? Jestliže ano, možná zjistíte, že to není tak strašné. Možná vás to překvapí, ale z prázdnoty začne vyzařovat klid.

Kdykoli někdo umře, kdykoli se rozplyne nějaká životní forma v prázdném prostoru, jenž po ní zůstane, začne zářit Bůh. Proto je smrt to nejposvátnější v životě. Proto lze dosáhnout božího klidu kontemplací a přijetím smrti.



Jak krátký je lidský život. Existuje něco, co by nepodléhalo smrti, existuje něco věčného?

Kdyby existovala jen jediná barva, řekněme modrá, a všechno na světě bylo modré, pak by žádná modrá vlastně neexistovala. Aby mohla existovat modrá, musí existovat něco, co modré není.

A abychom si mohli uvědomit prchavost všeho, není nutné, aby existovalo něco trvalého? Jinými slovy, pokud by bylo všechno včetně vás dočasné, mohli byste si dočasnost vůbec uvědomit? Není uvědomění si přechodnosti všeho důkazem, že v sobě máte něco, co nepodléhá rozkladu?

Ve dvaceti si uvědomujete své tělo jako vitální a silné; o šedesát let později si uvědomujete své tělo jako staré a zesláblé. A ačkoli se změnilo i vaše myšlení, nezměnilo se vaše vědomí, které si uvědomuje, že vaše tělo zestárla a vaše myšlení se změnilo. Toto čisté vědomí je ve vašem nitru věčné. Je to Jediný Život. Můžete o to přijít? Nemůžete, protože tím jste.



Někteří lidé se těsně před smrtí stanou klidnými a téměř průzračnými, jako by něco vyzařovalo z jejich rozpadající se tělesné formy.

Někteří velice staří nebo nemocní lidé se během posledních týdnů, měsíců nebo dokonce roků života stávají téměř průhlednými. Když se na vás dívají, z očí jim září jasné světlo. Tito lidé už necítí žádné psychologické utrpení. Už se dávno odevzdali a jejich ego se rozpustilo. Umřeli dlouho před svou fyzickou smrtí a v poznání, že v sobě mají něco nesmrtelného, našli hluboký vnitřní klid.



Každá pohroma či neštěstí obsahuje potenciálně spásnou dimenzi, kterou si obvykle neuvědomujeme.

Nesmírný šok neočekávané smrti může vyburcovat vaše vědomí z jeho ztotožnění s vnější formou. V posledních okamžicích života, těsně před tělesnou smrtí si uvědomujete sami sebe jako čisté vědomí oproštěné od jakékoli formy. Náhle zmizí veškerý strach a zůstane jen hluboký klid a vědomí, že „všechno je v pořádku“ a že smrt je jen rozpuštěním formy. Uvědomíte si, jak je smrt vlastně iluzorní – stejně iluzorní jako tělesná forma, s níž jste se ztotožňovali.



Smrt není anomálie ani děsivá událost, jak by vás ráda přesvědčila moderní kultura, smrt je to nejpřirozenější na světě; je stejně přirozená jako její protiklad – narození. Vzpomeňte si na to, budete-li sedět u postele umírajícího.

Být svědkem posledních okamžiků života umírajícího je posvátný akt a velké privilegium.

Až budete sedět u postele umírajícího, neodmítejte žádný aspekt toho zážitku. Nepopírejte nic z toho, co se

děje, a nepotlačujte své pocity. Vědomí nemožnosti pomoci umírajícímu vás možná rozesmutní nebo rozzlobí. Přijměte své pocity. A jděte ještě dál: přiznejte, že nemůžete vůbec nic dělat, a smiřte se s tím. Hluboce se odevzdejte každému aspektu toho zážitku, vzdejte se svým pocitům i bolesti, kterou umírající zakouší. Odevzdaný stav vašeho vědomí a hluboký klid, jenž to přináší, usnadní umírajícímu odchod z tohoto světa. Bude--li vhodné něco říci, slova přijdou z ticha ve vašem nitru. Nicméně nebudou příliš důležitá.

S tichem přichází požehnání: hluboký klid.



DESÁTÁ KAPITOLA

UTRPENÍ A KONEC UTRPENÍ

Vzájemné spojení všech jevů: buddhisté to vždycky věděli a fyzikové to dnes potvrzují. Nic, co se děje, není izolovanou událostí. Čím víc něco klasifikujeme, tím víc to izolujeme. Myšlení rozbíjí celistvost života. Nicméně i to je součástí nesmírné sítě spojitosti, kterou nazýváme vesmírem.

To znamená, že cokoli je, nemůže být jinak.

Ve většině případů nemáme ani tušení, jaký význam v totalitě vesmíru může mít zdánlivě bezvýznamná událost, ale poznání její nevyhnutelnosti může být počátkem vnitřního přijetí přítomného okamžiku.



Opravdová svoboda předpokládá, že žijete tak, jako byste si vědomě vybrali všechno, co cítíte v každém okamžiku.

Tato vnitřní harmonie znamená konec utrpení.



Je utrpení opravdu nevyhnutelné?

Kdybyste netrpěli tak, jak trpíte, neměli byste žádnou hloubku, žádnou pokoru, žádný soucit. A teď byste nečetli tuto knihu. Utrpení otvírá skořápku vašeho ega, takže má svůj význam. Utrpení je nutností, dokud si neuvědomíte, že nutné není.



Neštěstí potřebuje ego, které se ztotožňuje se svou minulostí. Potřebuje čas – minulost a budoucnost. Co vám

zůstane, když ze svého neštěstí odstraníte čas? Zůstane jen „jsoucno“ tohoto okamžiku.

Může to být pocit tíhy, hněvu, rozrušení nebo nevolnosti. To však není neštěstí, a proto ani váš osobní problém. V lidské bolesti není nic osobního. Je to prostě intenzivní tlak, který cítíte někde v těle. Věnujete-li tomu pozornost, pocit se nezmění v myšlení, ale jen reaktivuje vaše nešťastné „já“.

Zkuste si, co se stane, umožníte-li svým pocitům prostě být.



Hodně bolesti vzniká jen proto, že považujete za pravdivou každou myšlenku, která vám přijde na mysl. Samotná situace vás nedělá nešťastnými. Může vám způsobit tělesnou bolest, ale neučiní vás nešťastnými. Nešťastnými vás dělají vaše myšlenky.

„Nešťastným mě činí to, co si myslím v tomto okamžiku.“ Jakmile si to uvědomíte, přestanete se ztotožňovat se svými myšlenkami.

Příšerný den.

Neměl v sobě dost slušnosti, aby mi zatelefonoval.

Zklamala mě.

Takovéto krátké historky říkáme sobě i druhým, často ve formě stížností. Vymýšlíme si je, abychom posílili a ospravedlnili své já a usvědčili z omylu druhé lidi. Jsme-li v právu, dává nám to pocit, že jsme lepší než ostatní, což posiluje naše falešné ego. Tak si ovšem děláme nepřátele: ano, ego potřebuje nepřátele, aby se ve vztahu k nim mohlo vymezit. A stejně poslouží dokonce i špatné počasí.

Díky těmto navyklým způsobům myšlení máte reaktivní vztahy k lidem i situacím ve svém životě. Všechno jsou ale jen formy utrpení, jež si sami nevědomě způsobujete, protože uspokojují vaše ego. Ego se posiluje vyvoláváním konfliktů.

Jak by byl život jednoduchý bez těchto situací.

Prší. Nezatelefonoval.

Já tam byl, ale ona nepřišla.



Když jste nešťastní, soustředte se na to, co existuje teď. Neštěstí nemůže v přítomném okamžiku existovat.



Utrpení vzniká, kdykoli označíte nějakou situaci za nežádoucí nebo špatnou. Jste naštvaní a vaše zlost situaci zosobňuje a posiluje vaše reaktivní „já“.

Neustálé hodnocení událostí a situací je návyk, který lze překonat. Začněte přijímat nedůležité události, aniž je hodnotíte. Když vám uletí letadlo nebo když uklouznete a spadnete do louže, dokážete se zdržet toho, abyste svůj zážitek označovali za špatný nebo bolestivý? Jste schopni přijmout „jsoucno“ přítomného okamžiku?

Označujete-li věci za špatné, ochuzujete své emoce. Jakmile se negativních hodnocení zdržíte, získáte ohromnou vnitřní sílu.



Ochutnali ovoce ze stromu poznání dobra a zla.

Překročte hranice dobra a zla tím, že přestanete označovat věci za dobré nebo špatné. Když se tohoto návyku zbavíte, začne vámi proudit síla vesmíru. Budete-li přistupovat k životu pozitivně, síla života téměř okamžitě změní v dobré ty skutečnosti, které byste dříve považovali za „špatné“.

Všimněte si, co se stane, přestanete-li označovat své zážitky za špatné a začnete-li je přijímat takové, jaké jsou.



Ať už jste v jakékoli situaci, jak byste se cítili, kdybyste situaci přijali takovou, jaká je – v tomto okamžiku?



Existuje mnoho forem utrpení, která vám připadají tak „normální“, že je za utrpení ani nepovažujete a možná dokonce uspokojují vaše ego – podrážděnost, netrpělivost, zlost nebo neshody s druhými lidmi.

Když se tyto formy utrpení naučíte rozpoznávat, můžete si říci: tohle utrpení si teď způsobuji sám.

Máte-li ve zvyku způsobovat utrpení sami sobě, pravděpodobně způsobujete utrpení i ostatním. Tohoto nevědomého návyku se zbavíte tím, že si jej uvědomíte.

Utrpení si nemůžete způsobovat vědomě.



Tohle je zázrak: za vším, co se vám jeví jako „špatné“ nebo „zlé“, se skrývá hlubší dobro. Odhalí se vám, jakmile začnete přijímat realitu v její danosti.



Jedna z nejhlubších moudrostí lidstva zní: „Neodporujte zlu.“

Dialog:

Přijměte to, co je.

To nemohu. Opravdu mě to rozčiluje.

Tak to přijměte.

Mám přijmout to, že jsem rozčilený? Mám přijmout to, že to nemohu přijmout?

Ano. Přijímejte nepřijatelné. Vzdejte se tomu, čemu se nemůžete vzdát. Uvidíte, co se stane.



Jedním z nejprísnejších učitelů je chronická tělesná bolest.

Jejím učením je: „Jakýkoli odpor je marný.

Nic není normálnější než neochota trpět. Jestliže však tuto neochotu překonáte a bolest přijmete, možná si uvědomíte, že se mezi vámi a bolestí vytvořil nepatrný prostor. Až tehdy trpíte vědomě, ochotně. Trpíte-li vědomě, tělesná bolest rychle zničí vaše ego, neboť jeho existence spočívá v rezistenci.

„Nabízíte své utrpení Bohu,“ i tak to lze vyjádřit.



Nemusíte být křesťané, abyste chápali hlubokou univerzální pravdu, kterou symbolizuje kříž.

Kříž je nástrojem mučení. Symbolizuje extrémní utrpení a bezmocnost člověka. A najednou se člověk vzdá, vědomě trpí a řekne: „Ať se neděje má vůle, ale tvá.“ V tu chvíli ukáže kříž, nástroj mučení, svou skrytou tvář: kříž je také posvátným symbolem, symbolem boží podstaty.

To, co zdánlivě popíralo existenci transcendentální dimenze života, se do této dimenze stane bránou.



O AUTOROVĚ

Eckhart Tolle se narodil v Německu, kde strávil prvních třináct let svého života. Po ukončení studia na Londýnské univerzitě odešel do Cambridge a pracoval tam jako badatel a odborný asistent. Když mu bylo devětadvacet, hluboká duchovní přeměna radikálně změnila směr jeho života.

Následujících několik let strávil integrováním a prohlubováním této osobní transformace, která byla začátkem intenzivní duchovní cesty.

Eckhart Tolle je současný duchovní učitel, který není stoupencem žádného náboženství ani tradice. Ve své knihách a seminářích čtenářům sděluje srozumitelným způsobem starých duchovních mistrů jednoduché, a přesto hluboké poselství: existuje cesta, jak překonat utrpení a dosáhnout hlubokého vnitřního klidu.

V současné době Eckhart často cestuje a pořádá přednášky po celém světě. Od roku 1996 žije ve Vancouveru v Kanadě.

Eckhart Tolle

TICHO PROMLOUVÁ

© 2003 by Eckhart Tolle

© PRAGMA

ISBN

80-7205-128-8