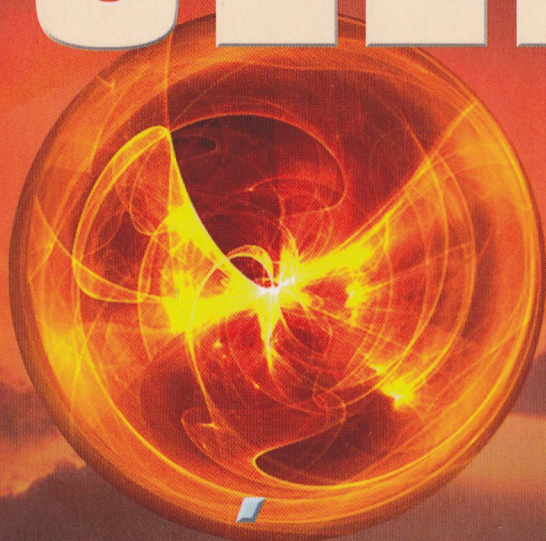


ECKHART TOLLE



NOVÁ ZEM

Uvedomte si zmysel svojho života

IKAR

ECKHART TOLLE NOVÁ ZEM

Uvedomte si zmysel svojho života

IKAR

Eckhart Tolle
A NEW EARTH

Copyright © 2005 by Eckhart Tolle

All rights reserved.

Translation © 2010 by Andrej Černický

Cover design © 2010 by Viera Fabianová

Slovak edition © 2010 by Ikar

Z anglického originálu A New Earth (Penguin Group,
New York 2006) preložil Andrej Černický.

Redigoval Viktor Suchý.

Obálku navrhla Viera Fabianová

Technická redaktorka Helena Oleňová.

Vydalo vydavateľstvo Ikar, a. s., Bratislava v roku 2010
ako svoju 3 017. publikáciu.

Sadzba a zalomenie do strán PRO 2, a. s., Bratislava.

Vytlačili Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica.

ISBN 978-80-551-2105-5

Rozkvet ľudského vedomia

Zem pred 114 miliónmi rokov. Ráno, krátko po východe slnka. Prvý kvet, ktorý sa na planéte kedy objavil, práve roztvára svoje lupene, aby prijal slnečné lúče. Prv než nastal tento okamih, ktorý v rastlinnej ríši spustil evolučnú premenu, povrch planéty už milióny rokov pokrývala vegetácia. Prvý kvet zrejme dlho nežil a - keďže ešte nejstvovali vhodné podmienky - kvetiny ešte dlho zostali osamotenými úkazmi. Jedného dňa však nastal zlom a na celej planéte nastala explózia farieb a vôní. Pravdepodobne takto by to videl náhodný pozorovateľ, keby v tom čase nejaký existoval.

Omnoho neskôr sa tieto krehké a voňavé bytosti, ktoré nazývame kvetmi, zásadným spôsobom podieľali na evolúcii vedomia ostatných druhov. Stále viac upúťovali pozornosť a predstavivosť ľudí. Súbežne s rozvojom ľudského vedomia sa kvetiny stali pravdepodobne prvými predmetmi, ktoré si človek začal vážiť a ceniť, hoci nemali žiadnu úžitkovú hodnotu, čiže neboli nevyhnutné na to, aby človek prežil. Kvetý svojou krásou inšpirovali mnohých umelcov, básnikov a mystikov. Ježiš nám odporúča, aby sme o kvetinách rozjímali a učili sa od nich. O Budhovi sa hovorí, že raz predniesol „kážeň bez slov“ tak, že pred seba zdvihol kvet a dlho naň hľadel. Po chvíli sa jeden z prítomných mníchov, Máhákášjapa, začal usmievať. Pochopil totiž význam kázne. Legenda uvádza, že jeho úsmev bol znakom toho, že duchovne precitol. Tento úsmev si potom z pokolenia na pokolenie odovzdávalo dvadsaťosem majstrov, až sa nakoniec stal základom zenu.

Kvetý nám svojou nádherou pripomínajú inú krásu - tú, ktorá je súčasťou nášho vnútorného bytia, krásu našej pravej prírodze-

nosti. Jednou z najvýznamnejších udalostí v dejinách ľudského vedomia bolo, že človek konečne rozpoznal, čo je krásne. S týmto poznaním sa spájajú pocity radosti a lásky. Hoci si to neuvedomujeme, kvety pre nás stelesňujú to, čo je v nás najvznešenejšie, najposvätnejšie a nemá to žiadnu formu. Kvety, chúlостivejšie a pominuteľnejšie než rastliny, z ktorých sa vyvinuli, sú poslami z iného sveta: predstavujú most medzi svetom foriem a svetom, v ktorom niet foriem, medzi viditeľným a neviditeľným. Kvety príjemne voňajú a spôsobujú ľuďom radosť. Okrem toho však sprostredkujú aj niečo iné - vôňu duchovného sveta. Dalo by sa povedať, že kvety symbolizujú „osvietenie“ v ríši rastlín.

K osvieteniu môže dospieť každá forma života bez ohľadu na to, či sa nachádza v ríši nerastnej, rastlinnej, zvieracej alebo ľudskej. Stáva sa to naozaj zriedkavo, pretože ide o viac než iba evolučný pokrok: osvietenie totiž sprevádza aj narušenie vývoja, ide tu o skok na úplne odlišnú úroveň Bytia, a predovšetkým o odpútanie sa od hmoty.

Čo môže byť ťažšie a nepreniknuteľnejšie ako skala, jedna z najhustejších hmotných foriem? A predsa niektoré skaly vo svojich molekulárnych štruktúrach prechádzajú zmenami, menia sa na kryštály a stávajú sa priehľadnejšími. Uhlík sa pod vplyvom vysokých teplôt a tlaku mení na diamant a niektoré nerasty na drahokamy.

Väčšina suchozemských plazov, tvorov, ktoré sú azda najväčšími späť so zemou, sa za celé milióny rokov vôbec nezmenila. Niektorým však narástlo perie a krídla, zmenili sa na vtákov a prekonalí gravitáciu, ktorá ich tak dlho väznila. Nezačali lepšie loziť či chodiť, ale úplne prekonalí predchádzajúce spôsoby pohybu.

Kvetiny, kryštály, drahokamy a vtáky majú odnepamäti pre ľudského ducha zvláštny význam. Rovnako ako iné formy života, aj ony sú len dočasnými prejavmi jednoty Života a Vedomia. To, čo na nich ľudí fascinuje, je ich éterická kvalita.

Keď človek začne na určitom stupni vnímať Prítomnosť, pokoj a bdelosť, podarí sa mu precítiť aj božskú esenciu života - večne prítomné vedomie či prítomnosť ducha v každom tvorovi, v kaž-

dom prejave života. V takej chvíli rozpozná, že je v jednote so všetkými bytosťami a že ich miluje ako seba. Ľudia však zatiaľ vnímajú len povrch vecí. Vôbec si neuvedomujú ich vnútornú podstatu. Neuvedomujú si ju ani v sebe a stotožňujú sa len so svojou telesnou a duševnou formou.

Pri pohľade na nejaký kvet, kryštál, drahokam či vtáka si človek, ktorý Prítomnosť vedome prežíva len zriedkakedy alebo nikdy, zavše uvedomí, že jestvuje niečo, čo fyzické formy presahuje. A hoci o tom ani nevie, to „niečo“ je presne tým, čo prebúdza jeho náklonnosť k veciam a javom sveta. Príťažlivosť spôsobuje ich éterická prirodzenosť večne prítomného ducha, ktorá je u nich zjavnějšía ako v iných formách života. To isté možno povedať aj o všetkých čerstvo narodených bytostiach - napríklad o bábätkách, šteňatách, mačiatkach, jahniatkach... Sú krehké, chúlостivé a ešte nie celkom udomácnené v hmotnom svete. Stále z nich vyžaruje nevinnosť, pôvab a krása, ktoré nepochádzajú z tohto sveta. Pri pohľade na ne sa roznežnejú azda aj tí najväčší necitlivci.

Keď ste bdeli a rozjímate o kvetoch, kryštáloch alebo vtákoch - pričom nezapájate svoju myseľ -, stanú sa pre vás oknom do ríše, ktorá je za iných okolností neviditeľná. Ako keby ste vnútorne nazerali do ríše ducha. A preto tieto tri „osvietené“ formy odpradáva zohrávali takú významnú úlohu v evolúcii ľudského vedomia. Preto je lotosový kvet ústredným symbolom budhizmu a v kresťanstve zasa biely vták, holubica, označuje Ducha svätého. Tieto symboly totiž pripravujú pôdu pre zásadný posun v planetárnom vedomí, ktorý sa má udiat v človeku. Tým posunom je duchovné prebudenie a my sa stávame jeho svedkami.

CIEL TEJTO KNIHY

Je ľudstvo pripravené na transformáciu vedomia? Je prichystané na duchovnú evolúciu, ktorá bude taká radikálna a zásadná, že v porovnaní s ňou aj tie najkrajšie rastliny budú len chabým odrazom? Vymania sa nakoniec ľudia z hústiny podmienených myš-

lienkových štruktúr a stanú sa ich telá takými priesračnými, že cez ne bude presvitať svetlo vedomia? Budú sa vedieť zbaviť bremena materializmu a prestanú sa stotožňovať s formami, ktoré upevňujú ego a uzatvárajú ich do väzenia vlastnej osobnosti?

Možnosť takejto transformácie tvorí jadro veľkých duchovných učení ľudstva. Poslovia ako Budha, Ježiš a iní - často neznámi - učiteľia boli prvými kvetmi ľudstva. Boli to nevšedné, vzácne bytosti, ktoré ďaleko predbehli svoju dobu. V časoch, keď žili, na Zemi ešte nemohol nastať rozkvet vedomia: ich poslanstvo sa stretlo s nepochopením a väčšinou bolo nakoniec prekrútené. Pochopila ho len hrstka ľudí, čo nemalo prakticky žiaden dosah na správanie väčšiny.

Je dnes ľudstvo pripravené lepšie, než v čase starovekých učiteľov? A prečo by malo byť? Čo môžete urobiť vy, ak vôbec niečo, aby ste sa pričínili o spomínaný duchovný posun? Dá sa tento posun nejako urýchliť? Čo charakterizuje starý egoistický stav vedomia a podľa čoho možno rozpoznať nástup nového vedomia? Na tieto a ďalšie zásadné otázky by mala odpovedať táto kniha, ktorá už sama osebe predstavuje nástroj transformácie, pretože vznikala pod vplyvom nového vedomia. Myšlienky a predstavy, ktoré vám tu predkladám, znejú možno významne, sú však druhoradé. Sú to len smerovníky, ktoré vás majú priviesť k prebudeniu. Posun vo vás môže nastať už počas čítania.

Cieľom knihy nie je zahlcovať vašu myseľ novými informáciami či domnienkami, alebo vás o čomkoľvek presviedčať, ale vyvolať posun vo vedomí, duchovne vás prebudiť. Táto kniha je v istom zmysle vlastne „nezaujímavá“. Slovo „zaujímavý“ totiž naznačuje, že si môžete udržať odstup, pohrávať sa s myšlienkami a predstavami, súhlasiť alebo nesúhlasiť. Táto kniha je však o vás. Buď zmení stav vášho vedomia, alebo nebude mať pre vás žiaden význam. Prebudí len tých, ktorí sú už pripravení. Samozrejme, nie každý je ešte pripravený, no mnohí už sú. S každým prebudeným človekom narastá hybná sila kolektívneho vedomia, čo potom uľahčí prebudenie ostatným. Pokiaľ neviete, čo je to prebudenie, čítajte ďalej. Právý význam prebudenie môžete spoz-

nať len vtedy, keď sa prebudíte. Proces prebúdzania, ktoré je nezvratné, môže spustiť aj nepatrný záblesk. Niektorí ho zažijú už počas čítania tejto knihy. Mnohí ďalší sa už možno ocitli v procese prebudení, len si to ešte neuvedomili. Táto kniha im pomôže rozpoznať ho. Niektorí ľudia sa prebudia až pod vplyvom nejakej straty či utrpenia. Iní stretnú duchovného učiteľa, alebo spoznajú nejaké učenie, trebárs si prečítajú knihu *Sila prítomnej chvíle* alebo niečo iné, čo v nich zásadným spôsobom prehĺbi záujem o duchovno. Ak proces prebudení vo vás už začal, potom čítanie tejto knihy ho len urýchli a zintenzívni.

Základným predpokladom prebudení je rozpoznať svoje neprebudené ja, čiže spôsob, ako ego myslí, hovorí, koná. Okrem toho by ste mali identifikovať aj kolektívne podmienené myšlienkové procesy, vďaka ktorým sa stále nachádzate v neprebudenom stave. Preto táto kniha odhaľuje hlavné aspekty ega a spôsoby, ako fungujú na individuálnej i kolektívnej úrovni. Je to nevyhnutné z dvoch dôvodov, ktoré navzájom súvisia. Prvým dôvodom je, že kým nepochopíte základné mechanizmy fungovania ega, nebudete ho vedieť rozpoznať a ono vás znovu a znovu prinúti, aby ste sa s ním stotožňovali. Ovládne vás a bude predstierať, že je vami. Druhý dôvod je, že k prebudeniu vás privedie už len to, že ste spoznali svoje ego. Čiže vďaka prebudenému vedomiu alebo bdelosti ste schopní identifikovať to, čo je vo vás nevedomé. S egom však nemôžete bojovať, nemôžete nad ním zvíťaziť. Ako keby ste bojovali s tmou: ani tú nemôžete poraziť. Jediné, čo potrebujete, je svetlo vedomia. Vy ste tým svetlom.

NAŠA DEDIČNÁ DYSFUNKCIA

Keď dôkladnejšie preskúmame starobylé náboženské a duchovné tradície ľudstva, zistíme, že napriek mnohým povrchovým odlišnostiam sú dva základné názory, v ktorých sa väčšina z nich zhoduje. Každá tradícia ich opisuje inými slovami, no i tak poukazujú

na základnú dvojznačnú pravdu. Prvú časť tejto pravdy tvorí poznanie, že v tom, ako ľudia bežne uvažujú, možno objaviť prvky duševnej poruchy či šialenstva. Azda najpresnejšie túto poruchu opisujú niektoré učenia pôvodného hinduizmu, ktoré ju chápu ako kolektívnu duševnú chorobu. Nazývajú ju *mája*, čiže závoj ilúzie. Ramana Maharshi, jeden z najväčších indických mudrcov, bez obalu hovorí: „Myseľ je mája.“

Budhizmus používa iné termíny. Podľa Budhu ľudská myseľ v normálnom stave vytvára *dukkhu*, čo možno preložiť ako utrpenie, nespokojnosť alebo jednoducho nedostatok. Vníma to ako základný rys ľudskej povahy. Budha hovorí, že na *dukkhu* natrafíme všade, nech by sme šli kamkoľvek a robili čokoľvek. Skôr či neskôr sa prejaví v každej situácii.

Kresťanstvo za normálny kolektívny stav ľudstva považuje stav „prvotného hriechu“. *Hriech* je slovo, ktoré sa väčšinou chápe a interpretuje scestne. V doslovnom preklade z gréčtiny, v ktorej napísali *Nový zákon*, hrešiť znamená stratiť cieľ. Ako keď lukostrelec netrafí terč. Zhrešiť teda znamená *minúť cieľ* ľudského bytia. Čiže žiť takrečeno poslepiačky a bezohľadne a spôsobovať tak utrpenie iným. Termín hriechu, zbavený kultúrnych nánosov a nesprávnych interpretácií, poukazuje na vrodenuú poruchu ľudskej povahy.

Úspechy ľudstva sú vskutku pôsobivé a nepopierateľné. Vytvorili sme ohromujúce hudobné, literárne, maliarske, stavitel'ské a sochárske diela. Súčasná veda a technika radikálnym spôsobom zmenila náš každodenný život a umožnila nám skonštruovať veci, ktoré by sa pred takými dvesto rokmi považovali za zázrak. Ľudská myseľ je nepochybne veľmi inteligentná. No táto inteligencia je poznačená šialenstvom. Narušená ľudská myseľ má ničivé účinky na život na tejto planéte. Veda a technika tieto účinky v nebyvalej miere zosilnili. Dejiny dvadsiateho storočia sú najzreteľnejším dôkazom nášho kolektívneho šialenstva. A táto naša duševná porucha sa ďalej len stupňuje.

Prvá svetová vojna vypukla v roku 1914. Ničivé a kruté vojny motivované strachom, chamtivosťou a túžbou po moci sa stali bežnou súčasťou ľudských dejín podobne ako otroctvo, mučenie

a šírenie násilia v mene rôznych náboženstiev a ideológií. Ľudia si navzájom spôsobovali viac utrpenia, než koľko zapríčinili prírodné katastrofy. V čase vypuknutia prvej svetovej vojny človek vďaka svojej úžasnej inteligencii už disponoval nielen spaľovacím motorom, ale aj bombami, guľometmi, ponorkami, plameňometmi a bojovými plynmi. Inteligencia v službách šialenstva! Počas zákopovej vojny vo Francúzsku a Belgicku zahynuli milióny mužov len preto, aby sa zmocnili niekoľkých kilometrov bahna. Keď vojna v roku 1918 skončila, tí, čo zostali nažive, nechápavo a zhrozene hľadeli na celú tú spúšť: desať miliónov zabitých a ešte viac zohavených a zmrzačených. Ľudské šialenstvo sa ešte nikdy neprejavilo takto otvorene, v takomto ničivom rozsahu. Nik netušil, že to bol iba začiatok.

Do konca storočia počet ľudí, ktorí zomreli násilnou smrťou spôsobenou inými ľuďmi, narástol na vyše sto miliónov. Ľudia mreli nielen v priebehu vojen medzi národmi, ale aj počas masových vyhladzovacích čistiek a genocíd. Takouto genocídou bolo i vyvraždenie dvadsiatich miliónov „triednych nepriateľov, špiónov a vlastizradcov“ v Stalinovom Sovietskom zväze, alebo hrôzostrašný holokaust v nacistickom Nemecku. Ľudia však umierali i v priebehu nespočetných lokálnych konfliktov, napríklad počas Španielskej občianskej vojny, alebo za krutovlády Červených Khmérov, ktorá v Kambodži vyvražдила štvrtinu tamojšieho obyvateľstva.

Stačí sa pozrieť na televízne správy a hneď si uvedomíme, že šialenstvo neustalo ani v dvadsiatom prvom storočí. Ďalšou stránkou kolektívnej poruchy ľudskej mysle je bezpríkladné násilie, ktorého sa človek dopúšťa na ostatných živých tvoroch a na samotnej planéte: ničíme nielen lesy, ktoré pre nás produkujú kyslík, ale všetky formy života rastlinnej a živočíšnej ríše. So zvieratami vo veľkochovoch zaobchádzame kruto a znečisťujeme rieky, oceány, ovzdušie. Ženie nás chamtivosť a nevedomujeme si, že sme súčasťou vyššieho celku a že ak aj naďalej budeme takto pokračovať, privodíme si nakoniec vlastnú záhubu.

Kolektívne prejavy šialenstva, ktoré vyviera z hlbín ľudskej

psychiky, poznačili väčšinu našich dejín. Sú to vlastne dejiny šialenstva. Keby boli dejiny ľudstva klinickou štúdiou jednotlivca, diagnóza by obsahovala takéto výrazy: chronické paranoidné preludy, patologické sklony k vraždeniu, extrémnemu násiliu a krutosti voči údajným „nepriateľom“. Ľudstvo je teda ako psychopat, ktorý jasné chvíľky máva len občas.

Strach, chamtivosť a túžba po moci vedú nielen k vypuknutiu vojen a násilia medzi národmi, kmeňmi, náboženstvami a ideológiami, ale aj osobných sporov. Spôsobujú narušené vnímanie seba i druhých. Vďaka nim si každú situáciu vykladáte nesprávne. Chcete sa pritom zbaviť strachu a uspokojiť svoju potrebu mať stále *viac*. Vaša túžba je však bezodná jama.

Treba si uvedomiť, že strach, chamtivosť a túžba po moci nie sú tou poruchou, o ktorej hovoríme. Sú len dôsledkami poruchy, prejavmi hlboko zakoreneného kolektívneho preludu, ktorý opantáva myseľ každého jednotlivca.

Početné duchovné učenia nás nabádajú, aby sme sa zbavili strachu a túžob. Metódy, ktoré odporúčajú, sú však väčšinou neúčinné, keďže neprenikajú k podstate problému. Strach, chamtivosť a túžba po moci nie sú primárnymi faktormi. Chcieť sa stať dobrým alebo lepším človekom je síce chvályhodný a vznešený úmysel, no kým vo vašom vedomí nenastane posun, nepodarí sa vám to. Pretože aj tento zámer je súčasťou tej istej dysfunkcie. Je len miernejšou a rafinovanejšou formou sebazdokonaľovania, prejavom túžby po zosilňovaní vlastnej identity, vlastného imidžu. Lepším človekom sa nestanete tak, že sa o to budete všemožne usilovať, ale tak, že objavíte dobro, ktoré je už vo vás, a umožníte mu, aby sa prejavilo. Lenže toto sa stane len vtedy, keď vo vašom vedomí dôjde k zásadnej zmene.

Aj komunizmus vznikol vďaka vznešeným ideálom. Dejiny však ukázali, čo sa stane, ak sa ľudia pokúsia zmeniť vonkajšiu skutočnosť - vytvoriť raj na zemi - bez toho, aby najprv zmenili svoju vnútornú skutočnosť, teda stav svojho vedomia. Ľudia síce radi plánujú, no do svojich plánov nezahŕňajú dysfunkciu, ktorú má v sebe každý človek - ego.

ZROD NOVÉHO VEDOMIA

Väčšina starovekých náboženských a duchovných tradícií sa zhoduje v tom, že náš „normálny“ stav mysle je vlastne niečo ako mentálne postihnutie. Tento neprijemný poznatok o podstate ľudskej existencie zmiernuje radostný fakt, že jestvuje možnosť radikálnej transformácie nášho vedomia. Hinduistické učenia (a budhistické takisto) nazývajú túto transformáciu *osvietením*. Ježiš tomu hovorí *spása* a budhisti to označujú ako *ukončenie utrpenia*. Ďalšie termíny, ktoré sa v súvislosti s transformáciou vedomia používajú, sú *oslobodenie* a *prebudenie*.

Najväčší úspech ľudstva nespočíva v umeleckých dielach alebo vo vedeckom a technickom pokroku, ale v rozpoznaní svojej mentálnej poruchy, svojho vlastného šialenstva. K takémuto zisteniu dospela v minulosti len hŕstka jednotlivcov. Muž menom Gautama Siddhártha, ktorý žil pred 2600 rokmi v Indii, bol azda prvý, kto si to v plnej miere uvedomil. Možno preto získal prívlastok *Buddha*, čo v preklade znamená „prebudený“. Približne v rovnakom čase sa ďalší prebudený učiteľ objavil v Číne. Volal sa Lao-c' . Svoje učenie zaznamenal v jednej z najhlbších duchovných kníh ľudstva, aké kedy boli napísané - v spise *Tao-te-ťing*.

Kto rozpozna vlastné šialenstvo, tomu sa podarí prebudiť v sebe zdravé jadro, a tým začne jeho uzdravenie a transcendencia. Nová dimenzia vedomia sa už raz na tejto planéte objavila. Bolo to v časoch, keď prví prebudení učitelia ľudstva začali šíriť svoje náuky. Hovorili o hriechu, utrpení a ilúzii. Povedali: „Pozrite sa, ako žijete. Vidíte, čo robíte a koľko utrpenia tým spôsobujete?“ Potom ukázali, že z kolektívnej nočnej mory „normálnej“ ľudskej existencie sa možno prebudiť. Ukázali nám cestu.

Hoci ich súčasníci nepochopili, predsa len odštartovali proces, ktorý vedie k prebudeniu ľudstva. Ich učenia boli prosté a veľmi presvedčivé, no ľudia si ich aj tak vyložili nesprávne a ďalej ich prekrúcali. A to aj v prípade, keď sa zachovali v podobe kníh, ktoré spísali ich učeníci. V priebehu stáročí sa k nim všeličo popridávalo, no s pôvodnou náukou to už nemá nič spo-

ločné. Niektorých učiteľov zosmiešňovali, obviňovali, ba aj zavraždili. Iných začali uctievať ako bohov. Učenia, ktoré ponúkali spôsoby, ako sa zbaviť dysfunkcie ľudskej mysle - ako vystúpiť z víru kolektívneho šialenstva - boli nakoniec natoľko zdeformované, že i ony sa stali súčasťou šialenstva.

A tak nakoniec aj náboženstvá namiesto toho, aby zjednocovali, začali prispievať k stupňovaniu konfliktov a rozvratu. Nepomohli skončiť s násilím a nenávisťou a neinšpirovali ľudí k tomu, aby si uvedomili jednotu všetkého života. Skôr zväčšili rozdiely medzi ľuďmi a spôsobili konflikty nielen medzi rôznymi vierovyznaniami, ale ešte aj vo vnútri cirkví. Stali sa z nich ideológie, náboženské systémy, s ktorými sa ľudia mohli stotožňovať a posilňovať tak falošné vnímanie seba samých. Vďaka týmto ideológiám sa jedni mohli cítiť ako „lepší“ a druhí ako „horší“ . Ideologické rozdiely viedli k vytváraniu údajných nepriateľov, čiže tých „druhých“ , „neveriacich“ či „nesprávne veriacich“ , ktorých je dovolené zabíjať. Človek stvoril „Boha“ na svoj obraz. Večné, nekonečné a nepomenovateľné zredukoval na mentálny idol, pred ktorým sa musí koríť ako pred nejakým bohom.

A predsa... napriek všetkým šialenstvám, ktoré sa v mene náboženstva popáchali, z ich jadra neprestala vyžarovať Pravda. Dodnes vyžaruje, presvitá cez všetky tie nánosy bludov a chybných interpretácií. Je však málo pravdepodobné, že Pravdu pochopíte, ak ste jej záblesky doposiaľ v sebe nezachytili. Osobnosti, ktoré zakúsili zmenu vedomia, pochopili, čo je to spoločné, na čo všetky náboženstvá - i keď rôznymi výrazovými prostriedkami - odkazujú.

Vďaka týmto mužom a ženám v každom veľkom náboženstve sa rozvinuli „školy“ a hnutia, ktoré nielenže znovu odkryli pôvodné jadro, ale v niektorých prípadoch aj zosilnili svetlo pôvodného učenia. Tak sa vyvinuli gnosticizmus a mysticizmus z raného a stredovekého kresťanstva, súfizm z islamu, chasidizmus a kabala z judaizmu, Advaita Védanta z hinduizmu, zen a dzogčhen z budhizmu. Väčšina týchto škôl sa snažila odstraňovať nánosy strnulých teórií a skostnatených mentálnych štruktúr. Oficiálne cirkevné hierarchie ich preto vnímali ako podozrivé, ba až ne-

priateľské. Na rozdiel od oficiálneho náboženstva kládli dôraz na uvedomenie a vnútornú transformáciu. A práve prostredníctvom týchto ezoterických škôl či hnutí oficiálne náboženstvá opäť získali transformačnú silu pôvodných učení. Keďže k nim mala prístup len nevelká skupina ľudí, kolektívne vedomie väčšiny nikdy neovplyvnili. Ba časom aj tieto učenia skostnateli, uviazli v rôznych špekuláciách a ich pôsobivosť úplne vyprchala.

DUCHOVNOSŤ A NÁBOŽENSTVO

Akú rolu zohrávajú oficiálne náboženstvá v procese prebúdajúceho sa nového vedomia? Čoraz viac ľudí chápe, že duchovnosť a náboženstvo sú dve rozdielne veci. Uvedomujú si, že žiadna viera - čiže súbor myšlienok považovaných za absolútnu pravdu - z nich nespraví duchovné bytosti. Vlastne čím väčšími sa s nejakými myšlienkami (vierou) stotožňujete, tým väčšími sa odtrhate od svojej vnútornej duchovnej dimenzie. Mnoho „veriacich“ uviazne práve na tejto úrovni. Zrovnoprávňujú pravdu s myšlienkou, a keďže sa plne stotožňujú so svojimi myšlienkami (čiže so svojou myslou), nazdávajú sa, že len oni poznajú pravdu. V skutočnosti si iba nevedome chránia svoju identitu. Vôbec im nedochádza, aké obmedzené je ich myslenie. Ak neveríte (alebo nezmysľáte) podobne ako oni, začnú vás považovať za zlých. Zabíjať tých, ktorí zmýšľajú inak, sa ešte prednedávnom považovalo za normálne. V niektorých oblastiach sveta sa to deje ešte aj dnes.

Nová duchovnosť - transformácia vedomia - sa väčšinou prejavuje mimo inštitucionálnych náboženských štruktúr. Duchovné odnože, ktoré sa snažili vymaniť spod jarma egoistickej mysle, sa vyskytovali aj vo vnútri oficiálnych cirkví. Cirkevní hodnostári ich však vnímali ako hrozbu, a preto ich potláčali, kde len mohli. To, že sa spiritualita šíri aj mimo cirkevných štruktúr, je čosi úplne nové. V minulosti by také čosi bolo nemysliteľné, najmä na Západe, kde myseľ dominovala väčšmi,

než v iných kultúrach, a kde výhradnú licenciu na duchovný život vlastnila kresťanská cirkev. Nemohli ste sa kedykoľvek len tak postaviť a začať hovoriť o duchovných témach, alebo vydať knihu, lebo by vás buď perzekvovali, alebo umlčali. Dnes je to však inak a známky zmeny badať už aj v samotných cirkvách a náboženstvách. Človeka to poteší a vlastne by mal byť vďačný aj za ten najmenší prejav otvorenosti, za aký možno považovať napríklad návštevu pápeža Jána Pavla II. v mešite a synagóge.

Čoraz viac stúpencov tradičných náboženstiev upúšťa od toho, aby sa stotožňovali s dogmatickými systémami - čiže s formami - a objavuje vo svojom náboženstve, ba i v sebe, pôvodnú, nezdeformovanú duchovnú hĺbku. Za tento obrat možno vďačiť práve „neortodoxným“ duchovným hnutiam, ktoré sa vyvíjali mimo oficiálnych cirkevných štruktúr. Dnes si už ľudia uvedomujú, že hĺbka „duchovnosti“ nemá nič spoločné s tým, v čo človek verí, ale súvisí skôr so stavom vedomia. Stav vedomia totiž v oveľa väčšej miere ovplyvňuje to, ako sa človek správa k druhým.

Tí, ktorí sú zahľadení do foriem, sa len väčšmi utvrdzujú vo svojej viere, čiže sa uzatvárajú vo svojich myšliach. V súčasnosti vidíme nielen bezprecedentnú zmenu vedomia, ale, žiaľ, i upevňovanie ega. Vyskytujú sa už také náboženské inštitúcie, ktoré sa otvárajú novému vedomiu. Iné skôr upevňujú svoje doterajšie doktrínárske pozície a stávajú sa súčasťou štruktúr, ktoré vytvoril človek a ktorých poslaním je obrana kolektívneho ega. Niektoré cirkvi, sekty, kulty a náboženské hnutia sú v podstate kolektívne egoické entity, ktoré sa so svojimi mentálnymi stanoviskami stotožňujú rovnako nekompromisne ako stúpenci ktorejkoľvek politickej ideológie, odmietajúcej akúkoľvek alternatívnu interpretáciu skutočnosti.

Ego je však tak či onak odsúdené na zánik. Všetky jeho skostnatené štruktúry - či už inštitúcie náboženské, alebo iné, korporácie alebo vlády - sa nakoniec zrútiť, zvnútra, bez ohľadu na to, aké pevné sa zvonka javia. Ako prvé sa zosypú tie, ktoré sa zmene bránia najväčšmi. Také čosi sa už stalo - v prípade sovietskeho ko-

munistického režimu. Navonok pôsobil pevne, masívne, monoliticky, a predsa sa v priebehu niekoľkých rokov rozpadol. Zvnútra. Nikto to nečakal. Všetci boli prekvapení. Takýchto prekvapení nás čaká ešte veľa.

NALIEHAVOSŤ ZMENY

V súčasnosti čelíme závažnej kríze. Ukazuje sa, že spôsob života, akým sme žili doposiaľ, je nefunkčný a neúnosný. Naše prežitie ohrozujú zdanlivo neprekonateľné problémy. Vyzerá to tak, že doteraz známe formy života buď vyhynú, alebo prekoniajú svoje obmedzenia a urobia významný evolučný skok.

Podľa všetkého život na tejto planéte vznikol v mori v čase, keď na súši neboli ešte žiadne zvieratá. Potom sa zrejme stalo to, že jeden z morských tvorov sa v istom okamihu vybral na pevninu. Sprvoti sa preplazil možno pár metrov, no potom sa vyčerpaný ohromnou silou zemskej príťažlivosti radšej vrátil do vody, kde takmer niet gravitácie, a kde sa mu žilo oveľa ľahšie. Potom to skúšal znova a znova. Nakoniec sa po dlhom čase prispôbil životu na pevnine. Namiesto plutiev mu narástli nohy a zo žiaber sa vyvinuli pľúca. Je dosť nepravdepodobné, že nejaký živočíšny druh prejde do cudzorodého prostredia a podstúpi radikálne evolučné zmeny len tak, bez toho, aby ho k tomu prinútil nejaký stav ohrozenia či krízová situácia. Možno sa nejaká rozľahlá morská oblasť odtrhla od oceánu, pričom voda sa z nej v priebehu tisícok rokov odparila a ryby museli opustiť svoje pôvodné prostredie.

Stojíme pred veľkou výzvou - vyrovať sa s radikálnou krízou, ktorá ohrozuje prežitie ľudstva. Fakt, že ľudská myseľ je vážne narušená egoizmom, rozpoznali starovekí duchovní učitelia už pred vyše 2500 rokmi. Tento egoizmus, posilnený vedeckými a technickými poznatkami, prvýkrát ohrozuje život na Zemi. Premena ľudského vedomia bola donedávna iba možnosťou, ktorú si uvedomovali len malé skupiny osvietených jednotlivcov, roz-

trúsených po celom svete. Rozmach ľudského vedomia v širšej miere nenastal preto, lebo to ešte nebolo nevyhnutné.

Značná časť populácie si však zanedlho uvedomí - ak sa tak už nestalo - že ľudstvo sa ocitlo na významnom rázcestí: buď sa rozhodne pre evolučný skok, alebo vyhynie. Určité percento ľudstva už zažilo zrútenie egoických myšlienkových šablón a nástup novej dimenzie vedomia. Toto percento však závratnou rýchlosťou narastá.

To, čo v súčasnosti vzniká, nie je nová viera, nové náboženstvo, spirituálna ideológia či mytológia. Dospeli sme do bodu, v ktorom končia nielen rôzne mytológie, ale aj ideológie a tradičné náboženské systémy. Zmena neprebíha len v našich myšliach a myšlienkach, ale na oveľa hlbšej úrovni. Jadro nového vedomia spočíva v transcencii myšlienok. Čiže v tom, aby sme v sebe znovu objavili schopnosť povzniesť sa nad bežný spôsob myslenia a uvedomili si tú nesmiernu dimenziu, ktorá presahuje akúkoľvek myšlienku. Ak sa vám toto podarí, nebudete už viac spájať svoju identitu - či predstavu o sebe - s neustávajúcim prúdom znepokojujúcich myšlienok. Viete si predstaviť tú slobodu, ktorú zažijete v okamihu, keď si uvedomíte, že váš vnútorný hlas, to nie ste vy? Isto sa teraz pýtate: ak nie som ten hlas, ktorý vo svojej mysli neustále počujem, tak kto teda som? Ten, kto to vidí. Vedomie, ktorá predchádza myšlienkam. Priestor, v ktorom myšlienky - alebo emócie a zmyslové vnemy - vznikajú.

Ego nie je nič iné, len stotožňovanie sa s formami, predovšetkým myšlienkovými. Keby zlo reálne existovalo - existuje len relatívne, nie absolútne -, dalo by sa definovať asi takto: úplné stotožňovanie sa s fyzickými, myšlienkovými a emocionálnymi formami. To znamená, že človek neustále zabúda na to, že je súčasťou väčšieho celku a že s „ostatnými“ bytosťami zdieľa vnútornú jednotu a spojenie so Zdrojom. Táto zabudlivosť je vlastne prvotným hriechom, príčinou utrpenia a ilúzie. Aký svet budete vytvárať, keď sa necháte ovládať iluzórnym pocitom, že ste osihotená, separovaná bytosť? Keď chcete poznať odpoveď, stačí, ak si budete

všimáť, ako sa ľudia k sebe správajú. Stačí, ak si otvoríte dejepisné knihy a započúvate sa do televíznych správ.

Pokiaľ nedôjde k štrukturálnym zmenám ľudskej mysle, stále budeme znovu a znovu vytvárať ten istý svet, tých istých démonov a tie isté mentálne poruchy, ktoré nás mučili doposiaľ.

NOVÉ NEBO A NOVÁ ZEM

Inšpiráciu pre názov tejto knihy som čerpal z biblického proctva, ktoré, ako sa ukazuje, sa dnes stáva oveľa aktuálnejším, než kedykoľvek predtým. Objavuje sa v Starom i Novom zákone a predpovedá zrútenie jestvujúceho svetového poriadku a vznik „nového neba a novej zeme“. Mali by sme však vedieť, že nebo nie je nejaké konkrétne miesto, ale predstavuje skôr vnútornú sféru vedomia. Taký je ezoterický význam tohto slova a taký má význam aj v Ježišovom učení. Zem zasa predstavuje sféru viditeľných foriem, ktoré sú iba odrazom vnútorného sveta. Kolektívne vedomie ľudstva a život na tejto planéte sú teda vnútorne prepojené. „*Nové nebo*“ je *nástup zmeneného stavu ľudského vedomia, kým „nová zem“ má byť odrazom duševnej sféry.* Keďže život človeka a jeho vedomie sú so životom na tejto planéte nerozlučne späté, na mnohých miestach planéty zmena starého vedomia spúšťa prevratné synchrónne zemepisné a klimatické zmeny.

Ego: súčasný stav ľudstva

Slová majú magickú moc. Nezáleží na tom, či ich vyslovíte nahlas, alebo si ich len pomyslíte. Lahko sa v nich stratíte, a potom priam hypnoticky začnete veriť, že keď niečo označíte slovom, tak to aj poznáte. V skutočnosti však neviete, o čo ide. Iba ste dali tajomstvu nálepku. Nakoniec všetko - či už vtáci, stromy alebo kamene, o ľudských bytostiach ani nehovoriac - je nepoznateľné. Pretože vo všetkom sa zračí nezmerná hĺbka. To, čo vnímame a prežívame a o čom premýšľame, je len povrchová vrstva reality. Je to menej ako špička ľadovca.

Pod povrchom sú však veci prepojené nielen medzi sebou, ale aj so Zdrojom života, z ktorého pochádzame i my. Obyčajný kameň, a ešte skôr kvet alebo vták, vám môžu ukázať cestu späť k Bohu, k Zdroju, k sebe. Keď sa pozriete na nejakú vec alebo ju uchopíte a pritom ju *necháte byť* bez toho, aby ste jej vnucovali názov či nejaké mentálne označenie, pocítite bázeň a zmocní sa vás úžas. Esencia tej veci, na ktorú hľadáte, sa vám tíško prihovorí a bude odzrkadľovať vašu podstatu. Presne toto vedia veľkí umelci vycítiť a vyjadriť vo svojom diele. Van Gogh nepovedal: „To je obyčajná stará stolička.“ Iba sa pozeral a pozeral a pozeral. Vnímal Bytie stoličky. Potom sa posadil pred plátno a vzal do ruky štetec. Stolička, ktorú namaľoval, stála možno pár dolárov. Cena toho van Goghovho obrazu by sa dnes vyšplhala aspoň na dvadsaťpäť miliónov.

Keď prestanete svet okolo seba neprestajne pomenovávať a nálepkováť, znovu získate schopnosť vnímať zázraky. Schopnosť, o ktorú ľudstvo prišlo už veľmi dávno, pretože namiesto

toho, aby myšlienky používalo, nechalo sa nimi zotročiť. Váš život opäť nadobudne hĺbku. Veci znovu získajú svoju novotu a sviežosť. A najväčším zázrakom bude, že precítite svoje pravé ja, ktoré predchádza všetkým slovám, myšlienkam, mentálnym súdom a obrazom. Najprv sa však musíte naučiť vnímať seba i Bytie bez toho, aby ste si ho s čímkoľvek mýlili alebo stotožňovali. Táto kniha hovorí o zbavovaní sa.

Čím rýchlejšie budete veci, ľudí a situácie pomenúvať a hodnotiť, tým plytším a nudnejším sa stane svet okolo vás. A vy budete otupení, necitliví a nakoniec stratíte schopnosť odkrývať zázraky života, ktoré vás obklopujú zo všetkých strán, ba nachádzajú sa i vo vás. Takýmto spôsobom sa možno stanete rozumným, no nie múdrom. Pripravíte sa o radosť, lásku, tvorivosť a živosť. Tie sa totiž nachádzajú v priestore medzi vnímaním a interpretáciou. Samozrejme, bez slov a myšlienok sa nezaobídeme. Slová i myšlienky vedia byť naozaj podmanivé - to však neznamená, že sa nimi musíme nechať opantať.

Slová slúžia ľuďom na to, aby si s ich pomocou zjednodušili skutočnosť a vedeli ju tak ľahšie pochopiť. Preto slová neodrážajú skutočnosť v celej jej zložitosti. Jazyk sa skladá z piatich základných zvukov. Sú to samohlásky *a, e, i, o, u*. Ďalšie zvuky sú spoluhlásky, k ich tvorbe je potrebný tlak výdychu: *s, f, g* atď. Veríte tomu, že prostredníctvom kombinácie týchto základných zvukov viete vysvetliť, kto ste, aký je konečný zmysel vesmíru, alebo aká je podstata stromu či kameňa?

ILUZÓRNE JA

Slovo „ja“ je stelesnením najväčšieho omylu, ale i najhlbšej pravdy. Podľa toho, ako ho používame. V bežnej reči je to nielen jedno z najčastejšie používaných slov (spolu s odvodenými tvarmi ako: „mne“ , „mi“ , „mňa“ , „so mnou“ , „moje“ a „sám“), ale aj jedno z najzavádzajúcejších. V každodennej komunikácii „ja“ predstavuje základný omyl, nesprávne chápanie toho, kto ste,

čiže iluzórne vnímanie vlastnej identity. Tou ilúziou je ego. Albert Einstein, ktorý videl hlboko nielen do reality času a priestoru, ale aj do ľudskej náture, označil ego za „optický klam vedomia“. Iluzórne ja sa teda stáva základom pre ďalšie interpretácie, či skôr dezinterpretácie reality a všetkých myšlienkových procesov, interakcií a vzťahov. Vaša realita odráža len pôvodnú ilúziu.

Ale mám pre vás dobrú správu. Ak prídete na to, že máte dočinenia s ilúziou, rozplyniete sa. Rozpoznanie ilúzie znamená totiž jej koniec. Pri živote ju udržuje len to, ak si ju myslíte s realitou. V momente, keď pochopíte, čím nie ste, vynorí sa pred vami vaše skutočné ja. A toto sa bude diať, ak si pomaly a pozorne prečítate túto i nasledujúcu kapitolu, v ktorých píšem o mechanizmoch ega. Takže, aká je podstata iluzórneho ja?

To, na čo zvyčajne odkazujete, keď hovoríte „ja“, nie ste vy. Tú nesmiernu hĺbku, ktorou ste, vďaka obľudnej redukcii zamieňate buď so zvukom „ja“, ktorý vydávajú vaše hlasivky, alebo s predstavou o „ja“, alebo s čímkoľvek, s čím „ja“ stotožňujete. Čo teda myslíte slovami ako: „ja“, „mi“, „mne“, „mňa“, „moje“ a „sám“?

Keď dieťa pochopí, že sled zvukov, ktoré vydávajú hlasivky rodičov, je jeho meno, začne si to slovo - v myslí premenené na myšlienku - spájať so sebou. V tomto období niektoré deti hovoria o sebe v tretej osobe. „Janík je hladný“. Zanedlho sa však naučia čarovné slovíčko „ja“ a začnú ho spájať so svojim menom, ktoré zasa stotožňujú so svojou osobou. Ďalšie myšlienky už splývajú s predstavou „ja“. Potom začnú používať slová ako „mne“ a „moje“, aby takto dali najavo, že niečo je súčasťou „ja“. Ide tu o stotožňovanie sa s predmetmi. Znamená to, že deti vkladajú do *vecí* svoje ja, myšlienky však reprezentujú veci, ktoré vnímajú ako súčasť ja a odvodzujú od nich svoju identitu. Keď sa „moja“ hračka pokazí, alebo „mi“ ju niekto vezme, objaví sa intenzívna bolesť. Nie však pre nejakú vnútornú hodnotu hračky - zakrátko dieťa o ňu aj tak stratí záujem a nahradí ju ďalšími hračkami, inými predmetmi - ale pre predstavu o tom, čo je „moje“. Hračka sa totiž stala súčasťou jeho rozvíjajúceho sa zmyslu pre „ja“.

A ako dieťa rastie, predstava o „ja“ priťahuje k sebe všetky ostatné myšlienky: postupne sa stotožní s pohlavnou príslušnosťou, s vlastníctvom, so zmyslovým vnímaním, s národnosťou, rasou, náboženstvom, profesiou. Ďalšie javy, s ktorými sa „ja“ identifikuje, sú napríklad roly - matka, otec, manžel, manželka

ale aj získané vedomosti, názory, sympatie i antipatie a všetko to, čo sa „mu“ udialo v minulosti, čiže spomienky, prostredníctvom ktorých „ja“ definuje „seba a svoj príbeh“. A to je len zopár príkladov toho, od čoho všetkého ľudia odvodzujú svoj pocit totožnosti. V konečnom dôsledku sú to iba myšlienky, ktoré držia pokope dosť slabo, no my ich považujeme za potvrdenie nášho „ja“. A túto mentálnu konštrukciu máte na mysli vtedy, keď hovoríte o svojom „ja“. Presnejšie povedané: keď si pomyslíte alebo poviete „ja“, väčšinou to nie ste vy, ale len nejaká stránka mentálnej konštrukcie, časť egoického „ja“. Slovo „ja“ budete používať síce aj po tom, ako sa duchovne prebudíte, ale už bude vyvierat' z oveľa väčšej hĺbky vašej bytosti.

Väčšina ľudí sa ešte stále v plnej miere stotožňuje s neprežitým prúdom myšlienok, nutkavých predstáv, z ktorých väčšina sa opakuje a nikam nesmeruje. Ich „ja“ zrástlo s myšlienkovými procesmi a s emóciami, ktoré ich sprevádzajú. A presne toto je stav duchovnej nevedomosti. Keď im poviete, že v mysli sa im neprestajne prihovára vnútorný hlas, spýtajú sa: „Aký hlas?“ Alebo ten hlas podráždene poprú, čo samozrejme dokazuje, že ich riadi práve onen hlas, čiže nepozorovaná myseľ. Dalo by sa povedať, že ten hlas je svojbytná entita, ktorá ich úplne ovláda.

Niektorí ľudia nikdy nezabudnú na chvíľu, keď sa prestali stotožňovať so svojimi myšlienkami, zbavili sa jarma mysle a precítili vedomie, ktoré presahuje myšlienky. U niekoho je tento posun taký nepatrný, že si ho ledva všimne, alebo - bez zjavnej príčiny - pocíti prílev radosti a vnútorného pokoja.

HLAS VO VAŠEJ HLAVE

Prvý záblesk vedomia som zažil ako prvoročiak na Londýnskej univerzite. Dvakrát týždenne som chodieval do univerzitnej knižnice, okolo deviatej ráno, krátko po dopravnej špičke. Raz sa oproti mne posadila asi tridsaťročná žena. Niekoľkokrát som ju už videl aj prv, vo vlaku. Skrátka, zapamätal som si ju. Všimol som si, že hoci bol vozeň plný, na sedadlá v jej blízkosti si zvyčajne nik nesadal. Nepochybne preto, že sa správala ako pomätená. Bola veľmi nervózna a bez prestania sa so sebou nahlas a nahnevane rozprávala. Bola natoľko pohrúžená do svojich myšlienok, že sa zdalo, že si vôbec neuvedomuje prítomnosť ľudí okolo seba. Hľadela dole a mierne doľava, ako keby sa prihovárala niekomu na vedľajšom prázdnom sedadle. Hoci si presne nespomínam, o čom hovorila, jej monológ znel asi takto: „A potom mi povedala... a tak som jej na to povedala, že klameš, ako sa opovažuješ obviňovať ma... a ty si tá, ktorá vždy zneužívala moju dobrotu, dôverovala som ti, ale ty si ma zradila...“ Jej nahnevaný hlas bol hlasom človeka, ktorý pochybil a ktorý sa teraz musí všemožne obhajovať.

Keď vlak zastal na stanici Tottenham Court Road, vstala a pošlišla ku dverám. Jednotaj však pritom mlela. Aj ja som vystupoval na tejto zastávke, takže som šiel za ňou. Keď sme vyšli na ulicu, vybrala sa smerom na Bedford Square. Stále však viedla imaginárny rozhovor, bojovala s kýmisi neviditeľným za svoju pravdu. Pochytila ma zvedavosť, tak som si zaumienil, že ju budem sledovať. Aspoň dovtedy, kým pôjde tým smerom ako ja. Hoci bola do svojej imaginárnej debaty úplne zabraná, zdalo sa, že presne vie, kam kráča. Zanedlho sme sa ocitli pred impozantnou budovou Senáte House. Je to vežiak z tridsiatych rokov, v ktorom sídlilo administratívne oddelenie univerzity a knižnica. Bol som šokovaný. Žeby sme obaja šli na to isté miesto? Áno, aj ona šla tam, kam ja. Je to profesorka, študentka, úradníčka alebo pracovníčka knižnice? Možno bola predmetom nejakého psychologického výskumu. Odpoveď som nikdy nedostal. Kráčal

som dvadsať rokov za ňou a vo chvíli, keď som vošiel do budovy (ktorá ironickou zhodou okolností predstavovala vo filmovej adaptácii románu Georgea Orwella *1984* sídlo Myšlienkovej polície), ona už zmizla v niektorom z výťahov.

To, čoho som bol práve svedkom, ma trochu zaskočilo. Mal som vtedy dvadsaťpäť rokov, bol som čerstvým študentom prvého ročníka, vnímal som sám seba ako budúceho intelektuála a bol som presvedčený, že intelekt nakoniec dá odpovede na otázky a dilemy ľudskej existencie. Ešte som si nevedomoval, že hlavnou dilemou ľudskej existencie je nevedomé myslenie. Na profesorov som hľadel ako na mudrcov, ktorí poznajú všetky odpovede a univerzitu som považoval za chrám poznania. Ako je teda možné, že univerzitu navštevuje aj takáto pomätená žena?

Prv, než som vošiel do knižnice, navštívil som toalety, pričom som neprestával o žene uvažovať. Kým som si umýval ruky, pomyslel som si: „Dúfam, že raz neskončím ako ona.“ Muž, ktorý stál vedľa mňa, pozrel na mňa a ja som si zrazu celý šokovaný uvedomil, že svoju myšlienku som si nielen pomyslel, ale aj vyslovil. „Panebože, veď už som ako ona,“ pomyslel som si. Veď moja myseľ takisto bez prestania pracovala ako tá jej. Veľmi sa teda jeden od druhého nelíšime. Zdá sa, že dominantnou emóciou, ktorá stála v úzadí jej myšlienok, bol strach. V mojom prípade to bola úzkosť. Ona premýšľala nahlas. Ja som si - poväčšine - nechával svoje myšlienky pre seba. Ak teda ona bola pomätená, potom sú pomätení všetci ľudia, vrátane mňa. Rozdiel je len v intenzite.

Na okamih som bol schopný akoby odstúpiť od svojej mysle a vnímať ju z inej, hlbšej perspektívy. Bol to krátky posun od myslenia k vedomiu. Ešte stále som bol na toalete a hľadel som na svoju tvár v zrkadle. Bol to okamih, keď som sa na chvíľu odpútal od svojej mysle. Zrazu som sa začal nahlas smiať. Možno to znie šialene, ale bol to zdravý smiech, smiech bruchatého Budhu. „Život nie je taký vážny, ako mi to predvádza moja myseľ.“ Myslím, že ten smiech vyjadroval presne toto. Bol to však iba bleskový zážitok, ktorý zakrátko vyprchal. Nasledu-

júce tri roky som strávil v úzkostiach a depresiách, opäť plne stotožnený so svojimi myšlienkovými pochodmi. Od samovraždy ma uchránilo len to, že sa vo mne znovu prebudilo vedomie, uvedomil som si svoju situáciu a už to nebol len prchavý zážitok. Zbavil som sa nutkavého myslenia a falošného „ja“, ktoré vytvárala moja myseľ.

Vďaka spomínanej udalosti som zažil nielen záblesk čistého vedomia, ale prebudili sa vo mne i prvé pochybnosti o neomylnosti ľudského intelektu. O pár mesiacov neskôr sa prihodilo čosi tragické, čo moje pochybnosti len prehĺbilo. V pondelok ráno sme prišli na prednášku profesora, ktorého som veľmi obdivoval. S poľutovaním nám však oznámili, že počas víkendu profesor spáchal samovraždu - zastrelil sa. Zdrvilo ma to. Bol to uznávaný pedagóg a nevyzeral, že by ho niečo trápilo. Ešte stále som nepripúšťal, že by človek mal aj inú alternatívu, než kultiváciu myslenia. Neuvedomoval som si, že myslenie je len drobným aspektom vedomia, ktorým v skutočnosti sme, a už vôbec nič som netušil o egu či o tom, že by som ho mohol odhaliť aj sám v sebe.

OBSAH A ŠTRUKTÚRA EGA

Egoickú myseľ v plnej miere podmieňuje minulosť. Táto podmienenosť je dvojaká, pretože má obsah i štruktúru.

V prípade dieťaťa, ktoré plače a prežíva hlboké utrpenie preto, lebo mu vzali hračku, hračka predstavuje obsah. Hračku možno zameniť s akýmkoľvek iným obsahom, akoukoľvek inou hračkou či predmetom. Obsah, s ktorým sa stotožňujete, je podmienený vašim okolím, výchovou, kultúrnym kontextom. Vôbec nezáleží na tom, či dieťa pochádza z bohatej alebo chudobnej rodiny, či tou hračkou je drevený koník alebo zložitá elektronická mašinka, pretože ide o utrpenie spôsobené stratou. Príčina takéhoto intenzívneho utrpenia tkvie v slovíčku „moje“ a má štrukturálnu povahu. Podvedomé nutkanie upevňovať

svoju identitu prostredníctvom asociácie s nejakým hmotným predmetom je súčasťou samotnej štruktúry egoickej mysle.

Jednou zo základných myšlienkových štruktúr posilňujúcich existenciu ega je identifikácia. Slovo „identifikácia“ je odvodené z latinských slov *idem* (rovnaký) a *facere* (robiť). Takže keď sa s niečím identifikujem, „robím to rovnakým“. Rovnakým ako čo? Rovnakým ako som ja. Vkladám sa do danej veci, takže sa stáva súčasťou mojej „totožnosti“. Stotožňovanie sa s vecami patrí medzi základné úrovne identifikácie: z mojej hračky sa neskôr stane moje auto, môj dom, moje šaty. Človek vo veciach hľadá sám seba, no nakoniec aj tak neuspje a stráca sa v nich. Taký je osud ega.

STOTOŽŇOVANIE SA S VECAMI

Zamestnanci reklamného priemyslu si veľmi dobre uvedomujú, že ak chcú ľuďom predávať veci, ktoré v skutočnosti nepotrebujú, musia ich presvedčiť o tom, že vďaka tým predmetom sa stanú prítazlivejšími nielen vo vlastných očiach, ale aj v očiach druhých. Inými slovami: obohatia ich „ja“. Dosahujú to napríklad tým, že vám povedia, že ak si kúpite tento výrobok, odlišíte sa od davu a stanete sa väčšmi sami sebou. Alebo vo vašej mysli spustia asociáciu medzi produktom a nejakou slávnou osobnosťou či mladou, atraktívnou a šťastnou osobou. A tomuto účelu dobre poslúžia dokonca aj zábery starších či už mŕtvych celebrit. Počíta sa totiž s vašou vierou v to, že vďaka kúpenému tovaru - akýmsi magickým riadením síl - sa stanete takými ako celebrity, alebo sa na ne budete aspoň navonok podobáť. Takže v mnohých prípadoch si kupujete vlastne čosi ako „vylepšovac totožnosti“. S dizajnerskými značkami si v prvom rade kupujete kolektívnu identitu. Sú drahé, a preto „exkluzívne“. Keby si ich mohol kúpiť každý, prišli by o svoju psychologickú hodnotu a vám by zostala len ich materiálna hodnota, čo je zvyčajne len zlomkom toho, čo ste za ne zaplatili.

Každý sa stotožňuje s niečím iným. Podľa toho, koľko má rokov, akého je pohlavia, aký je jeho príjem a spoločenské postavenia, z akého kultúrneho kontextu pochádza a podobne. To, s čím sa stotožňujete, vždy súvisí s obsahom, zatiaľ čo podvedomé nutkanie stotožňovať sa s niečím má štrukturálny charakter. Takto jednoducho pracuje egoická myseľ.

Paradoxne, našu spotrebiteľskú spoločnosť udržuje v chode presne to, čo nefunguje - pokus nájsť seba prostredníctvom vecí. Ego však možno uspokojiť len na krátky čas. Potom zrazu znovu chcete viac, znovu nakupujete, znovu konzumujete.

Samozrejme, vo fyzickej dimenzii, v ktorej navonok žijeme, sú veci nevyhnutné, tvoria neodmysliteľnú súčasť nášho každodenného života. Musíme predsa niekde bývať, niečo jesť, musíme sa obliekať, potrebujeme nábytok, nástroje, dopravné prostriedky. A navyše sa radi obklopujeme aj takými vecami, ktoré si ceníme pre ich krásu či vnútornú kvalitu. Preto si máme hmotný svet vážiť a neopovrhovať ním. Každá vec predstavuje dočasný prejav toho, čo pochádza z beztvareho a jediného Života, zdroja všetkých vecí, všetkých tiel, všetkých foriem. Príslušníci dávnovekých civilizácií verili, že vo všetkom, dokonca ešte aj v tzv. neživých predmetoch prebývajú duchovia. Vďaka tejto posvätnéj ucte žili pravdivejším životom ako my dnes. Ak budete svet zbavovať ducha a umŕtvovať ho rôznymi mentálnymi abstrakciami, nikdy nepocítite živosť vesmíru. Väčšina ľudí sa nepohybuje v živej realite, ale v pojmovej.

Ak však veci budeme chápať iba ako nástroje na upevňovanie vlastného ega a prostredníctvom nich sa budeme usilovať nájsť samých seba, nikdy nepochopíme ich pravú hodnotu. Keď sa naše ego stotožní s nejakou vecou, začne na nej lipnúť, stáva sa ňou posadnuté. Presne na tomto sú postavené hospodárske štruktúry konzumnej spoločnosti, ktorá pozná len jedno meradlo pokroku - vyrábať a mať *stále viac*. Nekontrolovaná honba za väčším bohatstvom, za neprestajným rastom, je prejavom poruchy a choroby. Je to presne taká porucha, akú možno pozorovať aj u rakovinovej bunky, ktorej jediným cie-

Ľom je rozmnožovať sa, bez ohľadu na to, že tým zničí aj organizmus, ktorý ju živí. Niektorí ekonómovia sú natoľko pripútaní k predstave rastu, že ešte aj hospodársku recesiu označujú ako „čas negatívneho rastu“ .

Väčšina ľudí je vecami posadnutá. Neprestajné hromadenie vecí možno pokojne považovať za chorobu súčasnosti. Zbytočnými vecami sa obklopujete vtedy, keď prestanete vnímať, že život, to ste vy sami. Odporúčam, aby ste si vyskúšali nasledovné duchovné cvičenie. Preskúmajte, aký máte vzťah k veciam. Pozorujte sa a predovšetkým si všímajte, v súvislosti s ktorými vecami používate slovo „moje“ najčastejšie. Ak však naozaj úprimne chcete zistiť, či sa vaša sebaúcta spája s vecami, ktoré vlastníte, nesmiete pred sebou nič zamlčať. Vzbudzujú vo vás niektoré veci pocit dôležitosti a nadradenosti? A keď trpíte ich nedostatkom, cítite sa menejcenní voči tým, ktorí ich majú dostatok? Hovorievate o svojich veciach a ukazujete ich druhým, len aby ste pred nimi zvýšili svoju hodnotu a tým stúpili na cene aj vo vlastných očiach? Ak niekto má viac ako vy alebo ak pridete o nejaký vzácny predmet - nahnevá vás to a budete to vnímať ako potupu?

STRATENÝ PRSTEŇ

V čase, keď som sa stretával s ľuďmi ako poradca a duchovný učiteľ, dvakrát do týždňa som navštevoval istú ženu, u ktorej sa rakovina rozšírila do celého tela. Bola to päťdesiatročná učiteľka a lekári jej dávali niekoľko mesiacov života. Počas našich stretnutí sme zavše prehodili pár slov, väčšinou sme však sedeli ponorení do mlčania a ona vtedy zažila prvé záblesky vnútorného ticha, o ktorom prv, ako večne zaneprázdnená učiteľka, jakživ nechyrovala.

Jedného dňa som ju však našiel veľmi rozrušenú a nahnevanú. „Čo sa stalo?“ spýtal som sa. Stratil sa jej diamantový prsteň, ktorý stál celý majetok, a ku ktorému ju viazali spomienky. Bola

presvedčená, že ho musela ukradnúť opatrovatelka, ktorá sa o ňu starala niekoľko hodín denne. Nechájala, ako môže byť niekto taký bezcitný a krutý a toto jej urobiť. Spýtala sa ma, či má tú ženu usvedčiť sama, alebo radšej ihneď zavolať políciu. Povedal som, že jej nemôžem poradiť, čo má urobiť, no možno by bolo lepšie, keby pouvažovala nad tým, akú hodnotu pre ňu predstavuje ten prsteň alebo čokoľvek iné v tejto fáze jej života. „Vy tomu nerozumiете,“ povedala. „Bol to prsteň po mojej starej mame. Nosievala som ho každý deň, až kým som neochorela a prsty mi neopuchli. Je to pre mňa viac ako obyčajný prsteň. Ako by som mohla zostať pokojná?“

Jej pohotová odpoveď a zloba v jej hlase svedčili o tom, že ešte stále nie je v sebe prítomná natoľko, aby sa na situáciu vedela pozrieť s odstupom, oddeliť reakciu od udalosti, a oboje len pozorovať. Jej hnev a obranný postoj boli znakom toho, že ego ju ešte stále nepustilo k slovu. Povedal som jej: „Položím vám niekoľko otázok, ale neodpovedajte na ne hneď. Namiesto toho skúste nájsť odpovede v sebe. Po každej otázke urobím pauzu. Odpoveď sa možno nevynorí v podobe slov.“ Povedala, že ma počúva. Spýtal som sa: „Uvedomujete si, že tak či onak sa toho prsteňa budete musieť vzdať, a že to môže byť už čoskoro? Koľko času by ste potrebovali na to, aby ste sa ho vedeli vzdať? Ubudne z vás, keď sa ho vzdáte? Má strata prsteňa dosah na to, čím ste?“ Po poslednej otázke nasledovalo niekoľko minút ticha.

Keď potom znovu prehovorila, na jej tvári sa už objavil úsmev a zdalo sa, že sa upokojila. „Vďaka poslednej otázke som si uvedomila niečo dôležité. Odpoveď som najprv hľadala vo svojej myslí a moja myseľ povedala: ‚Áno, je to tak, si ukrátená.‘ Potom som si otázku položila znovu: ‚Ubudne zo mňa?‘ Tentoraz som sa pokúsila odpoveď skôr vycítiť, než o nej premýšľať. A zrazu som zacítila Bytie svojho Ja. Nikdy predtým som také čosi nezažila. Ak teda viem tak silno precítiť to, že Som, tak potom ten, kto som, nestratil vôbec nič. Ešte stále to cítim. Je to čosi pokojné, no pritom nesmierne živé.“

„To je radosť z Bytia,“ povedal som. „Pociťujete ju iba vtedy,

keď vystúpите zo svojej hlavy. Bytie sa dá len precítiť. Nedá sa pomyslieť. Ego o ňom nevie, pretože sa skladá z myšlienok. Hodnota toho prsteňa v skutočnosti jestvovala len vo vašej hlave ako myšlienka, ktorú ste si mylili so svojim Ja. Nazdávali ste sa, že vaše Ja alebo nejaká jeho časť sa nachádza v tom prsteni.

„Keďže ego nie je schopné precítiť Bytie, vo všetkom zaň hľadá náhradu, ku ktorej sa potom pripútava. Predmety si samozrejme môžete vážiť, môžete sa o ne starať, mali by ste ale vedieť, že keď sa k nim pripútate, k slovu sa dostáva ego. V skutočnosti však nie ste pripútaná k nejakému predmetu, ale k myšlienke, ktorá v sebe zahŕňa ‚ja‘, ‚mne‘ alebo ‚moje‘. Keď sa s nejakou stratou úplne zmierite, prekonáte ego a vynorí sa to, čím v skutočnosti ste, vaše vedomé Ja.“

„Teraz už rozumiem Ježišovým slovám, ktoré mi prv nedávali veľa zmyslu,“ povedala žena a dodala: „Tomu, kto by sa chcel s tebou súdiť o košeľu, prenechaj aj svoj plášť.“

„Presne tak,“ povedal som. „Neznamená to, že by ste nikdy nemali zamykať dvere. Skôr ide o to, že vedieť sa niečoho vzdať svedčí niekedy o oveľa väčšej sile, než keby ste o danú vec všemožne bojovali.“

V priebehu posledných niekoľkých týždňov života jej telo síce zoslablo, no čoraz väčšmi žiarilo, ako keby ním prenikalo svetlo. Vzдалa sa svojho vlastníctva, niektoré veci podarovala opatrovateľke, o ktorej si myslela, že jej ukradla prsteň, a s každým podarovaným predmetom sa jej radosť len prehlbovala. Potom, keď zomrela, zavolała mi jej matka a medzi rečou spomenula, že stratený prsteň sa našiel v lekárnike v kúpeľni. Žeby bola ošetrovateľka prsteň vrátila, alebo tam bol po celý ten čas? To sa už nedozvieme. Jednu vec však vieme určite. Život poskytuje človeku také zážitky, ktoré usmerňujú rozvoj jeho vedomia. A odkiaľ vieme, že potrebujeme práve ten alebo onen zážitok? No predsa odtiaľ, že ho prežívame v tejto chvíli.

Je teda nesprávne byť hrdý na svoje vlastníctvo alebo závidieť ľuďom, ktorí toho majú viac? Nie celkom. Pocit hrdosti, potreba vyniknúť, predstava, že sme lepší, ak máme „viac“, alebo horší,

ak máme „menej“ , nie sú ani zlé, ani dobré - sú to jednoducho prejavy ega. Ego nie je zlé; je len nevedomé. Keď začnete pozorovať vlastné ego, postupne ho prekonáte. Neberte svoje ego príliš vážne. Keď si všimnete, že sa správate egoistický, zasmejte sa. Hoci aj nahlas. Ako sa mohlo ľudstvo nechať ovládať tak dlho? Predovšetkým nezabúdajte na to, že ego nie je osobné. Nie je tým, čím v skutočnosti ste. Ak budete ego považovať za osobný problém, bude to opäť len prejavom ega.

ILÚZIA VLASTNÍCTVA

„Vlastniť“ niečo - čo to vlastne znamená? Čo znamená „privlastniť“ si niečo? Keby ste sa postavili v New Yorku na ulicu, ukázali prstom na mohutný mrakodrap a vyhlásili, že tá budova je vaša, okoloidúci ľudia by si asi pomysleli, že buď ste veľmi bohatý alebo podvodník a klamár. V každom prípade by ste takto vytvárali príbeh, v ktorom by myšlienková forma „ja“ splynula s myšlienkovou formou „budova“ . Takto totiž funguje mentálny koncept vlastníctva. Ak by nikto váš príbeh nespochybňoval, znamenalo by to, že existujú nejaké platné dokumenty, ktoré potvrdzujú to, čo hovoríte. Čiže ste naozaj boháč. Keby vám však nik neuveril, asi by vás poslali k psychiatrovi. Ako chorobného luhára.

V tomto bode je dôležité rozpoznať, že príbeh a myšlienkové formy, ktoré ho tvoria, teda aj to, či vám ľudia uveria alebo nie, nemajú absolútne nič spoločné s tým, kto ste. Keby vám ľudia uverili, ešte aj tak by šlo len o fikciu. Mnohí z nás si ani na smrteľnej posteli - teda vo chvíli, keď sa všetky vonkajšie formy rozpadnú - nevedomujú, že nikdy *nijaká vec* nemala nič spoločné s tým, čím v skutočnosti sú. V blízkosti smrti sa celá predstava o vlastníctve stáva bezvýznamnou. V posledných okamihoch svojho života si ľudia uvedomia, že hoci sa po celý život snažili zdokonaľovať svoje ja, v skutočnosti hľadali Bytie, ktoré tu však neprestajne bolo, no nevideli ho len preto, lebo sa stotožňovali s rôznymi vecami, čiže s predstavami svojej mysle.

„Blahoslavení chudobní duchom, lebo ich je kráľovstvo nebeské,“ povedal Ježiš. Čo znamená „chudobní duchom“ ? Znamená to žiť bez vnútorného bremena, bez rôznych identifikácií. Nestotožňovať sa nielen s predmetmi, ale ani s mentálnymi koncepciami, ktoré zahŕňajú pocity posilňujúce falošné ja. A čo znamená „kráľovstvo nebeské“ ? Prostú, pritom hlbokú radosť z Bytia. Radosť, ktorá zavládne vo chvíli, keď sa prestanete s čímkoľvek stotožňovať a stanete sa „chudobnými duchom“ .

Preto zrieknutie sa majetku - rovnako na Východe i Západe - sa považovalo za duchovné cvičenie. Tým však, že sa vzdáte svojich hmotných statkov, ega sa ešte nezbavíte. Ono sa totiž bude usilovať všemožne prežiť, nájde si niečo iné, niečo, s čím sa bude môcť stotožniť, napríklad mentálny obraz človeka, ktorý prekonal všetky materiálne záujmy, a preto je vznešenejší, duchovnejší než ostatní. Sú ľudia, ktorí sa vzdali všetkého majetku, no ego majú väčšie ako podaktorí milionári. Keď odstránite nejaký druh identifikácie, ego si okamžite nájde iný. Egu nakoniec nezáleží na tom, s čím sa identifikuje; hlavné je, aby nejakú identitu malo. Odpor voči konzumnému spôsobu života či súkromnému vlastníctvu je len ďalšia myšlienková forma, ďalší mentálny postoj, ktorý nahrádza stotožňovanie sa s hmotnými statkami. Pomocou nich totiž opäť nadobúdate pocit, že pravdu máte vy a ostatní sa mýlia. Ako si neskôr ukážeme, vnímať seba ako správneho a ostatných ako zlých je jedným zo základných egoických myšlienkových vzorcov, jedným z hlavných prejavov podvedomia. Inými slovami, obsah ega sa môže meniť, no štruktúra myslenia, ktorá ho udržuje pri živote, zostáva nemenná.

Podvedomie sa domnieva, že ak si predstavujeme, že vlastníme nejaký hmotný objekt, čiže niečo pevné a trvácne, potom aj naše ja sa stane pevným a trvácnym. Toto sa vzťahuje najmä na budovy a hádam ešte väčšmi na pôdu, lebo to je jediný majetok, o ktorom si namýšľame, že je nezničiteľný. Predstava, že môžete vlastniť pôdu, je dosť absurdná. Belosi, ktorí osídľovali Severnú Ameriku, boli veľmi prekvapení, keď zistili, že pôvodní obyvatelia nechápu pojem vlastníctva. Podľa ich presvedčenia

oni patrili zemi a nie zem im. Európania ich prinútili podpísať nezrozumiteľné háčky papiera, a tak prišli pôvodní obyvatelia o svoju zem.

Ego má sklony zrovnoprávňovať vlastníctvo s Bytím: mám, teda som. A čím viac mám, tým som hodnotnejší. Egu sa darí práve preto, lebo ťaží z neprestajného porovnávania. To, ako vás vidia ostatní, sa mení na to, ako vidíte samých seba. Keby všetci boli bohatí a bývali by vo veľkých domoch, vaše bohatstvo a váš veľký dom by už neposlúžili na posilnenie vášho ja. Potom by ste sa mohli presťahovať do skromnučkkej chatrče, vzdať sa bohatstva a nájsť si novú identitu tak, že sa budete považovať za duchovnejšieho než ostatní. To, ako vás vnímajú druhí, je zrkadlom, v ktorom vidíte, akí ste a čím ste. Ego hodnotí samo seba podľa toho, ako vás hodnotia ostatní. Svoje ja prežívate prostredníctvom druhých. Ak žijete v kultúre, ktorá zrovnoprávňuje hodnotu individua s majetkom, a ak neviete túto kolektívnu ilúziu rozpoznať, nikdy neprestanete hromadiť veci, pričom budete márne dúfať, že sa takto stanete dokonalejšími.

Ako sa zbaviť pripútanosti k veciam? Ani to neskúšajte. Nie je to možné. Lipnutie na veciach totiž poľaví len samo od seba: vtedy, keď sa v nich prestanete hľadať. Stáva sa, že si ani neuvedomíte, ako ste k tej alebo onej veci pripútaní, a že sa s ňou vlastne stotožňujete. Prídete na to až vtedy, keď tú vec stratíte, alebo keď bude hroziť, že by ste ju mohli stratiť. Ak sa vás v takej chvíli zmocní hnev a úzkosť alebo podobný pocit, znamená to, že ste k niečomu pripútaní. Ak si uvedomíte, že sa s nejakou vecou stotožňujete, prestanete s ňou byť stotožnení. „Som vedomie, ktoré si uvedomuje svoju pripútanosť.“ Tak začína transformácia vedomia.

TÚŽBA MAŤ VIAC

Ego sa stotožňuje s vlastníctvom, no uspokojenie, ktoré mu vlastníctvo prináša, je vždy povrchné a prchavé. Pretože v hĺbke zostáva neuspokojené, neúplné, mučí ho pocit „nedostatku“ .

„Ešte toho nemám dosť“ v skutočnosti znamená: „Ešte ma nie je dosť.“

Ako vidno, *mať* - predstava vlastníctva - je fikcia, ktorú si vytvorilo ego, aby si mohlo pripadať pevné, trvalé, výnimočné a zvláštne. Pri vlastníctve to však nekončí. V hre je totiž ešte mocnejšia sila, ktorá tvorí súčasť štruktúry ega: potreba mať viac, čiže „chcenie“ alebo „túžba“. Bez túžby žiadne ego dlho nevydrží. Túžba po niečom udržuje ego pri živote oveľa dlhšie ako pocit vlastníctva. Ego chce väčšmi chcieť, než chce mať. Povrchné uspokojenie z toho, že niečo máme, zakaždým nahradí túžba mať viac. V tomto teda tkvie psychologická potreba mať viac, mať čoraz viac vecí, s ktorými sa možno stotožňovať. Nie je to však naozajstná potreba; je to skôr návyk.

V niektorých prípadoch psychologická potreba mať viac alebo pocit nedostatočnosti, ktorý je pre ego taký typický, sa prenáša aj do fyzickej roviny a zmení sa na nenásytnosť. Tí, čo trpia bulímiou, si schválne vyvolávajú vracanie, len aby mohli ďalej jesť. Hlad totiž nepociťuje ich telo, ale myseľ. Táto porucha príjmu potravy by sa dala liečiť, keby sa chorí prestali stotožňovať so svojou myslou, nadviazali kontakt so svojím telom a začali tak vnímať skutočné potreby tela, a nie pseudopotreby egoickej mysle.

Niektoré egá vedia veľmi dobre, čo chcú, a bezohľadne si idú za svojim cieľom. Stačí si spomenúť na Džingischána, Stalina či Hitlera. U takýchto ľudí energia chcenia vytvára rovnako intenzívnu, protikladnú energiu, ktorá nakoniec vedie k ich pádu. Medzitým však stihnú spôsobiť mnoho utrpenia sebe i druhým a vytvoríť na zemi peklo. Egá majú väčšinou protichodné túžby. V každej chvíli chcú niečo iné alebo dokonca ani nevedia, čo presne chcú; vedia len to, že nechcú to, čo práve je, čiže nechcú zotrvať v prítomnom okamihu. Výsledkom nenaplnených túžob je potom nervozita, nepokoj, nuda, úzkosť, nespokojnosť. Chcenie má štrukturálnu povahu a pokiaľ sa táto mentálna štruktúra neodstráni, žiaden obsah neprinesie trvalejšie naplnenie. Teenageri, u ktorých sa ego stále rozvíja, často

intenzívne túžia po čomsi neurčitom. Niektorí z nich sú z toho potom stále mrzutí, akoby neuspokojení.

Uspokojiť základné potreby ľudstva nie je také ťažké. Na tejto planéte je všetkého dosť. Je tu dostatok potravy, vody, obydlia i ošatenia. Problémom je nerovnomerné rozdelenie zdrojov, za ktorým stojí šialené, pažravé a chamtivé ego. Táto kolektívna nenásytnosť sa prejavuje vo svetových hospodárskych štruktúrach, v obrovských korporáciách - egoických entitách, z ktorých sa každá snaží uchmatnúť pre seba čo najviac. Slepá a bezohľadne sledujú len jediný cieľ: zisk. Príroda, zvieratá, ľudia, dokonca aj ich vlastní zamestnanci sú iba číslicami v účtovnej súvahe, neživými predmetmi, ktoré možno použiť a odhodiť.

Myšlienkové formy „ja“, „moje“, „viac ako“, „chcem“, „potrebujem“, „musím mať“ a „nestačí“ sa nevzťahujú na obsah, ale na štruktúru ega. Obsah je zameniteľný. Pokiaľ v sebe tieto myšlienkové formy nerozpoznáte, pokiaľ zostanú podvedomé, naletíte im a budete nútení sa nimi riadiť, budete stále hľadať a nenachádzať. Pretože kým fungujú tieto myšlienkové formy, žiadne vlastníctvo, miesto, osoba alebo situácia vás neuspokoja. Kým tieto egoické štruktúry zo seba neodstránite, v žiadnom obsahu nenájdete uspokojenie. Nezáleží na tom, čo budete mať, alebo čo získate - nebudete šťastní. Stále budete hľadať niečo iné, niečo, čo by vás naplnilo väčšmi, zdokonalilo vaše ja a zbavilo by vás pocitu nedostatku.

STOTOŽNENIE SA S TELOM

Ďalšou zo základných foriem identifikácie je stotožňovanie sa s telom. Po prvé: telo je buď mužské alebo ženské, takže byť mužom alebo ženou tvorí významnú súčasť ľudského ja. Pohlavná príslušnosť je teda súčasťou identity a podporuje sa vlastne už od raného detstva. Vďaka nej sa ľuďom vnucujú isté roly - zabehané vzorce správania, ktoré sa netýkajú len sexuality, ale všetkých stránok života. Je to rola, v ktorej mnohí úplne uviaznu. Častejšie sa

to stáva v tradičných spoločnostiach než na Západe, kde stotožňovanie sa s pohlavnou príslušnosťou začína slabnúť. Tradičné spoločnosti opovrhujú ženami, ktoré sú neplodné alebo sa nevydajú, a mužmi, ktorí sú nedostatočne potentní a nie sú schopní splodiť potomkov. Zmysel života sa odvíja vlastne od splnenia úloh, ktoré na človeka kladie jeho pohlavná identita.

Na Západe identitu - alebo predstavu, s ktorou sa stotožňujeme - vyjadrujeme v prvom rade svojim vzhlľadom. Porovnávame sa s ostatnými a tak zisťujeme, či sme silní alebo slabí, krásni alebo škaredí. Západný človek je hodnotný vtedy, ak je príťažlivý, silný a má dobrú kondíciu. Mnohí sa práve z tohto dôvodu cítia menejcenní. Myslia si, že sú nepekni a nedokonali.

Mentálny obraz či predstava o vlastnom tele sa však niekedy vôbec nezohoduje s realitou. Napríklad mladé ženy si často namýšľajú, že majú nadváhu, držia teda diétu, no v skutočnosti sú celkom štíhle. Skrátka svoje telo nevidia správne. „Vidia“ len mentálny obraz svojho tela, a ten im navráva, že sú tučné, alebo že stučnejú. Koreňom tohto problému je opäť len stotožňovanie sa s myslou. V posledných desaťročiach došlo k dramatickému rozšíreniu anorexie, čo je dôsledkom toho, že ľudia sa stále väčšmi stotožňovali so svojou myslou a tým len posilňovali egoickú poruchu. Keby sa anorektička vedela na svoje telo pozrieť bez toho, aby zbytočne mudrovala, a zistila by, prečo verí svojim fantazmagóriám, čoskoro by sa uzdravila. A ešte väčšmi by jej prospelo, keby dokázala svoje telo precítiť zvnútra.

Tí, ktorí sa stotožňujú so svojim príťažlivým výzorom, fyzickou silou alebo schopnosťami, budú trpieť, keď začnú starnúť a slabnúť. Ich identitu bude ohrozovať rozpad. Tak či onak ľudia svoju identitu vo veľkej miere spájajú s telom bez ohľadu na to, či je krásne alebo škaredé. Presnejšie povedané: „ja“ stotožňujú so svojim telom, s mentálnym obrazom tela, čiže s fyzickou formou, ktorú čaká rovnaký osud ako všetky formy - premenlivosť a nakoniec rozpad.

S naším fyzickým telom, ktoré nakoniec zostarne a zoslabne, zomiera aj naše „ja“ , čo bude skôr či neskôr zdrojom utrpenia.

To, že sa prestanete stotožňovať so svojim telom, neznamená, že ho budete zanedbávať či opovrhovať ním. Ak je silné, krásne a prekypuje energiou, môžete sa z týchto atribútov radovať a vážiť si ich - kým trvajú. Telesnú kondíciu si môžete aj zlepšovať vyváženou stravou a cvičením. Keď nebudete svoje telo stotožňovať s tým, kto v skutočnosti ste, ubúdanie krásy, sily a energie nepodlomí vašu sebaúctu. Navyše, keď telo začne slabnúť, ľahšie ním môže presvitať svetlo vedomia, teda svetlo dimenzie tej, v ktorej niet pomínutelných foriem.

Nielen krásavci stotožňujú svoje „ja“ s telom. Takisto sa môžete stotožňovať aj s „problematickým“ telom a vytvorí si svoju identitu z telesnej nedokonalosti, choroby či zníženej schopnosti. Môžete sám seba vnímať ako „človeka trpiaceho“ takou či onakou chronickou chorobou alebo postihnutím. Upútate tak na seba pozornosť nielen lekárov, ale aj tých, ktorí vám neprestajne budú potvrdzovať vašu domnelú totožnosť trpiteľa. Takto sa podvedome stávate závislými na chorobe, ktorá v rozhodujúcej miere určuje, ako chcete sám seba vnímať. Je to ďalšia myšlienková forma, s ktorou sa ego môže stotožniť. A ak raz ego našlo nejakú identitu, už sa jej nebude chcieť vzdať. Ego využíva všetky prostriedky na to, aby si posilnilo identitu. Znie to možno ako paradox, ale niekedy je ego schopné „produkovať“ choroby a predstierať slabosť, a tak si upevňovať svoju pozíciu.

PRECÍTIŤ VNÚTORNÉ TELO

Hoci stotožňovanie s telom patrí medzi základné prejavy ega, dobrá správa znie, že je to zároveň jedna z tých foriem, ktoré sa dajú najľahšie prekonať. Nepomôže vám však, ak si budete neustále sugerovať, že nie ste totožní so svojim telom. Potrebujete totiž presunúť pozornosť z vonkajšieho vzhľadu a prestať svoje telo posudzovať. Prestať sa neprestajne zapodievať tým, či je krásne, škaredé, silné, slabé, pritučné alebo prichudé. Radšej sa sústreďte na to, aby ste živosť svojho tela precítovali zvnútra. Ne-

záleží na tom, ako vaše telo vyzerá navonok, pretože za vonkajšou formou sa nachádza intenzívne a čulé energetické pole.

Ak nevíete, ako si máte uvedomiť svoje „vnútorné telo“, zavrite na chvíľu oči a vnímajte život, ktorý vám pulzuje v rukách. Na nič sa nepýtajte. Vaša myseľ aj tak povie: „Nič necítim.“ Alebo: „Sú aj zaujímavejšie veci na premýšľanie.“ Takže namiesto toho, aby ste sa vypytovali mysle, sústreďte sa priamo na ruky. Ide o to, aby ste si v nich uvedomili onen jemný pocit živosti. Je tam. Musíte len presunúť svoju pozornosť a hneď ho pocítite. Najprv len v podobe akéhosi slabého trpnutia, no neskôr už pocítite živú energiu. Ak sa chvíľu sústreďíte na svoje ruky, pocit živosti sa zosilní. Niektorí ľudia ani nemusia pritom zatvoriť oči. Pocítia svoje „vnútorné ruky“ už pri čítaní týchto viet. Potom prejdite ku chodidlám, skúste v nich udržať pozornosť aspoň minútu a zároveň vnímajte svoje ruky i chodidlá. Potom zapojte aj iné časti tela - nohy, ramená, brucho, hrudník, atď. - až kým si nezačnete uvedomovať svoje vnútorné telo ako celok.

To, čo nazývam „vnútorným telom“, v skutočnosti nie je telom, ale životnou energiou, mostom medzi našim svetom foriem a neviditeľnou sférou. Skúste precíťovať svoje vnútorné telo pravidelne, tak často, ako sa len bude dať. Po čase zistíte, že už ani nemusíte zatvárať oči, aby ste ho cítili. Skúste si všímať, či cítite svoje vnútorné telo napríklad vtedy, keď niekoho počúvate. Je to takmer paradox - keď ste v kontakte s vnútorným telom, už sa nestotožňujete s hmotným telom, ba ani s myslou. Dalo by sa povedať, že ste sa prestali stotožňovať s formami a upriamujete sa na neviditeľný svet, na samotné Bytie. A práve toto tvorí podstatu vašej identity. Tým, že si budete uvedomovať svoje telo, budete nielen väčšmi prítomní, ale objavíte aj bránu, ktorá vás nakoniec vyvedie z väzenia ega. Takýmto spôsobom zosilníte nielen váš imunitný systém, ale aj schopnosť organizmu uzdravovať sa.

ZABUDNUTÉ BYTIE

Ego je teda identifikácia s formami. Neprestajne sa v nich hľadá, a preto sa v nich aj stráca. Formy nie sú len hmotné predmety a fyzické telá. Oveľa podstatnejšie ako vonkajšie formy sú totiž myšlienkové formy, ktoré vo vedomí neprestajne vznikajú. Sú to energetické formácie, síce jemnejšie a redšie ako hmota, no i tak - sú to iba formy. Možno zachytávate čosi ako vnútorný hlas, ktorý sa vám bez prestania prihovára a snuje svoj prúd nutkavých myšlienok. Ak vašu pozornosť v plnej miere pohlcujú myšlienky a ak sa stotožňujete so svojim vnútorným hlasom a so sprievodnými emóciami natoľko, že sa strácate v každej myšlienke a v každej emócii, znamená to, že ste sa totálne stotožnili s formami a ste v zajatí svojho ega. Ego je konglomerát opakujúcich sa myšlienkových foriem a podmienených mentálno-emocionálnych šablón, vďaka ktorým máte pocit, že máte svoje „ja“ . Ego vzniká vo chvíli, keď váš pocit, že ste, splynie s nejakou formou. A toto splynutie je stotožnenie sa s niečím. To je tá chvíľa, keď zabúdate na Bytie a dopúšťate sa zásadného omylu, ilúzie, že ste absolútne oddelení od všetkého, čo vás obklopuje. Vtedy realitu začnete vnímať ako nočnú moru.

OD DESCARTOVHO OMYLU K SARTROVMU POSTREHU

René Descartes, francúzsky filozof sedemnásteho storočia považovaný za zakladateľa modernej filozofie, vyjadril vo svojej slávnej vete (ktorú považoval za základnú pravdu) základný omyl ľudstva: „Myslím, teda som.“ Toto mala byť odpoveď na otázku: „Existuje niečo, čo môžem poznať s absolútnou istotou?“ Uvedomil si, že je nepochybné len to, že neprestajne premýšľa, a tak myslenie zrovnoprávnil s Bytím, čiže myslenie s identitou „ja som“ . Nepodarilo sa mu dospieť k najvyššej pravde. Namiesto toho - hoci ani netušil - objavil korene ega.

Muselo prejsť takmer tristo rokov, kým si ďalší slávny filozof,

takisto Francúz - Jean-Paul Sartre -, všimol na tom výroku niečo, čo uniklo nielen Descartesovi, ale aj ďalším mysliteľom. Keď sa nad Descartovou vetou „Myslím, teda som“ hlbšie zamyslel, zrazu si uvedomil: „Vedomie, ktoré hovorí ‚ja som‘, nie je tým vedomím, ktoré premýšľa.“ Ako to myslel? Keď si uvedomujete, že premýšľate, vaše vedomie nie je súčasťou myslenia. Je to iný rozmer vedomia. A toto vedomie hovorí „ja som.“ Keby vo vás boli len myšlienky, nikdy by ste si neuvedomili, že rozmýšľate. Boli by ste ako spiaci človek, ktorý nevie o tom, že sa mu sníva. Stotožňovali by ste sa s myšlienkami podobne, ako sa snívajúci stotožňuje so snovými výjavmi. Väčšina ľudí prežíva svoj život presne takýmto spôsobom. Ako námesačníci, ktorí uviazli v starých konštrukciách narušenej mysle a ktorí neprestajne vytvárajú tú istú realitu, podobnú nočnej more. Keď si však uprostred sna uvedomíte, že sa vám sníva, prebudíte sa. Precitnete do nového rozmeru vedomia.

Sartrov postreh je síce zásadný, no on sám sa priveľmi stotožňoval so svojím myslením, než aby si plne uvedomil význam svojho objavu, ktorý ohlasoval nástup novej dimenzie vedomia.

NADPOZEMSKÝ POKOJ

Ľudí, ktorí v dôsledku nejakej tragickej straty zažili nástup novej dimenzie vedomia, je mnoho. Niektorí prišli o všetok majetok, iní stratili deti alebo partnera, spoločenské postavenie, reputáciu či fyzické schopnosti. Ľudia, ktorí prežili živelné pohromy a vojny, prišli dokonca o všetko naraz a ocitli sa uprostred „ničoho“. Tomu sa hovorí hraničná situácia. Tí, čo sa v nej ocitli, prišli o všetko, s čím sa stotožňovali a čo posilňovalo ich ja. Určite sa mnohým z nich stalo, že prenikavá úzkosť, ktorá ich v prvom momente úplne ovládala, nečakane ustúpila a jej miesto zaujal akýsi posvätný pocit prítomnosti, pocit hlbokého pokoja, jasnosti a slobody zbavenej strachu. Zrejme o tomto úkaze hovoril aj svätý Pavol, keď napísal: „pokoj Boží, ktorý

prevyšuje každý rozum.“ A naozaj: tento pokoj je nepochopiteľný. Tí, čo ho už zažili, si kladú otázku: ako je možné, že cítim taký pokoj po tom všetkom, čo sa mi prihodilo?

Odpoveď dostanete v okamihu, keď si uvedomíte, čo je ego a ako funguje. Keď sa rozsypú formy, vďaka ktorým máte pocit, že existujete, lebo sa s nimi stotožňujete, rozsype sa aj ego. Pretože ego je vlastne stotožňovanie sa s formou. Keď už niet ničoho, s čím by ste sa stotožnili - čo z vás zostane? Kto ste v tej chvíli? Keď formy, ktoré vás obklopujú, podľahnú zániku alebo sa ocitnete v tesnej blízkosti smrti, odpútate sa od foriem a začnete zažívať Bytie ako také - duch sa vyslobodí z väzenia hmoty. A vy si uvedomíte, že vaša skutočná podstata nemá žiadnu konkrétnu formu, že je to samotná Prítomnosť, Bytie, ktoré predchádza všetkým formám a identifikáciám. Uvedomíte si, že vaša pravá identita je vedomie ako také, a nie to, s čím sa vedomie stotožňovalo doposiaľ. To je boží pokoj. Uvedomíte si najvyššiu pravdu o sebe: nie som toto a nie som ani tamto, ale len Som.

Nie každý, kto zažije nejakú veľkú stratu, sa duchovne prebudí a odpúta od sveta foriem. Podaktorí si ihneď vytvoria silnú mentálnu predstavu alebo myšlienkovú formu, v ktorej samých seba chápajú ako obeť - či už obeť okolností, ľudí, nespravodlivého osudu alebo Boha. Takáto myšlienková forma a emócie s ňou spojené - napríklad hnev, nenávisť či sebaľútosť - veľmi rýchlo zaujmú miesto po predchádzajúcich identifikáciách. Inak povedané, ego si rýchlo nájde novú formu. Tým, že táto nová forma je zúfale riešenie, sa ego veľmi netrápi. Ide mu len o to, aby sa malo s čím stotožňovať. Nezáleží mu na tom, či ten objekt bude dobrý alebo zlý. Ešteže to novovytvorené ego bude menšie, meravejšie ako to predošlé.

Keď sa vám prihodí nejaká tragická udalosť, máte dve možnosti. Buď sa pokúsite vzdorovať, alebo sa podvolíte. Niektorí ľudia zatrpknú, alebo podľahnú hnevu. Iní sa stanú súcitnými, múdrymi a milujúcimi. Podvolenie znamená, že vnútorne prijmete to, čo je. Otvoríte sa životu. Vzdor však predstavuje vnútorné zmrštenie, spevnenie škrupiny ega. Uzatvárate sa. Tým,

že budete niečomu vzdorovať, vyvoláte aj vo svojom okolí viac vzdoru. Vesmír vás nepodporí, životné okolnosti vám nebudú nápomocné. Keď sú rolety stiahnuté, slnečné svetlo nemôže preniknúť dovnútra. Keď sa vnútorne podvolíte, keď sa vzdáte, otvorí sa nová dimenzia vedomia. Ak raz budete musieť niečo urobiť, budete konať v súlade s celkom. Budete otvorení a tvorivá inteligencia ničím nespútaného vedomia vaše činy podporí. Ľudia budú zrazu ochotní a okolnosti priaznivé. Budú sa diať šťastné náhody. Keď však situácia bude taká, že vy nič nebudete môcť podniknúť, stále môžete zostať v stave vnútorného mieru, ktorý sprevádza pokoru. Pokoj nájdete v Bohu.

Jadro ega

Väčšina ľudí sa natoľko stotožňuje so svojim vnútorným hlasom - teda s nepretržitým prúdom nedobrovoľného a nutkavého myslenia a s emóciami, ktoré ho sprevádzajú - , že pokojne môžeme o nich povedať, že sú svojou myslou posadnutí. Človek, ktorý si to nevie uvedomiť, sa stále považuje za toho, kto myslí. Takto funguje egoická myseľ. Nazývame ju egoickou, pretože ego je prítomné v každej myšlienke - čiže v každej spomienke, každej interpretácii, názore, pohľade, reakcii, emócii. Takto vyzerá nevedomie zo spirituálneho hľadiska. Vaše myslenie - obsah mysle - je podmienené minulosťou: výchovou, kultúrou, rodinným zázemím a podobne. To, čo považujete za myslenie, nie je nič iné ako súbor neustále sa opakujúcich myšlienok, emócií a reakčných šablón, s ktorými sa stotožňujete najväčšmi. A toto tvorí vaše ego.

Keď poviete „ja“ , hovorí z vás ego, nie vy. Ego tvoria myšlienky a emócie, hĺbka spomienok, s ktorými sa stotožňujeme, a chápeme ich ako „seba a svoj príbeh“ . Potom sú tu ešte osvojené roly, ktoré nevedomky hráme, a kolektívne identity ako napríklad prislusnosť k národu, náboženstvu, rase, sociálnej vrstve alebo k politickému hnutiu. Ego zahŕňa aj osobné identifikácie, teda nielen majetok, ale aj názory, vzhlad, trvalý pocit krivdy, alebo aj predstavy o tom, že sme buď lepší ako ostatní, alebo nie dosť dobrí, nie takí úspešní, alebo naopak, nie až takí podradní.

Obsah ega je u každého človeka iný. Štruktúra je však vždy rovnaká. Inak povedané: ega sa navzájom odlišujú len na povrchu. Hlboko vo vnútri sú však všetky rovnaké. Ako to? Jednoducho - v ich vnútri funguje ten istý mechanizmus identifikácie a separácie.

Ak svoj život prežívate len prostredníctvom svojho „ja“ , ktoré je však výplodom mysle, vaša identita bude vždy stáť na chabých základoch. Vaše falošné ja sa skladá z myšlienok a emócií, a tie sú predsa nestále a prchavé. Ego jednoducho bojuje o prežitie, bráni sa a chce rásť. Na to, aby si mohlo predstavovať „ja“ , potrebuje si predstaviť aj „tých druhých“ , s ktorými sa môže porovnávať. Pojem „ja“ sa nezaobíde bez pojmu „ostatní“ . Z ostatných sa potom ešte „ostatnejší“ stávajú vtedy, keď ich začnete vnímať ako svojich nepriateľov. Na jednom konci tejto stupnice nevedomej egoickej šablóny sa nachádza nutkavý návyk hľadať na tých druhých chyby a ponosovať sa na nich. Toto mal na mysli Ježiš, keď povedal: „Prečo vidíš bratovi v oku smietku, keď vo vlastnom oku nebadáš brvno?“ Na druhom konci stupnice je už fyzické násilie medzi jednotlivcami a vojenské konflikty medzi národmi. V *Biblii* Ježišova otázka zostala nezodpovedaná, odpoveď však, samozrejme, existuje: tým, že budem druhého kritizovať a odsudzovať, získam pocit, že som väčší a lepší ako on.

NESPOKOJNOSŤ A ROZHORČENIE

Obľúbenou stratégiou, ktorú ego používa na to, aby sa utvrdzovalo, je sťažovanie sa na druhých. Každá sťažnosť je jeden malý príbeh, ktorý si vaša myseľ vymýšľa práve preto, aby ste mu uverili. Pričom nezáleží na tom, či sa sťažujete nahlas alebo len v duchu. Egám, ktoré sa zatiaľ nemajú s čím stotožniť, stačí k spokojnosti aj to, ak sa môžu sťažovať. Keď vás ovláda ego, zo sťažností sa stane návyk a vy si ani nebudete uvedomovať, čoho sa v skutočnosti dopúšťate. Ľudí budete očierňovať otvorene aj poza ich chrbát. Najkrutejšou formou takéhoto očierňovania a potreby vyvyšovať sa nad ostatných, sú nadávky. Bez rozmyslu častujete svoje okolie nadávkami („kretén, bastard, fľandra“), súdite ľudí a svoje súdy neviete podložiť žiadnymi pádnymi argumentmi. Ďalším, nižším stupienkom na stupnici takéhoto nevedomého správania je krik a rev. Odtiaľ už nie je ďaleko k fyzickému násiliu.

Resentiment, čiže rozhorčenosť, je emócia, ktorá sprevádza sťažnosti a hodnotenie ľudí, pričom zásobuje ego ešte väčšou energiou. Za rozhorčenosťou sa skrývajú také pocity ako trpkosť, potupa, ukrivdenosť či urážka. Rozhorčuje vás chamtivosť a nepoctivosť ľudí, ich nedôslednosť, to, čo práve robia, alebo to, čoho sa dopustili v minulosti, čo kedy povedali, v čom zlyhali, čo by mali a čo by nemali urobiť. Ego sa v tom priam vyžíva. Namiesto toho, aby pochopili, že aj oni konajú pod tlakom podvedomia, začnete ich podvedomie stotožňovať s nimi samotnými. A kto sa dopúšťa tohto stotožňovania? Opäť len podvedomie - tentoraz však vaše. „Nedostatky“ , ktoré niekomu pripisujete, v skutočnosti niekedy vôbec nejestvujú. Vidíte ich len preto, lebo si niečo nesprávne interpretujete a vaša myseľ chce za každú cenu nájsť nejaké chyby a nepriateľov, aby tak zvýšila svoju vlastnú hodnotu. Samozrejme, stáva sa, že nedostatky, ktoré ste si na druhých všimli, naozaj existujú a vy ich neprimeraným spôsobom zveličíte, pretože sa sústreďujete len na ne a nevidíte nič iné. A tak to, čo vám prekáža na druhých, v seba len ďalej posilňujete.

Jeden z najúčinnějších spôsobov ako prekonať a rozptýliť nie len vlastné, ale aj kolektívne ego, je nereagovať na egá ostatných ľudí. To sa však naučíte len vtedy, keď rozpoznáte, že správanie druhých pochádza z ega a je prejavom kolektívnej duševnej dysfunkcie ľudstva. Keď si uvedomíte, že nejde o nič osobné, už nebudete chcieť reagovať na neprimerané správanie druhých. Keď k nim budete pristupovať takto, pomôžete im nájsť v nich samých zdroj duševného zdravia, čiže nepodmienené vedomie, ktoré je opakom vedomia podmieneného. Zavše síce budete musieť zareagovať aj ráznejšie, aby ste sa uchránili pred ľuďmi, ktorí konajú akoby vo sne. A môžete na nich byť rázni bez toho, aby ste si ich znepriatelili. Vaša najlepšia obrana tak či onak spočíva v tom, že po celý čas zostanete bdeli. Z ľudí sa nepriatelia stávajú vtedy, keď ich podvedomé konanie budete chápať ako útok na vašu osobu. Ak sa v konfliktnnej situácii zdržíte reakcií, nebude to prejavom slabosti, ale naopak, vašej vnútornej sily.

Táto istá sila sa prejavuje aj v odpúšťaní. Odpúšťať znamená vidieť do hĺbky, čiže preskúmať ego toho druhého a vidieť za ním duševné zdravie, ktoré je v každom človeku prítomné, pretože je jeho esenciou.

Ego sa teší nielen tomu, keď obviňujete ľudí, ale aj z toho, keď sa sťažujete na životné podmienky. Pretože platí, že nepriateľov môžete vidieť nielen v ľuďoch, ale aj v určitých situáciách. Vtedy sa uchýľujete k takýmto tvrdeniam: „Toto by sa nemalo stať“ ; „Chcem ísť preč“ ; „Nechcem sa týmto zaoberať“ ; „Toto si nezaslúžim“ . Samozrejme, najväčším nepriateľom ego je vždy to, čo práve je, čiže prítomný okamih, život ako taký.

Sťažnosti však nie sú to isté, ako keď sa niekoho snažíte upozorniť na chybu, ktorú možno napraviť. Potom si treba uvedomiť aj to, že keď sa prestanete na niečo sťažovať, ešte to neznamená, že ste sa s nejakými negatívnymi javmi zmierili. Na tom, ak čašníka upozorníte, že polievka vychladla, a že ju treba z novu ohriať, nie je nič egoické. Treba sa však pridržať neutrálnych faktov. „Ako sa opovažujete servírovať mi studenú polievku?“ To je sťažnosť. Je tu totiž to „mi“ , ktoré si užíva, že ho studenou polievkou osobne urazili, a že môže za to niekoho obviňiť. Cieľom takejto sťažnosti nie je to, aby sa dosiahla náprava, ale posilnenie ego. Niekedy je zjavné, že ego si v skutočnosti zmenu neželá, ide mu len o to, aby sa mohlo sťažovať.

Načúvajte hlasu, ktorý si vo vašej hlave vedie svoj monológ. Možno práve v tejto chvíli sa na niečo sťažuje. Uvedomte si, že ten hlas, ktorý vo vás rozpráva, nie je nič iné len ego - čiže podmienená myšlienková šablóna. Zakaždým, keď si ten hlas všimnete, okamžite si uvedomte, že vy nie ste on - vy ste ten, kto si ho uvedomuje. V pozadí je totiž stále prítomné vedomie. Hlas je v popredí a predstavuje toho, kto myslí. Týmto spôsobom sa môžete oslobodiť od ego, od nepozorovanej mysle. V okamihu, keď si v sebe uvedomíte ego, vymaníte sa spod jeho vlády a zistíte, že je to len jedna stará, myšlienková šablóna. Ego zahŕňa nevedomie. Uvedomenie a ego nemôžu koexistovať. Staré myšlienkové šablóny či mentálne návyky môžu síce prežiť a z času

na čas sa znovu vynoriť. Poháňa ich totiž hybná sila kolektívneho nevedomia, ktoré je staré tisícky rokov. Keď však tie šablóny vždy znovu a znovu rozpoznáte, budú slabšie a slabšie.

KEĎ SA NEPRIATEĽOM STÁVA KAŽDÝ

Hoci sťažnosti sprevádzajú pocity rozhorčenia, niekedy sa vynoria aj silnejšie emócie ako napríklad rozčúlenie a hnev. Tie v sebe nesú oveľa silnejší energetický náboj. Sťažnosti vtedy vyústia do prudkých reakcií, čo je len ďalší spôsob, akým sa ego posilňuje. Veľa ľudí čaká len na to, kedy budú môcť na niečo zareagovať. Či už tak, že sa budú znepokojovať, alebo tak, že sa poriadne rozčúlia. A nikdy nemusia čakať dlho. Potom chrlia takéto vety: „To je otrasné“ ; „Ako si sa opovážil“ ; „Toto odmietam“ . Na svojom hneve sú závislí presne tak, ako narkomani na drogách. Tým, že bez prestania reagujú raz na toto, raz na tamto, presadzujú a upevňujú si pocit vlastnej dôležitosti.

Keď zlosť pretrváva, mení sa na pocit ukrivdenia. Žiť s takýmto pocitom znamená byť stále „proti“ , a to je dôvod, prečo u mnohých ľudí tvorí krivda významnú súčasť ega. Kolektívne pocity krivdy prežívajú v povedomí národov a kmeňov celé stáročia a živia neustále sa opakujúce cykly násillia.

Pocit krivdy je silná negatívna emócia, ktorá pramení z nejakej dávno minulej udalosti. Živia ju nutkavé myšlienky a opakovanie príbehu o tom, ako to „naozaj“ bolo, keď „nám ten a ten urobil to a to“ . Tieto príbehy si pokolenia odovzdávajú ústnou tradíciou, no ľudia si ich často opakujú aj v duchu. Pocit krivdy potom zamorí všetky ostatné oblasti života. Zatiaľ čo sa v myslí zapodiebate nejakou krivdou či mrzutosťou, vznikne vo vás negatívna emocionálna energia. Vďaka nej potom budete udalosť odohrávajúcu s v prítomnosti vnímať skreslene alebo budete reagovať neprístojným spôsobom. Jediný silný pocit krivdy stačí na to, aby nakazil väčšinu vášho života a držal vás v područí ega.

Vedieť si priznať, že v sebe tajne prechováate nejakú krivdu

a odpustiť každému, koho ste doposiaľ považovali za nepriateľa - to si vyžaduje predovšetkým úprimnosť. Ak zistíte, že sa vám nedarí odpúšťať, skúste si svoju krivdu uvedomiť na úrovni myšlienok i na úrovni emócií. Presnejšie, uvedomte si myšlienky, ktoré vo vás krivdu udržujú a precíťte emócie, prostredníctvom ktorých telo na tieto myšlienky reaguje. Pocitu krivdy sa nezbavíte tým, že si ho nebudete všímať. Nevšímavosť a odpustenie tu nezaberú. Odpustenie nastáva totiž prirodzene vo chvíli, keď pochopíte, že krivda nemá žiadny iný zmysel, len posilniť vašu falošnú predstavu o sebe a upevňovať ego. Kto pochopí, ten sa oslobodí. Ježišovo učenie o „odpúšťaní nepriateľom“ hovorí vlastne o odstránení jednej z hlavných egoických štruktúr ľudskej mysle.

Minulosť vám nijako nemôže zabrániť v tom, aby ste preživali prítomnosť. Prekaziť vám to môže len pocit krivdy, ktorý si prenášate z minulosti. A čo tvorí tú krivdu? Vreca starých myšlienok a emócií.

KTO MÁ PRAVDU

Vďaka tomu, že bez ustania hľadá nedostatky na druhých, ego má pocit, že je oddelené a ohraničené. Od tohto pocitu závisí jeho prežitie. Ego sa však posilňuje aj pocitom nadradenosti. Na prvý pohľad možno nie je jasné, ako sa môže ego cítiť nadradené, keď napríklad nadáva na dopravnú zápchu, politikov, „chamtivých boháčov“ a „lenivých nezamestnaných“, kolegov alebo na exmanžela či exmanželku. Funguje to takto. Keď sa sťažujete, vyjadrujete tým presvedčenie, že pravdu máte vy, a teda osoby a situácie, ktoré kritizujete, sú zlé.

Azda niet ničoho, čo by ego posilňovalo väčšmi ako presvedčenie, že ste neomylní. Mať pravdu znamená stotožňovať sa s určitým mentálnym postojom - pohľadom, názorom, súdom či príbehom. Na to, aby ste vy mohli mať pravdu, potrebujete niekoho, kto sa mylí. Ego totiž miluje, keď druhí nemajú pravdu. Inak povedané, ostatných ľudí potrebujete na to, aby ste im

mohli dokázať, že sa mýlia, a tak si posilniť vlastnú identitu. Váš kritický pohľad neušetří nielen osoby, ale ani situácie, pretože vaše vnútorné presvedčenie vám hovorí, že „to a to nemá byť takto, ale úplne inak.“ Vďaka predstave o vlastnej neomylnosti získavate nad posudzovanou osobou či situáciou morálnu prevahu. A práve po tomto pociťovaní nadradenosti ego túži a prostredníctvom neho si zvyšuje svoju hodnotu.

OBRANA ILÚZIE

Existujú nespochybniteľné fakty. Keď poviete: „Svetlo sa šíri rýchlejšie ako zvuk“, a niekto iný bude tvrdiť opak, pravdu budete mať zjavne vy, a nie on. Pretože jednoduchý fakt, že blesk predchádza hrmeniu, asi sotva možno vyvrátiť. To je prípad, keď jasne viete, že sa nemýlite. Hrá v tom ego nejakú rolu? Možno, ale nie nevyhnutne. Keď tvrdíte niečo, o čom viete, že je to pravda, ego v tom vôbec nie je zapojené, pretože nejde o stotožnenie sa. Stotožnenie sa s čím? No predsa s myslou či s nejakým duševným postojom. Také stotožnenie sa však môže poľahky vynoriť. Keď sa pristihnete pri tom, ako hovoríte, „Ver mi, ja to viem,“ alebo „Prečo mi nikdy neveríš?“, k slovu sa dostalo ego. Skrýva sa totiž v slovíčku „mi“. Takže aj jednoduchý výrok, že „svetlo sa šíri rýchlejšie ako zvuk,“ hoci je pravdivé, stáva sa nástrojom ilúzie a slúži ego. Nakazil ho totiž falošný pocit vášho „ja“, vkradol sa doň osobný záujem, zmenil sa na prejav mentálneho postoja. „Ja“ sa cíti potupené a napadnuté, pretože sa našiel niekto, kto mu neverí.

Ego všetko berie osobne. Mobilizuje emócie, obranné postoje, dokonca sa uchýľuje aj k agresívnym výpadoch. Hájite pravdu? Lenže pravda predsa nie je odkázaná na žiadnu obhajobu. Svetlo a zvuk sa totiž vôbec nestarajú o to, čo si vy alebo ktokoľvek iný myslíte. Bránite sami seba, alebo skôr iluzórnú predstavu o sebe - náhradu, ktorú si vykonštruovala vaša myseľ. Ešte presnejšie - ilúzia obhajuje sama seba. Ak sa ešte aj jednoduchý a prostoreký svet faktov môže stať nástrojom ilú-

zie či egoického prekrúcania, čo potom oveľa menej hmatateľná sféra názorov, stanovísk a súdov, teda myšlienkových foriem, ktoré sa nechajú egom poľahky nakaziť?

Každé ego si zamieňa vlastné názory a stanoviská s faktami. Dokonca nie je schopné určiť rozdiel medzi udalosťou a svojou reakciou na ňu. Ego je skutočným majstrom selektívneho vnímania a skreslených interpretácií. Čo sú fakty a čo názory rozlíšite len vtedy, keď budete uvedomelí. Špekulácie vám nepomôžu. To, že nejaká situácia nemá nič spoločné s hnevom, ktorý v nej pociťujete, a že sa na ňu môžete pozeráť aj z iného hľadiska a vyriešiť ju, pochopíte opäť len vtedy, keď budete uvedomelí. Nejaký stav alebo osobu pochopíte kompletne až vtedy, keď budete uvedomelí.

PRAVDA: RELATÍVNA ALEBO ABSOLÚTNA?

Napätie do medziľudských vzťahov ako aj do komunikácie medzi národmi, kmeňovými spoločenstvami a náboženstvami nevňášajú len suchopárne a overiteľné fakty, ale najmä presvedčenie, že pravdu mám ja, a nie ty.

Ak sa teda veci majú tak, že presvedčenie o vlastnej pravde posilňuje ego, pričom usvedčovanie druhých z toho, že sa mýlia, je prejavom mentálnej dysfunkcie, ktorá vedie k pocitom odcudzenia a konfliktom, znamená to, že nejstujú žiadne dobré a zlé činy, postoje a viera? A nejde náhodou o morálny relativizmus, považovaný niektorými kresťanskými učeniami za najväčšie zlo súčasnosti?

Dejiny kresťanstva sú samozrejme názorným príkladom toho, ako viera vo vlastnú neomylnosť môže viesť k zločinom hraničiacim so šílenstvom. Mučenie a upaľovanie ľudí zaživa len preto, lebo ich vlastný názor sa - hoci len v drobných detailoch - rozchádzal s oficiálnym učením („Pravdou“) Cirkvi, sa celé stáročia považovalo za správnu vec, lebo „mýlili sa“ tí, čo skončili na hranici. Mýlili sa natoľko, že ich bolo treba pozabíjať. Pravda

mala predsa väčšiu váhu ako ľudský život. A čo bola tá Pravda? Príbeh, ktorému ste museli veriť, čiže hŕba myšlienok.

Milión ľudí, ktorých dal vyvraždiť šialený kambodžský diktátor Pol Pot, zahŕňal napríklad každého, kto nosil okuliare. Čo ho k tomu viedlo? On totiž marxistickú interpretáciu dejín, ktorú považoval za absolútnu pravdu, pochopil tak, že ľudia, čo nosia okuliare, patria ku vzdelanej vrstve, k buržoázii, teda k tým, čo vykorisťujú roľníkov. Musia byť vyhubení, lebo v novom spoločenskom poriadku nemajú miesta. Jeho pravda takisto bola len hŕba myšlienok.

Katolícka cirkev, a spolu s ňou aj ostatné, majú vlastne pravdu, keď relativizmus - vieru, že nejestvuje žiadna absolútna pravda, ktorou by sa mohli ľudia riadiť - stotožňuje s jedným z veľkých cieľ súčasnosti. Absolútnu pravdu však nemožno nájsť tam, kde vôbec nie je: čiže v doktrínach, ideológiách, súboroch pravidiel a legendách. Čo majú tieto formy spoločné? To, že sú výsledkom myšlienkových konštruktov. Myšlienka môže v najlepšom prípade na pravdu odkazovať, no ona sama sa tou pravdou nikdy *nestane*. Preto budhisti vravia: „Prst, ktorý ukazuje na Mesiaca, nie je Mesiaca.“ Všetky náboženstvá sú zároveň pravdivé i klamlivé; podľa toho, čomu slúžia. Buď ich podriadite svojmu egu alebo Pravde. Ak veríte v to, že len vaše náboženstvo predstavuje Pravdu, podriadili ste ho egu. Takto sa z náboženstva stáva ideológia a vzniká iluzórny pocit nadradenosti, vďaka ktorému sa medzi ľuďmi objavujú rozdiely a konflikty. Keď náboženské učenia slúžia Pravde, stávajú sa z nich ukazovatele alebo mapy, ktoré nám zanechali osvietené osobnosti, aby nám pomohli duchovne precitnúť, čiže zbaviť sa identifikácie s formami.

Jestvuje len jedna absolútna Pravda, všetky ostatné pravdy z nej len vyžarujú. Keď ju objavíte, budete konať v súlade s ňou. V ľudských činoch sa buď odráža Pravda, alebo ilúzie. Dá sa Pravda vyjadriť slovami? Áno, ale tie slová s ňou samozrejme nebudú totožné. Budú na ňu len upozorňovať.

Pravda je neoddeliteľná od toho, čím v skutočnosti ste. Áno, vy *ste* tá Pravda. Ak ju budete hľadať inde ako v sebe, neuspějete. Pre-

tože tou Pravdou je Číre Bytie, ktorým ste. Presne to sa snažil vyjadriť aj Ježiš, keď povedal: „Ja som cesta i pravda i život.“ Tieto slová, ak ich správne pochopíte, sú jednoznačným upozornením na to, v čom spočíva Pravda. Ak ich pochopíte nesprávne, stanú sa veľkou prekážkou na vašej duchovnej ceste. Ježiš totiž hovorí o tom najhlbšom v nás - o tom, že „Som“ - o esenciálnej totožnosti každého muža a ženy, každej životnej formy. Hovorí o živote, ktorým ste. Niektorí kresťanskí mystici tomu hovoria „Kristus v nás“ . Podľa budhistov je to „prirodzenosť Budhu“ a podľa hinduistov „átman“ , čiže Boh, ktorý v nás prebýva. Keď ste v spojení s touto vnútornou dimenziou - čo nie je nič zázračné, je to váš prirodzený stav -, vo všetkých vašich činoch a vzťahoch sa bude odrážať jednota so životom, ktorý vnímate vo svojej hĺbke. To je láska. Zákony, prikázania, pravidlá a usmernenia sú len pre tých, ktorí stratili kontakt s tým, čím v skutočnosti sú - so svojou vnútornou Pravdou. Zákazy ich majú chrániť pred najhoršími výstrednosťami ega a často ani nezaberajú. „Miluj a rob, čo chceš,“ povedal svätý Augustín. Žiadne slová vás nepriblížia Pravde väčšími ako toto.

EGO JE NEOSOBNÉ

Na kolektívnej úrovni je myšlienková šablóna, podľa ktorej „my sme tí správni a oni sú tí zlí“ , obzvlášť hlboko zakorenená v tých častiach sveta, kde konflikt medzi dvomi národmi, rasami, kmeňmi, náboženstvami či ideológiami pretrváva dlhodobo a máva extrémne prejavy. Každá zo zúčastnených strán konfliktu sa stotožňuje so svojím presvedčením, svoju „legendou“ , čiže s myšlienkami. Ani jedna zo znepríatelených strán nie je schopná uznať, že môže platiť aj iná verzia skutočnosti. Izraelský spisovateľ Y. Halevi hovorí o možnosti „upraviť protichodné rozprávania“ , no v mnohých častiach sveta také čosi ľudia ešte nie sú ochotní urobiť. Každá zo strán si totiž myslí, že práve ona je výlučným vlastníkom pravdy. Obidve pritom považujú seba za obeť, a toho „druhého“ za stelesnenie zla.

A keďže si vytvorili obraz neľudského nepriateľa, môžu svojich odporcov zabíjať a páchať na nich všetky možné druhy násilia, ba aj na ich deťoch, bez najmenej známkou súcitu. Uviazli v šialenej špirále zverstiev a odvety, akcie a reakcie.

Z tohto príkladu vyplýva, že ľudské ego je vo svojej kolektívnej podobe („my“ proti „nim“) ešte šialenejšie, než „ja“ , než individuálne ego, hoci mechanizmus je rovnaký. Najviac násilia vo svete nepáchajú zločinci alebo mentálne narušení jednotlivci, ale normálni, vážení občania slúžiaci kolektívnemu egu. Dokonca by sa dalo povedať, že to, čo sa na tejto planéte považuje za „normálne“ , nie je vlastne nič iné ako šialenstvo. V čom spočívajú korene tohto šialenstva? V totálnom stotožňovaní sa s myšlienkami a emóciami, čiže s egom.

Na tejto planéte sú chamtivosť, sebeckosť, vykorisťovanie, krutosť a násilie prítomné úplne všade. Pokiaľ nerozpoznáte, že ide o individuálne a kolektívne prejavy hlbokkej dysfunkcie mysle či mentálnej choroby, budete si ich naďalej zosobňovať. Vytvárate si totiž konštrukty a pojmové identity pre jednotlivcov i pre skupiny a potom poviete: „On je takýto. Oni sú takí.“ To, že si ego iných ľudí zamieňate s ich identitou, je práca vášho ega, ktoré sa takto - prostredníctvom chybného vnímania - posilňuje, aby potom mohlo mať pocit, že má pravdu, že ostatných čímsi prevyšuje a že má právo odsudzovať, rozhorčovať sa, ba aj prejavovať hnev voči domnelému nepriateľovi. Toto všetko spôsobuje egu ohromné uspokojenie. Pociť oddelenosti od ostatných, ktorí sú „iní“ , sa zosilní natoľko, že už nebudete schopní precítiť to, čo všetci ľudia zdieľajú, čiže božskú podstatu nedeliteľného Života.

Jednotlivé egoické šablóny správania, na ktoré u druhých ľudí reagujete a ktoré chybné považujete za ich identitu, sa v takej istej podobe nachádzajú aj vo vašich myšliach, len ich v sebe buď neviete, alebo nechcete odhaliť. Takto sa vlastne môžete od svojich nepriateľov mnohému priučiť. Čo vám na nich najväčmi prekáža? Čo vás na nich dráždi? Sebeckosť? Chamtivosť? Ich túžba po moci a ovládaní? Ich neúprimnosť, nečestnosť, sklony k násiliu alebo niečo iné? To, čo na ostat-

ných odmietate a na čo prudko reagujete, sa nachádza i vo vás, nech by to už bolo čokoľvek. Nejde však o nič iné, len o formu ega, ktorá je úplne neosobná. S osobou toho druhého, ba ani s tým, kto ste vy, nemá nič spoločné. Pocit ohrozenia sa totiž vynára vtedy, keď formu ega mylne stotožňujete so sebou.

VOJNA JE STAV MYSLE

Môže sa stať, že budete musieť brániť seba alebo niekoho iného pred nejakým fyzickým útokom. Dbajte však na to, aby sa vaše rytierstvo nepremenilo na „vymetanie diabla“, pretože človek má sklony stať sa tým, proti čomu bojuje. Boj proti nevedomiu môže vo vás zburcovať nevedomé sily. Nevedomie, čiže egoickú dysfunkciu, útokom neporazíte. Dokonca aj keď svojho protivníka porazíte, jeho nevedomie sa presunie do vás, alebo sa protivník vynorí v novom prestrojení. Bojom posilňujete to, proti čomu bojujete. A to, čomu sa vzpierate, pretrvá.

V súčasnosti sa často používa slovné spojenie „sme vo vojne proti“ niečomu. Keď to počujem, hneď viem, že takéto vojny sú odsúdené na neúspech. Bojujeme s drogami, kriminalitou, terorizmom, rakovinou, chudobou a pod. Napríklad boj proti drogám a kriminalite. Za uplynulých dvadsaťpäť rokov dramaticky stúpol počet zločinov a trestných činov súvisiacich s drogami, a to napriek tomu, že vedíme vojnu proti zločinu a narkománii. V Spojených štátoch sa od roku 1980 počet väzňov zvýšil z 300.000 na omračujúce 2.100.000 v roku 2004. Vďaka boju s chorobami sme okrem iných výtvarných získali aj antibiotiká. Spočiatku boli ohromne účinné a už sa zdalo, že zvíťazíme nad infekčnými chorobami. Dnes už odborníci pripúšťajú, že rozšírené a nekritické užívanie antibiotík vytvorilo časovanú bombu. Kmene baktérií rezistentných voči antibiotikám, tzv. superbaktérie, môžu totiž zapríčiniť opätovný nástup, ba i celé epidémie tých chorôb, ktoré sme kedysi premohli. Podľa *Journal of the American Medical Association* je v Spojených štátoch lekárska starost-

livosť treťou najčastejšou príčinou smrti, hneď po srdcových chorobách a rakovine. Homeopatia a tradičná čínska medicína predstavujú dva príklady takej alternatívnej liečby, ktorá chorobu nechápe ako nepriateľa, a preto nespôsobuje ďalšie ochorenia.

Vojna je stav mysle a všetky činy, ktoré z takéhoto stavu vstúdu, len ďalej posilňujú nepriateľa, domnelé stelesnenie zla, a v prípade, že vojnu vyhráte, vytvoríte nového nepriateľa, často ešte horšieho ako ten, ktorý bol porazený. Stav vášho vedomia a vonkajšia realita sú totiž vzájomne hlboko prepojené. Keď ste v zajatí „vojnového“ stavu mysle, vaše vnímanie bude selektívne a skreslené. Inak povedané, uvidíte len to, čo vidieť chcete, a ešte aj to si vyložíte nesprávne. Asi si viete predstaviť, k akým činom vedie taký systém lživých predstáv. Ak si to neviete predstaviť, zapnite si večer televízor a pozrite si správy.

Rozpoznajte ego v jeho podstate: je to kolektívna porucha, šírenosť ľudskej mysle. Pokiaľ budete poznať pravú povahu ega, už ho nebudete pokladať za identitu niekoho a budete menej vzťahovační. Prestanete sa na ľudí okolo seba sťažovať, prestanete ich obviňovať a nebudete v nich hľadať nepriateľov. Nikto nie je zlý. To, čo vyzerá ako zlo, je len ego človeka. Vo chvíli, keď rozpoznáte, že v takej či onakej miere všetci trpia poruchou mysle, objaví sa súcit. Prestanete v sebe živiť drámu, ktorá je súčasťou všetkých egoických vzťahov. Čo živi tú drámu? Vaše nevedomé reakcie, z ktorých má najväčší prospech ego.

ČO SA VÁM POZDÁVA VÄČŠMI - POKOJ ALEBO KONFLIKT?

Samozrejme, že pokoj. Niet takého človeka, ktorý by netúžil po pokoji. A predsa je v nás čosi, čo túži po dráme a konflikte. V tejto chvíli to možno necítite. Musíte si počkať na určitú situáciu, alebo možno postačí aj myšlienka, ktorá vo vás spustí reakciu. Stačí, ak vás niekto obviní z niečoho, neprejaví vám uznanie, naruší vaše teritórium, spochybní to, čo robíte, začne sa rýpať vo finančných problémoch... Cítite to obrovské nutkanie, ktoré vás v takej chvíli

zburcuje? Cítite ten strach, ktorý je možno len maskovaným hnevom alebo nevraživosťou? Počujete, ako váš hlas zosilnel a zdrsnel? Uvedomujete si, ako sa vaša myseľ naštartovala a teraz bráni svoje postavenie tak, že súdi, útočí a obviňuje? Inými slovami: viete v takejto chvíli, keď prevládnu nevedomé reakcie, precitnúť? Zachytávate, že je vo vás niečo, čo je vo vojnovom stave, niečo, čo sa cíti ohrozené a chce prežiť za akúkoľvek cenu? Niečo, čo potrebuje drámu, aby mohlo v tomto divadelnom predstavení vystupovať ako víťaz? Cítite, že sa vo vás niečo domáha vlastnej pravdy väčšmi ako vnútorného pokoja?

PRAVÁ IDENTITA PRESAHUJE EGO

Keď je ego vo vojnovom stave, vedzte, že ide len o ilúziu, ktorá bojuje o vlastné prežitie. Tá ilúzia si namýšľa, že je vami. Na začiatku, samozrejme, vôbec nie je jednoduché byť pozorovateľom Prítomnosti, najmä ak ego ešte stále bojuje o svoje prežitie, alebo ak sa z minulosti vynorí nejaká emocionálna schéma. Ale ak to raz zakúsite, Prítomnosť budete prežívať čoraz silnejšie, až vás nakoniec ego pustí zo svojho zovretia. A do vášho života vstúpi sila, ktorá je mocnejšia ako ego alebo myseľ. Ak sa chcete zbaviť vlády ega, potrebujete si ho uvedomovať, keďže uvedomenie a ego sú navzájom nezlučiteľné. Uvedomenie je energia, ktorá sa skrýva v prítomnom okamihu. Preto ho môžeme nazvať aj Prítomnosťou. Najvyšším zmyslom ľudskej existencie, čiže aj zmyslom vášho života, je viesť energiu prítomného okamihu do tohto sveta. A to je aj dôvod, prečo oslobodenie od ega nemožno spájať s nejakým termínom v budúcnosti. Len Prítomnosť vás môže zbaviť ega. Prítomní môžete byť len Teraz, v tejto chvíli, a nie včera alebo zajtra. Len Prítomnosť môže odčiniť minulosť a zmeniť tak stav vášho vedomia.

Čo je duchovné uvedomenie? Viera v to, že ste duch? Nie, to je len myšlienka. Je to však o čosi bližšie k pravde, ako keď veríte, že ste to, čo je uvedené vo vašom rodnom liste. Ale aj to je len myšlienka. Keď som duchovne uvedomelý, jasne vidím,

že to, čo vnímam, prežívam, myslím so alebo cítim, vôbec nie je tým, čím som, pretože sa neviem nájsť v tom, čo je pominiteľné. Budha bol pravdepodobne prvou ľudskou bytosťou, ktorá to jasne videla a jedným z ústredných bodov jeho učenia sa stal pojem *anattá* („ne-ja“). A keď Ježiš povedal „zapri sám seba“, myslel tým: skoncuju s ilúziami o svojom ja. Keby ego bolo skutočne tým, čo som, bolo by absurdné vzdávať sa ho.

To, čo pretrváva, je svetlo vedomia, v ktorom vnemy, zážitky, myšlienky a pocity prichádzajú a odchádzajú. Naším hlbším, pravým ja je samotné Bytie. Keď to raz viem, v mojom živote sa môže diať čokoľvek, nebude to už mať pre mňa absolútny, ale len relatívny význam. Budem si to síce vážiť, no nebudem to brať vážne, nebudem to vnímať ako bremeno. Jediná vec, na ktorej skutočne záleží, je táto: som vždy schopný vnímať v pozadí svojho života podstatu Bytia, to, že Som? Presnejšie: viem precítiť to svoje Som ako Som, ktoré je v prítomnom okamihu? Alebo sa strácam v udalostiach, vo svojej mysli a vo svete, ktorý ma obklopuje?

VŠETKY ŠTRUKTÚRY SÚ LABILNÉ

Nech by sa už nevedomá sila, ktorá z úzadia poháňa ego, prejavovala v akejkolvek podobe, je to náš obraz o sebe, o našom falošnom ja, ktoré ožije, keď vládu prevezmú myšlienky, či už prospešné alebo škodlivé, a zatemnia hlbokú radosť zo spojenia s Bytím, so Zdrojom, s Bohom. A nech sa už ego navonok prejavuje akokoľvek, jeho skrytá motivačná sila je vždy rovnaká: je to túžba vyčnievať, odlišovať sa, ovládať, pútať na seba pozornosť a, samozrejme, vymedzovať sa voči niekomu, čiže mať protivníkov a nepriateľov.

Ego vždy chce niečo od druhých ľudí a vždy chce zo situácií nejako ťažiť. V úzadí je vždy nejaká tajná agenda, pocit nedostatku, potreby, ktorá musí byť uspokojená. Ego vždy využíva ľudí a situácie na to, aby dosiahlo to, po čom túži, no keď to už raz získa, jeho spokojnosť nemá dlhé trvanie. Jeho plány sú však často

zmarené a priepasť medzi tým, čo „chce“ , a tým, čím práve „je“ , sa stane zdrojom večného nepokoja a múk. Známa, dnes už klasická populárna pesnička (I Can't Get No) Satisfaction je vlastne piesňou ega. Základná emócia, ktorá riadi činnosť ega, je strach. Strach z toho, že som niktoš, strach z neexistencie, strach zo smrti. Všetka činnosť ega sa v konečnom dôsledku zameriava len na to, aby tento strach eliminovala. Ego však nevie strach potlačiť natrvalo, pretože siaha po takých dočasných riešeniach, akými sú napríklad ľúbostné vzťahy, hromadenie majetku, víťazstvo nad niečím, úspech a pod. Od ilúzií nikdy nečakajte uspokojenie. Oslobodí vás len to, ak si uvedomíte, kto v skutočnosti ste.

Prečo strach? Lebo ego vzniká skrze stotožnenie s formou, a v hĺbke tuší, že formy nie sú trvalé, ale pominuteľné. Takže ego je ponorené do pocitov neistoty a to aj vtedy, keď sa navonok javí sebavedomé.

Keď som sa raz prechádzal s priateľom v krásnej prírodnej rezervácii neďaleko kalifornského Malibu, prišli sme k rozvalinám niekdajšieho vidieckeho sídla, ktoré vyhorelo pred desaťročiami. Na pozemku zarastenom stromami a všetkými možnými druhmi veľkolepých rastlín sme zbadali pri ceste tabuľu, ktorú tam umiestnila správa parku. Na tabuli stálo: VAROVANIE! BUDOVY SÚ LABILNÉ. Vtedy som priateľovi povedal: „Znie to ako z nejakej sútry.“ A stáli sme tam v nemom úžase. Ak si raz uvedomíme, že všetky štruktúry (formy) sú labilné, dokonca aj tie, čo sú zo zdanlivo pevného materiálu, zavládne v našom vnútri pokoj. Pretože ak rozpoznáte, že formy sú nestále, začnete vo svojom vnútri vnímať dimenziu, v ktorej niet žiadnych foriem, teda dimenziu, ktorá presahuje smrť. Ježiš ju nazval „večným životom.“

POTREBA EGA CÍTIŤ SVOJU NADRADENOSŤ

Ego sa prejavuje v mnohých nenápadných, a preto nepovšimnutých formách, ktoré môžete pozorovať na iných ľuďoch, a čo je dôležitejšie, aj na sebe. Zapamätajte si, že v okamihu, keď si uve-

domíte svoje ego, zároveň si uvedomíte aj to, kto ste, čiže svoje hlbšie „ja“, ktoré presahuje ego. Ak rozpoznáte to, čo je falošné, ukáže sa vám skutočnosť.

Chcete napríklad niekomu rozpovedať nejakú novinku. „Hádaj, čo sa stalo! Ešte si o tom nepočul? Tak počúvaj!“ Ak ste dostatočne bdeli, dostatočne prítomní, možno zachytíte ten chvíľkový vnútorný pocit uspokojenia, ktorý sa objaví prv, než sa pustíte do rozprávania, hoci by správa bola aj zlá. Ten pocit sa dostavil preto, lebo v očiach ega ste na chvíľu získali prevahu nad tou druhou osobou. Na krátku chvíľu ste toho vedeli *viac* ako ten druhý. Vaše ego to naplnilo uspokojením, pretože ste pocítili, že vo vzťahu k tomu druhému ste vy ten silnejší. A to dokonca aj vtedy, keď bol vašim poslucháčom prezident alebo pápež, pretože v tej chvíli ste toho vedeli *viac*. Mnoho ľudí má pôžitok z klebetenia práve z tohto dôvodu. Navyše, častým prvkom klebiet je zlomyseľná kritika alebo odsudzovanie druhých, čo takisto posilňuje ego prostredníctvom domnelej morálnej nadradenosti, ktorá sa vynorí vždy, keď niekoho negatívne posudzujete.

Ak má niekto viac ako ja, vie toho viac ako ja a je schopnejší ako ja, ego sa bude cítiť ohrozené, pretože to naruší jeho pocit nadradenosti. Pokúsi sa teda napraviť svoje postavenie tým, že začne znižovať, kritizovať, zmenšovať hodnotu majetku, poznania či schopností druhých. Alebo prikročí k inej stratégii a namiesto toho, aby s dotyčnou osobou súťažilo, zvýši svoju hodnotu tak, že sa s ňou spolčí, pokiaľ si ju ostatní vážia.

EGO A SLÁVA

Niektorí z vás sa radi pýšia svojimi významnými známosťami. Aj to je súčasť stratégie ega, ktoré chce takto ukázať ostatným svoju nadradenosť. Celebrity tohto sveta platia za svoju slávu draho: ich skutočnú totožnosť totiž zatemňujú kolektívne predstavy. Väčšina ľudí, s ktorými sa stretávajú, sa chce na ich sláve priživiť. Možno si ani neuvedomujú, že ich tá-ktorá celebrita vôbec ne-

zaujíma, a že v skutočnosti im ide len o posilnenie ich fiktívneho pocitu ja. Veria, že prostredníctvom slávneho človeka sa aj oni stanú čímsi viac, že vďaka nemu, jeho mentálnemu obrazu - nadľudskej kolektívnej pojmovej identite - sa stanú dokonalejšími.

Absurdné preceňovanie slávy je v našom svete len jedným z prejavov egoického šialenstva. Niektorí slávni ľudia sa dopúšťajú tej chyby, že sa stotožňujú s kolektívnou predstavou, s obrazom, ktorí z nich vyrobili tvorcovia imidžu a médiá, a začnú samých seba pokladať za čosi viac, ako sú bežní smrteľníci. Vedie to napokon k tomu, že sa čoraz väčšmi odcudzujú sebe i ostatným, sú stále nešťastnejší a čoraz závislejší na svojej popularite. Obklopujú ich len takí ľudia, ktorí ďalej živia ich nafúknutý imidž a strácajú tak schopnosť nadväzovať prirodzené, nefalšované vzťahy.

Albert Einstein - jedna z najslávnejších osobností planéty, ktorú svet považoval takmer za nadčloveka - sa nikdy nestotožnil s predstavou, ktorú o ňom vytvorila kolektívna myseľ. Zostal po celý život pokorný, nikdy svoje ego nenafukoval. Povedal, že „medzi tým, čo ľudia považujú za jeho úspechy a schopnosti, a tým, kým v skutočnosti je a čo dokáže, je groteskný rozpor.“

Toto je dôvod, prečo si slávny človek tak ťažko vytvára prirodzené medziľudské vzťahy. Autentický vzťah je totiž taký, v ktorom nedominuje ego so svojou túžbou neustále si vylepšovať imidž a nájsť samo seba. V pravom vzťahu sa totiž človek tej druhej osobe otvára, venuje jej bdelú pozornosť bez toho, aby za to niečo žiadal. Tou bdelou pozornosťou je Prítomnosť, ktorá je nevyhnutným predpokladom každého autentického vzťahu. Ego vždy niečo chce. Keď však zistí, že niet čo získať, stáva sa úplne ľahostajným, prestane sa o toho druhého starať. Takže tri hlavné štádiá egoických vzťahov sú: chcenie, nenaplnené chcenie (hnev, nenávisť, obviňovanie, pocit krivdy) a ľahostajnosť.

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Roly a tváre ega

Ego, ktoré chce od niekoho niečo získať, zvyčajne začne hrať nejakú rolu, aby dosiahlo svoj cieľ. Nezáleží na tom, či sa tým cieľom stanú materiálne statky, moc, nadradenosť, výnimočnosť alebo nejaký druh telesného alebo duševného pôžitku či uspokojenia. Ľudia si obyčajne vôbec neuvedomujú, že hrajú nejakú rolu. So svojimi rolami totiž splývajú. Sú nimi. Niektoré roly sú rafinované, iné sú priam nehanebne okaté; nevníma ich len ten, kto ich hrá. Účelom niektorých rolí nie je nič iné, len upútanie pozornosti. Ego sa živí pozornosťou druhých, ktorá je v konečnom dôsledku formou psychickej energie. Ego nevie, že zdroj všetkej energie je v človeku, tak ju hľadá vo vonkajšom svete. Nehľadá pozornosť, ktorá presahuje formy a ktorou je Prítomnosť, ale pozornosť nejakej *formy*, ako je napríklad uznanie, pochvala, obdiv, alebo len pocit, že ho nejakým spôsobom vnímajú a potvrdzujú tak jeho existenciu.

Nemyslite si, že ten, kto je nesmýly, lebo sa bojí pozornosti druhých, nemá ego - takýto človek má dvojaké ego, ktoré túži po pozornosti, no zároveň z nej má strach. Bojí sa totiž, že pozornosť druhých sa prejaví v podobe nesúhlasu či kritiky, čo môže znížiť pocit vlastnej hodnoty. Takže strach plachého človeka z pozornosti prevažuje nad túžbou po nej. Plachosť často súvisí s nízkym sebavedomím a presvedčením o vlastnej nedostatočnosti. Za akoukoľvek pojmovou predstavou o sebe - teda tým, ako vidíme samých seba - sa tak či onak skrýva ego, bez ohľadu na to, či prevláda pozitívna (som najlepší/-ia) alebo negatívna (nie som dobrý/-á) predstava. Za každou pozitívnou predstavou o vlast-

nom ja sa skrýva strach z toho, že nie ste dostatočne dobrí. Za každou negatívnou predstavou o sebe sa zasa skrýva túžba byť najlepší alebo aspoň o čosi lepší ako ostatní. Za skutkami seba-vedomého ega a za jeho neprestajnou túžbou po nadradenosti sa skrýva podvedomý strach z menejcennosti. A naopak, plaché, nesmelé ego, ktoré pociťuje menejcennosť, tajne túži po nadradenosti. Mnoho ľudí kolíše medzi pocitmi podradnosti a nadradenosti, v závislosti od situácií a ľudí, s ktorými prichádzajú do styku. Mali by ste si uvedomovať a pozorovať na sebe toto: kedykoľvek budete mať pocit nadradenosti či podradnosti, zakazdým za tým bude vaše ego.

ZLOČINEC, OBEŤ, MILENEC

Niektoré egá - ak sa im nedostáva dostatok uznania a obdivu - sa pozornosti domáhajú inými formami, čiže začnú hrať určité roly. Ak si nevedia vydoberť pozitívnu pozornosť, sústredia sa na negatívnu - vyprovokujú ľudí k negatívnym reakciám. Takto sa správajú aj niektoré deti. Vyčíňajú, len aby upúťali pozornosť. Negatívne roly hráte najmä vtedy, keď chce ego nabrať silu, pričom vzkriesi nejakú dávnu emočnú bolesť a snaží sa ju znovu prežívať. Niektoré egá sa chcú presláviť tak, že sa dopúšťajú zločinov. Nezáleží im na dobrej povesti, ani na tom, že ich ľudia budú odsudzovať. „Povedzte mi, že existujem, že nie som bezvýznamný.“ Treba však mať na zreteli, že takéto patologické formy ega sú len extrémnejšími verziami bežného ega.

Ego sa často stavia do úlohy obeť. Takto sa usiluje prebudiť súcit alebo záujem o svoj problém, o „svoj príbeh“ . Potreba vnímať seba samého ako obeť tvorí súčasť mnohých egoických šablón, takých, ktoré sa prejavujú navonok sťažnosťami, pocitom ukrievdenia či urážky. Samozrejme, ak sa raz stotožním s príbehom, v ktorom sám seba chápem ako obeť, už nechcem, aby sa príbeh skončil. Každý terapeut vie, že ego si v skutočnosti ne-

želá, aby sa jeho „problémy“ vyriešili, keďže tvoria časť jeho identity. Ak sa nenájde nikto, kto by si môj smutný príbeh vypočul, budem si ho v duchu neustále dokola opakovať a budem sa ľutovať, až kým si nevytvorím identitu človeka, ktorému sa v živote nedarí a ktorému ubližujú všetci: ľudia, osud, ba i Boh. A tento postoj potom určí, akú predstavu mám mať o sebe, aby som bol aspoň niekto, pretože ego záleží len na tom.

V počiatočnej fáze mnohých takzvaných romantických vzťahov sú roly bežnou záležitosťou. Naša „divadelná hra“ slúži na to, aby ego upútalo pozornosť osoby, od ktorej očakáva nielen záruky šťastia a spokojnosti, ale aj pocit výnimočnosti. „Ja zahrám toho, koho zo mňa chceš mať, a ty budeš hrať toho, koho chcem mať ja.“ Tak znie nepísaná a podvedomá dohoda. Hrať nejakú rolu však nie je vôbec jednoduché a nedá sa to robiť donekonečna, najmä ak začnete spolu žiť. A čo sa stane, keď divadielko skončí? Aký pohľad sa vám naskytne? Žiaľ, vo väčšine prípadov nevidíte pravú podstatu bytosti, ale len to, čo tú podstatu zakrýva: surové ego zbavené svojej roly a jeho ubolené, doráňané telo bolesti. Nesplnené sny a túžby sa potom premenia na hnev namierený proti partnerovi. Ego sa totiž nazdáva, že práve on zavinil, že ste sa nezbavili hlbokého strachu a pocitu nedostatku, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou egoického vnímania seba.

To, čomu sa zvyčajne hovorí „zamilovanosť“, je väčšinou len intenzifikácia egoickej túžby a potreby. Stávate sa závislými na druhej osobe, alebo presnejšie na vlastnej predstave o tom druhom. So skutočnou láskou to však nemá nič spoločné, pretože pravá láska sa ničoho nedožaduje. Španielčina je asi najúprimnejším jazykom, pokiaľ ide o vyjadrovanie lásky: *Te quiero* znamená „chcem ťa“, no takisto aj „milujem ťa.“ Ďalší výraz pre „milujem ťa“ je *te amo*, ktorý nemá druhý význam a používa sa zriedkavejšie - azda preto, lebo ani pravá láska nebýva častá.

VZDAJTE SA SEBADEFINOVANIA

V čase, keď sa z kmeňových kultúr vyvinuli staroveké civilizácie, začali sa niektorým ľuďom prisudzovať určité funkcie: vládca, kňaz, kňažka, bojovník, roľník, obchodník, remeselník, sluha a pod. Takto vznikla triedna spoločnosť. Funkcia, ktorá sa väčšinou dedila po rodičoch, určovala identitu človeka, jeho postavenie v očiach druhých, ale i vo vlastných. Z funkcie sa stala rola, no ako rola sa nevnímala. Stotožňovala sa s človekom alebo s tým, čo si o sebe myslel. V tej dobe len výnimočné bytosti ako Budha či Ježiš pochopili, že kasty a spoločenské triedy sú číry nezmysel. Pochopili, že sú to len stotožnenia s formami, identifikácie s tým, čo je dočasné a podmienené. Poukázali na to, že formy len zatemňujú večné svetlo, ktoré nie je ničím podmienené. Svetlo, ktoré žiari v každej ľudskej bytosti.

Spoločenské štruktúry súčasného sveta už nie sú také strnulé a prísne vymedzené ako kedysi. Hoci správanie väčšiny ľudí naďalej podmieňuje prostredie, v ktorom žijú, už sa im automaticky nepridávajú funkcie ani identity. V modernom svete vlastne čoraz viac ľudí prežíva zmätok, lebo nevedia, kam patria, aký je zmysel ich života, ba ani to, kto v skutočnosti sú.

Mám vo zvyku blahoželať ľuďom, ktorí hovoria, že nevedia, kto sú. Rozpačito sa na mňa pozerú a spýtajú sa: „Takže podľa vás je v poriadku, keď je človek zmätený?“ Položím im protipráznu otázku, aby som ich prinútil zamyslieť sa. Čo to znamená byť zmätený? To, že „neviem“ , ešte neznamená, že som zmätený. Zmätkom sa dá vyjadriť takto: „neviem, ale mal by som to vedieť,“ alebo „neviem, ale potrebujem to vedieť.“ Môžete sa vzdať presvedčenia, že by ste mali vedieť, kto ste? Inak povedané: ste schopní prestať hľadať pojmové definície vášho ja? Ste schopní prestať hľadať v *myšlienkach* svoju identitu? Keď prestanete ľpieť na presvedčení, že by ste mali alebo potrebovali vedieť, kto ste, čo sa stane so zmätkom? Zrazu zmizne. V okamihu, keď si v plnej miere priznáte, že nevíete, kto ste, upokojíte sa a zrazu uvidíte veci jasnejšie. Tento stav je už oveľa

bližší tomu, kto v skutočnosti ste, než akékoľvek špekulácie o vašej identite. Definovať seba prostredníctvom myšlienok je vlastne obmedzenie.

STANOVENÉ ROLY

Samozrejme, na tomto svete to funguje tak, že rôzni ľudia plnia rôzne funkcie. Pokiaľ ide o intelektuálne a fyzické schopnosti - znalosti, zručnosti, nadanie, množstvo energie -, medzi ľuďmi sú veľké rozdiely. V skutočnosti však nezáleží na tom, aké funkcie zastávate, ale skôr na tom, či sa so svojou funkciou identifikujete v takej miere, až vás ovládne a stane sa rolou, ktorú budete hrať. Hrať nejakú rolu znamená konať nevedome. Keď sa pritom pristihnete a uvedomíte si, čo robíte, medzi vami a vašou rolou vznikne priestor. Keď sa s rolou úplne stotožňujete, znamená to, že istú šablónu správania mylne považujete za svoju totožnosť, čiže sa beriete priveľmi vážne. A navyše ostatným automaticky prisudzujete roly tak, aby korešpondovali s vašimi. V očiach takých lekárov, ktorí sa naplno stotožňujú so svojou rolou, nie ste ľudská bytosť, ale pacient s určitou anamnézou.

Hoci v súčasnom svete sú spoločenské štruktúry menej prísne ako v starovekých kultúrach, stále existuje mnoho takých vopred stanovených funkcií a rolí, s ktorými sa ľudia ochotne stotožňujú a ktoré sa stávajú súčasťou ich ega. Preto je v medziľudských vzťahoch tak málo úprimnosti, preto sú také odľudštené a chladné. Stanovené roly vám možno dodávajú upokojujúci pocit identity, no nakoniec sa v nich stratíte. Funkcie, ktoré ľudia zastávajú v hierarchizovaných organizáciách, akými sú napríklad armáda, cirkev, vládne inštitúcie či veľké korporácie, sa poľahky môžu stať identitami. Keď sa v nejakej role stratíte, stratíte schopnosť priamej, autentickej komunikácie.

Niektoré predurčené roly môžeme nazvať sociálnymi archetypmi. Takými sú napríklad žena v domácnosti (dnes už nie je až taká bežná ako kedysi, no stále je rozšírená), drsný macho,

zvodkyňa, „nonkonformný“ umelec, „vzdelanec“, ktorý vystupuje na obdiv svojej znalosti z literatúry, výtvarného umenia a hudby asi tak, ako sa iní predvádzajú so svojimi drahými odevmi a autami (rola rozšírená skôr v Európe). No a potom je tu univerzálna rola dospelého človeka. Keď hráte túto rolu, dávate svojmu okoliu na vedomie, že beriete seba i život veľmi vážne. Spontánnosť, bezstarostnosť a radosť táto rola nezahŕňa.

Hnutie hippies, ktoré v šesťdesiatych rokoch minulého storočia vzniklo na západnom pobreží Spojených štátov a následne sa rozšírilo po celom západnom svete, bolo prejavom protestu mladých ľudí voči spoločenským archetypom, rolám, vopred stanoveným šablónam správania ako aj proti sociálnym a ekonomickým štruktúram vybudovaným na egoickom základe. Stúpenci hippies odmietli hrať úlohy, ktoré im chceli nanucovať rodičia a spoločnosť. Ich odpor výrazne posilnili hrôzy vietnamskej vojny, v ktorej zomrelo 57.000 mladých Američanov a 3.000.000 Vietnamcov. Kým v päťdesiatych rokoch sa väčšina Američanov správala stále veľmi konformne, v šesťdesiatych rokoch sa milióny ľudí prestali stotožňovať s kolektívnou pojmovou identitou, pretože pochopili, že systém, v ktorom žijú, je šialený. Hnutie hippies uvoľňovalo strnulé egoické štruktúry ľudskej psychiky. Samotné hnutie síce zanedlho zdegenerovalo a zaniklo, no otvorilo ľuďom oči, a to nielen tým, ktorí boli jeho súčasťou. Umožnilo, aby sa na Západe väčšmi rozšírila spirituálna múdrosť Východu a zásadne sa tak pričinila o celosvetové prebudenie vedomia.

DOČASNÉ ROLY

Ak ste takí bdeli a uvedomeli, že ste schopní pozorovať svoju komunikáciu s ostatnými ľuďmi, možno si všimnete drobné zmeny vo svojej reči, postoji a správaní v závislosti na tom, s kým práve komunikujete. Spočiatku sa to ľahšie pozoruje na druhých, neskôr si to však môžete začať všímať aj na sebe. Spôsob, akým sa



zhovárate s riaditeľom spoločnosti, sa v niektorých detailoch bude odlišovať od toho, ako sa rozprávate napríklad s vrátnikom. S dieťaťom sa takisto rozprávate inak ako s dospelým. Prečo je to tak? Lebo hráte rôzne roly. Nie ste sami sebou, ani keď ste s riaditeľom, ani keď ste s vrátnikom alebo s dieťaťom. Možno zistíte, že keď si idete niečo kúpiť, alebo keď idete do reštaurácie, do banky, na poštu, beriete na seba predurčené spoločenské roly. Stávate sa zákazníkom a podľa toho sa aj správate. Obsluhuje vás pritom predavač alebo čašník, ktorý takisto hrá svoju rolu. Keď sa stretnú dvaja ľudia, začne medzi nimi pôsobiť celá škála podmienených schém správania, ktoré predurčujú povahu ich komunikácie. Namiesto toho, aby medzi sebou komunikovali ľudské bytosti, komunikujú len pojmové mentálne obrazy. Čím väčší sa ľudia stotožňujú so svojimi váženými rolami, tým menej autentické budú ich vzťahy.

Mentálne obrazy si vytvárate nielen o druhom človeku, ale aj o sebe, najmä vo vzťahu k ostatným ľuďom. Takže s druhým človekom nekomunikujete *vy*, ale ten, za koho sa považujete komunikuje s tým, za koho považujete toho druhého a naopak. Pojmový obraz, ktorý o vás vytvorila vaša myseľ, komunikuje s pojmovým obrazom, ktorý o druhom človeku vytvorila - opäť len vaša myseľ. Myseľ toho druhého funguje pravdepodobne rovnako, takže každá egoická interakcia, ktorá medzi dvomi ľuďmi prebehne, je v skutočnosti komunikácia medzi štyrmi fiktívnymi pojmovými identitami. Nečudo teda, keď vo vzťahoch dochádza k toľkým konfliktom. Žiadny skutočný vzťah totiž *nejestvuje*.

MNÍCH SO SPOTENÝMI DLAŇAMI

Zenbudhistického mnícha Kasana požiadali, aby viedol pohreb istého významného šľachtica. Kým stál a čakal na príchod správcu provincie a ďalších urodzených pánov a dám, všimol si, že sa mu potia dlane.

Nasledujúci deň zvolal svojich žiakov a priznal sa, že sa ne-

cíti pripravený na to, aby bol ich učiteľom. Vysvetlil im, že stále nevie pristupovať ku všetkým ľudským bytostiam rovnako, či už ide o bedára alebo kráľa. Ešte stále totiž nie je schopný odhliadnuť od spoločenského postavenia a pojmových identít a vidieť, že podstata každého človeka je rovnaká. Opustil teda svojich žiakov a sám sa stal žiakom u iného učiteľa. Vrátil sa k nim po ôsmich rokoch, ale už ako osvietený.

ŠŤASTIE AKO ROLA A PRAVÉ ŠŤASTIE

„Ako sa máš?“

„Výborne. Lepšie to už ani nemôže byť.“ Vyjadrujú tieto slová pravdu alebo lož?

V mnohých prípadoch ľudia šťastie len predstierajú a za veselou „fasádou“ sa v skutočnosti skrýva hlboká bolesť. Nešťastie, ktoré zakrývajú bezstarostným úsmevom, a ktoré si nevedia priznať nielen pred ostatnými, ale ani pred sebou, často vedie k depresiám, nervovému zrúteniu či prehnaným reakciám.

Odpoveď „ujde to“ vyjadruje rolu, ktorú hrajú skôr Američania, než obyvatelia iných krajín, kde mizerný pocit života je takmer norma a prejavy nešťastia sú spoločensky prijateľnejšie. Možno trochu preháňam, no v hlavnom meste istej severskej krajiny mi povedali, že ak sa na ulici usmejem na cudzieho človeka, riskujem, že ma zavrú za opilstvo.

Ak sa cítite nešťastní, v prvom rade si to musíte priznať. Nehovorte však: „Som nešťastná.“ Nešťastie nemá nič spoločné s tým, kto ste. Radšej povedzte: „Cítim v sebe nešťastie.“ A potom ho preskúmajte. Možno vyplýva zo situácie, v ktorej sa nachádzate. Možno budete musieť niečo podniknúť, aby ste svoju situáciu buď zmenili, alebo sa z nej nejako dostali. Ak nemôžete nič urobiť, postavte sa tvárou v tvár svojmu rozpoloženiu a povedzte si: „Nuž, takto to je. Buď sa s tým zmierim, alebo sa budem cítiť mizerne.“ Prvotnou príčinou nešťastia nikdy nie je situácia samotná, ale to, čo si o nej myslíte. Uvedomujte si svoje myšlienky.

Usilujte sa ich oddeliť od situácie, ktorá je vždy neutrálna, a teda je taká, aká je. Situácia a fakty sú jedna vec, moje myšlienky, ktoré si s nimi v duchu spájam, druhá vec. Namiesto toho, aby ste začali snovať príbehy, pridržajte sa radšej faktov. Príbeh vytvárate, keď si napríklad poviete: „Som zruinovaný.“ Takýto postoj vás bude obmedzovať a brániť v tom, aby ste niečo podnikli. Keď však poviete: „na účte mám päťdesiat centov,“ konštatujete holý fakt. Máte teda dočinenia s faktom, a to vám dodá potrebnú silu. Uvedomte si, že vaše pocity väčšinou pochádzajú z toho, čo si myslíte. Všímajte si prepojenosť vašich myšlienok a emócií, staňte sa vedomím, ktoré ich pozoruje.

Nehľadajte šťastie. Ak ho budete hľadať, nikdy ho nenájdete, pretože hľadanie je opakom šťastia. Šťastie je vždy prchavé, no nezávislosť na šťastí môžete dosiahnuť už teraz. Tým, že prijmete to, čo je, a prestanete si vytvárať príbehy. Nešťastie len prekryva vašu prirodzenú pohodu a stav vnútorného pokoja, ten zdroj pravého šťastia.

RODIČOVSTVO: ROLA ALEBO FUNKCIA

Dospelí, keď sa prihovárajú deťom, hrajú rolu. Používajú hlúpučké slová a všelijaké pazvuky. Prihovárajú sa dieťaťu akoby zhora. Nesprávajú sa k nemu ako k seberovnému. To, že zatiaľ toho viete viac a ste väčší, neznamena, že dieťa je menejcenné. V určitom období života sa z väčšiny dospelých stávajú rodičia, čiže berú na seba jednu z najuniverzálnejších rolí. Každý z nich by sa však mal zamyslieť nad tým, či je schopný plniť funkciu rodiča bez toho, aby sa s ňou stotožňoval, čiže bez toho, aby sa z funkcie stala rola. Súčasťou rodičovstva je starať sa o potreby dieťaťa, ochraňovať ho pred nebezpečenstvami a z času na čas mu vysvetliť, čo má alebo nemá robiť. Keď sa však z rodičovskej funkcie stane identita, čiže keď hodnotu vlastnej osobnosti budete odvodzovať od faktu, že ste rodič, ľahko sa vám môže stať, že svoje poslanie budete zveličovať a preháňať natoľko, až sa

v ňom úplne stratíte. Ak budete dieťaťu dávať všetko, po čom zatúži, rozmaznáte ho, a ak ho budete na každom kroku pred všetkým možným ochraňovať, znemožníte mu, aby veci a svet okolo seba objavovalo samostatne. Potom už nebudete vychovávať, ale kontrolovať a terorizovať.

Horšie je, keď identita hranej roly pretrvá aj po tom, ako sa dieťa osamostatní. Rodičia jednoducho nevedia prestať byť rodičmi. Nevedia sa zbaviť potreby byť potrební. Poznámku „ja viem, čo je pre teba najlepšie,“ si neodpustia ani neskôr, keď už ich dieťa má trebárs štyridsať rokov. Naďalej majú nutkanie hrať rolu rodiča a nevedia si vybudovať k dieťaťu autentický vzťah. Rodičia sa stotožňujú so svojou úlohou, a keď ju už nemôžu ďalej plniť, ovládne ich podvedomý strach zo straty identity. Ak sa ich túžba kontrolovať a ovplyvňovať stretne s odmietnutím - čo sa väčšinou aj stane -, buď začnú konanie svojich detí kritizovať, alebo sa v nich pokúsia prebudiť pocity viny, pretože sa podvedome snažia uchovať si svoju rolu, svoju identitu. Navonok to vyzerá, ako keby boli starostliví, a oni tomu naozaj aj veria. V skutočnosti im však ide len o jedno: udržať si identitu, ktorú získali vďaka svojej úlohe. Za všetkými egoickými motiváciami sa však skrýva iba jedno: snaha zvyšovať si vlastnú hodnotu, čiže sebecký záujem, ktorý ego dokáže veľmi dômyselne zamaskovať.

Stáva sa, že matka alebo otec, ktorí sa stotožňujú so svojimi rodičovskými rolami, sa pokúšajú stať dokonalejšími prostredníctvom svojich detí. Potreba ega manipulovať ostatných tak, aby uspokojovali jeho pocit nedostatku, sa teda zameriava na deti. Keby rodičia nahlas vyslovili podvedomé želania a motivácie, ktoré stoja v pozadí ich manipulácií, pravdepodobne by povedali čosi takéto: „Chcem, aby si dosiahol to, čo som ja nikdy nedosiahol; chcem, aby ťa svet uznával a potom aj ja budem niečo znamenať. Nemôžeš mi spôsobiť sklamanie. Obetoval (alebo obetovala) som sa pre teba. Tým, že s tebou nesúhlasím, chcem v tebe vzbudiť taký pocit viny a nepohody, že nakoniec budeš musieť mojim želaniam vyhovieť. A nemusím ti

hovoríť, že len ja viem, čo je pre teba najlepšie. Mám ťa rád a budem ťa mať aj naďalej rád, pokiaľ budeš robiť to, čo je podľa mňa pre teba najlepšie.“

Keď si tieto podvedomé motivácie uvedomíte, okamžite pochopíte, aké sú absurdné. Ego i celá jeho dysfunkcia sa zviditeľnia. Niektorí rodičia, s ktorými som hovoril, keď si to uvedomili, zvolali: „Panebože, takto sme sa správali?“ Keď si raz uvedomíte ničotnosť svojho konania, podvedomé šablóny prestanú pôsobiť. Aj v tomto prípade je najúčinnnejším činiteľom schopnosť uvedomovania.

Ak sa k vám rodičia takto správajú, nehovorte im, že sú nevedomí a že sú v zajatí svojho ega. Viedlo by to ešte k nevedomejším reakciám, pretože ego by zaujalo obranné postavenie. Stačí, ak rozpoznáte, že ich činy ovplyvňuje ego a nemajú nič spoločné s tým, kým v skutočnosti sú. Stáva sa, že i skostnatené egoické vzorce, keď im prestanete klásť odpor, sa akoby zázrakom rozplynú. Odpor im totiž dodáva novú silu. Ale aj keby sa to nestalo, môžete správanie rodičov prijímať so súcitom bez toho, aby ste naň reagovali, či brali ho osobne.

Buďte si však vedomí aj vlastných nevedomých želaní a očakávaní, ktoré stoja za vašimi starými, bežnými reakciami. „Mojí rodičia by ma mali chápať a prijať ma takého, aký som.“ Skutočne? A prečo by mali? Zmierte sa s tým, že to neurobia, lebo nemôžu inak. Ich vedomie je stále vo vývoji a ešte neurobilo kvantový skok na vyššiu úroveň. Ešte nie sú schopní zbaviť sa svojich rolí. „Áno, ale neviem šťastne a spokojne žiť, kým nebudem mať ich súhlas a podporu.“ Naozaj? Čo zmení ich súhlas či nesúhlas na tom, kým v skutočnosti ste? Presne takéto nepodložené očakávania vytvárajú negatívne emócie a stále viac zbytočného nešťastia.

Buďte bdelí. Nie je to náhodou tak, že vnútorný hlas, ktorý vás neprestajne hodnotí a súdi, pričom vám navráva, že nie ste dosť dobrí a že to nikam nedotiahnete, je hlasom vášho otca alebo matky? Ak vo vás pracuje uvedomenie, rozpoznáte, že hlas vo vašej hlave je len dávna myšlienka podmienená minu-

losťou a že už nemusíte veriť všetkému čo sa vám preženie hlavou. Sú to staré myšlienky, nič viac. Vedomie znamená Prítomnosť, a len Prítomnosť je schopná rozpustiť vašu nevedomú minulosť.

„Ak si myslíte, že ste osvietení, choďte a strávte týždeň so svojimi rodičmi,“ povedal Ram Dass. To je dobrá rada. Vzťah k rodičom je nielen náš prvý vzťah, ktorý v živote udáva tón všetkým nasledujúcim vzťahom, ale je to aj dobrá príležitosť na to, aby ste otestovali stupeň svojej Prítomnosti. Čím viac minulosti vás v nejakom vzťahu spája, tým väčšmi musíte byť prítomní, inak budete nútení znovu a znovu prežívať svoju minulosť.

VEDOMÉ UTRPENIE

Pokiaľ máte malé deti, pomáhajte im, usmerňujte ich a chráňte ich, ako len viete. Oveľa dôležitejšie však je, aby ste im poskytli priestor - priestor byť. Na tento svet prichádzajú vďaka vám, ale nie sú „vaše“ . Je síce pravda, že kým sú malé a neskúsené, ste to vy, kto vie, čo je pre ne najlepšie. No čím budú staršie, tým menej to budete vedieť. Čím viac predstáv máte o tom, kam by sa ich život mal uberať, tým väčšmi sa uzatvárate do svojich myšlienok namiesto toho, aby ste sa s nimi delili o prítomnosť. Skôr či neskôr sa určite dopustia nejakých chýb a zažijú utrpenie - ako každý človek. A možno ani nepochybia, len vy to tak budete vnímať. To, čo vy považujete za chybu, môže byť pre vaše dieťa nevyhnutná skúsenosť. Poskytnite im pomoc i rady, no uvedomte si, že z času na čas by ste im mali dovoliť, aby robili chyby, najmä v čase dospievania. A zavše by ste ich mali nechať aj trpieť. Aby zakúsili, že utrpenie niekedy prichádza z ničoho nič, inokedy je zas následkom chybného konania.

Nebolo by úžasné, keby ste svoje deti mohli uchrániť pred utrpením? Nie, nebolo. Nerozvinuli by sa totiž do plnohodnotných ľudských bytostí, zostali by povrchní, stotožnení s vonkajšími formami vecí. Utrpenie dodáva človeku hĺbku. Paradoxom

je, že utrpenie vzniká vtedy, keď sa stotožňujete s nejakými formami, no zároveň tie formy narúša. Príčinou mnohého utrpenia je ego, hoci práve utrpenie nakoniec ego zničí - ale len ak budete trpieť s plným vedomím.

Ľudstvo je predurčené na to, aby utrpenie prekonalo, ale nie takým spôsobom, ako si to predstavuje ego. Jedným z mnohých omylov ega je myšlienka, že utrpeniu sa treba vyhýbať. Takýto názor niekedy prenášame aj na svojich blízkych: „Moje deti by nemali trpieť.“ Táto myšlienka sa nachádza pri koreňoch utrpenia. Zmysel utrpenia je vznešený - rozvoj vedomia a spálenie ega. Presne toto vyjadruje aj archetypálny obraz ukrižovaného človeka, ktorý symbolizuje osud každého muža a každej ženy. Keď vzdorujete utrpeniu, proces spaľovania sa spomalí, pretože vzdor ego len zväčšuje. Keď sa však s utrpením zmierite, proces sa urýchli, čo je spôsobené tým, že svoje utrpenie prežívate vedome. Zmieriť sa môžete nielen s vlastným utrpením, ale aj s utrpením niekoho iného, napríklad vašich detí alebo rodičov. V utrpení sa totiž rodí transmutácia. Oheň utrpenia sa mení na svetlo čistého vedomia.

Ego vám bude navrávať, že by ste nemali trpieť, lenže táto myšlienka vám spôsobí ešte viac utrpenia. Deformuje totiž pravdu, ktorá je vždy paradoxná: ak chcete utrpenie prekonať, musíte ho najprv prijať.

VEDOMÉ RODIČOVSTVO

Neúprimnosť v rodinných vzťahoch vedie k tomu, že deti často prechovávajú voči rodičom skryté pocity hnevu a nevraživosti. Dieťa totiž nesmierne túži po tom, aby rodič bol prítomný ako ľudská bytosť, a nie ako rola, nech by tú rolu hral akokoľvek svedomito. Možno robíte všetko správne a dieťaťu dávate to najlepšie, no niekedy ani to nestačí. *Môžete robiť, čo len chcete, nestačí to, pokiaľ zanedbávate Bytie.* Ego nevie o Bytí nič, no verí, že činmi všetko vyrieši. Ak žijete v zajatí ega, zrejme sa na

zdávate, že čím väčšími sa budete činiť, tým viac „činov“ si nahonobíte, a potom sa budete cítiť ako ucelená bytosť. Nestane sa to. Stane sa len to, že sa stratíte v činnostiach. Vlastne celá civilizácia sa stráca v činnostiach, ktoré nie sú zakorenené v Bytí, a z toho pochádza onen pocit márnosti.

Ako sa však dá Bytie vniesť do života uponáhľanej rodiny a teda aj do vzťahu k dieťaťu? Jednoducho - pozornosťou. Jesťujú dva druhy pozornosti. Prvý z nich by sme mohli nazvať pozornosťou zameranou na formu. Druhá je pozornosťou bez formy. Pozornosť zameraná na formu vždy nejako súvisí s činnosťou alebo hodnotením. „Spravil si si domácu úlohu? Dojedz večeru. Uprac si izbu. Vyčisti si zuby. Urob toto. Prestaň s tým. Švihni si, obleč sa.“

A čo ďalej? Táto otázka v značnej miere vystihuje rodinný život mnohých domácností. Samozrejme, je nevyhnutné, aby sme sa sústreďovali na formy, no pokiaľ vo vašom vzťahu k dieťaťu nič iné nejestvuje, potom chýba ten najživší rozmer. Vtedy starosti - „starosti sveta“ , ako vraví Ježiš - úplne zastierajú Bytie. Pozornosť bez formy je neoddeliteľná od rozmeru Bytia. Ako funguje?

Tak, že keď sa dívate na svoje dieťa, počúvate a dotýkate sa ho, pomáhate mu, pričom ste neprestajne bdelí, pokojní, v plnej miere prítomní a nechcete nič iné, len to, čo je v danom okamihu. Takýmto spôsobom vytvárate priestor pre Bytie. Keď ste naplno prítomní, nie ste otec alebo matka, ale stelesnená bdelosť, pokoj; Prítomnosť, ktorá počúva, pozerá, dotýka sa, ba aj rozpráva. Ste Bytie, ktoré presahuje všetky činnosti.

SPozNAJTE SVOJE DIEŤA

Ste ľudské bytosti. Čo to znamená? Umenie žiť nie je založené na ovládaní, ale na schopnosti nachádzať rovnováhu medzi človekom a Bytím. Matka, otec, manžel, manželka, mladý, starý - všetky roly, ktoré hráte, a funkcie, ktoré plníte - to všetko je

súčasťou našej civilizácie. Svet ľudí má svoj význam a zasluhuje si úctu, no sám osebe nezabezpečí zmysluplné vzťahy. Nech by ste v živote dosiahli čokoľvek, byť človekom je málo. Pretože je tu aj Bytie. Nájdete ho v tichej, bdelej prítomnosti samotného Vedomia, vo Vedomí, ktorým ste. Ľudská bytosť - to je len forma. Bytie ako také nemá formu. Človek a Bytie nie sú od seba oddelené, ale sa vzájomne prenikajú.

V dimenzii ľudského sveta ste nepochybne vyspelejší než vaše deti. Ste väčší, silnejší, viete a dokázate toho viac. Ak je to jediná dimenzia, ktorú poznáte, potom sa voči svojmu dieťaťu budete správať - hoci nevedomky - nadradene. A tak sa vaše dieťa - opäť len nevedomky - ocitne voči vám v podriadenom vzťahu. Nikdy nebude medzi vami rovnosť, pretože váš vzťah vyplnia formy a po formálnej stránke nikdy nemôžete byť rovnocenní. Môžete svoje dieťa milovať, ale vaše láska bude len ľudská, čiže podmienená, vlastnícka, neúplná. Rovní si môžete byť len tam, kde niet foriem, teda v Bytí. A skutočne milovať budete schopní len vtedy, keď v sebe objavíte túto sféru bez foriem. Prítomnosť, ktorou ste - to bezčasové Som - spozná samu seba v druhom človeku, a ten druhý - v tomto prípade dieťa - pocíti lásku a to, že ho konečne rozpoznali.

Milovať znamená rozpoznať seba v tom druhom. V takých chvíľach sa ukáže, že „odlišnosť“ druhých je ilúzia, ktorá patrí iba do ríše ľudí, do ríše foriem. Túžba po láske, ktorú v sebe nosí každé dieťa, je túžba po tom, aby ho rozpoznali; no nie na úrovni foriem, lež na úrovni Bytia. Pokiaľ si rodičia cenia len ľudský rozmer dieťaťa, pričom Bytie zanedbávajú, dieťa bude mať pocit neúplnosti, bude mu chýbať niečo absolútne zásadné, a tak sa v ňom bude hromadiť bolesť, ba niekedy aj podvedomá nevraživosť voči rodičom. „Ako to, že ma nepoznáte?“ Asi takto by znela otázka, ktorú by položila nahromadená bolesť, keby vedela hovoriť.

Keď niekto pochopí vašu pravú podstatu, Bytie sa opäť raz prejaví v plnšej miere. Len láska vykúpi svet. Hovorím o tom síce s ohľadom na váš vzťah k dieťaťu, no týka sa to všetkých vzťahov.

Hovorí sa, že „Boh je láska“ , ale to nie je celkom presné. Boh je všadeprítomný nedeliteľný Život prejavujúci sa v nespočetných podobách. Láska zahŕňa dualitu: milujúci a milovaný, subjekt a objekt. Láska je teda rozpoznanie jednoty vo svete dualít. Takto sa Boh vteľuje do sveta foriem. Láska zbavuje svet svetskosti, odľahčuje ho, aby zažiarila jeho božská dimenzia, svetlo vedomia.

PRESTAŇTE HRAŤ ROLY

Robiť to, čo je v danej situácii potrebné, no bez toho, aby ste sa stotožnili so svojou rolou - v tom spočíva umenie žiť. Nech by ste sa venovali čomukoľvek, úspech dosiahnete len vtedy, keď sa práci budete venovať pre ňu samu, a nie preto, aby ste sa chránili, zvyšovali svoju hodnotu či vyhovelí svojej role. Prostredníctvom rolí prežívame svoje fiktívne a nadmieru vzťahovacie ja. Riadime sa myslou, ktorá prekrúca a deformuje skutočný stav vecí. Väčšina ľudí, ktorí tento svet ovplyvňujú - politici, televízne osobnosti, biznismeni alebo náboženský vodcovia -, sa v plnej miere stotožňujú so svojimi rolami. Teda až na pár svetlých výnimiek. Považujú ich za VIP, no v skutočnosti sú len nevedomými hráčmi egoickej hry. Hry, ktorá síce vyzerá dôležito, no pritom nemá žiadny skutočný zmysel. Shakespeare to nazval príbehom, „čo idiot rozpráva: len krik a rev, a zmysel nijaký...“ K tomuto záveru dospel aj bez televízie. Ohromujúce! Ak by teda táto svetová egoická dráma mala mať nejaký zmysel, tak len nepriamy. Spôsobuje stále viac a viac utrpenia, a utrpenie, hoci ho vytvára ego, nakoniec vedie k zániku ega. Je to oheň, v ktorom ego spaľuje samo seba.

Vo svete osobností, ktoré hrajú roly, sa však nájde hrstka takých ľudí - dokonca aj v televízii, médiách a vo svete obchodu - ktorí nepredvádzajú vykonštruované obrazy svojej mysle, ale riadia sa hlbšou podstatou svojho Bytia a nepokúšajú sa byť čímisi viac, než sú. Jednoducho sú len sami sebou. A preto sú vý-

nimoční, preto vyčnievajú a líšia sa od zvyšku sveta. Sú to poslovia zmeneného vedomia. Nech sa pustia do čohokoľvek, podarí sa im to, pretože konajú v súlade s celkom. Ich vplyv siaha oveľa ďalej, než ich činy a postavenie. Samotná ich prítomnosť - prostá, prirodzená, nenáročná - pôsobí transformujúco na každého, kto s nimi príde do kontaktu.

Keď nehráte roly, znamená to, že v tom, čo robíte, už nie je prítomné žiadne ego. Už nepotrebujete obranné a posilňujúce stratégie ega. Vaše činy sa zrazu začnú vyznačovať oveľa väčšou silou. Ste schopní plne sa sústrediť na danú situáciu, splývate s ňou, vaším cieľom už nie je to, aby ste sa stali významnou osobnosťou. Najsilnejší a najúspešnejší ste vtedy, keď ste sami sebou. Nepokúšajte sa však o to. Pretože to je len ďalšia rola. Volá sa „spontánne ja.“ V okamihu, keď sa pokúšate byť taký alebo onaký, už hráte rolu. „Buďte sami sebou“ je síce dobrá rada, no môže zostať nepochopená. Pretože o slovo sa prihlási myseľ a povie: „Hm, pozrime sa na to. Čo by som mala podniknúť, aby som bola sama sebou?“ Myseľ vzápätí vyvinie nejakú stratégiu „ako byť sama sebou.“ A už hráte rolu. „Ako byť sebou?“ je vlastne nesprávne položená otázka. Naznačuje totiž, že ak chcete byť sami sebou, musíte najprv niečo urobiť. Lenže vy sami sebou už ste. Nezaťažujte teda ďalšími bremenami to, čím už ste. „Ja však neviem, kto som. Nevie, čo znamená byť sám sebou.“ Ak vám raz úplne prestane prekážať, že nevíete, kto ste, potom to, čo zostane, bude tým, čím v skutočnosti ste. Ste Bytie, ktoré sa nachádza za vašou ľudskou podobou, skôr pole nepodmienných možností, než niečo pevne definovateľné.

Prestaňte teda samých seba neustále definovať - či už sami pred sebou alebo pred ostatnými. Nezomriete, nebojte sa. Práveže začnete žiť. A nelámte si hlavu tým, ako vás definujú ostatní. Tým, že vás nejakým definujú, obmedzujú len seba - je to ich problém. Vždy, keď sa s niekým stretnete, usilujte sa k nemu neprístupovať z pozície svojej roly či funkcie, ale ako pole vedomej Prítomnosti.

Prečo hrá ego roly? Kvôli jedinej nepodloženej domnienke,

jedinému nesprávnemu predpokladu, jedinému zásadnému omylu, jedinej nevedomej myšlienke. Tú myšlienku možno vyjadriť takto: „Nie som dosť dobré.“ A potom už nasledujú ďalšie nevedomé myšlienky: „Musím hrať roly, aby som získalo to, čo potrebujem na to, aby som sa stalo celistvé. Potrebujem získať viac, aby som aj ja malo väčšiu hodnotu.“ Lenže nemôžete byť viac, než ste, pretože pod povrchom fyzickej a duševnej formy tvoríte jednotu so Životom ako takým, teda s Bytím. Vo svete foriem vždy budete voči niekomu v podradenom alebo nadradenom vzťahu. Vo svojej podstate však nie ste ani podradení ani nadradení. Pravá sebaúcta a pokora sa vynárajú z uvedomovania. Ego to vidí tak, že sebaúcta a pokora si protirečia. V skutočnosti sú však jedno a to isté.

PATOLOGICKÉ EGO

V širšom slova zmysle je ego čímsi patologickým, pričom nezáleží na tom, akú podobu na seba berie. Keď preskúmame pôvod gréckeho slova *patologický*, zistíme, že tento termín presne vystihuje ego. Hoci sa toto slovo používa v súvislosti s chorobnými stavmi, je odvodené od tvaru *pathos*, čo znamená utrpenie. A to je presne to, na čo pred 2600 rokmi prišiel Budha, keď uvažoval o stave ľudstva.

Osoba, ktorá sa nachádza v zajatí ega, nechápe utrpenie ako utrpenie, ale ako jedinú primeranú reakciu na všetky životné situácie. Ego vo svojej zaslepenosti nie je schopné vidieť, koľko utrpenia spôsobuje sebe i druhým. Nešťastie je vlastne egom vyvolaná, mentálno-emocionálna choroba epidemických rozmerov. Je to vnútorný ekvivalent znečisťovania životného prostredia na tejto planéte. Záporné emócie ako hnev, úzkosť, nenávisť, nevraživosť, nespokojnosť, závisť, žiarlivosť a ďalšie zvyčajne nepovažujeme za negatívne, ale za plne oprávnené, a ich pôvod nikdy nehľadáme v sebe, ale vo vonkajších faktoroch a v druhých ľuďoch. „Ty môžeš za to, že ja teraz trpím.“ Takto sa na vec pozerá ego.

Ego nerozlišuje medzi situáciou a tým, ako danú situáciu interpretuje, či ako na ňu reaguje. Môžete napríklad povedať: „Aký príšerný deň,“ pričom si neuvedomíte, že zima, vietor, dážď alebo niečo iné, na čo reagujete, samo osebe vôbec nie je príšerné. Je to také, aké to je. Strašné sú len vaše reakcie, váš vnútorný odpor voči danému stavu vecí a emócie, ktorého ho sprevádzajú. Shakespeare napísal: „Nič nie je dobré ani zlé samo osebe, záleží na tom, čo vidíme my.“ A okrem toho ego považuje utrpenie či negatívne pocity vlastne za slasť, pretože do určitej miery sa nimi posilňuje.

Napríklad hnev a nevráživosť ohromne posilňujú ego. Na-fukujú jeho pocit separácie, zvýrazňujú odlišnosť ostatných ľudí a utvrdzujú ho v predstave, že koná „správne“ . Keby ste mali možnosť pozorovať fyziologické zmeny, ktoré sa pri takýchto negatívnych stavoch v tele spúšťajú, keby ste videli, ako vplývajú na činnosť srdca, na trávenie, imunitný systém a ďalšie orgány, okamžite by ste pochopili, že záporné pocity sú skutočne patologické a sú prejavmi utrpenia, nie slasti.

Keď vás zachvátia negatívne pocity, znamená to, že je vo vás niečo, čo túži po negatívnosti, niečo, čo ju vníma ako potešenie, alebo aspoň verí, že vďaka nej získate to, po čom bažíte. Keby to bolo inak, ľudia by asi nelipli na negatívnych emóciách, ktoré spôsobujú utrpenie im aj ostatným, a spúšťajú v tele chorobné procesy. Takže vo chvíli, keď si uvedomíte svoje negatívne emócie, uvedomíte si zároveň aj to, že je vo vás niečo, čo má z toho radosť a verí, že z toho môže získať aj nejaký úžitok, čiže si uvedomíte priamo svoje ego. V tom okamihu sa vaša identita presunie od ega k uvedomeniu. To znamená, že ego sa začne scvrkávať a vedomie narastať.

Ak ste schopní si uprostred nejakej negatívnej nálady uvedomiť, že si spôsobujete utrpenie, prekonáte obmedzenia ego-ických duševných stavov a reakcií. Vďaka uvedomeniu sa otvárajú nekonečné možnosti - ďalšie, oveľa inteligentnejšie spôsoby, ako sa s danou situáciou vyrovnáť. Potom sa už pocitov nešfastia budete vedieť zbaviť kedykoľvek, keď rozpoznáte,

ako hlúpo ste reagovali. Negatívnosť je totiž neinteligentná. Pretože ego môže byť prefíkané, no inteligentné nikdy. Prefíkanosť sleduje len svoje vlastné, malicherné zámery. Inteligencia však vždy vidí väčší celok, v ktorom je všetko navzájom prepojené. Motiváciou prefíkanosti sú sebecké záujmy, pretože je extrémne krátkozraká. Väčšina politikov a biznismenov je prefíkaná; inteligentný je však len málokto. Pomocou prefíkanosti možno dosiahnuť čokoľvek, no nikdy to nebude mať dlhé trvanie, a nakoniec sa to obráti proti nám. Prefíkanosť ľudí rozdeľuje, inteligencia ich spája.

SKRYTÝ POCIT NEŠŤASTIA

Ego vytvára pocit separácie, ktorý spôsobuje utrpenie. Preto je ego jednoznačne patologické. Okrem zvyčajných negatívnych emócií (hnev, nenávisť a podobne) jestvujú oveľa jemnejšie formy negatívnosti, ktoré sa vyskytujú tak často, že ich väčšinou ani nerozpoznáme. Mám na mysli netrzezivosť, podráždenosť, nervozitu či otrávenosť. Tieto stavy vedú k trvalému pocitu nešťastia, čo je u mnohých ľudí prevládajúci stav. Na to, aby ste ich vedeli zachytiť, musíte byť krajne bdeli a absolútne ukotvení v prítomnom okamihu. Vo chvíli, keď sa vám to podarí, zažijete okamih prebudenia, okamih, keď sa nebudete stotožňovať so svojou myslou.

Opíšem jeden z najbežnejších negatívnych stavov, ktorý uniká našej pozornosti práve preto, lebo je taký rozšírený, že ho považujeme za normálny. Pravdepodobne ho poznáte i vy. Prežívate často akýsi neurčitý pocit nespokojnosti, ktorý by sa dal opísať ako druh nevráživosti pretrvávajúcej kdesi v úzadí? Tento pocit môže byť aj celkom konkrétny. Mnoho ľudí žije s týmto pocitom väčšinu života. Natoľko sa s ním stotožňujú, že nevedia od neho nijako získať odstup a rozpoznať ho. Základom tohto pocitu sú určité podvedomé presvedčenia a myšlienky. Tie myšlienky sa vám v mysli vynárajú rovnako ako sny

počas spánku. Číže si ich nevededomujete takisto, ako si snívajúci nevededomuje svoje sny.

Uvediem tu aspoň niekoľko najčastejších nevedomých myšlienok, ktoré vyživujú vaše pocity nespokojnosti a trvalej nevráživosti. Zbavil som ich obsahu, takže zostala len ich obnažená štruktúra. Takto sú oveľa jasnejšie a viditeľnejšie. Kedykoľvek pocítite onen neurčitý pocit nešťastia - či už otvorene alebo „v úzadí“ -, môžete si vybrať tie myšlienky, ktoré sa vám budú zdať vo vašej momentálnej situácii najpriliehavejšie:

„Svoj duševný pokoj nájdem až vtedy, keď sa v mojom živote stane čosi zásadné. Hnevá ma, že doposiaľ sa nič nestalo. Možnože práve vďaka môjmu hnevu sa nakoniec niečo stane.“

„Kedysi sa stalo niečo, čo sa stať nemalo, a doposiaľ ma to hnevá. Keby sa to nebolo stalo, mohol by som dnes žiť v pokoji.“

„Deje sa niečo, čo by sa nemalo diať, a to mi neumožňuje, aby som mohol žiť v pokoji.“

Podvedomé myšlienky sa často týkajú nejakej konkrétnej osoby, a tak „udalosti“ nahradia „činy“.

„Mal (mala) by si urobiť to a to, inak nenájdem pokoj. Nahnevá ma, ak to neurobíš. Možno ťa k tomu prinúti môj hnev.“

„Niečo, čo si kedysi dávno urobil (urobila), neurobil (neurobila) alebo povedal (povedala), mi teraz nedovoľuje, aby som mohol (mohla) žiť v pokoji.“

„To, čo teraz robíš, alebo nezoládaš, ma znepokojuje a neumožňuje mi, aby som žil (žila) v pokoji.“

TAJOMSTVO ŠŤASTIA

Všetky tieto presvedčenia sú len myšlienky, ktoré nie sú ničím podložené a mylíme si ich s realitou. Sú to príbehy, ktoré si vymýšľa ego, aby vás presvedčilo o tom, že tu a teraz nemôžete nájsť ani svoj pokoj, ani byť sami sebou. Nájsť svoj pokoj a byť tým, kým v skutočnosti ste, je vlastne jedno a to isté. Ego zvyčajne hovorí: raz, niekedy v budúcnosti, nájdem pokoj svojej duše, no najprv sa musí stať toto a toto, alebo musím získať to a to. Alebo: nikdy nenájdem svoj pokoj, pretože sa nikdy nezbavím toho, čo sa mi prihodilo v minulosti. Keď si vypočujete príbehy ostatných ľudí, zistíte, že všetky by mohli mať jeden súhrnný názov: *Prečo teraz nemôžem žiť v pokoji*. Ego totiž nevie, že pokoj môžete nadobudnúť iba tak, že precítite prítomnú chvíľu. Alebo to možno vie, len sa obáva, aby ste na to neprišli. Pretože pokoj v konečnom dôsledku znamená koniec ega.

Ako však nájsť pokoj v prítomnosti? Tak, že sa s prítomným okamihom zmierite. Prítomný okamih je totiž tou oblasťou, v ktorej prebieha hra života. Nemôže sa odohrávať nikde inde. Keď sa raz zmierite s prítomnosťou, sledujte, čo sa bude diať. Zvážte, čo môžete spraviť, alebo ako sa môžete rozhodnúť. A pozorujte, ako sa bude život prostredníctvom vás uskutočňovať. Jestvujú tri slová, ktoré vystihujú tajné umenie života, tajomstvo všetkého úspechu a šťastia. Sú to tieto slová: Jednota so Životom. Byť v jednote so životom znamená byť v jednote s Prítomnosťou. Až vtedy si uvedomíte, že nie vy žijete svoj život, ale život žije vás. Život je tanečník a vy ste tanec.

Ego veľmi rado popiera realitu. Čo je to realita? Čokoľvek. Budha ju nazýval *tathatá* - čiže „takosť“ života, čo nie je nič iné, než „takosť“ prítomného okamihu. Opak tejto „takosti“ je jednou z hlavných črt ega. Ego si vytvára negatívne nálady a pocity nešťastia, pretože ich miluje a živí sa nimi. Takto spôsobujete utrpenie sebe i druhým, pričom neviete, že za celé to pozemské peklo ste zodpovední vlastne len vy sami. Spôsobovať utrpenie a nevedomovať si to - to je podstata nevedomého života, ktorý

žijete v totálnom područí ega. Je priam ohromujúce a neuveriteľné, do akej miery si ego nie je schopné uvedomiť seba a vidieť následky svojho konania. Nevidí, že sa dopúšťa presne toho, čo u ostatných odsudzuje. Keď sa na to poukáže, zúrivo začne všetko popierať, vytasí bystré argumenty a fakty prekrúti podľa vlastného uváženia. Robia to jednotlivci, robia to korporácie, robia to vlády. Keď všetko ostatné zlyhá, ego sa uchýľuje ku kriku alebo dokonca k fyzickému násiliu. Keď diplomacia zlyhá, nastupuje vojenská sila. Koľko múdrosti sa skrýva v slovách, ktoré Ježiš vyriekol na kríži: „Odpusť im, lebo nevedia, čo činia.“

Ak chcete prispieť k ukončeniu utrpenia, ktoré ľudstvo sužuje tisíce rokov, musíte začať od seba. Musíte prevziať zodpovednosť za svoj duševný stav v každom jednom okamihu života. To znamená teraz! Položte si otázku: „Ovláda ma v tejto chvíli negatívna nálada?“ Buďte ostražití, venujte pozornosť svojim myšlienkam i emóciám. Všímajte si aj pocity menšieho nešťastia, o ktorých som hovoril prv, teda také, ako sú nespokojnosť, nervozita, otrávenosť. Sledujte myšlienky, ktoré vaše pocity nešťastia zdanlivo zdôvodňujú či vysvetľujú, pričom ich v skutočnosti spôsobujú. Keď si svoj negatívny duševný stav uvedomíte, neznamená to, že ste zlyhali, ale naopak, urobili ste pokrok. Pokiaľ si svoje nešťastie neuvedomujete, stotožňujete sa so svojimi duševnými pochodmi, čiže sa stotožňujete s egom. Vďaka uvedomovaniu sa zbavíte identifikácie s myšlienkami, emóciami a reakciami. Tento proces prebieha automaticky a nemá nič spoločné s potláčaním. Vo vašom vnímaní seba, toho, kým ste, nastáva posun. Prv ste boli len uzlíkom myšlienok, emócií a reakcií; teraz ste však samotné uvedomenie, vedomá prítomnosť, pozorovateľ vlastných duševných stavov.

„Jedného dňa sa zbavím ega.“ Kto to hovorí? Ego. Oslobodiť sa od ega nie je vôbec náročné; vlastne je to celkom jednoduché. Úplne stačí, ak si budete uvedomovať svoje myšlienky a emócie také, aké sú. Čiže nemusíte „robiť“ nič, len sa bdelo „prizeráť“. Z tohto hľadiska naozaj platí, že nemôžete „urobiť“ nič pre to, aby ste sa zbavili ega. Vo chvíli, keď vo vás nastane

onen posun od myslenia k uvedomovaniu, začne vo vašom živote pôsobiť inteligencia, ktorá ďaleko presahuje bystrosť ega. Skrze uvedomenie budú emócie a myšlienky odosobnené. Rozpoznáte ich neosobnú povahu. Už v nich nebude prítomné „ja“ . Budú to len ľudské emócie, ľudské myšlienky. Celý váš osobný príbeh, ktorý v konečnom dôsledku nie je nič iné len príbeh, uzlík myšlienok a emócií, prestane mať prvoradý význam a už nebude zamestnávať vaše vedomie. Už nebude vytvárať rámec vašej identity. Stanete sa svetlom Prítomnosti, ktoré je hlbšie, než akékoľvek myšlienky a emócie.

PATOLOGICKÉ FORMY EGA

Ako sme sa o tom mohli presvedčiť, ego je patologické už vo svojej podstate - ak toto slovo chápeme v širšom význame ako dysfunkciu a utrpenie. Množstvo duševných porúch vykazuje tie isté egoické črty, ktoré sa prejavujú aj v mysli normálneho človeka, až na to, že ich patologická povaha je taká výrazná, že ju okrem postihnutého rozozná azda každý.

Napríklad, väčšina ľudí sa z času na čas uchýľuje ku klamstvu, aby pred ostatnými vyzerala dôležitejšie, výnimočnejšie. Ľudia si radi zlepšujú imidž tým, že pred ostatnými predvádzajú svoje schopnosti a majetok, s kým všetkým sa poznajú a čo všetko v živote dosiahli. Niektorých však pocit menejcennosti opakovane núti klamať. Väčšina toho, čo vám takíto ľudia o sebe povedia, je číry výmysel, fiktívna konštrukcia, ktorú vytvorilo ego, aby sa mohlo cítiť väčšie a výnimočnejšie. Završenie ich grandióznym a zveličeným bájкам ľudia naletia, no nikdy nie nadlho. Väčšinou sa rýchlo dovtípi, ako sa veci majú.

Duševná choroba, ktorá sa volá paranoidná schizofrénia, alebo stručnejšie paranoja, je len prejavom neúmerne nafúknutého ega. Zvyčajne ide o nejaký fiktívny príbeh, ktorý si vybájlala myseľ, aby vysvetlila nepretržitý pocit strachu v úzadí. Hlavnú zložku takéhoto príbehu predstavuje presvedčenie, že určití

Ľudia (niekedy väčší počet alebo takmer všetci) chystajú proti chorému nejakej úklady, pretože ho chcú buď ovládať, alebo dokonca zabiť. Príbeh býva často konzistentný, má svoju vnútornú logiku, takže paranoidná osoba, prv než ju odhalia, stihne zmasť veľa ľudí. Niekedy aj organizácie, ba celé národy budujú svoju identitu na systéme paranoidných bludov. Ego sa zmieta v neprestajnom strachu a nedôvere voči ostatným ľuďom. Poukazuje na ich „odlišnosť“ a chyby považuje za súčasť ich identity. Ak sa tieto tendencie v ego zosilnia, výsledkom bude, že druhých začne vnímať ako neľudské monštrá. Ego potrebuje okolo seba ostatných ľudí, no jeho dilema spočíva v tom, že v hĺbke ich nenávidí a obáva sa ich. Vo výroku Jeana-Paula Sartra „peklo sú tí druhí“ zaznieva vlastne hlas ega. Osoba trpiaca paranojou prežíva ono peklo vskutku pálčivo, no pociťuje ho - na rozličnom stupni - každý, v kom ešte fungujú egoické šablóny. Čím silnejšie vás ego ovláda, tým pravdepodobnejšie budete ostatných ľudí vnímať ako hlavný zdroj vašich životných problémov. A takisto je viac než pravdepodobné, že i vy budete strpčovať životy druhým. Avšak vôbec vám to nebude dochádzať. Pretože sú to vždy tí druhí, ktorí vám robia zo života peklo.

Paranoja však vykazuje aj ďalší syndróm, ktorý je súčasťou každého ega, hoci pri tejto duševnej chorobe sa prejavuje v oveľa extrémnejšej forme. Čím väčšmi sa paranoidný človek cíti prenasledovaný, špehovaný či ohrozovaný ostatnými, tým väčšmi sa bude pokladať za stred vesmíru, okolo ktorého sa všetko krúti, a bude si teda pripadať ako mimoriadny a významný stredobod pozornosti ľudí. Pocit dôležitosti mu dodáva práve predstava, že je obeťou, ktorej všetci ubližujú. V príbehu, ktorý vytvára základ jeho systému bludov, si na jednej strane prisudzuje rolu obeť, no na strane druhej zas rolu potenciálneho hrdinu, ktorý raz spasí svet a porazí sily zla.

Aj kolektívne ego kmeňových spoločenských, národov a náboženských organizácií obsahuje výrazný prvok paranoje. Kolektívne ego totiž hovorí, že my sme tí správni a tí druhí sú iní, čiže zlí, a preto proti nim treba bojovať. Takýto postoj je príči-

nou nesmierneho utrpenia. Španielska inkvizícia, prenasledovanie a upaľovanie kacírov a „bosoriek“, vzťahy medzi národmi, ktoré viedli k vypuknutiu prvej i druhej svetovej vojny, história komunistickej krutovlády, „studená vojna“, éra mccarthismu v Amerike päťdesiatych rokov, vlečúci sa ozbrojený konflikt na Strednom východe - to všetko sú bolestivé epizódy ľudských dejín poznačené extrémnou kolektívnou paranojou.

Čím sú jednotlivci, skupiny alebo národy nevedomejšie, tým vyššia je pravdepodobnosť, že ich chorobný egoizmus vyústi do nejakej podoby fyzického násilia. Násilie je síce primitívny, no ešte stále veľmi rozšírený spôsob, akým ego presadzuje svoje presvedčenie o tom, že má pravdu a tí druhí sa mýlia. Medzi nevedomými ľuďmi sa aj bežné spory poľahky obrátia na fyzické násilie. Čo je spor? Dvaja či viacerí ľudia vyjadrujú svoje názory, ktoré sú rozdielne. Každá zo zúčastnených osôb sa natoľko stotožňuje so svojím názorom, až sa z neho stane určitý meravý mentálny postoj, za ktorým opäť stojí prežívanie vlastného ja. Inak povedané: identita a myšlienka splyývajú do jedného celku. Keď teda dôjde k tomu, že bránim svoje názory (myšlienky), správam sa vlastne tak, ako keby som bránil seba. Nevedomky konám tak, ako keby som bojoval o prežitie a toto nevedomé presvedčenie sa odráža aj v mojich emóciách, ktoré sú búrlivé. Som rozčúlený, nahnevaný, bránim sa a útočím. Musím zvíťaziť za každú cenu, inak mi hrozí záhuba. To je ilúzia. Ego totiž nevie, že myseľ a mentálne postoje nemajú nič spoločné s tým, kto ste, pretože ego je vlastne myseľ, ktorá samu seba nepozoruje.

Zenová múdrosť hovorí: „Nehľadaj pravdu. Iba prestaň lipnúť na svojich názoroch.“ Čo to znamená? Prestaňte sa stotožňovať so svojou myšliou. To, čím ste bez svojich predstáv, sa potom ukáže samo.

PRÁCA - S EGOM A BEZ NEHO

Väčšina ľudí zavše zažije okamihy bez ega. Tí, ktorí sú nadmieru dobrí v tom, čo robia, sa vedia pri práci do veľkej miery alebo aj úplne oslobodiť od ega. Možno si to ani neuvedomujú, no ich práca je vlastne duchovné cvičenie. Väčšina z nich je však naplno prítomná iba počas práce; v súkromnom živote znovu upadá do relatívnej nevedomosti. To znamená, že ich prežívanie Prítomnosti sa viaže len na určitú oblasť ich života. Poznám učiteľov, umelcov, zdravotné sestry, lekárov, vedcov, sociálnych pracovníkov, čašníkov, kaderníkov, podnikateľov a obchodníkov, ktorí si svoju prácu robia vskutku obdivuhodne, bez akéhokoľvek sebeckého záujmu, plne oddaní tomu, čo sa od nich v prítomnom okamihu vyžaduje. Sú v jednote s tým, čo robia, v jednote s Prítomnosťou, v jednote s ľuďmi a úlohami, ktoré plnia. Vplyv, ktorý takíto ľudia majú na ostatných, presahuje ich funkciu. Oslabujú ego v každom, s kým prídu do kontaktu. Dokonca aj ľudia so silným egom sa v ich prítomnosti uvoľnia, prestanú sa kontrolovať a hrať svoje roly. Niet divu, že títo ľudia, ktorí do svojej práce nezaťahujú ego, sú v tom, čo robia, neobyčajne úspešní. Každý, kto je v jednote s tým, čo robí, buduje novú zem.

Poznám aj takých, ktorí sú síce technicky skvelí, no ego neprestajne sabotuje ich prácu. Pretože na prácu sústredujú len časť svojej pozornosti - tú druhú časť venujú svojmu egu, teda tomu, či sa im dostáva dostatok uznania. Uznania však nikdy nebude nadostač, a tak sa ich energia vyčerpáva v pocitoch trpkosti: „Prečo sa druhým dostáva viac uznania ako mne?“ Alebo ich hlavným cieľom sú peniaze a moc a práca je len nástrojom na ich získanie. Keď sa z práce stáva prostriedok na dosiahnutie nejakého cieľa, nemôže byť kvalitná. Keď sa potom objavia nejaké ťažkosti a nič nejde hladko, ba aj ľudia prestanú spolupracovať, tak namiesto toho, aby sa zosúlادili so zmenenou situáciou a reagovali na výzvy prítomného okamihu, začnú jej vzdorovať a separujú sa od nej. V takejto chvíli nadobúda „ja“ pocit, že ho osobne urazili, a uchvátené nezmyselným hne-

vom a odporom spáli obrovské množstvo energie, ktoré mohlo poslúžiť pri riešení situácie. A to ešte nie je koniec: táto „antienergia“ vytvorí ďalšie prekážky a ďalší odpor. Mnohí ľudia sú vlastne sami sebe najväčšími nepriateľmi.

Keď odmietame pomoc či informácie ostatných, alebo im hádzeme pod nohy polená, aby sa náhodou nestali úspešnejšími ako my, komplikujeme a sabotujeme len vlastnú prácu. Egu sa akákoľvek spolupráca prieči - pokiaľ nemá nejaké postranné pohnútky. Vaše ego nevie, že čím väčšími zapojíte ostatných, tým lepšie sa bude dariť aj vám. Keď nebudete druhým pomáhať, alebo im dokonca budete klásť prekážky, vesmír - prostredníctvom ľudí a okolností - vám takisto nebude pomáhať, lebo ste sa vyčlenili z celku. Nenásytnosť ega, ktorá tvorí jeho nevedomý základ, spôsobuje, že keď vidíme úspech druhého, zmocní sa nás pocit, že sme boli o čosi ukrátení. Človek, ktorého ovláda ego, si neuvedomuje, že závisť znižuje jeho vlastné šance na úspech. Ak teda chcete privábiť úspech, mali by ste sa z neho radowať aj v prípade, keď nie je váš.

EGO A CHOROBA

Choroba môže ego posilniť i oslabiť. Keď nariekate, buď sa ľutujete, alebo vás hnevá, že ste chorí. Či už je to tak alebo onak, profituje z toho len vaše ego. Posilňuje ho, ak sa choroba stane súčasťou vašej identity: „Trpím takou a takou chorobou.“ Ach, no tak teraz už vieme, kto ste. Vy ste ten, kto trpí. Stáva sa však, že niektorí ľudia, ktorí majú v bežnom živote veľké ego, sa pod vplyvom choroby zmenia na príjemných, láskavých, oveľa milších ľudí. Zrazu vidia veci úplne inak. Dospejú k hlbokému poznaniu, rozhostí sa v nich pokoj a začnú rozprávať múdro. Lenže neskôr, keď sa vystrábia a vrátia sa im sily, vráti sa im aj pôvodné ego.

Keď ochoriete, prídete o množstvo energie. Procesy v tele začne riadiť inteligencia organizmu, ktorá zvyšnú energiu využije na to, aby telo uzdravila, a tak pre myseľ - teda pre ego-

ické myšlienky a emócie - toho už veľa nezvýši. Ego totiž vie spáliť pozoruhodné množstvo energie. V niektorých prípadoch si však ego vezme aj to malé množstvo energie, ktoré zostalo, a využije ho pre svoje zámery. Prirodzene, ľudia, ktorí počas choroby pocítia, že ich ego zosilnelo, sa vyliečia oveľa pomalšie. Mnohí sa dokonca nikdy neuzdravia a ich choroba sa stane chronickou a permanentnou súčasťou ich falošného ja.

KOLEKTÍVNE EGO

Aké ťažké je žiť so samým sebou! Ego nie je spokojné s tým, aké je, a preto hľadá spôsoby, ako uniknúť. Potrebuje zväčšovať a posilňovať svoj význam a jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je stotožniť sa s nejakou skupinou - národom, politickou stranou, korporáciou, inštitúciou, sektou, klubom, gangom, futbalovým mužstvom.

Sú prípady, keď sa niekto celým svojím životom oddá nesebeckej práci v prospech kolektívu bez toho, aby si nárokoval na akékoľvek uznanie, a vtedy sa môže zdať, že ego zaniklo. Koľká úľava - zbaviť sa konečne bremena svojho ja. Členovia kolektívu sa cítia šťastní a naplnení, nech by prinášali akékoľvek obeť a akokoľvek ťažko by pracovali. Zdá sa totiž, že sa už zbavili svojho ega. Je však otázne, či sa skutočne oslobodili, alebo či sa ego jednoducho len presunulo z osobnej do kolektívnej sféry.

Kolektívne ego vykazuje tie isté črty ako osobné. Aj kolektívne ego potrebuje konflikty a nepriateľov, je nenásytne a chce mať stále pravdu, aby sa mohlo vyvyšovať nad ostatných. Prv či neskôr sa každý kolektív dostane do konfliktu s iným kolektívom, pretože podvedome hľadá konflikty a protiklady, aby mohol definovať svoje hranice, čiže svoju identitu. Jeho členovia potom zažijú utrpenie, ktoré nevyhnutne vzniká ako následok činov motivovaných egom. Je to však okamih, keď jednotlivec môže zrazu precitnúť a uvedomiť si, že kolektív, ktorého členom je, vykazuje prvky číreho šialenstva.

Asi vás bude bolieť, keď si zrazu uvedomíte, že kolektív, s ktorým ste sa doposiaľ stotožňovali a pre ktorý ste pracovali, je vlastne šialený. Niektorí ľudia sa v takej chvíli zmenia na cynikov, zatrpknú a začnú popierať akékoľvek hodnoty. Takýto postoj však znamená, že si iba osvojili ďalší systém presvedčení, lebo sa ukázalo, že to, v čo verili prv, bola len ilúzia. Neprijali smrť svojho ego, radšej sa dali na útek a nechali, nech sa ego znovu zrodí v inej podobe.

Kolektívne ego býva ešte nevedomejšie, než ego jednotlivcov. Napríklad davy (dočasné kolektívne egoické entity) sú schopné páchať také ukrutnosti, akých by sa jednotlivci nikdy nedopúšťali. Národy nezriedka vykazujú také príznaky správania, ktoré sa u jednotlivcov hodnotia ako psychopatické.

Súbežne s tým, ako bude vznikať nové vedomie, niektorí jednotlivci sa budú usilovať zakladať skupiny, v ktorých sa bude prejavovať osvietené vedomie. Tieto skupiny však už nebude ovládať kolektívne ego. Členovia týchto zoskupení nebudú svoju identitu odvodzovať od kolektívu. Už nebudú hľadiť na formy ako na niečo, s čím sa možno stotožniť. A hoci ešte nebudú celkom zbavení ego, budú dostatočne uvedomelí, aby ego včas rozpoznali v sebe i v ostatných. Bude však žiaduca neprestajná bdelosť, pretože ego sa *bude* snažiť znovu prevziať velenie a presadiť sa všetkými možnými spôsobmi. Jedným z hlavných cieľov týchto skupín bude preto rozpustenie ego tým, že ho posunú do svetla vedomia. A nebude záležať na tom, či pôjde o skupiny obchodníkov, dobročinné organizácie, školy alebo inak organizované komunity. Osvietené skupiny ľudí budú plniť významnú úlohu pri prebudení nového vedomia. Podobne ako vás egoické kolektívy vťahujú do nevedomých sfér a do špirál utrpenia, osvietené zoskupenia môžu rozpútať vír vedomia, ktorý urýchli zmenu na celej planéte.

NEZVRATNÝ DŮKAZ NESMRTELNOSTI

Ego pochádza z rozporu ľudskej duše, v ktorej sa identita štiepi na dve časti, ktoré môžeme nazvať „ja“ a „mí“ alebo „mňa“ a „seba“ . V istom zmysle je každé ego tak trochu schizofrenické. Žijete s istou mentálnou predstavou o sebe, pojmovým ja, ku ktorému si vytvárate vzťah. Váš život je potom zaplnený pojmami a je oddelený od vašej skutočnej podstaty. Na jednej strane ste vy a na druhej „váš život“ . Netvoríte jednotu. V okamihu, keď poviete, alebo si pomyslíte „môj život“ a uveríte tomu, čo hovoríte (lebo sa nazdávate, že nejde iba o jazykovú konvenciu), už ste vstúpili do ríše ilúzií. Keby existovalo niečo ako „môj život“ , znamenalo by to, že ja a život sú dve samostatné veci, a preto môžem o svoj život, čiže o moje pomyselné a vzácne vlastníctvo, prísť. Potom sa naozaj môže smrť javiť ako reálna hrozba. Slová a pojmy rozdelili život na samostatné segmenty, ktoré však samy o sebe žiadnou skutočnosťou nie sú. Mohli by sme dokonca povedať, že pojem „môj život“ je základným bludom separácie, zdrojom ega. Ak ja a život sú dve samostatné veci, a ak ja netvorí jednotu so životom, znamená to, že som oddelený od všetkých vecí a bytostí, od každého človeka. Lenže ako by som mohol byť separovaný od života? Aké „ja“ by vedelo jestvovať mimo života, mimo Bytia? Je to absolútne nemožné. Takže taká vec ako „môj život“ nejestvuje, čiže ja *nemám* život. Ja *som* život. Ja a život sme jedno. Inak to ani nemôže byť. Takže, ako by som mohol prísť o život? Ako môžem prísť o niečo, čo nemám? Ako môžem stratiť to, čím som? To je predsa nemožné.

Neviditeľné telo bolesti

Myslenie väčšiny ľudí vôbec nie je slobodné, ale automatické a repetičné. Je to druh mentálnej poruchy, ktorá nemá žiaden účel. Presnejšie povedané: nemyslíte vy, myslenie vo vás len prebieha. Tvrdenie „ja myslím“ vyjadruje voľbu, naznačuje, že o tejto veci môžete rozhodovať. Pre väčšinu ľudí to tak však nie je. „Ja myslím“ je totiž rovnako nepravdivé tvrdenie ako povedzme „ja trávim“ alebo „ja nechávam obiehať krv“ . Trávenie, krvný obeh i myslenie prebiehajú bez nášho vedomého pričinenia.

Hlas vo vašej hlave si žije svojím životom. Väčšina ľudí je mu vydaná napospas; sú v područí svojich myšlienok, svojej mysle. A keďže ich myseľ je poznačená minulosťou, musia znovu a znovu prežívať svoju minulosť. Na Východe sa tomu hovorí karma. Ak ste stotožnení so svojou myslou, tak si to samozrejme vôbec neuvedomujete. Ak ste si to už uvedomili, vymáňate sa z područia vnútorného hlasu, pretože ten vás ovláda len dovtedy, kým ho mylne považujete za svoju identitu.

Ľudia sa v priebehu uplynulých tisícročí stali čoraz väčšími posadnutí myslou, a tak nemohli rozpoznať, že entita, ktorá ich ovláda, nemá nič spoločné s ich pravou podstatou. Vďaka tomu, že sa v plnej miere stotožnili so svojou myslou, vzniklo aj falošné ja - ego. Sila ega závisí od toho, nakoľko sa vy - vedomie - identifikujete s myslou a so svojím myslením. Myslenie je pritom iba nepatrným aspektom tej celostnosti, ktorou je vedomie a ktorou ste i vy.

Miera stotožnenia s myslou je u každého človeka iná. Niektorých ľudí teší, ak sa môžu od mysle čo i len na krátke ob-

dobie odpútať, prežívať pokoj, radosť a živosť, ktoré v takých chvíľach naplňajú ich život zmyslom. Sú to chvíle tvorivosti, lásky a súcitu. A potom sú zasa takí, čo sa z pasce egoických stavov nikdy nevymania. Odcudzia sa sami sebe i ostatným, ba vlastne celému svetu. Keď sa im pozriete do tváre, uvidíte len napätie, zamračený a prázdny pohľad. Väčšinu ich pozornosti pohlcuje myslenie, takže vás v skutočnosti nevidia a nepočúvajú. V každej situácii sú neprítomní, upriamujú sa buď na minulosť alebo na budúcnosť, ktoré však existujú len v ich mysli, v podobe myšlienkových foriem. Alebo s vami komunikujú iba z pozície roly, ktorú hrajú, čo znamená, že opäť len nie sú samými sebou. Ľudia väčšinou nevedia, kým vlastne sú. Podaktoří sa sami sebe odcudzili natoľko, že si už ani nevšimnú, že ich „faloš“ odhalil každý - azda iba okrem tých, ktorí sú rovnako falošní a rovnako odcudzení sami sebe.

Odcudzenie znamená, že sa necítite v pohode v žiadnej situácii, na žiadnom mieste, s nikým, ba ani sám so sebou. Ako keby ste sa po celý čas pokúšali byť „ako doma“, no ten pocit sa vám nikdy nedarí zažiť. Najväčší spisovatelia dvadsiateho storočia, Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot a James Joyce, považovali odcudzenie za univerzálnu dilemu ľudského bytia a skvele ho vedeli vo svojich dielach stvárniť zrejme preto, lebo ho dôkladne poznali z vlastnej skúsenosti. Neponúkli však žiadne riešenie. Ich zásluha spočíva v tom, že nám názorne ukázali existenciálnu úzkosť človeka. Jasne rozpoznať túto úzkosť znamená urobiť prvý krok k tomu, aby ste sa z nej vymanili.

VZNIK EMÓCIÍ

Okrem neprestajného prúdu myšlienok je tu ešte ďalšia dimenzia ega, ktorá s myšlienkami súvisí: emócie. To však neznamená, že všetky myšlienky a emócie pochádzajú z ega. S egom splyvajú len vtedy, keď sa s nimi stotožňujete a ovládnu vás, čiže sa stanú vaším „ja“.

Každý organizmus, aj vaše telo, má svoju vlastnú inteligenciu. A táto inteligencia reaguje na to, čo hovorí myseľ, reaguje na vaše myšlienky. Takže emócie predstavujú reakcie tela na myseľ. Inteligencia tela je neoddeliteľnou súčasťou univerzálnej inteligencie, je jedným z jej nespočetných prejavov. Je to súdržná sila, ktorá dočasne udržuje atómy a molekuly vášho fyzického tela pohromade. Je to organizačný princíp, ktorý riadi činnosť telesných orgánov, premenu kyslíka a potravy na energiu, tlkot srdca a krvný obeh, imunitný systém, chrániaci telo pred votrelcami, prevod zmyslových vnemov na nervové impulzy a ich prenos do mozgu, kde sa dekodujú, aby sa z nich poskladal ucelený vnútorný obraz o vonkajšom svete. Všetky tieto funkcie - a takisto tisíce ďalších, simultánných funkcií - dokonale riadi inteligencia tela. Procesy vo vašom tele neriadite vy, ale jeho inteligencia. A tá má na starosti aj reakcie na vonkajšie vnemy.

Platí to o všetkých formách života. Vďaka tejto inteligencii sa vyvinula rastlina a z nej sa potom vyvinul kvet - kvet, ktorý sa ráno otvára, aby prijal slnečné lúče a navečer sa zas zatvára. Táto inteligencia sa prejavuje ako Gaia, tá zložitá živá bytosť, ktorou je naša planéta.

Vďaka tejto inteligencii môže organizmus v stave ohrozenia inštinktívne reagovať. V živočíšnej ríši vyvoláva reakcie, ktoré sa zdanlivo podobajú ľudským emóciám: hnev, strach, slasť. Tieto inštinktívne reakcie možno pokladať za primitívnych predchodcov emócií. V určitých situáciách sa ľudia správajú rovnako inštinktívne ako zvieratá. V stave nebezpečenstva, keď ide o prežitie, srdce bije rýchlejšie, svaly sa napínajú, dych sa zrýchľuje, organizmus sa pripravuje na boj alebo útek. Prvotný strach. Keď sa telo ocitne v úzkych, zrazu sa v ňom prebudí taká energia, akou nikdy predtým nedisponovalo. Prvotný hnev. Tieto inštinktívne reakcie sa zdanlivo podobajú na emócie, no v skutočnosti emóciami nie sú. Základný rozdiel medzi takouto reakciou a emóciou je v tom, že inštinktívna reakcia je bezprostredná reakcia tela na nejakú vonkajšiu situáciu, zatiaľ čo emócia je reakcia tela na myšlienku.

Nepriamo síce aj emócia môže byť reakciou na nejakú aktuálnu situáciu či udalosť. Vždy to však bude reakcia na udalosť videnú cez filter mentálnej interpretácie, cez filter myšlienok, čiže optikou mentálnych pojmov dobra a zla, príjemného a nepríjemného, toho, čo som ja a čo je moje. Asi vami neotrasie, keď sa dozviete, že niekomu druhému ukradli auto. Keby však šlo o *vaše* auto, asi by ste sa rozčúlili. Ohromujúce, koľko emócií vie vyprodukovať taký drobný mentálny pojem ako je „moje“.

Hoci je telo veľmi inteligentné, predsa len nevie rozlišovať medzi aktuálnou situáciou a myšlienkou. Na každú myšlienku reaguje tak, ako keby bola skutočnosťou. Nevie, že je to len myšlienka. Telo úzkostné myšlienky chápe ako stav ohrozenia a podľa toho aj reaguje, aj keby ste ležali v teplučkej pohodlnej posteli. V takej chvíli sa vám srdce rozbúši, svaly sa napnú, dych zrýchli. Nahromadí sa energia, ktorá sa však nespotrebuje, keďže nebezpečenstvo je len fiktívne. Určité množstvo sa napojí na myseľ a vygeneruje ešte viac úzkostných myšlienok. Zvyšok sa premení na jed a zasiahne do harmonického fungovania tela.

EMÓCIE A EGO

Ego nie je len nepozorovaná myseľ, hlas vo vašej hlave, ktorý predstiera, že je vami; ego tvoria aj nepozorované emócie, ktoré sú reakciami tela na to, čo hovorí hlas vo vašej hlave.

Už sme videli, čím, akými myšlienkami sa väčšinou zapodieva egoická myseľ a v čom spočíva štrukturálna dysfunkcia myšlienkových procesov nezávislých na obsahu. Toto dysfunkčné myslenie je presne tým, na čo telo reaguje negatívnymi emóciami.

Hlas vo vašej hlave vám rozpráva príbeh, ktorému telo uverí a reaguje naň. Jeho reakcie sú vaše emócie. Emócie zasa, na oplátku, dodávajú energiu myšlienkam, ktoré však vznikli na podnet emócií. Je to začarovaný kruh nekontrolovaných myšlienok a emócií podnecujúci emocionálne podfarbené myslenie a snovanie príbehov.

Emocionálna zložka je u každého človeka iná. U niekoho je väčšia, kým u iného menšia. Myšlienky, ktoré spúšťajú v tele emocionálne reakcie, prichádzajú niekedy tak rýchlo, že prv, než by ich myseľ stihla sformulovať, telo už zareaguje emóciou a emócia sa zasa zmení na reakciu. Tieto myšlienky predchádzajú slovám, sú to nevyslovené, podvedomé domnienky. Ich vznik je podmienený minulosťou jednotlivca, zvyčajne obdobím raného detstva. Keď niekto v detstve - v čase, keď sa budujú prvotné vzťahy - nezažil zo strany rodičov a súrodencov dostatok lásky a porozumenia, stále si bude myslieť, že „ľuďom sa nedá dôverovať“. A tu sú ďalšie podobné domnienky, ktoré si mnohí z nás v duchu opakujú: „Nikto si ma neváži a neuznáva ma. Musím bojovať o prežitie. Nikdy nemám dosť peňazí. Život je tvrdý. Nezaslúžim si blahobyť. Nezaslúžim si lásku.“ Povedomé predsudky produkujú v tele emócie, ktoré obratom spúšťajú myšlienky a okamžité reakcie. A takto vytvárajú vašu osobnú realitu.

Hlas ega neprestajne narušuje prirodzený, zdravý stav tela. Takmer každé ľudské telo podlieha obrovskému vypätiu a stresu, ale nie preto, že by ho azda ohrozovali nejaké vonkajšie faktory, ale vinou svojej mysle. Telo je pripútané k egu a nemôže robiť nič, len reagovať na jeho dysfunkčné myšlienkové šablóny. A tak je prúd nepretržitých a nutkavých myšlienok vždy sprevádzaný vlnou negatívnych emócií.

Čo je to negatívna emócia? Emócia, ktorá vnáša do tela jed a narúša jeho rovnováhu a harmonické fungovanie. Strach, úzkosť, hnev, nevôľa, smútok, nenávisť alebo intenzívny odpor, žiarlivosť, závisť - to všetko narúša energetický tok v tele, pôsobí na srdce, na imunitný systém, trávenie, tvorbu hormónov a podobne. Dokonca už aj klasická medicína, hoci o fungovaní ega toho vie stále málo, začína rozpoznávať súvislosti medzi negatívnymi emóciami a telesnými ochoreniami. Emócia, ktorá škodí telu, zasahuje aj ľudí, s ktorými prichádzate do styku a nepriamo, prostredníctvom reťazovej reakcie, pôsobí aj na ďalších, ktorých ani nepoznáte. Súhrnný názov pre negatívne emócie je: nešťastie.

Znamená to, že pozitívne emócie majú na telo opačné účinky? Upevňujú imunitný systém, osviežujú a liečia telo? Áno, je to naozaj tak, musíme však rozlišovať medzi pozitívnymi emóciami, ktoré si vytvára ego, a hlbšími emóciami, ktoré vyžarujú z vášho prirodzeného spojenia s Bytím.

Pozitívne emócie, ktoré si vytvára ego, obsahujú svoj opak, na ktorý sa vedia veľmi rýchlo premeniť. Uvediem niekoľko príkladov: To, čo ego nazýva láskou, je skôr majetnícky pud, závislosť a lipnutie, ktoré sa v priebehu sekundy môže zmeniť na nenávisť. Radostné očakávanie nejakej udalosti, čo svedčí len o tom, že ego preceňuje význam budúcnosti, sa ľahko premení na svoj opak - čiže na sklesnutosť alebo sklamanie - keď už udalosť, ktorá nespĺnila očakávania ega, odznela. V jednej chvíli vás pochvala a uznanie naplňujú pocitmi šťastia a dodávajú vám chuť do života. V nasledujúcej chvíli však, keď vás niekto kritizuje alebo ignoruje, cítite sa už skormútení a nešťastní. Radosť z nespútaného večierka sa nasledujúce ráno zmení na poriadnu opicu. Neexistuje dobré bez zlého, raz ste hore, inokedy zas dole.

Emócie, ktoré vytvára ego, pochádzajú z toho, že myseľ sa stotožňuje s vonkajšími faktormi, ktoré sú nestále a každú chvíľu podliehajú zmenám. Tie hlbšie emócie však v skutočnosti vôbec nie sú emóciami, ale stavom Bytia. Emócie jestvujú len vo svete protikladov. Stav Bytia môžu byť síce zastreté, neobsahujú však žiadne protiklady. Vyžarujú totiž z vášho vnútra v podobe lásky, radosti a pokoja. Sú to aspekty vašej pravej prirodzenosti.

KAČICA S ĽUDSKOU MYSLOU

V knihe *Sila prítomnej chvíle* som spomínal súboj dvoch káčerov. Tieto súboje trvajú veľmi krátko a potom sa každý z káčerov poberie opačným smerom. Obaja niekoľkokrát prudko zamávajú krídlami, aby sa tak zbavili prebytočnej energie, ktorá sa nahromadila počas súboja, a ďalej už pokojne plávajú, ako keby sa vôbec nič nestalo.

Keby kačica mala ľudskú myseľ, asi by sa ešte dlho zapodievala súbojom, udržiavala by ho v sebe tým, že by si ho pretvorila na príbeh, ktorý by znel asi takto: „Nechce sa mi veriť, čo spravil. Priblížil sa ku mne celkom blízko. Asi si myslí, že mu patrí celý rybník. Vôbec neberie ohľady na môj súkromný priestor. Už mu nemôžem dôverovať. Pri najbližšej príležitosti ma určite niečím našťve. Som si istý, že už teraz niečo chystá. Ale ja to nebudem trpieť. Uštedrím mu takú príučku, že na to jakživ nezabudne!“ A takto dokola a dokola si myseľ vymýšľa svoje rozprávky, celé dni, ba mesiace a roky si ich premieľa. Telo celú situáciu potom vníma tak, že boj neskončil, a energia, ktorú neustále produkuje, aby mohlo reagovať na všetky tie myšlienky, je emócia, ktorá podnecuje ďalšie myšlienky. Takto vzniká emocionálne myslenie ega. Asi už vidíte, aký problematický život by musela kačica žiť, keby mala ľudskú myseľ. Lenže ľudia takto prežívajú väčšinu svojho života. Žiadnu situáciu či udalosť nevedia v sebe definitívne uzavrieť. Myseľ a jej „príbeh o tom, čo sa mi stalo“ ich udržujú v obehu.

Sme živočíšny druh, ktorý zablúdil. Mohli by sme sa učiť od prírody, od každého kvetu a stromu, od každého zvieraťa, keby sme sa zastavili, pozerali sa a počúvali. Kačica vás učí, aby ste aj vy zamávali krídlami. V preklade: nechajte „odplávať svoj príbeh“ a vráťte sa na jediné miesto svojej sily - do prítomnosti.

BREMENO MINULOSTI

Neschopnosť, alebo skôr neochotu vzdať sa minulosti krásne ilustruje príbeh dvoch zenových mníchov, Tanzana a Ekida, ktorí prechádzali vidieckou cestou zmáčanou prudkými lejakmi. Neďaleko jednej dediny natrafili na mladú ženu, ktorá sa pokúšala prejsť cez cestu. Mláka však bola taká hlboká, že hrozilo, že si zašpiní svoje hodvábne kimono. Tanzan ju zrazu zdvihol a preniesol na druhú stranu.

Mnísi potom mlčky pokračovali v ceste. O päť hodín neskôr,

keď sa priblížili k svojmu chrámu, to už Ekido nevydržal a spýtal sa: „Prečo si preniesol to dievča cez cestu? Mnísi by nemali robiť také veci.“

„Ja som to dievča odložil už pred niekoľkými hodinami,“ povedal Tanzan. „Ty ho ešte stále nesieš so sebou?“

Väčšina obyvateľov tejto planéty je ako Ekido: nie sú schopní a ochotní vzdať sa minulosti, neprestajne hromadia v sebe stále viac a viac „harabúrd“ . Aké ťažké musí byť bremeno ich minulosti, ktorú neustále vládia vo svojich mysliach!

Minulosť žije ďalej v spomienkach, ale spomienky samy osebe žiaden problém nepredstavujú. Vlastne minulosť a spomienky potrebujeme na to, aby sme sa z nich učili a aby sme sa poučili z chýb, ktorých sme sa kedysi dopustili. Spomienky začnú byť problematické vtedy, keď človeka úplne ovládnu. Vtedy sa z nich stane príťaž a hrozí, že splynú s vašou identitou. Vaša osobnosť, ktorú utvárala aj minulosť, sa tým pádom stane väzením. Vaše spomienky sa zabudujú do toho, ako vnímate svoje ja a začnete sa stotožňovať so svojím príbehom. Toto „malé ja“ je len ilúzia, ktorá zastiera vašu pravú totožnosť, čiže nadčasovú a so žiadnou formou nestotožnenú Prítomnosť.

Váš príbeh však nepozostáva len z mentálnej, ale aj z emočnej pamäti - čiže zo starých emócií, ktoré sa neustále oživujú. Podobne, ako to bolo s mníchom, ktorý ešte päť hodín niesol vo svojich myšlienkach bremeno neľúbosti, aj väčšina ľudí po celý život vládí so sebou obrovské množstvo nepotrebných, mentálnej i emocionálnej batožiny. Ochudobňujú sa tým, že v sebe živia pocity mrzutosti, ľútosti, nevraživosti, viny. Stotožnili sa so svojím emočne podmieneným myslením a na svojich starých emóciách lipnú preto, lebo posilňujú ich identitu.

Keďže človek má sklony k tomu, aby opakovane prežíval svoje niekdajšie emócie, takmer každý z nás má vo svojom energetickom poli nahromadenú dávnu emocionálnu bolesť, ktorú označujem ako „telo bolesti“ .

Telo bolesti však môžeme prestať budovať, keďže sa môžeme naučiť, ako si odvyknúť od hromadenia a omieľania niek-

dajších emócií. Stačí, ak - metaforicky povedané - zamávame krídlami, a mentálne prestaneme lipnúť na minulých udalostiach, či už včerajších, alebo tých, čo sa udiali pred tridsiatimi rokmi. Môžeme sa naučiť, ako prestať živiť vo svojich myšliach situácie a udalosti a ako radšej venovať nepretržitú pozornosť dokonalej a nekonečnej Prítomnosti, než si jednoducho premieňať svoj vnútorný film. Naša totožnosť spočíva totiž v Prítomnosti, a nie v našich myšlienkach a emóciách.

V minulosti sa nestalo nič také, čo by vám teraz bránilo v tom, aby ste boli naplno prítomní. Ak teda minulosť nemá tú moc, aby vám zabránila v prežívaní prítomnosti, tak akú má vlastne moc?

JEDNOTLIVEC A KOLEKTÍV

Negatívne emócie, ktoré nerozpoznáte v okamihu, keď sa vynoria, sa nerozplynú, ale pretrvávajú a zanechávajú vo vás stopu bolesti.

Najmä deti vnímajú negatívne emócie ako čosi neúnosné a majú sklony k tomu, aby ich potláčali. Pokiaľ nestoja pri nich uvedomelí a pozorní dospelí, ktorí by ich láskavo a citlivo viedli k tomu, aby svojim emóciám okamžite čelili, nemajú inú možnosť, ako ich potláčať. Nanešťastie tento raný obranný mechanizmus sa nezmení ani v dospelosti. Nerozpoznané emócie budú naďalej pretrvávať a nepriamo sa prejavovať napríklad ako úzkosť, hnev, výbuchy násillia, náladovosť alebo dokonca ako telesná choroba. V niektorých prípadoch dokonca znemožnia vybudovanie intímnych vzťahov. Väčšina psychoterapeutov má pacientov, ktorí tvrdia, že mali šťastné detstvo, no neskôr vysvitne pravý opak. Sú to síce extrémne prípady, no na druhej strane nik sa v detstve nevyhne emocionálnej bolesti. Aj keby boli obaja vaši rodičia osvietení, aj tak by ste predsa vyrastali vo svete, v ktorom žijú nevedomí ľudia.

Ak sa nepostavíte zoči-voči silným negatívnym emóciám, ak ich neprijmete, stopy bolesti, ktoré po sebe zanechávajú, sa

zjednotia do energetického poľa. Toto pole je prítomné v každej bunke tela a skladá sa nielen z bolestí, ktoré ste prežili v detstve, ale aj z nepríjemných emócií, ktoré sa naň nabalili neskôr, počas dospievania a dospelosti, a ktoré vytvoril hlas vášho ega. Pokiaľ je základom vášho života falošné ego, emocionálna bolesť vás nikdy neprestane sprevádzať.

Takmer každá ľudská bytosť má svoje energetické pole starých, no ešte stále veľmi živých emócií. A toto pole je telom bolesti.

Telo bolesti však nemá len individuálnu povahu. Tvorí ho aj utrpenie, ktoré ľudia prežívali v priebehu celých dejín, ktoré sú vlastne dejinami neprestajných kmeňových vojen, otroctva, drancovania, znásilňovania, mučenia a ďalších prejavov násilia. Táto bolesť naďalej žije v kolektívnej duši ľudstva a dennodenne ju zväčšujeme, ako sa o tom môžete presvedčiť pri sledovaní večerných správ i drám medziľudských vzťahov. Kolektívne telo bolesti je pravdepodobne zakódované v DNA každého človeka, hoci zatiaľ to ešte nebolo dokázané.

Každý novorodenec, ktorý prichádza na tento svet, si telo bolesti prináša so sebou. Niektoré bábätká ho majú ťažšie, hustejšie. Iné sú zasa celkom šťastné, kým ďalšie vyzierajú, ako keby so sebou vliekli enormné bremeno nešťastia. Nepochybne, niektoré deti plačú priveľa, pretože sa im nedostáva lásky a pozornosti, iné zasa plačú bez zjavnej príčiny, ako keby sa snažili každého urobiť rovnako nešťastným ako sú ony - a často sa im to aj podarí. Tieto deti prišli na svet zrejme s veľkou nádielkou ľudskej bolesti. Iné bábätká zasa plačú často preto, lebo zachytávajú negatívne emócie, ktoré vyžarujú z ich rodičov, a to im spôsobuje bolesť a ich telo bolesti vstrebáva energiu z tela bolesti rodičov. Nech už je to akokoľvek, s fyzickým telom bábätká sa rozvíja aj telo bolesti.

Z dieťaťa so slabším telom bolesti sa ešte nemusí stať duchovne „vyspelejší“ človek ako z niekoho, koho telo bolesti je hustejšie. Vlastne to býva naopak. Ľudia s ťažším telom bolesti spravidla majú väčšiu šancu duchovne sa prebudiť. Niektorí z nich však aj tak uviaznu vo svojich ťažkých telách bolesti, kým

mnohí ďalší dospejú do bodu, keď už nevládzu ďalej žiť so svojím nešťastím, a tak ich motivácia, aby precitli, zosilnie.

Čím to asi bude, že utrpenie Krista, jeho tvár znetvorená agóniou a jeho telo krvácajúce z nespočetných rán, má taký veľký význam pre kolektívne vedomie ľudstva? Milióny ľudí, najmä v stredoveku, by zrejme nemali k tomu, čo Kristovo utrpenie symbolizuje, až taký hlboký vzťah, keby v nich niečo nerezonovalo a keby ho podvedome nevnímali ako vonkajšie spodobenie ich vnútornej reality - teda ich tela bolesti. Takto jasne si to v tých časoch samozrejme nemohli uvedomovať, no i tak symbol Kristovho utrpenia bol začiatkom procesu prebudenia. Krista možno vnímať ako archetypálneho človeka, stelesňujúceho nielen bolesť, ale aj možnosť jej transcendencie.

AKO SA REGENERUJE TELO BOLESTI

Telo bolesti je len čiastočne autonómna forma energie, ktorá žije vo väčšine ľudských bytostí; je to entita vytvorená z emócií. Má svoju vlastnú, primitívnu inteligenciu, podobnú prefíkanosti šelmy, inteligenciu, ktorú riadi pud sebazáchovy. Rovnako ako všetky formy života, aj táto inteligencia potrebuje pravidelný prísun potravy, aby načerpala novú energiu. Potrava, ktorú potrebuje, obsahuje podobnú energiu ako je jej energia, čiže energiu, ktorá vibruje na podobnej frekvencii. Vhodnou potravou je teda akýkoľvek emocionálne bolestivý zážitok. Preto prosperuje najmä z negatívneho myslenia a búrlivých medziľudských vzťahov. Telo bolesti je vlastne závislosť na nešťastí.

Možno budete šokovaní, keď si prvýkrát uvedomíte, že v sebe máte niečo, čo si pravidelne pýta negatívne pocity a nešťastie. Na iných ľuďoch si to všimnete raz-dva, ale na to, aby ste si to všimli aj na sebe, potrebujete oveľa väčšiu uvedomelosť. Ak vás nešťastie raz ovládne, nielenže sa ho nebudete chcieť vzdať, ale pousilujete sa, aby sa aj ostatní cítili aspoň tak mizerne ako vy a zásobovali vás svojimi negatívnymi emocionálnymi reakciami.

U väčšiny ľudí má telo bolesti fázu útlmu a fázu aktivity. Keď je vo fáze útlmu, ani si nespomeniete, že v sebe nosíte čierny mrak, alebo že vo vás drieme sopka - v závislosti od toho, aké je energetické pole vášho tela bolesti. Fáza útlmu je u každého jednotlivca iná: najčastejšie trvá niekoľko týždňov, no rovnako môže trvať aj mesiace alebo len pár dní. Niekedy však môže zotrvať v stave hibernácie celé roky, kým ho nakoniec nejaká udalosť prebudí.

AKO SA TELO BOLESTI ŽIVÍ VAŠIMI MYŠLIENKAMI

Telo bolesti sa zo svojho spánku zvyčajne prebúda vtedy, keď pocíti hlad, teda keď potrebuje načerpať nové sily. Zburcovať ho však dokáže aj nejaká udalosť. Nenajedené telo bolesti využije i tú najbezvýznamnejšiu udalosť ako spúšťač - napríklad keď niekto niečo povie, alebo urobí -, alebo si úplne vystačí aj s tým, že si niečo pomyslí. Ak žijete celkom sami a nikto pri vás práve nie je, telo bolesti sa bude živiť vašimi myšlienkami. Vaše myslenie začne byť zrazu veľmi negatívne. Pravdepodobne ste si neuvedomili, že záplave negatívnych myšlienok vo vašej mysli predchádzala vlna negatívnych emócií - pochmúrna a ťaživá nálada, úzkosť alebo prudký hnev. Všetky myšlienky sú v podstate energiou a telo bolesti sa živí energiou vašich myšlienok. No neuspokojí sa s hocakou myšlienkou. Na to, aby ste si všimli, že pozitívne myšlienky majú úplne iný nádych ako negatívne, nepotrebujete žiadnu zvláštnu citlivosť. V prípade pozitívnych myšlienok ide o tú istú energiu, z ktorej sa živia negatívne nálady, ibaže frekvencia je iná. Šťastná, pozitívna myšlienka je pre telo bolesti nestráviteľná. Živí sa totiž výlučne negatívnymi myšlienkami, pretože len tie sú kompatibilné s jeho energetickým poľom.

Všetky veci sú vlastne vibrujúce energetické polia v nepretržitom pohybe. Stolička, na ktorej sedíte, kniha, ktorú držíte v rukách, zdanlivo vyzerajú pevne a nehybne, pretože vaše zmysly vám takto sprostredkujú ich vibračnú frekvenciu -

čiže celý ten nepretržitý pohyb molekúl, atómov, elektrónov a subatomárnych častíc, ktorý dokopy vnímame ako stoličku, knihu, strom, telo. Takže to, čo vnímame ako hmotu, je energia vibrujúca (pohybujúca sa) na určitej frekvenčnej stupnici. Aj myšlienky sa skladajú z rovnakej energie, ktorá však vibruje na vyššej frekvencii ako hmota, čo spôsobuje, že sú neviditeľné a nehmatateľné. Myšlienky majú svoju vlastnú frekvenčnú stupnicu - negatívne sa nachádzajú naspodku, kým pozitívne na jej vrchole. Vibračná frekvencia tela bolesti rezonuje s negatívnymi myšlienkami. A to je dôvod, prečo sa môže živiť iba nimi.

Zvyčajný mechanizmus, vďaka ktorému myšlienky vytvárajú emócie, v prípade tela bolesti funguje opačne, aspoň spočiatku. Emócie pochádzajúce z tela bolesti rýchlo prevezmú kontrolu nad myslou a vaše myslenie sa stáva negatívnym. Vnútorň hlas vám bude rozprávať o vašom živote, o druhých ľuďoch, o minulosti a budúcnosti či o neexistujúcich udalostiach samé smutné príbehy plné úzkosti alebo hnevu. Bude nadávať, obviňovať, ponosovať sa, fantazírovať. A vy sa úplne stotožníte so všetkým, čo hlas povie, uveríte všetkým tým zdeformovaným predstavám. A v tom okamihu sa začne vytvárať závislosť na nešťastí.

Nejde o to, že by ste tento vlak negatívnych myšlienok nevedeli zastaviť, ale o to, že nechcete. Je to preto, lebo telo bolesti žije skrze vás a predstiera, že je vami. Bolesť mu spôsobuje slasť. Dychtivo hltá každú negatívnu myšlienku. Hlas, ktorý vo svojej hlave zvyčajne počujete, sa stáva hlasom tela bolesti. Ovládol váš vnútorný dialóg. A začarovaný kruh medzi telom bolesti a vašim myslením je na svete. Každá negatívna myšlienka je potravou pre telo bolesti, ktoré zas generuje ešte viac myšlienok. Po uplynutí niekoľkých hodín alebo dní sa nasýti, prejde do fázy útlmu a zanechá vyčerpaný organizmus, ktorý je teraz oveľa náchyľnejší na to, aby ochorel. Ak sa vám zdá, že ide vlastne o duševného parazita, máte pravdu. Pretože presne tak telo bolesti funguje.

AKO SA TELO BOLESTI ŽIVÍ KONFLIKTMI

Ak ste obklopení ľuďmi, ktorí sú vám blízki, ako napríklad partner či rodinní príslušníci, telo bolesti sa bude usilovať provokovať ich - brnkať im na city, ako sa vraví -, aby sa potom mohlo na následnom konflikte priživovať. Telo bolesti miluje intímne a rodinné vzťahy, pretože z nich môže získať najviac poživne. Je ťažké nereagovať, keď vás k tomu vyprovokuje telo bolesti niekoho blízkeho. Inštinktívne totiž vycíti vaše najslabšie, najzraniteľnejšie miesta. Ak sa mu to nepodarí na prvý raz, bude skúšať znovu a znovu. Sú to prvotné emócie, ktoré si pýtajú ešte viac emócií. Telo bolesti druhého človeka chce prebudiť to vaše, aby sa potom vzájomne mohli energeticky nabíjať.

Mnoho vzťahov pravidelne prechádza fázami násilia a deštrukcie, ktoré spôsobuje telo bolesti. Pre malé deti je až neznesiteľne bolestné, keď sa musia stať svedkami emocionálneho násilia, ktoré prepukne medzi telami bolesti ich rodičov, a predsa presne toto zažívajú milióny detí na celom svete. Toto je jeden z najrozšírenejších spôsobov, ako telo bolesti prechádza z pokolenia na pokolenie. Po každej rodinnej zvade nasleduje obdobie relatívneho pokoja, ktoré trvá len dovtedy, kým to ego dovoľuje.

Telo bolesti sa často zaktivizuje pod vplyvom nadmernej konzumácie alkoholu, predovšetkým u mužov, ale aj u niektorých žien. Keď je niekto opitý, úplne sa mu zmení osobnosť a ovládne ho telo bolesti. Hlboko nevedomý človek, ktorého telo bolesti sa zvyčajne živí fyzickým násilím, sa často obracia proti svojmu partnerovi alebo deťom. Keď potom vytriezvie, úprimne ľutuje svoje činy a možno bude sľubovať, že to už nikdy neurobí, a myslí to vážne. Lenže človek, ktorý si dáva predsavzatia a sľuby, nie je tou bytosťou, ktorá pácha násilie, takže si môžete byť istí, že sa bude násilia dopúšťať opakovane. Ak si, pravda, nezačne uvedomovať prítomnosť, nerozpozná v sebe telo bolesti a neprestane sa s ním stotožňovať. V niektorých prípadoch mu môže pomôcť aj odborník.

Väčšina tiel bolesti chce oboje: spôsobovať bolesť i trpieť. Niektoré telá sú však skôr páchatelmi, kým iné zas obeťami. V obidvoch prípadoch však ťažia z násilia, či už emocionálneho alebo fyzického. Niektoré páry sa môžu nazdávať, že sa „zaľúbili“, no v skutočnosti vzájomnú príťažlivosť pociťujú len preto, lebo ich telá bolesti sa výborne dopĺňajú. Niekedy sú roly násilníka a obeť jasne vymedzené už vo chvíli, keď sa prvýkrát stretnú. Niektoré manželstvá síce vyzerajú, že boli uzavreté v nebi, no v skutočnosti ich uzavreli v pekle.

Ak ste niekedy mali mačku, asi viete, že aj keď sa zdá, že spí, stále má prehľad o tom, čo sa okolo nej deje, pretože aj pri tom najmenšom podozrivom zvuku nastaví uši tým smerom a mierne pootvorí oči. Takisto sa správa aj spiace telo bolesti. Do určitej miery stále bdie a kedykoľvek sa naskytne vhodná príležitosť, okamžite vyrazí do útoku.

Telá bolesti bývajú také prefíkané, že vo vzťahoch sa začnú prejavovať až vtedy, keď partneri alebo manželia začnú žiť v spoločnej domácnosti. Manželvia si teda neberú len svojho partnera, ale aj jeho telo bolesti. Môžete zažiť poriadny šok, keď krátko po medových týždňoch zrazu zistíte, že váš partner je niekto úplne iný. Jeho hlas zdrsnie, začne nadávať, kričať, obviňovať, a to aj pre hocakú maličkosť. Alebo sa do seba úplne uzavrie. „Čo sa stalo?“ pýtate sa. „Nič,“ odpovie vám partner. No tón jeho hlasu akoby hovoril: „Všetko je zle.“ Keď sa svojmu partnerovi pozriete do očí, už v nich nenájdete niekdajšiu iskru - ako keby sa na ne spustila nejaká ťažká clona a bytosť, ktorú ste prv milovali a ktorej oči žiarili, teraz akoby zmizla. Hľadá na vás úplne cudzí človek a z jeho očí srší nenávisť, nevľúdnosť, trpkosť a hnev. Keď spolu hovoríte, už sa vám neprihovára váš partner, ale jeho telo bolesti. A čokoľvek povie, je to len verzia tej reality, ktorú si vytvára telo bolesti, reality zdeformovanej strachom, nevľúdnosťou, hnevom a túžbou rozsievať a prijímať bolesť.

V tej chvíli si zrejme začnete klásť otázku, či náhodou táto doposiaľ neznáma tvár vášho partnera nie je jeho skutočnou tvárou a či ste neurobili veľkú chybu, keď ste si vybrali tohto člo-

veka. Samozrejme, nie je to jeho pravá tvár, to ho len telo bolesti dočasne ovládlo. Nájst' však niekoho, kto nie je zaťažený svojím telom bolesti, by bolo dosť náročné. V každom prípade je ale rozumnejšie vybrať si takého človeka, ktorého telo bolesti nie je až také silné.

SILNÉ TELÁ BOLESTI

Telá bolesti niektorých ľudí sú také silné, že vlastne nikdy neprechádzajú do fázy útlmu. Možno sa na vás usmievajú a prívetivo sa s vami zhovárajú, no nemusíte byť žiadnym senzibilom, aby ste vycítili, že pod povrchom v nich bublú pocity nešťastia a čakajú len na vhodnú udalosť či osobu, aby mohli vyvolať konflikt. Ich telá bolesti sa nikdy nenasýtia, mučí ich neprestajný hlad, a preto stupňujú túžbu ega po nepriateľoch.

Keďže sú precitlivené, aj bezvýznamné záležitosti nafukujú do obrích rozmerov. Prinútiť tak ostatných reagovať a vtiahnu ich do svojich vnútorných drám. Niektorí sa zaplietajú do nezmyselných šarvátok alebo súdnych sporov. Iných zas zožiera chorobná nenávisť voči bývalému partnerovi. Keďže si bolesť, ktorú nosia v sebe, vôbec neuvedomujú, vnášajú ju svojimi reakciami do udalostí a situácií. Vďaka tomu, že si neuvedomujú svoje konanie, nevedia udalosť odlíšiť od svojej reakcie na ňu. Príčiny nešťastia a bolesti nehľadajú v sebe, ale v tom, čo sa deje okolo nich. A keďže si vôbec neuvedomujú svoje duševné rozpoloženie, nevedia ani to, že trpia a že sú vlastne hlboko nešťastní.

Niekedy sa z ľudí, ktorí majú takéto silné telo bolesti, stávajú bojovníci za spoločnú vec. Môže síce ísť o vznešený cieľ a spochiatku je ich boj úspešný, no negatívna energia, ktorá ovplyvňuje ich slová a činy a podnecuje ich podvedomú túžbu po nepriateľoch a konfliktoch, nakoniec vyvolá vlnu odporu. Často dopadnú tak, že si narobia nepriateľov aj vo vlastných organizáciách, pretože vždy si nájdu dôvod na to, aby sa mohli cítiť zle a ich telo bolesti vždy nájde presne to, čo hľadajú.

ZÁBAVNÝ PRIEMYSEL, MÉDIÁ A TELO BOLESTI

Keby ste o súčasnej civilizácii vôbec nič nevedeli a keby ste pochádzali z inej doby či planéty, asi by vás ohromilo, že milióny ľudí sa najradšej pozerajú na vraždenie a násilie, pričom tomu hovoria „zábava“. A za túto „zábavu“ sú ochotní aj platiť.

Prečo filmy plné násilia priťahujú také veľké obecenstvo? Jedno celé priemyselné odvetvie žije z ľudskej závislosti na nešťastí. Ľudia sa na tie filmy dívajú zrejme preto, lebo sa chcú cítiť zle. Čo spôsobuje to, že ľudia sa radi cítia zle a ešte to aj považujú za dobré? Telo bolesti, samozrejme. A tým sa živí značná časť zábavného priemyslu. Takže telo bolesti čerpá silu nielen z precitlivenosti, negatívneho myslenia a osobných konfliktov, ale aj z kina a televíznej obrazovky. Všetky tie filmy píšú a produkujú telá bolesti a tí, čo platia za to, aby sa na ne mohli pozerat', sú opäť len telá bolesti.

Je teda „nesprávne“ ukazovať a sledovať násilie v televízii a kinách? Posilňuje všetko to násilie telo bolesti? V súčasnej vývojovej fáze ľudstva násilie nielenže preniká všetkým, ale sa aj stupňuje, pretože staré egoické vedomie zosilnené kolektívnym telom bolesti sa všemožne snaží predísť nezvratnému koncu. Ak filmy budú znázorňovať násilie v širšom kontexte, ak odhalia jeho pôvod a následky, pričom zobrazia utrpenie obete i páchatela, poukážu na kolektívne nevedomie a na to, ako prechádza z generácie na generáciu (ako hnev a nenávisť, ktoré prežívajú v telách bolesti), potom môžu tie filmy výrazne prispieť k duchovnému prebudeniu ľudstva. Môžu totiž poslúžiť ako zrkadlo, v ktorom ľudstvo uzrie svoje vlastné šialenstvo. To, čo vo vás identifikuje šialenstvo, je vaša zdravá časť, vzostup duchovného uvedomenia, koniec šialenstva.

Takéto filmy už jestvujú a neposkytujú pokrm pre telo bolesti. Najlepšie protivojnové filmy ukazujú skutočnú a neprikrášenú podobu vojny. Telo bolesti čerpá silu len z takých filmov, v ktorých sa násilie stvárnjuje ako prejav normálneho, ba žiaduceho ľudského správania, alebo v ktorých sa glorifikuje

len preto, aby sa vyvolávali negatívne emócie a divák si tak vypestoval „návyk“ na telo bolesti.

Populárna bulvárna tlač nepredáva správy, ale negatívne emócie - potravu pre telo bolesti. Palcové titulky na nás volajú: „Znásilnenie“ alebo „Bastardi“ . Redaktori bulvárnych plátok totiž vedia, že negatívne emócie predávajú noviny oveľa lepšie ako obyčajné správy.

Spravodajským médiám, vrátane televízie, sa darí najmä vďaka negatívnym správam. Čím hroznejšie správy, tým sú moderátori vzrušenejší. Negatívny rozruch okolo nejakej udalosti vytvárajú predovšetkým médiá. A telá bolesti to jednoducho zbožňujú.

KOLEKTÍVNE ŽENSKÉ TELO BOLESTI

Kolektívna dimenzia tela bolesti sa skladá z niekoľkých prvkov. Všetky kmene, národy a rasy majú svoje - silnejšie alebo slabšie - kolektívne telo bolesti a väčšina príslušníkov každého spoločenstva sa na ňom v takej alebo onakej miere podieľa.

Takmer každá žena je súčasťou kolektívneho ženského tela bolesti, ktoré sa väčšinou aktivuje pred menštruáciou. V tom čase u mnohých žien prevládnu intenzívne negatívne emócie.

Potlačanie ženského princípu za posledných dvetisíc rokov umožnilo ego, aby v kolektívnej duši ľudstva získalo absolútnu prevahu. Ego sa oveľa ľahšie zakoreňuje a rastie v mužskej podobe, keďže ženy sa menej identifikujú so svojou myslou. Sú totiž v užšom spojení so svojím vnútorným telom a s inteligenciou organizmu, ktorý je zdrojom intuitívnych schopností. Ženská forma nie je taká zapuzdrená ako mužská, je oveľa otvorenejšia, vnímavejšia voči iným životným formám a väčšmi zosúladená s prírodným svetom.

Keby rovnováha medzi mužskými a ženskými energiami nebola na našej planéte narušená, vlada ega by bola slabšia. Neviedli by sme vojnu proti prírode a neodcudzili by sme sa úplne svojmu Bytiu.

Hoci sa nedochovali žiadne spoľahlivé čísla, je pravdepodobné, že Svätá inkvizícia, inštitúcia zriadená katolíckou cirkvou na potlačenie prejavov kacírstva, v priebehu tristo rokov svojho pôsobenia umučila a popravila tri až päť miliónov žien. Popri holokauste ide o jednu z najtemnejších kapitol v dejinách ľudstva. Na to, aby ženu označili za bosorku, mučili a nakoniec upálili na hranici, stačilo, ak prejavovala náklonnosť k zvieratám, prechádzala sa osamote po lese, alebo zbierala liečivé bylinky. Posvätné ženstvo sa považovalo za čosi démonické, a tak sa ľudstvo ochudobnilo o jednu celú dimenziu. Ženský princíp, hoci nie až tak násilne, potláčali aj iné kultúry a náboženstvá ako judaizmus, islam, ba dokonca aj budhizmus. Funkcia ženy bola v spoločnosti zredukovaná len na rodenie detí a službu mužským záujmom. Svetu začali vládnuť muži, ktorí ženstvo popierali ešte aj v sebe, a rovnováha sa zo sveta úplne vytratila. To, čo nasledovalo, sú dejiny alebo skôr chorobopis šialenstva.

Kto alebo čo spôsobilo tento strach zo ženstva, strach, ktorý možno označiť za akútnu kolektívnu paranoju? Mohli by sme povedať, že za to môžu muži. Lenže ako je potom možné, že v mnohých starovekých, predkresťanských civilizáciách, akými boli Sumeri, Egypťania či Kelti, sa ženy tešili rešpektu a ženský princíp nevzbudzoval strach, ale úctu? Čo to bolo, čo zrazu primálo mužov, aby začali ženy vnímať ako ohrozenie? Ich rozvíjajúce sa ego, ktoré vedelo, že planétu môže ovládnuť iba prostredníctvom mužskej formy a dosiahne to len tak, že zbaví ženy akejkoľvek moci.

Medzitým ego ovládlo aj ženy, hoci nie v takej miere ako mužov.

Väčšina dnešných žien už ani nevníma potláčanie ženského princípu. Posvätné ženstvo mnoho žien prežíva ako emocionálnu bolesť, pretože ho v sebe potláčajú. Stalo sa vlastne súčasťou ich tela bolesti aj so všetkým nahromadeným utrpením, ktoré celé tisícročia prežívajú vďaka pôrodom, znásilneniam, otroctvu, mučeniu a vraždám.

Situácia sa však rýchlo mení. Čím viac ľudí sa stáva vedo-

mými, tým väčšmi stráca ego svoju moc nad ľudskou myslou. A keďže v ženách nikdy nebolo až tak hlboko zakorenené, zbavujú sa ho oveľa rýchlejšie ako muži.

NÁRODNÉ A RASOVÉ TELÁ BOLESTI

Krajiny, ktoré častejšie trpeli výbuchmi kolektívneho násilia, majú aj hustejšie kolektívne telo bolesti. Preto staršie národy majú silnejšie telo bolesti. Zatiaľ čo mladšie krajiny ako Kanada alebo Austrália, teda najmä tie, ktoré sa vyhli okolitému vojnovému šialenstvu, ako Švajčiarsko, mávajú ľahšie kolektívne telo bolesti. Samozrejme, aj v týchto krajinách sa musia ľudia vyrovnávať so svojím telom bolesti. Ak ste dostatočne vnímaví, pocítite jeho ťažobu v energetickom poli danej krajiny už vo chvíli, keď vystúpite z lietadla. V iných krajinách zasa môžete v energetickom poli zachytiť latentné násilie hneď pod povrchom každodenného života. Niektoré národy, napríklad na Strednom východe, majú svoje telo bolesti v takom kritickom stave, že značná časť obyvateľstva sa nachádza v neprestajnom a šialenom vleku násilia a pomsty, vďaka čomu kolektívne telo bolesti len ďalej silnie.

V krajinách, kde je kolektívne telo bolesti stále dosť husté, nenachádza sa už v kritickom stave, ľudia majú sklony k tomu, aby sa voči kolektívnej emočnej bolesti stali necitlivými: v Nemecku a Japonsku prostredníctvom práce, v iných krajinách vďaka rozšírenej konzumácii alkoholu (ktorý však v nadmernom množstve môže vyvolávať presne opačné účinky a telo bolesti len väčšmi podnecovať). Čína má síce ťažké telo bolesti, no darí sa ho držať na uzde najmä vďaka tomu, že mnohí praktizujú tchaj-ŕi, ktoré komunistická vláda - hoci sa obáva všetkého, čo nemôže mať pod kontrolou - ešte nezakázala. V celej krajine sa deň čo deň schádzajú na uliciach a v mestských parkoch milióny ľudí, aby praktizovali túto pohybovú meditáciu, ktorá stišuje myseľ. Má to potom pozoruhodný dopad na ko-

lektívne energetické pole, pričom redukcia myslenia a prežívanie Prítomnosti prispievajú k rozpusteniu tela bolesti.

Duchovné cvičenia, ktoré zapájajú aj telo, ako tchaj-ti, čchikung a joga, sú na Západe čoraz obľúbenejšie. Tieto meditačné techniky neoddeľujú telo od ducha, a tak prispievajú k oslabovaniu tela bolesti. Zohrajú významnú rolu v prebudení nového globálneho vedomia.

Kolektívne rasové telo bolesti sa výrazne prejavuje u Židov, ktorých prenasledovali celé stáročia. A nemožno sa čudovať ani tomu, že je silné u amerických indiánov, ktorých počet i kultúru zdecimovali európski usadlíci. Aj telo bolesti Afroameričanov je výrazné. Ich predkov násilne odviekli z Afriky, podrobili a nakoniec predávali ako otrokov. Americká hospodárska prosperita stojí aj na práci štyroch či piatich miliónov otrokov. Utrpenie amerických indiánov a černochoch sa však neobmedzilo len na spomínané dve rasy, ale stalo sa súčasťou kolektívneho amerického tela bolesti. Nakoniec následky všetkých prejavov násilia znášajú nielen obeť, ale aj páchatelia. To, čo činíte ostatným, činíte aj sebe.

V skutočnosti nezáleží na tom, koľko z vášho tela bolesti tvorí národné alebo rasové telo bolesti a aká časť patrí len vám. Tak či onak môžete urobiť len jedno: prekonať ho, a to tak, že teraz hneď prevezmete zodpovednosť za svoj duševný stav. Hoci niekedy môžu byť vaše obvinenia oprávnené, nezabúdajte, že keď niekoho obviňujete, živíte tým len telo bolesti a zotrvávate tak v zovretí svojho ega. Na tejto planéte jestvuje len jeden páchatel' zla: ľudské nevedomie. Až keď si to uvedomíte, budete schopní odpúšťať. S odpúšťaním sa rozplynie i vaša identita obeť a prejaví sa vaša pravá sila - sila Prítomnosti. Namiesto toho, aby ste obviňovali temnotu, radšej šírte svetlo.



Oslobodenie

Ak sa chcete svojho tela bolesti zbaviť, musíte si najprv uvedomiť, že ho *máte*. Potom - a to je ešte dôležitejšie - by ste však mali byť dostatočne prítomní a bdeli, aby ste vedeli včas zachytiť onen príval negatívnych emócií, ktorý naznačuje, že telo bolesti sa prebralo. Keď ho rozpoznáte, už nebude môcť predstierať, že je vami, a nebude sa viac môcť skrze vás obnovovať a žiť.

To, čo vám zabráni v stotožňovaní sa s telom bolesti, je vaša vedomá Prítomnosť. Keď sa s ním nestotožníte, prestane ovládať vaše myslenie a už nemôže čerpať silu z myšlienok. Telo bolesti sa však nerozpustí okamžite, začne len postupne slabnúť, lebo ste prerušili spojenie medzi ním a vašimi myšlienkami. Vaše myšlienky už nebudú zastierať emócie. Prítomnosť budete vnímať bez toho, aby ju deformovali vaše spomienky na minulosť. Energia, ktorá bola doposiaľ uväznená v tele bolesti, zmení svoju vibračnú frekvenciu a premení sa na Prítomnosť. Z tela bolesti sa takto stane potrava pre vedomie. Mnohí z múdrych ľudí dospeli k osvieteniu práve preto, lebo kedysi mali veľmi husté telo bolesti.

Akokoľvek sa budete navonok správať a čokoľvek budete hovoriť, svoj skutočný mentálno-emocionálny stav sa vám nikdy nepodarí skryť. Každý človek vyžaruje určité energetické pole, ktoré odráža jeho vnútorný stav. Väčšina ľudí je schopná túto energiu vnímať, hoci len podprahovo. Inými slovami, nevedomujú si ju, hoci vo veľkej miere práve ona určuje, ako sa budú správať voči osobe, s ktorou práve komunikujú. Niektorí ľudia vyžarovanie toho druhého cítia najsilnejšie pri prvom

stretnutí, ešte prv, než zaznejú slová. O čosi neskôr už ich vzťah naplno ovládnu slová a zvyčajné roly. Pozornosť sa potom presunie na myseľ a schopnosť vnímať energetické pole toho druhého výrazne poklesne. Na nevedomej úrovni sa však táto citlivosť zachová.

Keď si uvedomíte, že telo bolesti podvedome vyhľadáva bolesť, pochopíte aj to, prečo šoféri spôsobujú toľko dopravných nehôd: ich telá bolesti sú totiž v tom čase aktívne. Keď sa na križovatke stretnú dvaja vodiči s aktívnymi telami bolesti, pravdepodobnosť nehody bude mnohonásobne vyššia, ako keby sa stretli v stave pokoja. Podvedome si totiž obidvaja želajú, aby k dopravnej nehode došlo. Úloha tiel bolesti pri havárii sa najzreteľnejšie prejavuje na zúrivých vodičoch, ktorí sa často uchýľujú k fyzickému násiliu aj z banálnych dôvodov, napríklad keď niekto jazdí príliš pomaly.

Mnohé násilné činy páchajú takzvaní normálni ľudia, ktorí sa dočasne menia na maniakov. Na súdnych pojednaniach môžete počuť obhajcov, ktorí hovoria: „Konal v stave nepríčetnosti.“ A obžalovaný ešte dodá: „Neviem, čo ma to pochytilo.“ Podľa mojich vedomostí zatiaľ - hoci ten deň asi už čoskoro nastane - nijaký obhajca ešte nepovedal: „Máme dočinenia s prípadom zníženej zodpovednosti. V mojom klientovi sa aktivizovalo telo bolesti, takže vôbec netušil, čo robí. Vlastne čin nespáchal on, ale jeho telo bolesti.“

Znamená to azda, že ľudia nie sú zodpovední za to, čo spáchajú pod vplyvom tela bolesti? Moja odpoveď znie: Ako by aj mohli? Ako môžete byť zodpovední za niečo, keď ste nevedomí a neviete, čo činíte? Kozmické zákony predurčujú ľudí na to, aby sa z nich stali vedomé bytosti. Tí, ktorí sa nimi nestanú, budú znovu a znovu trpieť následkami svojho nevedomého konania. Nebudú totiž v súlade s evolučným pohybom vesmíru.

Aj toto je však iba relatívna pravda. Z vyššieho duchovného hľadiska je nemožné, aby bol niekto v nesúlade s evolúciou vesmíru, pretože aj ľudské nevedomie a utrpenie, ktoré spôsobuje,

sú súčasťou vývoja. Keď už nebudete ďalej vládvať znášať nekonečný kolobeh utrpenia, začnete sa prebúdzat'. Takže svoje miesto vo vesmíre má aj telo bolesti.

PRÍTOMNOSŤ

Navštívila ma raz istá tridsaťročná žena. Pozdravila ma a ja som okamžite vycítil, že jej zdvorilý, vyumelkovaný úsmev skrýva bolesť. Začala mi rozprávať svoj príbeh a jej úsmev sa zmenil na bolestnú grimasu. Potom sa prestala ovládať a rozplakala sa. Povedala, že sa cíti osamelá a nešťastná. V jej slovách bolo mnoho hnevu a smútku. V detstve ju fyzicky týral jej násilnícky otec. Hneď som pochopil, že jej bolesť nesúvisí s jej súčasným životom, ale s jej mimoriadne ťažkým telom bolesti. Jej telo bolesti sa stalo filtrom, cez ktorý sa pozerala na svoj život. Zatiaľ ešte nevedela odhaliť spojenie medzi telom bolesti a svojimi myšlienkami, pretože sa s nimi úplne stotožnila. Inak povedané, žila s bremenom svojho hlboko nešťastného ja. Raz si však musela uvedomiť, že bolesť pochádza z nej samej, že sama sebe je bremenom. Bola pripravená duchovne sa prebudiť, a preto ma vyhládala.

Navrhol som jej, aby svoju pozornosť zamerala na to, čo cíti vo svojom tele a požiadal som ju, aby emócie precítila priamo, nie cez filter nešťastných myšlienok a nešťastného životného príbehu. Povedala mi, že za mnou prišla preto, aby som jej ukázal cestu von z nešťastia, a nie naspäť doň. Nakoniec urobila, o čo som ju žiadal, hoci neochotne. Začala roniť slzy a triasla sa na celom tele. „Toto je to, čo teraz cítite,“ povedal som. „S tým, čo v tejto chvíli cítite, nemôžete urobiť nič. Mohli by ste teraz prijať radšej to, čo v tejto chvíli prežívate, a nezaoberať sa tým, aby táto chvíľa bola iná? Pretože to by vašu bolesť ešte znásobilo.“

Na okamih stíchla. Zrazu vyzerala netrzeplivo, ako keby chcela odísť. Potom nahnevane povedala: „Nie, ja to nechcem prijať.“ „Kto teraz hovorí?“ spýtal som sa. „Vy alebo nešťastie, ktoré v sebe nosíte? Nechápete, že vaše nešťastie, ktoré je spô-

sobené tým, že máte pocit, že ste nešťastná, je len ďalšia vrstva vášho nešťastia?“ Opäť stíchla. „Nechcem od vás, aby ste niečo urobili. Žiadam len, aby ste zistili, či si tie pocity môžete pripustiť. Inak povedané - možno to znie čudne -, ak vám neprekáža, že ste nešťastná, čo sa stane s nešťastím? Nechcete to vedieť?“

Vyzerala zmätená, no asi po minúte ticha som zrazu zachytil výraznú zmenu v jej energetickom poli. Povedala mi: „Je to čudné. Stále sa cítim nešťastná, no ako keby sa okolo mňa vytvoril priestor. Ako keby mi odľahlo.“ Bolo to prvýkrát, ako som niekoho počul povedať: Okolo môjho nešťastia je priestor. Áno, keď vnútorne prijmete to, čo v prítomnom okamihu prežívate, vznikne priestor.

Potom som už nepovedal nič, aby pokojne mohla vnímať svoj zážitok. Neskôr pochopila, že v tej chvíli, keď sa prestala stotožňovať so svojimi starými a bolestivými pocitmi a bez odporu sa na ne sústredila, bolesť stratila moc nad jej myšlienkami, ktoré doposiaľ splývali s vykonštruovaným príbehom zvaným „Ja, nešťastnica“ . V jej živote sa otvorila nová dimenzia, vďaka ktorej prekročila svoju minulosť - otvorila sa pred ňou dimenzia Prítomnosti. Keďže človek nemôže byť nešťastný bez príbehu o nešťastí, i jej nešťastie sa skončilo. Bol to začiatok zániku jej tela bolesti. Emócie samy osebe nie sú nešťastím. Nešťastím sa stávajú, až keď sa spoja so smutným osobným príbehom.

Keď sa naše sedenie skončilo, bol som šťastný, že som sa mohol stať svedkom prebudenia Prítomnosti v ďalšej ľudskej bytosti. Najhlbším zmyslom našej existencie v ľudskom tele je vnášať dimenziu vedomia do tohto sveta. A videl som aj, ako telo bolesti zoslablo, pretože ho prežiarilo svetlo vedomia.

Len niekoľko minút po tom, ako návštevníčka odišla, zastavila sa u mňa moja priateľka. Hneď ako vošla do miestnosti, spýtala sa: „Čo sa tu stalo? Cítiť tu takú ťaživú a temnú energiu. Je mi z toho nevoľno. Mal by si pootvárať okná a zapáliť vonné tyčinky.“ Vysvetlil som jej, že som práve zažil, ako sa niekto zbavil svojho veľmi ťažkého tela bolesti a že zrejme cíti energiu,

ktorá sa uvoľnila počas sedenia. Moju priateľku to však nezaujímal a chcela čo najskôr odísť.

Otvoril som okná a zašiel som sa navečerať do neďalekej indickej reštaurácie. Tá udalosť len potvrdzovala to, čo som už vedel: že na určitej úrovni sú všetky telá bolesti prepojené, a to, že sú individuálne, je len zdanie. Pravdupovediac spôsob, akým sa mi to potvrdilo, ma šokoval.

TELO BOLESTI SA VRACIA

Sadol som si za stôl a objednal som si jedlo. V reštaurácii bolo ešte zopár ďalších hostí. Pri vedľajšom stole sedel muž stredného veku v invalidnom vozíku a práve dojedal. Pozrel sa na mňa, síce len zbežne, no prenikavo. Prešlo niekoľko minút. Zrazu sa ho zmocnil nepokoj, začal sa triasť na celom tele. Podišiel k nemu čašník, aby mu vzal tanier a muž doňho začal zapárať: „To jedlo bolo príšerné.“ „Tak prečo ste ho zjedli?“ spýtal sa čašník. Viac nebolo treba. Muž začal ziapať a vulgárne nadávať. Ovzdušie v miestnosti oťaželo a energia nenávisti prenikla všetkým. Muž teraz už kričal aj na hostí, no z akéhosi čudného dôvodu mňa, ktorý som sedel plne ponorený do Prítomnosti, úplne ignoroval. Pojal som podozrenie, že univerzálne telo bolesti sa vrátilo, aby mi povedalo: „Myslel si si, že si ma porazil. Pozri, som stále tu.“ Musel som pripustiť možnosť, že energetické pole, ktoré sa po rozhovore s nešťastnou ženou uvoľnilo, ma nasledovalo až do tejto reštaurácie, kde sa okamžite uplo na človeka s vhodnou vibračnou frekvenciou, čiže s ťažkým telom bolesti.

Vedúci reštaurácie otvoril dvere a rozhnevanému mužovi povedal: „Choďte! Choďte preč!“ Muž odíchal na svojom elektrickom invalidnom vozíku, zanechajúc za sebou šokovaných hostí. O minútu sa však vrátil. Jeho telo bolesti sa ešte nevybúrilo. Žiadalo viac. Svojím vozíkom vyrazil dvere a začal vykrikovať obscénosti. Jedna čašníčka sa mu pokúsila zabrániť

v tom, aby sa dostal do miestnosti. Vyrzil proti nej plnou rýchlosťou a pritlačil ju k stene. Niektorí hostia vyskočili a pokúsili sa ho odtrhnúť. Krik, huriavk, skrátka peklo. Zanedlho prišiel policajt a muž sa upokojil. Policajt ho potom požiadal, aby odišiel a už sa nevracal. Čašníčka sa našťastie nezranila, teda až na pár modrín, ktoré utŕžila na nohách. Keď bolo po všetkom, vedúci prevádzky prišiel k môjmu stolu a položartom, no predsa len akoby intuitívne vytušil nejaké spojenie, sa ma spýtal: „To všetko ste spôsobili vy?“

TELO BOLESTI A DETI

Telo bolesti sa u detí najčastejšie prejavuje ako náladovosť alebo uzavretosť. Dieťa je potom mrzuté, odmieta komunikovať, utiahne sa do kúta, objíma bábiku, alebo si cmúľa palec. Telo bolesti sa môže prejavovať aj ako usedavý plač alebo záchvat hnevu. Dieťa kričí, hádže sa o zem, správa sa deštruktívne. Nesplnená túžba takisto prebúdza telo bolesti a v čase, keď sa ego ešte len vyvíja, chcenie býva veľmi naliehavé. Rodičia sa len bezmocne a nechápavo prizerajú, ako sa ich anjeliak behom niekoľkých sekúnd vie premeniť na hotového diablika. „Kde sa v ňom nabralo toľké nešťastie?“ pýtajú sa. Detské telo bolesti je do určitej miery súčasťou kolektívneho tela bolesti celého ľudstva a súvisí so samotným počiatkom ľudského ega.

Stáva sa samozrejme aj to, že dieťa preberá bolesť z tela bolesti svojich rodičov, takže rodičia na správaní svojho dieťaťa môžu vidieť len odraz toho, čo sa nachádza aj v nich samých. Výnimočne citlivé deti sú obzvlášť ovplyvnené telami bolesti svojich rodičov. To, že sa musia prizerať šialeným rodinným zvadám, im spôsobuje takmer neznesiteľnú citovú bolesť a zvyčajne z takýchto detí potom vyrastajú dospelí s ťažkým telom bolesti. Deti nemožno oklamať, darmo sa rodičia snažia skryť pred nimi svoje telá bolesti, darmo si hovoria, že pred deťmi by sa nemali hádať. Pretože aj keď sa budú k sebe správať navonok ohľaduplne, ich

domov aj tak bude nasýtený negatívnou energiou. Potlačené telá bolesti sú totiž extrémne jedovaté, dokonca oveľa väčšími, ako keď sa otvorene prejavujú. A deti túto duševnú toxicitu vstrebávajú, podieľa sa na rozvoji ich tela bolesti.

Niektoré deti sa o ego a tele bolesti učia podprahovo, už len tým, že žijú s hlboko nevedomými rodičmi. Istá žena mi raz rozprávala, že keď sa jej nesmierne egoistickí rodičia hádali, ona na nich len nechápavo pozerala a v duchu si kládla otázku, čo má spoločné s týmito šialencami? Už vtedy si uvedomovala, že takto sa žiť nedá. A to jej pomohlo zredukovať množstvo bolesti, ktoré absorbovala od svojich rodičov.

Rodičia si často nevedia poradiť s telom bolesti, ktoré sa prejavuje u ich dieťaťa. V prvom rade by si asi mali položiť otázku, či si vedia dať rady s vlastným telom bolesti. Vedia ho v sebe rozpoznať? Sú schopní byť dostatočne prítomní vo chvíli, keď sa telo bolesti prebudí? Sú schopní uvedomiť si svoje emócie na pocitovej úrovni prv, než sa zmenia na myšlienky a vytvoria ilúziu „nešťastného človeka“ ?

Vo chvíli, keď vaše dieťa ovládne jeho telo bolesti, nemôžete urobiť nič, iba zostať čo najväčšími prítomní a nenechať sa emocionálne vyprovokovať. Tým by ste celú situáciu len zhoršili. Telá bolesti vedia niekedy zinscenovať poriadnu drámu. Nenaletzte jej. Neberte ju vážne. Ak telo bolesti prebudila neuspokojená túžba, neustupujte požiadavkám. Inak sa dieťa naučí: „Čím nešťastnejšie budem, tým prv dosiahnem to, po čom túžim.“ Takto vyzerá zaručený recept na neskorší vyšinutý život. Telo bolesti vo vašom dieťati bude z vašej nevšímavosti síce frustrované, no tak ľahko to nevzdá, a prv než sa utíši, určite sa ešte o niečo pokúsi. Našťastie detské telo bolesti nemáva taký dlhý život ako u dospelých jedincov.

Trošku neskôr alebo na druhý deň, keď sa dieťa upokojí, môžete si s ním pohovoriť o tom, čo sa stalo. Ale *nehovorte* mu o tele bolesti. Radšej sa ho pýtajte. Napríklad: „Čo ťa to včera pochytilo, že si toľko kričal? Pamätáš sa? Aké to bolo? Bol to dobrý pocit? To, čo ťa pochytilo, má aj nejaké meno? Nie?

A keby malo meno, ako by sa volalo? A kam sa to potom vytratilo? Šlo spať? Myslíš, že sa ešte vráti?"

To je len zopár otázok. Slúžia na to, aby v dieťati prebudili schopnosť pozorovateľa, čiže schopnosť byť v Prítomnosti. Pomôžu dieťaťu v tom, aby sa nestotožňovalo s telom bolesti. Môžete mu rozprávať aj o svojom tele bolesti, používajte však detskú terminológiu. A keď ho potom znovu ovládne, môžete povedať: „Vrátilo sa, však?“ Hovorte s ním jazykom, slovami, ktoré použilo, keď ste sa o tele bolesti rozprávali. Upriamte pozornosť dieťaťa na to, čo práve *cíti*. Pristupujte k nemu so záujmom a zvedavosťou, bez toho, aby ste ho kritizovali či súdili.

Je síce málo pravdepodobné, že sa vám takto úplne podarí ukončiť vyčíňanie tela bolesti, a možno sa vám bude zdať, že dieťa vás vôbec nepočúva, no v úzadí jeho vedomia sa predsa prebudí nejaká pozornosť, a to aj vtedy, keď telo bolesti bude plne aktívne. Po nejakom čase jeho pozornosť zosilnie a telo bolesti zoslabne. A dieťa bude vyrastať v Prítomnosti. Jedného dňa vás práve ono možno upozorní na to, že sa nemáte nechať ovládať telom bolesti.

NEŠŤASTIE

Nie všetko nešťastie pochádza z tela bolesti. Niektoré pocity nešťastia sú novšie, vznikajú vtedy, keď práve nie ste v súlade s prítomným okamihom, čiže keď nejakým spôsobom popierate to, čo je Teraz. Keď si však uvedomíte, že to, čo jestvuje, je vždy len prítomnosť a že prítomnosti sa nevyhnete, môžete jej vnútorne pritať, a tým prestať ďalej vytvárať nešťastie. Ak totiž vyprchá váš vnútorný odpor, pocítite, ako vás Život posilňuje.

Telo bolesti svoje nešťastie vždy zveličuje. Inak povedané, reaguje neprimerane. A presne podľa tohto ho vieme rozpoznať, aj keď ten, koho mučí, si ho nevšimne. Človek, ktorý má ťažké telo bolesti, si poľahky nájde zámienku na to, aby sa mohol rozčuľovať, hnevať, urážať, prežívať smútok a úzkosť.

Maličkosti, nad ktorými iní s úsmevom mávnu rukou, alebo si ich ani nevšimnú, ho vedia úplne skormútiť. Pritom, samozrejme, nie sú príčinami žiadneho nešťastia, iba jeho spúšťačmi, ktoré oživujú staré, nahromadené emócie. Tie sa potom presúvajú do hlavy, aby zväčšili a posilnili egoické štruktúry mysle.

Telo bolesti a ego sú blízki príbuzní. Potrebujú sa navzájom. Udalosti a situácie, ktoré fungujú ako spúšťače, sa potom interpretujú cez clonu emóciami zaťaženeho ega, ktoré úplne prekrúti ich význam. Na prítomnosť sa potom pozeráte očami minulých tráum. Inak povedané, to, čo vidíte a prežívate, nie je obsiahnuté v danej situácii, ale vo vás. Zaiste, môže sa stať, že určitá udalosť obsahuje čosi z vašej minulosti, no vy to aj tak zveličíte svojimi reakciami. A tieto reakcie, toto zveličovanie je presne to, po čom telo bolesti túži a čo potrebuje.

Pre človeka ovládaného silným telom bolesti je často nemožné vzdať sa dezinterpretácie a vystúpiť zo svojho emóciami zaťaženeho „príbehu.“ Čím viac negatívnych emócií príbeh obsahuje, tým ťažším a nepreniknuteľnejším sa stáva. A tak nerozpozná, že ide len o príbeh, a považuje ho za realitu. Keď ste úplne v zajatí svojich myšlienok a emócií, ktoré ich sprevádzajú, nijako z nich nemôžete vystúpiť, lebo nevíete ani len o tom, že existuje nejaké „vonku“ . Ste v pasci svojho vnútorného kina či sna, uväznení vo vlastnom pekle. Pre vás je to jediná možná realita, a podľa vás sa dá reagovať len jediným spôsobom - tak, ako reagujete vy.

PRESTAŇTE SA STOTOŽŇOVAŤ S TELOM BOLESTI

Človek so silným, aktívnym telom bolesti šíri okolo seba energiu, ktorú ostatní vnímajú ako čosi nepríjemné. Ľudia sa takému človeku vyhýbajú, alebo sa snažia komunikáciu s ním obmedzovať na minimum. Jeho energetické pole ich odpudzujú. Niektorých sa dokonca zmocní agresívna nálada, začnú na dotyčnú osobu útočiť hrubými slovami a niekedy aj fyzicky. Podľa všetkého je v nich niečo, čo rezonuje s jeho

telom bolesti. To, na čo tak prudko reagujú, je aj v nich. Je to telo bolesti.

Niet sa teda čo čudovať, že ľudia s vysoko aktívnym telom bolesti sa často ocitajú v konfliktných situáciách. Samozrejme, niekedy ich vyprovokujú oni. Inokedy však nemusia ani prstom pohnúť. Negatívnosť, ktorá z nich vyžaruje, stačí na to, aby podnietila nevraživosť a vyvolala konflikt. Vyhnúť sa v takej chvíli konfrontácii si vyžaduje vysoký stupeň prežívania Prítomnosti. Ak ste schopní zostať prítomní, môže sa stať, že Prítomnosť tomu človeku umožní, aby získal odstup od svojho tela bolesti a zažil tak zázrak náhleho duchovného prebudenia. Aj keby to mal byť len záblesk, bude to začiatok postupného precitania.

Pred mnohými rokmi som sa stal svedkom jedného takeého prebudenia. Tesne pred jedenástou večer mi ktosi zazvonil pri dverách. V domácom telefóne sa ozval hlas mojej úzkostnej susedky Ethel: „Musíme sa porozprávať. Je to veľmi dôležité. Pusti ma, prosím, dnu.“ Ethel bola postaršia, inteligentná a veľmi vzdelaná žena. Okrem toho mala silné ego a ťažké telo bolesti. Ako mladé dievča utiekla z nacistického Nemecka, no mnohí z jej rodiny zahynuli v koncentračných táboroch.

Ethel sa celá roztrasená posadila na gauč. Hlas sa jej chvel. Z fascikla, ktorý so sebou priniesla, vybrala rôzne listy a dokumenty a rozložila ich po gauči a na dlážke. V tom okamihu som mal pocit, že sa vo mne čosi zaplo, a moje telo začalo pracovať na plné obrátky. Nezostávalo mi nič iné, len zostať otvorený, bdely, intenzívne prítomný - prítomný každou bunkou tela. Ticho som na ňu hľadel bez najmenej predpojatosti a vnútorného komentára. Z jej úst sa vyvalil prudký príval slov. „Dnes mi poslali ďalší výhražný list. Chystajú proti mne pomstu. Musíš mi pomôcť. Musíme proti nim bojovať spoločne. Tí ich podvodnícki právnici sa nezastavia pred ničím. Chcú ma pripraviť o môj domov. Vyhrážajú sa mi, že ma vyvlastnia.“

Vysvitlo, že odmietla zaplatiť servisné poplatky, pretože majitelia domu nezabezpečili opravy. A oni jej za to pohrozili súdom.

Hovorila desať minút bez prerušenia. Ja som len sedel, díval

sa na ňu a počúval. Odrazu prestala hovoriť, pozrela sa na papiere, ktoré okolo nej ležali, ako keby sa práve prebudila zo sna. Upokojila sa a skrotla. Jej energetické pole sa úplne zmenilo. Pozrela na mňa a povedala: „Asi je to hlúposť, však?“ „Áno,“ povedal som. Niekoľko minút si ešte v tichosti posedela, potom pozbierala papiere a odišla. Na druhý deň ráno ma zastavila na ulici a podozrievavo sa na mňa zadívala. „Čo ste to so mnou urobili? Minulú noc som sa prvýkrát po dlhých rokoch vyspala. Vlastne som spala ako bábätko.“

Verila, že som s ňou „niečo urobil“, no ja som neurobil vôbec nič. Mala sa teda skôr spýtať, čo som s ňou neurobil. Ne-reagoval som a nepotvrdil som realitu jej príbehu, neposkytol som jej myslí ďalšie myšlienky a jej telu bolesti ďalšie emócie. Umožnil som jej iba, aby v tej chvíli precítila to, čo práve vtedy prežívala. A to, že som nič neurobil a nijako som nezasahoval, prinieslo svoje ovocie. Oveľa účinnejšie je byť prítomný, než čokoľvek povedať alebo urobiť, hoci uvedomelá prítomnosť sa niekedy môže prejavovať aj slovami alebo činmi.

To, čo sa vtedy prihodilo mojej susede, nebol nejaký trvalý posun vedomia, ale záblesk toho, čo je možné a čo je v nej samej. V zen-budhizme sa tomuto záblesku hovorí *satori*. Satori je okamih Prítomnosti, krátke onemenie hlasu vo vašej hlave, zastavenie prúdu myšlienok a emócií, ktorými na ne reaguje telo. Objavuje sa nový priestor tam, kde prv vládol chaos myšlienok a hurhaj emócií.

Pomocou myslenia nemožno Prítomnosť pochopiť, možno ju len dezinterpretovať. Mysleť vám bude hovoriť, že ste ľahostajní, odľahití, bezcitní a strácate kontakt so svojím okolím. Pravda je však taká, že kontakt vôbec nestrácate, len ho prežívate na hlbšej úrovni, ako je myslenie alebo ako sú emócie. Vlastne až v tejto rovine vstupujete do pravého kontaktu s okolitým svetom. Až v tichu Prítomnosti môžete zažiť jednotu vlastnej vnútornej podstaty, zbavenej akýchkoľvek foriem, a podstaty toho druhého. A keď si uvedomíte, že všetci máte rovnakú podstatu, že ste v jednote, prebudí sa vo vás skutočná láska, skutočný záujem a skutočný súcitiť.

SPÚŠŤAČE

Niektoré telá bolesti reagujú len na určité spúšťače alebo situácie, ktoré rezonujú s ich bolestnými zážitkami z minulosti. Napríklad, ak dieťa vyrastá v rodinnom prostredí, kde sú najčastejším zdrojom hádok a konfliktov finančné problémy, absorbuje strach rodičov týkajúci sa peňazí a vytvorí si také telo bolesti, ktoré zareaguje vtedy, keď sa objaví finančná otázka. V dospelosti sa potom bude rozčuľovať aj pre bezvýznamné čiastky peňazí. Jeho reakcie svedčia o intenzívnom strachu o prežitie. Videl som duchovne založených, čiže relatívne uvedomelých ľudí, ktorí začali kričať, obviňovať a nadávať, keď telefonovali so svojim maklérom alebo realitným agentom. Varovania o škodlivosti zdraviu by mali byť nielen na škatulkách cigariet, ale asi aj na bankovkách: „Peniaze môžu prebudiť vaše telo bolesti a spôsobiť stavy hlbokého nevedomia.“

U človeka, ktorého v detstve jeden z rodičov opustil, alebo ho obaja zanedbávali, telo bolesti zaktivizuje každá taká situácia, ktorá im čo len vzdialene pripomenie prvotnú traumatu z opustenosti. Stačí, aby priateľ, ktorý ich má vyzdvihnúť na letisku, meškal pár minút alebo partnerka prišla neskoro domov, a telo bolesti okamžite vyrazí do boja. Keby ich partner opustil, alebo by zomrel, budú to prežívať oveľa bolestnejšie, ako je v takej situácii bežné. Môžu to prežívať ako intenzívnu úzkosť, dlhodobú, ochromujúcu depresiu alebo nutkavý hnev.

U ženy, ktorú v detstve fyzicky zneužíval vlastný otec, sa telo bolesti prebúda zakaždým, keď sa dostane do bližšieho vzťahu s nejakým mužom. City, ktoré vytvára jej telo bolesti, ju totiž priťahujú k mužovi, ktorý má podobné telo bolesti, aké mal jej otec. Ide priam o magnetickú príťažlivosť a ženino telo bolesti očakáva, že dotyčný muž mu naďalej bude spôsobovať bolesť, ktorú pozná z detstva. Tú príťažlivosť si niekedy mýlia so zaľúbenosťou.

Muž, ktorý bol nechceným dieťaťom a matka mu venovala iba minimum starostlivosti a pozornosti, si vytvorí ťažké, rozpoltené telo bolesti, v ktorom sa nenaplnená, intenzívna túžba po ma-

terskej láske a pozornosti spája s hlbokou nenávisťou voči matke za to, že mu neposkytla to, po čom tak zúfalo túžil. Keď potom dospeje, takmer každá žena oživí v jeho tele bolesti spomienku na nenaplnenú potrebu - formu emocionálnej bolesti - a prejaví sa to ako nutkanie „dobýjať a zvádzať“ všetky ženy, a tak si vymôcť ženskú lásku, ktorej sa telo bolesti dožaduje. Možno sa z neho stane skutočný odborník na zvádzenie, no keď sa stretne s odmietnutím, alebo keď sa nejaký vzťah začne prehlbovať, prebudí sa v ňom nenávisť tela bolesti voči matke a vzťah zničí.

Ak rozpoznáte telo bolesti už v okamihu, keď sa prebudí, pohľady odhalíte aj jeho najčastejšie spúšťače, či už pôjde o nejaké konkrétne situácie, veci alebo to, čo niekto iný povedal alebo urobil. Potom ich už budete vnímať také, aké v skutočnosti sú a budete im venovať zvýšenú pozornosť. V priebehu niekoľkých sekúnd zachytíte aj emocionálnu reakciu, ktorou sa prejavuje prebúdajúce sa telo bolesti. V stave bdelej Prítomnosti sa s ním však nestotožníte - telo bolesti vás už neovláadne a nestane sa hlasom vo vašej hlave. Svojmu partnerovi či partnerke môžete v takej situácii povedať: „To, čo si teraz povedal/a (urobil/a) prebudilo vo mne telo bolesti.“ Dohodnite sa s partnerom či partnerkou, že kedykoľvek jeden z vás povie alebo urobí niečo, čo prebudí telo bolesti či už v jednom alebo druhom, okamžite si to poviete. Takto sa telo bolesti už nebude vedieť regenerovať prostredníctvom vzťahových konfliktov a namiesto toho, aby vás strhávalo do nevedomia, vám pomôže, aby ste boli naplno prítomní.

Keď budete vo chvíli prebudenia tela bolesti prítomní, spáli sa určitý objem negatívnej emocionálnej energie a premení sa na Prítomnosť. Zvyšok tela bolesti sa rýchlo stiahne a bude čakať na vhodnú príležitosť, aby sa prebudilo vo chvíľach nižšej bdelosti. Také chvíle nastávajú, keď strácate kontakt s Prítomnosťou, napríklad keď si trošku vypijete alebo sledujete nejaký film plný násillia. Často stačí nepatrná negatívna emócia, mierne podráždenie či úzkosť a telo bolesti si nájde príchod, ktorým sa vráti. Potrebuje len vaše podvedomie. To, čo neznaša, je svetlo Prítomnosti.

TELO BOLESTI V ÚLOHE BUDITEĽA

Na prvý pohľad to vyzerá tak, že telo bolesti je najväčšou prekážkou v procese prebúdzania nového vedomia ľudstva. Zamestnáva myseľ, ovláda a deformuje myslenie, ničí vzťahy a pripomína temný mrak, ktorý zaťažuje celé energetické pole človeka. Usiluje sa vás udržiavať v stave duchovnej nevedomosti, aby ste sa úplne stotožňovali so svojou myslou a emóciami, premrštene reagovali a správali sa tak, aby ste boli nešťastní nielen vy, ale aj vaše okolie.

S narastajúcimi pocitmi nešťastia budú vo vašom živote narastať aj ťažkosti. Možno sa pod tlakom stresu vo vašom tele rozmôže choroba alebo nejaký iný druh poruchy. A možno sa vám prihodí nehoda alebo sa zapletiete do nejakého konfliktu či dramatickej situácie, pretože vaše telo bolesti zatúžilo po tom, aby sa stalo niečo zlé, alebo dokonca vy sami sa dopustíte fyzického násillia. Bude toho na vás priveľa a už nebudete vládäť ďalej žiť so svojim nešťastným ja. Telo bolesti je, samozrejme, súčasťou vášho falošného ja.

S vašim egom sa telo bolesti spojí zakaždým, keď vás ovládne, a vy ho neviete rozpoznať. Nech sa už stotožníte s čímkoľvek, všetko sa pridáva k vášmu egu. Telo bolesti je jednou z najmocnejších vecí, s ktorými sa ego vie stotožniť a ego zasa slúži telu bolesti na to, aby sa mohlo regenerovať. Toto pekelné spojenectvo sa však rozpadá vo chvíli, keď telo bolesti natoľko zosilnie, že už neprospieva egoickým myšlienkovým štruktúram, pretože tie sa pod neprestajným energetickým náporom tela bolesti začnú rúcať. Funguje to podobne ako v prípade elektrických spotrebičov, ktoré na svoju prevádzku siete potrebujú prúd, no príliš vysoké napätie ich zničí.

Ľudia, ktorí majú silné telo bolesti, často dospejú do bodu, keď im vlastný život začne pripadať ako neznesiteľný a už nevládzu znášať viac bolesti a drámy. Jedna žena to vyjadrila celkom lapidárne: „Mala som už po krk svojho nešťastia.“ Niektorí ľudia môžu mať pocit - tak, ako sa to stalo i mne - že už ne-

môžu žiť sami so sebou. Vtedy sa ich životnou prioritou stane vnútorný pokoj. Pálčivá emocionálna bolesť ich jednoducho prinúti, aby sa prestali stotožňovať s obsahom svojej mysle a s mentálno-emočnými štruktúrami, ktoré podnietili a udržiujú v chode ich nešťastné ja. Svitne im, že nie sú totožní ani so svojim príbehom nešťastia, ani s emóciami, ktoré pociťujú. Uvedomia si, že sú skôr poznávajúcimi, než poznanými. Telo bolesti ich už nevtiahne do stavov nevedomia, ale stane sa ich buditelom, rozhodujúcim faktorom, ktorý ich presmeruje do Prítomnosti.

V súčasnosti sme na našej planéte svedkami toho, ako bezprecedentný príliv vedomia ovplyvňuje čoraz viac ľudí, takže už nemusia prejsť peklom utrpenia na to, aby boli schopní dištancovať sa od svojho tela bolesti. Zakaždým, keď si všimnú, že sklzli späť do stavu narušeného vnímania, sú schopní *sa rozhodnúť*, vzdať sa stotožňovania sa s myslením a emóciami a znovu vstúpiť do Prítomnosti. Vzdávajú sa odporu a stávajú sa pokojnými a bdelymi; prežívajú jednotu toho, čo je dnu a čo vonku.

Nasledujúci krok v ľudskej evolúcii nie je nevyhnutný, ale azda prvýkrát v dejinách našej planéty máme možnosť vedomej voľby. Aj vy ju máte. A kto vlastne ste? Vedomie, ktoré si uvedomilo samo seba.

ZBAVTE SA TELA BOLESTI

Ľudia sa ma často pýtajú: „Koľko trvá zbaviť sa tela bolesti?“ Moja odpoveď znie, že to závisí od hustoty tela bolesti toho-kto-rého jednotlivca, a tiež od stupňa intenzity, s akou vnímajú Prítomnosť. To, čo spôsobuje utrpenie vám i druhým, nie je samotné telo bolesti, ale stotožnenie sa s ním. Takže nie telo bolesti vás udržuje v nevedomom stave a nie ono vás núti, aby ste stále odznova prežívali svoju minulosť. Na vine je skutočnosť, že sa s ním stotožňujete. Otázka by teda mala znieť takto: „Ako dlho potrvá, kým sa prestanem stotožňovať so svojim telom bolesti?“

A odpoveď znie: nemusí to trvať ani sekundu. Ak je vaše telo

bolesti práve v činnosti, uvedomte si len, že to, čo cítite, je telo bolesti. Presne toto poznanie potrebujete na to, aby ste sa tela bolesti zbavili. A keď sa s ním prestanete stotožňovať, začne premena. Poznanie zabráni starým emóciám v tom, aby sa vrátili a ovládli nielen váš vnútorný dialóg, ale aj komunikáciu s ostatnými ľuďmi. To znamená, že telo bolesti vás už nemôže využívať na to, aby sa obnovovalo. Staré emócie vo vás však ešte zotrávajú a budú sa pravidelne ozývať. Z času na čas sa vás pokúsia oklamať a naviesť vás na to, aby ste sa s nimi stotožnili, aby tak zatienili vaše poznanie. No nie nadtľho. Nepremietajte staré emócie do súčasných situácií znamená postaviť sa im zoči-voči. Nie je to síce vôbec príjemné, ale nezabije vás to. Vďaka Prítomnosti to zvládnete. Vy predsa nie ste vaše emócie.

Keď pocítite svoje telo bolesti, neberte to tak, že sa s vami deje niečo zlé. Splynúť s problémom - to ego priam zbožňuje. Poznanie musí byť sprevádzané prijímaním. Pretože čokoľvek iné by ho opäť znejasnilo. Prijaté znamená pripustiť si všetko, čo v danej chvíli cítite. To je *súčno* Prítomnosti. Nemôžete odporovať tomu, čo je. Vlastne môžete vzdorovať, ale budete pri tom trpieť. Tým, že dovoľíte, aby bolo to, čo je, stanete sa tým, čím v skutočnosti ste: nesmiernym priestorom. Stanete sa celistvými. Už viac nebudete fragmentmi, za ktoré vás považuje ego. Prejaví sa vaša pravá podstata, ktorá tvorí jednotu s podstatou Boha.

Presne na toto poukazuje aj Ježiš, keď hovorí: „Vy teda buďte dokonalí, ako je dokonalý váš Otec nebeský.“ V *Novom zákone* sa síce doslova píše: „Buďte dokonalí,“ no ide o chybný preklad gréckeho slova, ktoré znamená „celok“. Neznamená to však, že by ste sa museli stať celistvými, *buďte* len tým, čím už ste - či už s telom bolesti alebo bez neho.

Zistite, kto v skutočnosti ste

Gnothi Seauton - Poznaj sám seba. Tieto slová boli vyryté nad vchodom do Apolónovho chrámu v Delfách, sídle posvätej veštiarne. Obyvatelia starovekého Grécka navštevovali veštiareň v nádeji, že sa dozvedia, aký osud ich čaká a neminie a ako by sa mali v určitých situáciách zachovať. Pravdepodobne väčšina návštevníkov si tie slová prečítala, no neuvedomili si, že poukazujú na pravdu, ktorá je hlbšia než akékoľvek proroctvo. A tak si zrejme neuvedomili, že nech už sa vo veštiarni dozvedia akúkoľvek informáciu, pred nešťastím a utrpením ich to neochráni, pokiaľ nepochopia pravdu, obsiahnutú v príkaze „Poznaj sám seba“ . Sú to slová, ktoré návštevníkov veštiarne mali nabádať k tomu, aby si prv, než si vypýtajú nejakú radu, položili otázku otázok: „Kto som?“

Nevedomí ľudia - mnohí z nás prežijú celý život v osídľach svojho ega - vám na tú otázku odpovedia raz-dva. Povedia vám, ako sa volajú, čo robia, aký je ich osobný príbeh, v akom stave je ich telo alebo čokoľvek, s čím sa stotožňujú. Niektorí budú navonok pôsobiť, ako keby boli vyspelejší, lebo samých seba považujú za nesmrteľnú dušu alebo prejav božieho ducha. Skutočne však poznajú samých seba, alebo len rozšírili obsah svojej mysle o nejaké duchovne znejúce pojmy? Poznanie seba samého je však čosi hlbšie, čosi, čo ďaleko presahuje osvojovanie si nejakých predstáv a vierovyznaní. Duchovné myšlienky a systémy pravdaže môžu byť užitočnými pomôckami, no sami osebe väčšinou nedisponujú takou silou, aby odstránili vaše ustálené predstavy o tom, kto ste, čiže to, čo podmieňuje vašu

myseľ. Poznanie seba samého totiž nemá vôbec nič spoločné s tým, čo vám práve chodí po rozume. Poznanie seba samého má byť ukotvené v Bytí, a nie vo víre nestálych myšlienok.

AKÚ MÁTE MIENKU O SEBE

To, ako vnímate seba, určuje vaše potreby a to, čo v živote považujete za dôležité. Čokoľvek, na čom vám záleží, má silu vás rozrušiť a rozčúliť. A podľa toho môžete zistiť aj to, ako dobre sa poznáte. To, na čom vám záleží, sa nemusí nevyhnutne kryť s tým, čo hovoríte, alebo v čo veríte. Vaše skutočné záujmy sa prejavia skôr na vašich činoch a reakciách. Možno sa teda budete chcieť spýtať: „Čo je to, čo ma rozrušuje a rozčuljuje?“ Ak ide o maličkosti, tak si zrejme aj o sebe myslíte, že ste maličkí. Také je vaše podvedomé presvedčenie. A čo sú maličkosti? V konečnom dôsledku všetko je maličkosť, pretože všetky veci sú pominuteľné.

Môžete povedať: „Viem, že som nesmrteľný duch,“ alebo „Už som unavený z toho šialeného sveta a chcem už mať od všetkého pokoj“ - potom však zrazu zazvoní telefón a vy sa dozviete nejakú zlú správu. Napríklad: burza krachuje; možno nastane pokles akcií; ukradli vám auto; pricestovala vaša svokra; zájazd bol zrušený; niekto porušil nejakú zmluvu; opustil vás partner; niekto od vás chce viac peňazí; niekto vás z niečoho obviňuje... A zrazu vás zachváti hnev. Hlas vám zdrsnie: „Už to ďalej nemôžem znášať.“ Začnete nadávať, obviňovať, útočiť, brániť sa a ospravedlňovať. A to všetko riadi váš „automatický pilot“ . V tomto okamihu je vo vašom živote aj niečo dôležitejšie, než vnútorný pokoj, o ktorom ste len pred chvíľou povedali, že túžite len a len po ňom. Zrazu už nie ste nesmrteľný duch. Akcie, peniaze, zmluva, strata alebo hrozba nejakej straty sú oveľa dôležitejšie. Ale pre koho? Pre nesmrteľného ducha, za ktorého ste sa pred chvíľou považovali? Nie. Pre vaše ja. Pre to malinké ja, ktoré hľadá bezpečie a naplnenie vo veciach, ktoré sú pomi-

nutel'né, a keď sa mu to nedarí, podlieha hnevu a úzkosti. Tak teraz aspoň viete, čo si v skutočnosti o sebe myslíte.

Keby ste naozaj túžili po vnútornom pokoji, vybrali by ste si pokoj. Keby vám na pokoji záležalo väčšmi, než na čomkoľvek inom, a keby ste si naozaj uvedomovali svoju duchovnú podstatu a nie iba svoje „malé ja“ , v náročných situáciách a pri stretnutiach s nepríjemnými ľuďmi by ste zostali pokojní a úplne bdelí. Danú situáciu by ste bez otáľania akceptovali, nevydeľovali sa z nej a zladili sa s ňou. Vaša reakcia by potom vyplynula zo stavu bdelosti. Reagovalo by to, čím ste (vedomie), a nie to, čím si myslíte, že ste (malé ja). Potom by bola vaša reakcia účinná a nehľadali by ste vo svojom okolí nepriateľa.

Vo svete to funguje tak, že nikdy si nemôžete dlhodobo nahovárať, že ste niekto iný, než kto v skutočnosti ste. Na tom, na čom vám najväčšmi záleží, sa nakoniec vždy ukáže, kto ste. To, ako reagujete na ľudí a situácie, najmä keď sú nepríjemné, je najlepším indikátorom toho, ako dobre poznáte samých seba.

Čím obmedzenejší a egoickejší bude váš pohľad na seba samých, tým skôr uvidíte a tým viac sa budete sústreďovať a reagovať na prejavy egoickej obmedzenosti a nevedomosti u druhých. „Nedostatky“ alebo to, čo u ostatných ľudí vnímate ako nedostatky, budete vnímať ako ich identitu. Znamená to, že na nich budete vidieť len ich ego a na základe toho budete posilňovať aj svoje ego. Namiesto toho, aby ste videli „za“ ego druhých ľudí, budete sa dívať „na“ ich ego. Kto sa díva na ego? Vaše ego.

Hlboko nevedomí ľudia zažívajú svoje ego vďaka reakciám druhých. Keď si uvedomíte, že to, na čo u druhých reagujete, je aj vo vás (a niekedy len vo vás), začnete si uvedomovať svoje ego. A v tejto fáze si možno uvedomíte aj to, že ste druhým ľuďom robili to, o čom ste si mysleli, že oni robili vám. A prestanete sa vnímať ako obeť.

Vy nie ste ego, takže keď si v sebe uvedomíte svoje ego, nebude to ešte znamenať, že viete, kto ste - znamená to iba, že už viete, kto *nie* ste. Len takto, prostredníctvom poznania toho,

kto nie ste, môžete odstrániť najväčšiu prekážku na ceste ku skutočnému sebaoznaniu.

Nikto vám nemôže povedať, kto ste. Bol by to len ďalší pojem, a vôbec by vás to nezmenilo. Na to, aby ste sa dozvedeli, *kto ste*, nepotrebuje nijakú náboženskú vieru. Vlastne každé náboženstvo je prekážka. Dokonca si nemusíte ani uvedomovať, kto ste, pretože vy už ste tým, čím ste. No bez toho, aby ste si uvedomili, kto ste, vaše vnútorné svetlo neprenikne do tohto sveta. Zostane neprejavené vo sfére, ktorá je vaším pravým domovom. Budete ako taký zdanlivý chudák, ktorý nevie, že už nemusí trieť biedu, pretože má na bankovom účte sto miliónov.

HOJNOSŤ

To, čo si myslíte o sebe, je úzko späté s tým, ako vnímate starostlivosť druhých o vašu osobu. Mnoho ľudí sa sťažuje, že ostatní sa k nim nesprávajú primeraným spôsobom. Hovoria: „Nedostáva sa mi rešpektu, pozornosti, uznania, vďačnosti. Všetci ma len využívajú.“ Keď k nim však ostatní pristupujú láskavo, začnú byť podozrievaví: „Chcú ma zmanipulovať a využiť. Nikto ma nemá rád.“

V podstate si o sebe myslia toto: „Som bezmocné malé ja, ktoré nikto nechápe.“ Toto od základu chybné vnímanie seba znefunkční všetky ich vzťahy. Nazdávajú sa, že nemajú čo dať a že svet im odopiera to, čo potrebujú. A na tejto ilúzii stojí celá ich realita. Zlyhávajú potom v pracovných i súkromných vzťahoch. Ak sa predstava nedostatku - či už peňazí, uznania alebo lásky - stane súčasťou toho, čo si o sebe myslíte, potom vždy budete pociťovať nedostatok. Namiesto toho, aby ste ocenili to, čo je vo vašom živote dobré, radšej všade vidíte len nedostatky. Vedieť prejať vďačnosť za všetko dobré, čo už vo svojom živote máte, je základom hojnosti. Vlastne je to tak, že to, o čom si myslíte, že vám svet odopiera, v skutočnosti odopierate vy svetu. Odopierate to, lebo v hĺbke svojej duše si myslíte, že ste ničomní a že nemáte čo dať.

Skúste sa správať zopár týždňov podľa nasledujúcej rady a uvidíte, ako sa zmení vaše vnímanie skutočnosti: dávajte ľuďom to, o čom si myslíte, že vám odopierajú. Napríklad: chválu, uznanie, pomoc, láskavú starostlivosť a podobne. Že nič také nemáte? Tak sa tvárte, že to máte, a ono to príde samo. Zakrátko po tom, ako začnete dávať, začnete aj dostávať. Nemôžete predsa dostať to, čo neviete dávať. Odliv určuje príliv. To, o čom si myslíte, že vám svet neposkytuje, už dávno máte. Kým však nedovlíte, aby to z vás prúdilo von, ani len nezistíte, že to máte. Platí to aj o hojnosti. Zákon, podľa ktorého odliv určuje príliv, vyjadril už Ježiš týmto podmanivým podobenstvom: „Dávajte, a bude vám dané; dobrá miera, natlačená, natrasená, vrchovatá, vám bude daná do lona.“

Zdroj hojnosti sa nenachádza mimo vás. Je súčasťou toho, kto ste. Začnite teda tým, že oceníte hojnosť, ktorá vás obklopuje. Všimnite si sýtosť života. Teplo slnečných lúčov na vašej pokožke, nádheru kvetov vo výklade kvetinárstva, chuť dužinatého ovocia alebo hoci aj hojnosť dažďa. S dokonalosťou života sa stretávate na každom kroku. Ak si budete vážiť hojnosť, ktorá je všade okolo vás, prebudíte hojnosť aj v sebe. Potom len nechajte, aby z vás prúdila von. Keď sa usmejete na neznámeho človeka, obdarujete ho energiou hojnosti a stávate sa darcom. Opakovane sa pýtajte samých seba: „Môžem niečo dať? Môžem niekomu alebo niekde nejako poslúžiť?“ Na to, aby ste sa cítili bohatí, nepotrebuje vlastniť nič, hoci všetkého sa vám dostane práve preto, lebo sa budete stále považovať za bohatých. Hojnosť prichádza len k tým, ktorí ju už majú. Vyzerá to síce ako nespravodlivosť, ale nie je to tak. Je to univerzálny zákon. Bohatstvo a chudoba sú vnútorné stavy, ktoré sa prejavujú ako vaša realita. Ježiš to povedal takto: „Kto má, tomu pridajú, a kto nemá, tomu vezmú i to, čo má.“

POZNAŤ SEBA SAMÉHO A VEDIETĽ O SEBE

Možno nechcete poznať seba samého, pretože sa obávate toho, čo o sebe zistíte. Mnoho ľudí sa v kútiku duše bojí toho, že sú zlí. Lenže nič z toho, čo o sebe zistíte, nie ste vy. Nič z toho, čo o sebe viete, nie ste vy.

Kým niektorí ľudia zo strachu radšej nechcú vedieť, kým sú, iných ženie zvedavosť, aby toho o sebe zistili čo najviac. Môžete byť sebou takí fascinovaní, že strávite celé roky psychoanalýzou, pričom preberiete každý jeden detail svojho detstva, odkryjete úzkosti a túžby a postupne odhalíte všetky masky svojej zložitej osobnosti a charakteru. Možno po desiatich rokoch terapeuta váš príbeh omrzí a povie vám, že analýza skončila. Na cestu vám pribalí päťtisícstranový fascikel a povie vám: „Toto všetko je o vás. Toto ste vy.“ A keď ten ťažký spis povlečiete domov, prvotná spokojnosť z toho, že konečne poznáte sám seba čoskoro ustúpi pocitu akejsi neúplnosti a zmocní sa vás podozrenie, že toto predsa nemôže byť všetko. A vskutku: je toho viac - nejde však o to, že by chýbali ešte nejaké fakty, ale o dimenziu vašej hĺbky.

Na psychoanalýze a na odkrývaní vašej osobnej minulosti nie je nič zlé - pokiaľ si to, čo viete o sebe, nespletiete so sebazpoznaním. Ten päťtisícstranový fascikel je o vás: je to obsah vašej mysle podmienenej minulosťou. Všetko, čo sa vďaka psychoanalýze alebo sebazpozorovaniu naučíte, bude len o vás. To nie ste vy. Je to obsah, a nie esencia. Prekročiť ego znamená vystúpiť z obsahu. Poznať seba samého znamená byť sebou samým a byť sebou samým znamená nestotožňovať sa s obsahom.

Väčšina ľudí definuje samých seba prostredníctvom toho, čo ich život obsahuje. Obsahom je všetko, čo vnímate, zažívate, robíte, myslíte si a pociťujete. Obsah pohlcuje celú pozornosť väčšiny ľudí, a preto sa s ním stotožňujú. Keď si pomyslíte, alebo poviete „môj život“, nehovoríte o živote, ktorým *ste*, ale o živote, ktorý *máte*, alebo sa vám zdá, že ho máte. Odkazujete na obsah - na svoj vek, zdravotný stav, vzťahy, finančnú si-

tuáciu, prácu, životné podmienky a mentálno-emocionálny stav. Vnútorne a vonkajšie okolnosti vášho života, vašej minulosti a budúcnosti, čiže udalosti - to všetko je súčasťou obsahu.

Existuje okrem obsahu aj niečo iné? Áno. Niečo, čo obsahu umožňuje, aby existoval - vnútorná sféra vedomia.

CHAOS A VYŠŠÍ PORIADOK

Keď sami seba poznáte len podľa toho, čo obsahujete, nadobudnete dojem, že viete aj to, čo je pre vás dobré a čo zlé. Udalosti potom delíte na tie, ktoré vám „prospievajú“ a tie, ktoré sú „nepriaznivé“. To je však len útržkovité vnímanie celostnosti života, v ktorom je všetko vzájomne poprepájané, a v ktorom má každá jedna udalosť svoje nezastupiteľné miesto a funkciu. Úplnosť života je však čosi viac, než iba povrchové vlastnosti vecí, viac než súhrn jeho jednotlivých častí, viac než všetko to, čo váš život alebo svet obsahuje.

Niekedy sa za zdanlivo náhodným či chaotickým sledom udalostí, ktoré pozorujeme vo svojom živote i vo svete, skrýva vyšší poriadok a zmysel. Krásne to vyjadruje jeden zenbudhistický výrok: „Keď sneží, každá vločka dopadne presne tam, kam má.“ Ak o tomto vyššom poriadku budeme len premýšľať, nikdy ho nepochopíme, lebo to, čo si myslíme, je len obsah, zatiaľ čo vyšší poriadok vyžaruje zo sféry univerzálnej inteligencie, z ríše vedomia, v ktorej niet žiadnych foriem. Tú sféru však môžeme na okamih zazrieť, ba čo viac, môžeme sa s ňou aj zharmonizovať, čo znamená, že sa môžeme vedome podieľať na odhalení vyššieho cieľa.

Keď vojdeme do lesa, do ktorého ľudská noha ešte nevkročila, vďaka tomu, ako zmýšľame, uvidíme okolo seba chaos a neporiadok. Naša myseľ nebude schopná odlíšiť život (dobro) od smrti (zlo), pretože kam len oko dohliadne, všade nový život vyrastá z hnijúcej a rozpadávajúcej sa hmoty. Skrytú harmóniu, posvätnosť a vyšší poriadok uvidíme len vtedy, keď zostaneme

pohrúžení v sebe bez toho, aby sme sa nechali vyrušovať hlu-
kom myšlienok. Vtedy pochopíme, že všetko je dokonale na svo-
jom mieste, a nič sa nemôže diať inak, iba tak, ako sa deje.

Myseľ sa cíti príjemnejšie v upravenom parku, pretože ho
premyslene naplánovali a nevznikol prirodzene. Takému po-
riadku myseľ rozumie. V lese však vládne nepochopiteľný po-
riadok, ktorý myseľ vníma ako chaos. Presahuje kategórie
dobrá a zla. Nemôžete ho síce pochopiť pomocou myšlienok,
môžete ho však vnímať, ak opustíte myšlienky a budete pokojní
a bdeli bez toho, aby ste sa mu usilovali porozumieť či vysvet-
ľovať ho. Až vtedy si budete môcť uvedomiť posvätnosť lesa.
V okamihu, keď začnete vnímať skrytú harmóniu a posvätnosť
lesa, uvedomíte si, že od neho nie ste oddelení, ale že ste jeho
vedomou súčasťou. Príroda vám takýmto spôsobom pomôže,
aby ste znovu našli súlad s celosťou života.

DOBRÉ A ZLÉ

Väčšina ľudí vo svojom živote dospeje do bodu, keď zistia, že exi-
stuje nielen narodenie, rast, úspech, dobré zdravie, pôžitok a ví-
ťazstvo, ale aj strata, zlyhanie, choroba, staroba, úpadok, bolesť
a smrť. Tieto prejavy života spoločnosť označila ako „dobré“ alebo
„zlé“, ako poriadok alebo chaos. „Zmysel“ ľudského života sa zvy-
čajne spája s tým, čo sa považuje za „dobré“. Lenže „dobré“ je
neprestajne ohrozované kolapsom, zrútením, neporiadkom, stra-
tou významu, teda tým, čo považujeme za nevysvetliteľné, ne-
zmyselné a „zlé“. Skôr či neskôr každý z nás musí čeliť chaosu
bez ohľadu na to, koľko má životných poisťiek. Stratám, nehodám,
chorobám, neistotám a nakoniec starobe a smrti sa nevyhne nikto.
Avšak i rozvrat a po ňom nasledujúci kolaps mentálne definova-
ného zmyslu života môžu viesť k vyššiemu poriadku.

„Múdroseľ tohto sveta je v očiach Boha bláznovstvo,“ píše sa
v Biblii. Čo je múdroseľ sveta? Pohyb myšlienok a zmysel defi-
novaný výlučne myšlienkami.

Myslenie situácie a udalosti ochudobňuje a označuje ich za dobré alebo zlé, ako keby existovali nezávisle na sebe. Vďaka tomu, že sa priveľmi spoliehame na myslenie, realitu vnímame útržkovito. Táto útržkovitosť je síce ilúzia, no ak ste jej vážnom, pôsobí veľmi reálne. Vesmír je však nedeliteľný celok, v ktorom všetky veci navzájom súvisia a v ktorom niet žiadnej osi-hotenosti.

To, že všetky veci a udalosti sú pod povrchom navzájom pre-pojené, znamená, že mentálne nálepky ako „dobro“ a „zlo“ sú vlastne iluzórne. Zužujú pohľad na svet a ich pravdivosť je re-latívna a dočasná. Skvele to ilustruje aj príbeh múdrego muža, ktorý v lotérii vyhral drahé auto. Jeho rodina i priatelia boli veľmi šťastní a prišli, aby to oslávili. „To je úžasné!“ hovorili. „Ty máš ale šťastie!“ Muž sa len usmial a povedal: „Možno.“ Niekoľko týždňov si užíval jazdu v aute. Potom jedného dňa na križovatke doňho nabúral opitý vodič a muž skončil s počet-nými zraneniami v nemocnici. Prišla za ním jeho rodina i pri-a-telia a vraveli: „To bola ale smola!“ Muž sa opäť len usmial a povedal: „Možno.“ Kým ležal v nemocnici, jednej noci došlo k zosuvu pôdy a jeho dom sa zrútil do mora. Nasledujúci deň za ním prišli priatelia a povedali: „Mal si šťastie, že si bol v tom čase v nemocnici.“ A muž znovu povedal: „Možno.“

Tým, že ten muž hovoril stále „možno“, naznačoval, že nechce nič z toho, čo sa deje, posudzovať. Radšej všetko akcep-toval, a tak dosiahol vedomý súlad s vyšším poriadkom. Vedel, že často je nemožné pochopiť význam a miesto zdanlivo ná-hodných udalostí v tkanine celku. Neexistujú však ani náhodné, ani izolované udalosti. Atómy, z ktorých sa skladá vaše telo, ke-dysi tvorili jadro hviezd a ešte aj tá najnepatrnejšia udalosť môže mať veľký dosah a tajuplným spôsobom súvisí s celkom. Keby ste chceli vypátrať príčinu každej udalosti, museli by ste sa vrátiť na počiatok stvorenia. Kozmos nie je chaotický. Sa-motné slovo *cosmos* znamená poriadok. Nie je to však taký po-riadok, ktorý by ľudská myseľ niekedy pochopila; môže ho len občas zazrieť.

NETRÁPTE SA TÝM, ČO SA DEJE

Jiddu Krishnamurti, významný indický filozof a duchovný učiteľ, päťdesiat rokov takmer nepretržite cestoval po svete a snažil sa slovami - ktoré sú obsahom - hlásať to, čo presahuje slová i obsah. Na sklonku života, počas jednej svojej prednášky položil poslucháčom prekvapujúcu otázku: „Chcete poznať moje tajomstvo?“ Všetci zbystrili pozornosť. Mnohí v publiku chodili na jeho prednášky dvadsať tridsať rokov, no ešte stále nepochopili podstatu jeho učenia. Konečne, po všetkých tých rokoch im učiteľ poskytne kľúč k porozumeniu. A učiteľ povedal: „Moje tajomstvo spočíva v tom, že ma netrápi, čo sa deje.“

Ďalej už svoj výrok nerozoberal, takže predpokladám, že väčšina jeho poslucháčov zostala ešte zmätenejšia, než prv. V tom, čo povedal, sa však skrýva hlboká pravda.

Čo to presne znamená, keď sa netrápim tým, čo sa práve deje? Znamená to, že som vnútorne v súlade s momentálnou situáciou. Samozrejme „to, čo sa deje,“ odkazuje na „takosť“ tejto chvíle, ktorá zakaždým je už tým, čím je. Odkazuje na obsah, na formu, ktorú na seba berie prítomná - iná ako prítomná ani neexistuje - chvíľa. Byť v súlade s tým, čo je, znamená vnútorne sa nebrániť tomu, čo sa deje, neoznačovať to ako niečo dobré či zlé, ale nechať to plynúť. Znamená to azda, že by ste sa nijako nemali pričiniť o zmeny vo vašom živote? Naopak. Keď sa základom vašich činov stane vnútorný súlad s prítomnou chvíľou, vaše činy podporí aj inteligencia Života ako takého.

SKUTOČNE?

Zenový majster Hakuin žil v jednom japonskom meste. Požíval značnú úctu a veľa ľudí k nemu chodilo vypočuť si jeho učenie. Stalo sa, že susedova neplnoletá dcéra otehotnela. Keď sa jej rozhnevaní rodičia spýtali, kto je otcom, dcéra označila ze-

nového majstra Hakuina. Zúrivi rodičia sa okamžite pobrali k Hakuinovi a v sprievode hlasných a hrozných nadávok mu oznámili, čo sa dozvedeli od dcéry. Jediné, čo na to Hakuin povedal, bolo: „Skutočne?“

Škandalózna novinka sa rýchlo rozniesla nielen po meste, ale aj za jeho hranice. Majster prišiel o svoju reputáciu, no jeho to vôbec netrápilo. Ľudia k nemu prestali chodiť, ale ani to ním neotriaslo. Keď sa dieťa narodilo, rodičia ho odniesli k Hakuinovi. „Ty si jeho otec, tak sa oňho postaraj.“ Majster sa ho ujal a s láskou sa oň staral. O rok nato sa výčitkami prenasledované dievča priznalo rodičom, že skutočným otcom dieťaťa je mladý muž, ktorý pracuje v neďalekom mäsiarstve. Rodičia sa v obrovských rozpakoch pobrali za Hakuinom, aby sa mu ospravedlnili a poprosili ho o odpustenie. „Je nám to veľmi ľúto. Prišli sme si po dieťa. Dcéra sa priznala, že nie ste jeho otec. „Skutočne?“ povedal Hakuin a odovzdal im dieťa.

Majster reagoval na pravdu i klamstvo, na dobré i zlé správy vždy rovnakým spôsobom: „Skutočne?“ Dovolil totiž forme prítomnej chvíle, aby bola taká, aká je, a nenechal sa vtiahnuť do drámy ľudských sporov. Preňho jestvovala len a len prítomná chvíľa a tá bola taká, aká bola. Skrátka udalosti nevzťahoval na seba. Nebol nikoho obeťou. Bol v takej dokonalej jednote s tým, čo sa práve dialo, že to, čo sa dialo, ho už nemohlo ovládať. Iba vtedy, keď vzdorujete tomu, čo sa deje, sa vydávate udalostiam napospas, a svet bude rozhodovať o tom, či ste šťastní alebo nešťastní.

Dieťaťu sa dostalo láskyplnej starostlivosti a zlé sa v dobré obrátilo práve vďaka sile neodporovania. Keďže majster sa vždy správal podľa toho, čo si daná chvíľa žiadala, a preto keď prišiel čas, dieťa bez ťažkostí vrátil.

Len si predstavte, ako asi by sa zachovalo ego v rôznych fázach tohto príbehu.

EGO A PRÍTOMNÁ CHVÍĽA

Najdôležitejším a najzákladnejším vzťahom vo vašom živote je vzťah k Prítomnosti alebo skôr k formám, ktoré na seba Prítomnosť berie, čiže k tomu, čo práve je, alebo čo sa práve deje. Ak je váš vzťah k Prítomnosti nefunkčný, táto dysfunkcia sa prejaví vo všetkých vašich vzťahoch a situáciách, v ktorých sa ocitnete. Ego by sa dalo jednoducho definovať takto: je to dysfunkčný vzťah k prítomnej chvíli. O tom, aký vzťah chcete mať k prítomnému okamihu, môžete rozhodnúť teraz.

Keď ste dosiahli určitý stupeň vedomia (svedčí o tom fakt, že čítate túto knihu), už ste schopní rozhodnúť o tom, aké vzťahy chcete pestovať s prítomnou chvíľou. Chcem, aby sa prítomná chvíľa stala mojím priateľom alebo nepriateľom? Keďže prítomnú chvíľu nemožno oddeliť od života, rozhodujete vlastne o tom, aký vzťah túžite mať so životom. Ak ste sa raz rozhodli, že sa s prítomnou chvíľou chcete priateliť, je len na vás, aby ste urobili prvý krok. Začnite sa k prítomnosti správať priateľsky bez ohľadu na to, v akej podobe k vám prichádza, a výsledky nedajú na seba dlho čakať. Aj život sa k vám začne správať priateľsky; ľudia budú samá ochota, okolnosti budú priaznivé. Jediné rozhodnutie zmení celú vašu realitu. Lenže toto rozhodnutie musíte robiť znovu a znovu a znovu - až kým sa takýto spôsob života nestane pre vás úplne prirodzeným.

Rozhodnutie priateliť sa s prítomným okamihom znamená koniec ega. Ego sa nikdy nemôže dostať do súladu s prítomnou chvíľou. Inými slovami: ego nemôže byť v súlade so životom, pretože vo svojej podstate tiahne k tomu, aby Prítomnosť ignorovalo, znehodnocovalo a vzdorovalo jej. To, čo ego potrebuje pre svoj život, je čas. Čím silnejšie je ego, tým väčšmi ovláda váš život čas. Takmer každá vaša myšlienka sa zapodieva minulosťou alebo budúcnosťou a to, ako vnímate seba, závisí potom od minulosti, od ktorej odvíjate svoju identitu, a od budúcnosti, s ktorou spájate naplnenie svojich túžob. Kým však bude vedo-

mie pripútané k času, strach, úzkosť, očakávania, ľútosť, pocity viny a hnev budú na dennom poriadku.

Ego k prítomnému okamihu môže pristupovať trojakým spôsobom: ako k prostriedku na dosiahnutie nejakého cieľa, ako k prekážke alebo ako k nepriateľovi. Pozrime sa na ne zblízka, aby ste vedeli rozpoznať, ktorá šablóna vo vás pracuje, a znovu sa rozhodnúť.

V najlepšom prípade ego vníma prítomný okamih ako užitočný prostriedok na dosiahnutie toho, po čom túži. Pomocou neho sa preniesiete do budúcnosti, do okamihu, ktorý pre niečo považujete za oveľa dôležitejší ako prítomnosť, hoci budúcnosť prichádza len ako prítomnosť, a preto je to len myšlienka vo vašej hlave. Inými slovami, nikdy neprežívate prítomnosť naplno, lebo sa stále pokúšate dostať sa niekam inam.

Keď sa potom táto šablóna zvýrazní - čo sa stáva často -, ego začne prítomnú chvíľu považovať za prekážku, ktorú treba prekonať. A tu je pôvod netrpezlivosti, frustrácie a stresu, ktoré v našej kultúre tvoria súčasť každodenného, takzvaného normálneho života. Život, ktorý prebieha teraz, sa vníma ako „problém“. Rodíte sa do sveta problémov, ktoré treba najprv vyriešiť, aby ste mohli byť šťastní, spokojní, alebo konečne začať žiť. Je tu však jeden háčik. Vždy, keď vyriešite nejaký problém, vzápätí sa objaví ďalší. Ak teda prítomnú chvíľu vnímate ako prekážku, problémy nebudú mať konca kraja. „Budem čímkoľvek, čo len chceš,“ hovorí Život alebo Prítomnosť. „Budem sa k tebe správať tak, ako sa budeš správať ty ku mne. Ak ma budeš vnímať ako problém, tak budem pre teba problémom. Ak ma budeš vnímať ako prekážku, budem pre teba prekážkou.“

V najhoršom prípade, čo je takisto veľmi rozšírené, sa ego k prítomnej chvíli stavia ako k nepriateľovi. Keď nenávidíte to, čo práve robíte, sťažujete sa na pracovné podmienky, preklínate to, čo sa deje, alebo sa už stalo; alebo keď váš vnútorný dialóg pozostáva zo samých obvinení a nadávok a z toho, čo by ako malo prípadne nemalo byť, tak ste v konflikte nielen s tým, čo je, ale aj s tým, čo sa už udialo. Robíte si zo Života ne-

priateľa a Život vám na to povie: „Ak chceš vojnu, budeš mať vojnu.“ Vonkajšiu realitu, ktorá vždy odráža váš vnútorný stav, potom vnímate ako nepriateľskú.

Zásadná otázka, ktorú by ste si mali často klásť, znie: „Aký je môj vzťah k prítomnej chvíli?“ A potom by ste mali pozorne hľadať odpoveď. Staviam sa k Prítomnosti ako k prostriedku na dosiahnutie svojho cieľa? Vnímam Prítomnosť ako prekážku? Robím si z nej nepriateľa? Keďže prítomná chvíľa je všetko, čo máte, a keďže Život sa nedá oddeliť od Prítomnosť, otázka by vlastne mala znieť takto: „Aký je môj vzťah k Životu?“ Táto otázka môže výborne poslúžiť na demaskovanie ega vo vás a na to, aby ste sa preniesli do Prítomnosti. Hoci tá otázka nestelesňuje absolútnu pravdu (v konečnom dôsledku sú Život, ja a prítomná chvíľa jedno a to isté), je užitočným smerovníkom, ktorý ukazuje správnym smerom. Preto si ju často opakujte dovtedy, kým ju budete potrebovať.

Ako prekonať nefunkčný vzťah a dostať sa do prítomnej chvíle? Najdôležitejšie je, aby ste prítomnosť vnímali v sebe, vo vašich myšlienkach a činoch. V tom okamihu, keď pochopíte, že váš vzťah k Prítomnosti je dysfunkčný, už ste prítomní. Pochopenie je prebúdajúca sa Prítomnosť. Keď uvidíte nefunkčnosť vášho vzťahu, začnete sa jej zbavovať. Niektorí ľudia sa pritom začnú nahlas smiať. Keď pochopíte, pocítite silu na to, aby ste povedali Prítomnosti áno a spriatelili sa s ňou.

PARADOX ČASU

Navonok sa prítomná chvíľa javí ako „to, čo sa deje“ . Keďže však to, čo sa deje, podlieha neprestajnej premene, zdá sa, že každý jeden deň vášho života sa skladá z tisícich okamihov, v ktorých sa dejú rôzne veci. Čas sa javí ako nekonečný sled chvíľ, z ktorých sú niektoré „dobré“ a iné zasa „zlé“ . Keď sa však lepšie prizriete, z bodu svojho bezprostredného zážitku, zistíte, že množstvo chvíľ nejestvuje. Zistíte, že existuje stále len

táto chvíľa. Život sa stále odohráva len v prítomnosti. Dokonca aj minulé či budúce okamihy jestvujú len preto, lebo si na ne viete spomenúť, alebo ich predpokladať, no premýšľať o nich môžete len v jedinej chvíli - v tejto.

Prečo sa potom zdá, ako keby jestvovalo veľa chvíľ? Preto, lebo prítomný okamih mylne považujeme za to, čo sa deje, čiže si ho pletieme s obsahom. Priestor Prítomnosti si mylíme s tým, čo sa v ňom deje. A táto zámena prítomného okamihu s obsahom vytvára potom nielen ilúziu času, ale aj ilúziu ega.

Je tu však paradox. Ako môžeme popierať realitu času? Ľudia predsa potrebujú čas na to, aby mohli cestovať, pripravovať si jedlo, stavať domy, čítať túto knihu. Potrebujete čas, aby ste mohli vyrásť a naučiť sa nové veci. Čokoľvek robíte, na všetko potrebujete čas. Všetko mu podlieha a nakoniec nás „ten prekliaty tyran čas“ - ako ho nazýva Shakespeare - jedného dňa zabije. Môžete ho prirovnať k rozvodnenej rieke, ktorá unáša aj vás, alebo k ohňu, ktorý všetko premení na popol.

Prednedávnom som sa stretol s dávnymi známymi, s rodinou, ktorú som už dlho nevidel, a bol som pohľadom na nich šokovaný. Takmer som sa ich spýtal, či nie sú chorí alebo či sa neprihodilo niečo zlé. Matka, ktorá chodila o palici, sa scvrkla, tvár mala zvráskavenú ako staré jablko. Jej dcéra, ktorá kedysi prekypovala energiou, nadšením a mladíckym očakávaním, vyzerala unavená a vyčerpaná výchovou troch detí. Potom som si spomenul. Uplynulo predsa tridsať rokov, odkedy sme sa naposledy videli. Všetkému bol na vine čas. Som si istý, že keď ma uvideli, boli rovnako prekvapené.

Zdanlivo všetko je podriadené času, no i tak sa odohráva v Prítomnosti. A to je paradox. Kamkoľvek sa pozriete, všade objavíte množstvo *nepriamych* dôkazov potvrdzujúcich realitu času - hnijúce jablko, vaša tvár v zrkadle v porovnaní s fotografiou spred tridsiatich rokov -, ale nikde nenájdete *priamy* dôkaz, pretože neviete zažiť čas ako taký. Zažívate len prítomný okamih alebo skôr iba to, čo sa v ňom odohráva. Keby sme sa riadili len priamymi dôkazmi, potom by čas neexistoval, a bola by len Prítomnosť.

ODSTRÁNIŤ ČAS

Stav bez ega nie je niečo, čo si môžete vytýčiť ako cieľ do budúcnosti, a potom sa k nemu dopracovať. Viedlo by to k ešte väčšej nespokojnosti, väčším vnútorným konfliktom, pretože sa vám stále bude zdať, že sa vám to akosi nedarí a že ste ten stav „nedosiahli“. Keď si totiž stanovíte, že v budúcnosti by ste sa chceli oslobodiť od ega, získate tým síce čas, no viac času znamená aj viac ega. Pozorne preto preskúmajte, či duchovné hľadanie nie je len ďalšou maskou vášho ega. Ešte aj váš úmysel, že v budúcnosti by ste sa chceli zbaviť „seba“, môže byť len úsilím, za ktorým sa opäť skrýva túžba ega mať stále viac. Preto dožiť si viac času znamená presne toto - dožiť si „seba“ viac času. Čas, čiže minulosť a budúcnosť, vytvorila vaša myseľ, vaše ego, čas jestvuje len vo vašej myšli. Vo „vonkajšom svete“ jeho objektívnu existenciu nič nepotvrďuje. Je to len myšlienková štruktúra, ktorú potrebujete na to, aby ste informácie získané zo zmyslového vnímania vedeli využiť na praktické účely. Inak je to najväčšia prekážka na vašej ceste k sebazpoznaniu. Čas je horizontálny rozmer života, povrchová vrstva reality. Jestvuje však aj vertikálna dimenzia, hĺbka, ku ktorej preniknete len bránou prítomného okamihu.

Takže namiesto toho, aby ste si dopriali viac času, odstráňte čas. Tým, že zo svojho vedomia eliminujete čas, súčasne eliminujete aj silu ega. To je pravé duchovné cvičenie.

Keď hovoríme o eliminovaní času, nemáme na mysli čas, ktorý ukazujú hodiny a ktorý v bežnom živote využívame, aby sme si vedeli naplánovať stretnutia alebo výlety. Bez hodín by sme sa v tomto svete asi sotva zaobišli. To, o čom hovoríme, je odstránenie psychologického času, ktorým sa egoická myseľ neprestajne zapodieva, keď sa zameriava na minulosť a budúcnosť, pričom nejaví ani najmenšiu ochotu zosúladiť sa so životom, s nevyhnutným *súcnom* prítomnej chvíle.

Zakaždým, keď svoje zvyčajné „nie“ životu premeníte na „áno“ a prítomnému okamihu dovoľíte, aby bol tým, čím je, roz-

pustíte čas i ego. Lebo ego, keď chce prežiť, musí si vytvárať čas - minulosť a budúcnosť -, čiže čosi, čo je dôležitejšie ako prítomný okamih. Ego vie prítomný okamih tolerovať len krátko po tom, ako získalo to, po čom túžilo. Ego sa však s ničím neuspokojí naddlho. Pokiaľ bude ego riadiť váš život, budete nešťastní buď preto, lebo ste ešte nezískali to, čo chcete, alebo preto, lebo ste to už dosiahli.

Všetko, čo je, alebo čo sa deje, je forma, ktorú na seba berie Prítomnosť. Pokiaľ budete formám tvoriacim svet okolo vás neustále vnútorne vzdorovať, stanú sa z nich neprekonateľné prekážky, ktoré vám zabránia v tom, aby ste mohli byť sami sebou aj bez foriem, čiže vás oddelia od jediného Života. Pokiaľ ste vnútorne schopní povedať „áno“ formám Prítomnosti, samotná forma sa stane pre vás bránou do ríše mimo foriem. Rozdiel medzi týmto svetom a Bohom sa vytratí.

Keď na formy, ktoré v prítomnom okamihu berie na seba Život, reagujete so vzdorom, a keď Prítomnosť vnímate ako prostriedok, prekážku či nepriateľa, posilníte tým len svoju formovú identitu, čiže svoje ego. Preto je ego také reaktívne. A čo je reaktívnosť? Závislosť na reakciách. Čím precitlivejšie reagujete, tým väčšmi sa nechávate opantať formami. A čím väčšmi sa identifikujete s formami, tým silnejším sa ego stáva. Vaše Bytie potom už cez formy prežaruje veľmi slabo, alebo vôbec.

Ak sa nebudete formám stavať na odpor, prejaví sa vo vás všeobjímajúca Prítomnosť, tá pokojná sila, ktorá je mocnejšia než akákoľvek krátkodobá forma osobnej identity, a ktorá je oveľa väčšmi vami než čokoľvek vo svete foriem.

SEN A TEN, KOMU SA SNÍVA

Neodporovať znamená získať kľúč k najväčšej sile vesmíru. Iba takto sa môže vedomie (duch) vyslobodiť zo zajatia foriem. Ne-klásť vnútorne odpor forme - teda všetkému, čo sa deje - znamená poprieť absolútnu realitu formy. Keď človek kladie odpor,

nadobúda dojem, že svet je reálnejší, pevnejší a trvácnejší než v skutočnosti je - vrátane formovej identity, čiže ega. Odpor dodáva svetu a egu závažnosť a absolútnu dôležitosť, ktorá vás núti, aby ste brali seba i svet veľmi vážne. Hra foriem sa potom mylne chápe ako boj o prežitie, a keď to skutočne vidíte takto, taká bude i vaša realita.

Mnoho z toho, čo sa vôkol vás odohráva, a mnoho podôb, ktoré na seba život berie, má efemérnu povahu. To všetko je pomimuteľné. Predmety, telá a egá, udalosti, situácie, myšlienky, emócie, túžby, ambície, úzkosti, konflikty... prídu, chvíľu predstavujú, že sú nesmierne dôležité, a kým sa spamätáte, už sú preč, rozplynú sa v prázdnote, z ktorej prišli. Boli vôbec skutočné? Skutočnejšie než sen, sen o forme?

Keď sa ráno zobudíme, sen, ktorý sa nám sníval v noci, sa rozplynie. Vtedy s úľavou povieme: „Bol to len sen. Nebola to skutočnosť.“ Niečo však vo sne musí byť skutočné, inak by nemohol existovať. Keď budeme zomierať, môžeme sa obzrieť na roky, ktoré sme prežili, a položiť si otázku, či aj náš život nebol iba sen. Dokonca aj teraz, keď si spomeniete na minuloročné prázdniny alebo na nejaký včerajší konflikt, zistíte, že sú celkom ako sny, ktoré sa vám v noci snívajú.

Existuje teda sen a existuje človek, ktorému sa ten sen sníva. Sen je krátkodobá hra foriem. Predstavuje svet, ktorý je len relatívne, a nie absolútne skutočný. Potom existuje ten, kto sníva. Absolútna skutočnosť, v ktorej formy prichádzajú a odchádzajú. Snívajúci však nie je postava, ktorá vystupuje vo sne. Snívajúci je substrát, ktorý snom umožňuje, aby vznikali. Je tým absolútnom, ktoré presahuje všetko, čo je relatívne; tým nadčasovým, čo presahuje čas, vedomím, ktoré existuje vo forme i mimo nej. Snívajúci je samotné vedomie - to, čo v skutočnosti ste.

Naším cieľom je prebudiť sa zo sna. Keď sa zobudíme uprostred sna, pozemská dráma, ktorú vytvorilo ego, sa skončí a začne sa nový, príjemnejší a úžasnejší sen. Ten sen sa volá nová zem.

PREKONAŤ OBMEDZENIA

V živote každého človeka nastane obdobie, keď prerastie formy, ktoré mu prv vyhovovali. To sú chvíle, keď sa usilujete prekonať obmedzenia ako telesná slabosť alebo nedostatok financií; keď si osvojujete nové zručnosti a poznatky, alebo vďaka svojim tvorivým schopnostiam vytvárate niečo nové, čím obohatíte nielen seba, ale aj druhých. Môže to byť hudobná skladba alebo výtvarné dielo, kniha, služba, ktorú poskytujete, funkcia, ktorú zastávate, firma alebo organizácia, ktorú ste založili, alebo sa pričínili o jej rozmach.

Keď ste prítomní, keď je vaša pozornosť plne ponorená v prítomnej chvíli, Prítomnosť bude vami prenikať a vašu činnosť pretransformuje. Posilní ju a obohatí kvalitou. Prítomní ste vtedy, keď sa niečomu venujete bez ohľadu na to, či niečo získate (peniaze, prestíž, pocit víťazstva), a máte radosť z práce ako takej, uvedomujete si ju a naplňuje vás. A, samozrejme, nemôžete byť prítomní, ak sa najprv nespriatelíte s prítomnou chvíľou. To je základ efektívnej činnosti nepoškodenej negatívnymi pocitmi.

Forma vždy znamená obmedzenie. Na svete sme nielen preto, aby sme spoznali svoje obmedzenia, ale aj preto, aby sme ich rozvíjaním svojho vedomia duchovne prerástli. Niektoré obmedzenia sa dajú prekonať na úrovni vonkajšieho sveta. Sú však také obmedzenia, s ktorými sa musíte naučiť žiť. Tie možno prekonať len vnútorne. Prv či neskôr na ne natrafí každý. Buď vás uväznia na úrovni egoických reakcií, čo znamená, že budete hlboko nešťastní, alebo sa nad ne vnútorne povznesiete tým, že sa bezodkladne odovzdáte tomu, čo práve je. Presne tomu vás obmedzenia majú naučiť. Odovzdanosť vedomia otvára vertikálny rozmer a váš život nadobudne hĺbku. A vtedy čosi prenikne do tohto sveta, niečo nesmierne cenné, čo by sa inak neprejavilo. Niektorí ľudia, ktorí sa podriadili ťažkým obmedzeniam, sa stali liečiteľmi a duchovnými učiteľmi. Iní nesebecky pracujú na tom, aby zmierňovali ľudské utrpenie, alebo obdarili svet svojou tvorbou.

Koncom sedemdesiatych rokov, keď som študoval v Cambridge, zvykol som každý deň obedovať s jedným či dvomi priateľmi v univerzitnej kaviarni. Pri vedľajšom stole zavše sedával muž na invalidnom vozíku a zvyčajne ho obklopoval hlúčik ľudí. Jedného dňa, keď sedel presne oproti mne, nevedel som odolať a bližšie som sa mu prizrel. To, čo som videl, ma šokovalo. Ten muž vyzeral úplne chromý. Bol vyziabnutý, hlavu mal neustále odkväcnutú. Jeden z ľudí, čo ho sprevádzali, mu pozorne vkladal jedlo do úst, no i tak väčšina potravy padala na tanierik, ktorý mu pod bradou pridržal ďalší z poslucháčov. Muž pripútaný na invalidný vozík vydával nejaké nezrozumiteľné pazvuky a niekto sa mu naklonil k ústam a pretlmočil, čo hovorí. Bolo to fakt ohromujúce.

Spýtal som sa priateľa, či toho muža pozná. „Samozrejme,“ povedal. „Je to profesor matematiky a ľudia, ktorí ho sprevádzajú, sú jeho študenti. Trpí neuromuskulárnou poruchou, ktorá postupne ochromuje každú časť jeho tela. Podľa lekárov mu nezostáva viac ako päť rokov života. To je ten najhorší osud, aký môže človeka postihnúť.“

O niekoľko týždňov neskôr, keď som vychádzal z budovy, on práve prichádzal. Podržal som mu dvere, aby mohol prejsť na elektrickom vozíku. A vtedy sa naše pohľady stretli. Prekvapilo ma, aké mal jasné oči. Nebolo v nich ani stopy po nešťastí. Hneď som vedel, že tento človek prestal vzdorovať a odovzdal sa svojmu životu.

O veľa rokov neskôr som si v stánku kúpil noviny a ohromilo ma, keď som jeho tvár uvidel na titulnej strane populárneho medzinárodného časopisu. Nielen že bol ešte stále nažive, ale stal sa z neho najslávnejší teoretický fyzik sveta. Stephen Hawking. V článku, ktorý potvrdzoval to, čo som pred rokmi zazrel v jeho očiach, bola pekná veta. Na margo svojho života (teraz už s pomocou hlasového syntetizátora) poznamenal: „Čo viac som si mohol priať?“

RADOSŤ Z BYTIA

Negatívny pohľad na život je choroba, ktorou trpia obyvatelia tejto planéty. To, čo na vonkajšej úrovni predstavuje znečistenie životného prostredia, sa na vnútornej úrovni prejavuje ako negatívny postoj. Ten sa vyskytuje úplne všade: nielen medzi chudobnými, ale azda ešte väčšmi medzi tými, čo žijú v hojnosti. Je to prekvapujúce? Nie. Blahobytný svet sa totiž väčšmi stotožňuje s formou, väčšmi sa stráca v obsahu a ego ho ovláda vo väčšej miere.

Ľudia sú presvedčení, že ich šťastie závisí od toho, čo sa okolo nich deje, čiže od foriem. Vôbec si neuvedomujú, že to, čo sa deje, je tá najnestálejšia vec vo vesmíre, v ktorom všetko neprestajne podlieha premene. Nazdávajú sa, že prítomný okamih nemá veľkú hodnotu, pretože sa v ňom odohráva niečo, čo by sa nemalo, alebo ho vnímajú ako nedostatočný, lebo sa v ňom neodohráva to, čo by sa malo. A tak im uniká tá hlbšia dokonalosť, ktorá je obsiahnutá v samotnom živote. Dokonalosť, ktorá je už tu a presahuje všetky formy, všetko, čo sa deje alebo nedeje. Akceptujte teda prítomnú chvíľu a objavíte dokonalosť, ktorú nenarušia ani formy ani plynutie času.

Radosť z Bytia, ktorá je jediným skutočným šťastím, vám neposkytne žiadna forma, žiaden majetok, úspech, osoba či udalosť - skrátka nič z toho, čo sa deje. Radosť k nám nemôže nikdy *prísť*, pretože vyžaruje z nášho vnútra, z dimenzie, kde niet žiadnych foriem, zo samotného vedomia, je v jednote s nami.

NECH SA VAŠE EGO ZMENŠUJE

Ego neprestajne striehne, či mu nehrozí niečo, čo by z neho ubralo. Keď zacíti ohrozenie, spustí sa automatický opravný mechanizmus, aby obnovil mentálnu formu „ja“. Obvinenia a kritiku ego vníma ako niečo, čo zmenšuje jeho význam, preto sa okamžite začne brániť, obhajovať, alebo viniť druhých. Ne-

záleží na tom, kto má v tej chvíli pravdu, pretože ego chráni predovšetkým seba. Takto sa prejavuje obrana psychologickéj formy „ja“ . Ešte aj taká všedná vec, ako keď odpapujúte inému vodičovi za to, že vás nazval idiotom, svedčí o tom, že sa automaticky, nevedome spustil opravný mechanizmus vášho ega. Jedným z najrozšírenejších opravných mechanizmov je hnev, ktorý spôsobuje dočasné, no značné nafúknutie ega. Všetky takéto opravné mechanizmy, ktoré ego považuje za zmysluplné, sú v skutočnosti dysfunkčné. V najextrémnejších prípadoch sa dysfunkcia prejavuje v podobe fyzického násillia alebo velikášskych predstáv.

Vedome dopustiť, aby sa ego zmenšovalo pod vplyvom nejakého tlaku, a nepokúšať sa o jeho „uzdravenie“ je vlastne veľmi účinné duchovné cvičenie. Odporúčam vám, aby ste si to z času na čas vyskúšali. Napríklad keď vás niekto kritizuje, obviňuje, alebo častuje nadávkami, neoplácajte mu to, nebráňte sa - nerobte nič. Nechajte svoj „imidž“ ležať v troskách a bdelo pozorujte svoje pocity. Scvrknutie ega budete niekoľko sekúnd prežívať ako čosi nepríjemné. Potom však pocítite akúsi vnútornú priestrannosť, čosi nesmierne živé. Nadobudnete dojem, že ste sa vôbec nezmenšili, naopak, vaše vedomie sa rozšíri. Vlastne si s ohromením uvedomíte, že keď niekto nejakým spôsobom zmenšuje váš význam a vy na to nijako nezareagujete - a to nielen navonok, ale ani len vnútorne zistíte, že v skutočnosti ste sa vôbec nezmenšili, ale naopak, stali ste sa čímisi viac. Keď prestanete obraňovať alebo posilňovať formu svojho ja, vzdáte sa stotožňovania sa s formou, s mentálnou predstavou svojho ja. Z hľadiska ega strácate význam, no v skutočnosti sa vo vás vytvorí priestor pre Bytie. Cez oslabenú formu začne potom prežarovať to, čím naozaj ste, vaša pravá sila. Toto mal Ježiš na mysli, keď hovoril: „Zapri sám seba,“ alebo „Nastav aj druhú tvár.“

To však samozrejme neznamená, že by ste sa mali nechať zneužívať alebo sa stať obeťou nevedomých ľudí. Situácia si niekedy vyžaduje, aby ste niekoho odkázali do jeho „medzi“ , hoci

aj nevyberanými výrazmi. Čím menej budú vaše slová odrážať precitlivosť a snahu o egoickú sebaobranu, tým silnejšie zapôsobia. Ak to bude nevyhnutné, môžete komukoľvek povedať rázne a jasné nie. Bude to - ako ho ja nazývam - „kvalitné nie“ , zbavené akéhokoľvek negatívneho pocitu.

Ak budete spokojní s tým, že nie ste výnimoční ani zvláštni, zosúladiť sa s energiami vesmíru. To, čo ego považuje za slabosť, je v skutočnosti jediná pravá sila. Táto duchovná pravda sa diametrálne odlišuje od hodnôt súčasnej kultúry, určujúcej správanie ľudí.

Namiesto toho, aby ste sa stali horou, skúste radšej byť údolím: „Kto pozná nielen svoje úctyhodné, ale i zahanbujúce stránky, stáva sa širokým údolím sveta,“ píše sa v starovekej čínskej knihe *Tao te ťing*. Pretože takýmto spôsobom sa z neúplného stane úplné a „kto žiada málo, dostane veľa.“

Podobne aj Ježiš v jednom zo svojich podobenstiev učí: „Ale keď ťa pozvú, choď, sadni si na posledné miesto, aby ti ten, čo ťa pozval, povedal, keď príde - .Priateľ môj, sadni si vyššie! Vtedy budeš mať česť u všetkých spolustolovníkov. Lebo každý, kto sa povyšuje, bude ponížený, a kto sa ponizuje, bude povýšený.“

Spomínané duchovné cvičenie zamerané na oslabenie ega môžete praktizovať aj tak, že sa prestanete predvádzať, prestanete túžiť po tom, aby ste vynikli alebo zapôsobili či inak upútavali pozornosť. A takisto nemusíte vyjadrovať či presadzovať svoj názor vtedy, keď to robia ostatní. Uvidíte, aký to bude pocit.

AKO NAVONOK, TAK AJ VNÚTRI

Keď vzhliadnete na jasnú nočnú oblohu, možno si zrazu uvedomíte jednoduchú a hlbokú pravdu. Čo vidíte? Mesiac, planéty, hviezdy, trblietajúca sa Mliečnu cestu, možno aj nejakú kométu alebo susednú galaxiu Andromeda vzdialenú dva milióny svetelných rokov. Keď to však trochu zjednodušíte - čo vidíte? Objekty putujúce vesmírom.

Keď pri pohľade na jasnú nočnú oblohu nestrácate reč, tak sa asi nedívate poriadne a neuvedomujete si všetko, čo tam je. Asi sa len pozeráte na nebeské telesá a hľadáte pre ne mená. Ak ste už niekedy pocítili pri pohľade na vesmír úžas a zoči-voči tomuto nepochopiteľnému mystériu sa vás zmocnila aj hlboká úcta, znamená to, že ste na chvíľu odsunuli svoju túžbu vysvetľovať a pomenúvať a uvedomili ste si nielen vesmírne telesá, ale aj nekonečnú hĺbku vesmírnych priestorov. Aby ste si uvedomili tú nesmiernosť, v ktorej sa všetky tie nespočetné svety nachádzajú, musíte sa najprv stíšiť. Pocit úžasu nepramení z faktu, že tam vonku existujú miliardy svetov, ale z tej hĺbky, ktorú všetky obsahujú.

Priestor samozrejme nemôžete vidieť ani počuť, dotýkať sa ho, ovoniavať ho - tak odkiaľ viete, že existuje? Táto logicky znejúca otázka je však od základu chybná. Podstatou priestoru je totiž ne-predmetnosť, prázdno, takže priestor vlastne v bežnom slova zmysle „neexistuje“. Existovať „sú schopné“ len veci - formy. Ešte aj názov priestor môže byť zavádzajúci, pretože tým, že ho pomenujete, meníte ho na predmet.

Povedzme si to takto. Vnútorne ste s priestorom spriaznení, inak by ste si ho nemohli uvedomovať. Uvedomovať? Nefunguje to celkom takto, pretože ako si môžete uvedomovať priestor, keď v ňom nie je nič?

Odpoveď je nielen prostá, ale aj hlboko pravdivá. Keď si uvedomujete priestor, neuvedomujete si vlastne nič okrem samotného uvedomovania, čiže vnútorného priestoru vedomia. Vesmír si sám seba uvedomuje skrze vás.

Keď oči nezachytia nič, na čo by sa mohli pozeráť, tú neprítomnosť predmetov budú vnímať ako priestor. Keď uši nezachujú nijaký zvuk, neprítomnosť zvuku budú vnímať ako ticho. Keď zmysly, určené na to, aby vnímali formy, nenatrafia na žiadnu formu, vedomie, v ktorom niet žiadnych foriem a ktoré sa nachádza za zmyslovým vnímaním a umožňuje všetko vnímanie a prežívanie, už nezastrie forma. Keď rozjímate o nesmiernosti vesmírnych priestorov, alebo keď sa ponoríte do

ticha počas skorých ranných hodín pred východom slnka, za-rezonuje vo vás niečo povedomé. Tú nesmiernu hĺbku vnímate ako svoju a zrazu viete, že ten vzácny pokoj, v ktorom niet nijakých foriem, je oveľa bližší vašej podstate, než to, čo tvorí obsah vášho života.

Aj Upanišady, staroveké indické knihy, hovoria o tejto pravde:

„Nie to, čo vidia oči, ale to, čím oči vidia: vedz, že jedine to je *brahma*, Duch, a nie to, čo ľudia uctievajú. Nie to, čo počujú uši, ale to, čím uši počujú: vedz, že jedine to je *brahma*, Duch, a nie to, čo ľudia uctievajú... Nie to, čo si myslí myseľ, ale to, čím myseľ myslí: vedz, že jedine to je *brahma*, Duch, a nie to, čo ľudia uctievajú.“

V tejto posvätej knihe sa hovorí, že Boh je vedomie bez foriem a esencia toho, kto sme. Všetko ostatné je forma, „to, čo ľudia uctievajú.“

Vesmír je dvojaký, pretože ho tvoria veci a priestor - predmety a prázdno -, a vy ste takí istí. Zdravý, vyrovnaný a plodný ľudský život je tanec medzi dvoma dimenziami reality - medzi formami a priestorom. Väčšina ľudí sa natoľko stotožňuje s formami, so zmyslovým vnímaním, myšlienkami a emóciami, že tá druhá, skrytá no zásadná polovica života im uniká. Stotožnili sa s formou, a preto uviazli v pasci ega.

Dalo by sa povedať, že to, čo vidíte, počujete, cítite a čoho sa dotýkate, je len polovica skutočnosti. Je to iba svet foriem. Ježiš to vo svojom učení nazýva jednoducho „svet“, kým tú druhú dimenziu označuje ako „kráľovstvo nebeské“ alebo „večný život“.

Tak ako priestor umožňuje všetkým veciam, aby existovali, a tak ako bez ticha by nemohol jestvovať ani zvuk, ani vy by ste nemohli existovať bez životodarnej dimenzie, v ktorej niet žiadnych foriem a ktorá je esenciou toho, kto ste. Čiže bez Boha, mohli by sme povedať, keby to slovo nebolo také zneužívané. Ja

tomu radšej hovorím Bytie. Bytie predchádza existencii. Existencia je forma, obsah, „to, čo sa deje“ . Existencia je popredie života; Bytie je zas - takpovediac - pozadie.

Kolektívna choroba ľudstva spočíva v tom, že ľudia sa príveľmi pohrúžili do toho, čo sa deje, a žijú zhyponotizovaní svetom premenlivých foriem. Obsah života ich pohlcuje natoľko, že zabudli na esenciu, ktorá presahuje obsah, formu i myšlienku. Stravuje ich plynutie času, a preto zabudli na to, že večnosť je ich pravým domovom, z ktorého prišli a kam sa raz vrátia. Večnosť je vaša živá podstata.

Pred niekoľkými rokmi som navštívil Čínu. Neďaleko mesta Guilin som na vrchole hory natrafil na stúpu. Bol na nej reliéfny nápis zo zlata. Spýtal som sa svojho čínskeho hostiteľa, čo znamená. „Budha,“ povedal. „A prečo sa to jedno slovo skladá z dvoch znakov?“ spýtal som sa. „Jeden zo znakov znamená „človek“ a druhý „žiadny“ . Spolu znamenajú „Budha“ . Ohromilo ma to. Pochopil som, že čínsky znak Budha obsahuje nielen celé Budhovo učenie, ale aj - teda pre tých, ktorí „majú oči, aby videli“ - tajomstvo života. Sú to dve dimenzie, ktoré tvoria realitu - hmotná a nehmotná, svet foriem a svet bez foriem. Ten nápis len potvrdzuje, že človek nie je iba formou.

Objavovanie vnútorného priestoru

Podľa starodávneho súfijského príbehu žil raz v jednej krajine kdesi na Blízkom východe istý kráľ, ktorým neprestajne zmietali návaly šťastia a zúfalstva. Vedela ho rozčúliť aj tá najnepatrnejšia vec a dohnať ho k neprimeraným reakciám. Takže v jednom okamihu bol šťastný, no v nasledujúcom sa ho už zmocňovalo sklamanie a beznádej. Nakoniec kráľa takýto život nadobro omrzelo a začal hľadať východisko. Nechal poslať pre istého múdrego muža, ktorý žil v jeho kráľovstve a o ktorom sa povrávalo, že je osvietený. Keď sa mudrc dostavil, kráľ mu povedal: „Chcem byť ako ty. Môžeš mi poskytnúť niečo, čo by vnieslo do môjho života vyrovnanosť, pokoj a múdrosť? Zaplatím ti, čo si len zažiadaš.“

Mudrc povedal: „Možno ti budem vedieť pomôcť. Ale cena je vyššia ako hodnota celého tvojho kráľovstva. Preto, ak dovolíš, dám ti to ako dar.“ Kráľ súhlasil a mudrc odišiel.

O niekoľko týždňov sa vrátil a dal kráľovi bohato zdobenú skrinku z nefritu. Kráľ otvoril skrinku a našiel v nej zlatý prsteň. Bol na ňom vyrytý nápis: *Aj toto raz pominie*. „Čo to má znamenať?“ spýtal sa kráľ. Múdry muž nato povedal: „Stále nos tento prsteň. Nech sa bude diať čokoľvek, prv než by si to označil za dobré alebo zlé, dotkni sa prsteňa a prečítaj si nápis. Týmto spôsobom si stále zachováš pokoj.“

Aj toto raz pominie. Prečo sú tieto slová také pôsobivé? V prvej chvíli môžeme nadobudnúť dojem, že v ťažkých okamihoch skutočne ponúkajú útechu, no na druhej strane znižujú aj radosť z príjemných vecí života. Lebo tie slová môžu

znamená aj toto: „Neprežívajte priveľmi svoje šťastie, lebo aj ono je pominuteľné.“

Plný význam týchto slov sa ukáže, až keď si ich uvedomíme v kontexte dvoch iných príbehov, s ktorými sme sa stretli na predchádzajúcich stranách. Príbeh zenového majstra, ktorý na všetky situácie odpovedal otázkou „Skutočne?“ ukazuje, že dobro k nám príde až vtedy, keď prestaneme vnútorne vzdorovať tomu, čo sa vôkol nás deje, a keď budeme v jednote s dianím. Príbeh muža, ktorý všetko komentoval lakonickým a nemenným „Možno“, ilustruje múdrosť neposudzovania. Príbeh o prsteni poukazuje na fakt nestálosti, ktorý, keď si ho uvedomíme, vedie k nelipnutiu na veciach. Nevzdorovanie, neposudzovanie a nelipnutie sú tri aspekty skutočnej slobody a osvieteného života.

Slová vyryté na prsteni nehovoria o tom, že by ste sa nemali tešiť príjemným veciam života, ba ani nemajú zmierňovať utrpenie. Majú hlbší zmysel. Pomáhajú vám uvedomiť si prchavosť každej situácie, čo súvisí s pominuteľnosťou všetkých foriem - či už zlých alebo dobrých. Keď si začnete uvedomovať pominuteľnosť foriem, budete na nich menej lipnúť a menej sa budete s nimi stotožňovať. Nelipnutie na formách ešte neznamená, že sa nemôžete radowať zo všetkých tých príjemností, ktoré vám svet ponúka. V skutočnosti sa vaša radosť prehľbi. Ak raz prijmete pominuteľnosť všetkých vecí a nevyhnutnosť zmien, môžete si užívať radosti života, kým trvajú, a nebať sa toho, čo prinesie budúcnosť. Keď na ničom nelipnete, môžete sa na udalosti svojho života dívať z nadhľadu a neuviaznete v nich. Budete ako astronaut, ktorý sa pozerá na planétu Zem obklopený nekonečným vesmírom a uvedomuje si paradoxnú pravdu: Zem je vzácna a súčasne bezvýznamná. Poznanie, že *Aj toto raz pomínie*, vás zbaví lipnutia a vo vašom živote sa otvorí nová dimenzia - vnútorný priestor. A do tejto dimenzie vstúpite práve vďaka nelipnutiu, neposudzovaniu a vnútornému nevzdorovaniu.

Keď sa prestanete úplne stotožňovať s formami, vedomie - vaša podstata - opustí väzenie foriem. Táto sloboda vyrastá z vnútorného priestoru. Budete ju vnímať ako pokoj, hlboký

vnútorný mier, dokonca aj v ťažkých chvíľach. *Aj toto raz pominie*. Zrazu sa okolo udalosti vytvorí priestor. Takýmto priestorom sú obklopené aj emocionálne výkyvy a bolesť. Priestor existuje ešte aj medzi myšlienkami. A z toho priestoru vyžaruje pokoj, ktorý nepochádza „z tohto sveta“, pretože svet je forma a pokoj je priestor. Je to pokoj Boha.

Teraz si už môžete užívať a vážiť veci tohto sveta bez toho, aby ste im pripisovali takú dôležitosť, ktorá im neprináleží. Môžete sa aktívne zapojiť do tanca stvorenia bez toho, aby ste lipli na výsledku svojej činnosti a mali voči svetu neprimerané požiadavky (uspokoj moje túžby, urob ma šťastným, daj mi pocit bezpečia, povedz mi, kto som). Svet vám nemôže tieto veci poskytnúť, a keď prestanete mať takéto očakávania, utrpenie, ktoré ste si sami vytvorili, pominie. Všetko utrpenie totiž pochádza z preceňovania formy a neuvedomovania si vnútorného priestoru. Keď je však vo vašom živote táto dimenzia prítomná, môžete sa radowať z príjemných vecí, zážitkov a zmyslových vnemov bez toho, aby ste sa v nich stratili, vnútorne sa k nim pripútali a stali sa tak závislými na tomto svete.

Slová *Aj toto raz pominie* upozorňujú na realitu. Tým, že poukazujú na nestálosť všetkých foriem, odkazujú na to, čo je večné. Len to, čo je vo vás večné, vie rozpoznať to, čo je pomínutelné.

Ak ste nikdy nespoznali svoj vnútorný priestor, alebo ak s ním stratíte kontakt, veci tohto sveta sa pre vás stanú absolútne dôležitými a budete im pripisovať takú váhu a význam, aké v skutočnosti nemajú. Ak sa na svet nepozeráte z dimenzie, v ktorej niet foriem, bude sa vám zdať, že je to hrozivé miesto plné zúfalstva. Zrejme niečo podobné mohol cítiť aj starozákonný prorok, keď v knihe *Kazateľ* napísal: „Všetko je plné trudu, nikto to nemôže vysloviť.“

PRIESTOR VEDOMIA

Život väčšiny ľudí je zaprataný vecami. Hmotnými vecami, ktoré treba vybaviť, o ktorých treba premýšľať. Ľudský život sa podobá dejinám, v ktorých podľa Winstona Churchilla nasleduje „jedna prekliata vec za druhou“. V myšliach ľudí vládne nikdy neutíchajúce vírenie myšlienok. To je dimenzia objektového vedomia - vedomia zaplneného vecami. Väčšinou práve toto vedomie vymedzuje realitu, v ktorej ľudia žijú. Preto sú ich životy také nepokojné. Objektové vedomie by totiž malo byť vyvážené prázdny m vedomím. Potom by sa naša planéta uzdravila a ľudstvo by naplnilo svoj osud. Rozmach prázdneho vedomia je ďalšou fázou evolúcie ľudstva.

Prázdne vedomie znamená, že okrem uvedomovania si vecí - ktoré sa vždy redukuje len na zmyslové vnemy, myšlienky a emócie - jestvuje aj čosi ako „spodný prúd“ vedomia. Slovo „vedomie“ naznačuje nielen to, že si uvedomujete veci (objekty), ale aj to, že si uvedomujete, že si niečo uvedomujete. Ak ste schopní v pozadí nejakého diania vnímať bdely, vnútorný pokoj, tak viete, o čom hovorím. Túto dimenziu má v sebe každý, no väčšina ľudí si ju vôbec neuvedomuje. Zavš e na ňu upozorním otázkou: „Cítite svoju vlastnú Prítomnosť?“

Prázdne vedomie naznačuje nielen to, že ste sa oslobodili od ega, ale aj to, že ste sa zbavili závislosti na veciach tohto sveta, čiže už vás nezaťažuje hmota ani materializmus. Je to spirituálna dimenzia, ktorá jediná dotvára tomuto svetu transcendentálnu dimenziu a zmysel.

Keď vás rozhádže nejaká udalosť, osoba či situácia, pravá príčina vašej nepohody sa nenachádza v danej udalosti, osobe či situácii, ale v strate skutočnej perspektívy, ktorú vám môže poskytnúť len prázdne vedomie. Ovláda vás vedomie plné objektov a neuvedomujete si bezčasový vnútorný priestor vedomia ako takého. Slová *Aj toto raz pomínie* vám pripomínajú, že si máte uvedomiť prázdny priestor. Aj nasledujúci výrok poukazuje na pravdu ukrytú vo vás: „Príčinou môjho rozčúlenia nikdy nebýva to, čo za ňu považujem.“

POVZNIESTĚ SA NAD MYŠLIENKY

Keď vás premáha únava, skôr sa uvoľníte a upokojíte, než za zvyčajných okolností. Je to preto, lebo myslenie ustupuje bokom a vy si zrazu neviete spomenúť na vaše problematické, myslou vykonštruované „ja“ . Pripravujete sa na spánok. Keď pijete alkohol, alebo požívate určité drogy (ale nie také, ktoré by oživilo vaše telo bolesti), takisto pocítite uvoľnenie a bezstarostnosť a chvíľu ste aj čulejší. Možno začnete spievať a tancovať, čo je už od dávnych čias prejavom radosti zo života. A keďže vaša myseľ je v takýchto chvíľach menej zaťažovaná, skôr zachytíte radosť z Bytia. Možno práve to je dôvod, prečo má alkohol aj ďalšie meno - špiritus. Za takúto dobrú náladu však platíte vysokú cenu - namiesto toho, aby ste sa povzniesli nad myšlienky, upadáte do nevedomia. Ešte niekoľko pohárikov navyše a klesnete na úroveň rastlinnej ríše.

Prázdne vedomie nemá veľa spoločného s tým, čomu sa hovorí „okno“ . Hoci ich spája to, že sa v oboch stavoch dostávajú mimo dosah myšlienok. Zásadný rozdiel však spočíva v tom, že kým v prvom prípade sa dostávajú nad myšlienky, v druhom klesajú pod ich úroveň. Prvý stav predstavuje ďalší krok v evolúcii ľudského vedomia, kým ten druhý je zostup na úroveň, ktorú sme prekonali pred tisícročiami.

TELEVÍZIA

Sledovanie televízie je najobľúbenejšou činnosťou - alebo skôr nečinnosťou - miliónov ľudí na celom svete. Každý priemerný Američan, ktorý dovŕšil šesťdesiatku, strávil sledovaním televízie dokopy pätnásť rokov. V mnohých ďalších krajinách sú tieto čísla podobné.

Veľa ľudí považuje sledovanie televízie za „uvoľnenie“ . Chvíľu sa však pozorujte a zistíte, že keď sa vaša pozornosť upriamuje na obrazovku, myšlienky postupne ustanú. Môžete vlastne celé

hodiny sledovať rôzne diskusné relácie, súťaže, komediálne seriály, ba aj reklamy bez toho, aby vám napadla čo len jedna myšlienka. Nielenže si nespomeniete na žiaden problém, ktorým sa vaša myseľ väčšinou zapodieva, ale oslobodíte sa ešte aj od svojho ja - a čo môže byť uvoľňujúcejšie?

Vytvoríte si však sledovaním televízie vo svojom vnútri prázdny priestor? Stanete sa väčšmi prítomní? Žiaľ, nie. Aj keď sa vaša myseľ istý čas nebude zapodievať myslením, napojí sa na myšlienkovú aktivitu televíznej show a prevezme jej myšlienky. Vaša myseľ sa síce nachádza v pokojovej fáze, pretože sama nijaké myšlienky neprodukuje, priebežne však absorbuje idey a obrazy, ktoré k nej prichádzajú z televíznej obrazovky. Divák sa takto dostáva do pasívneho stavu zvýšenej vnímavosti, ktorý sa však podobá tranzu alebo hypnóze. Preto je televízia vďačným nástrojom manipulácie „verejnej mienky“. Politici, rôzne záujmové skupiny a reklamné agentúry si to veľmi dobre uvedomujú a sú preto ochotní zaplatiť milióny, len aby vás udržiavali v stave vnímavého nevedomia. Chcú, aby sa ich myšlienky stali vašimi myšlienkami, a zvyčajne sa im to aj podarí.

Takže keď sledujete televíziu, nepovznášate sa nad úroveň svojich myšlienok, ale skôr pod ňu klesáte. Toto má televízia spoločné s účinkami alkoholu a niektorých drog. Poskytuje vám síce úľavu, zbavuje vás ťaživých myšlienok, no pýta si za to vysokú cenu - stratu vedomia. Tak ako drogy, aj ona je návyková. Beriete do ruky ovládač, aby ste ju vypli, no namiesto toho sa pristihnete pri tom, že prepínate z kanála na kanál. A po polhodine či hodine ešte stále pozeráte televíziu a jednoducho prepínate. Zdá sa, že vypínač je jediné tlačidlo, ktoré váš prst nie je schopný stlačiť. Ďalej sa dívate, ale nie preto, že by vás niečo zaujalo, ale práve preto, lebo nič zaujímavé nevysielajú. Ak vás raz televízia opantá, čím triviálnejšie a nezmyselnejšie budú relácie, tým väčšia bude vaša závislosť. Keby bol program zaujímavý, podnecovalo by vás to k tomu, aby ste premýšľali, čo je oveľa vedomejšia činnosť ako pasívny tranz. Vaša pozornosť by už nebola v zajatí obrazovky.

Obsah programu, ak sa vôbec vyznačuje nejakou kvalitou, môže do istej miery vyvažovať, ba aj zrušiť hypnotický a ohlupujúci účinok televízneho média. Sú programy, ktoré mnohým ľuďom veľmi pomohli; zmenili ich život k lepšiemu, otvorili im srdce, prehĺbili ich uvedomenie. Dokonca aj niektoré komediálne relácie, hoci v nich nejde o nič zvláštne, môžu mať nevdojak duchovný rozmer už len tým, že karikujú ľudskú pochabosť a egoizmus. Učia nás, aby sme nič nebrali priveľmi vážne a pristupovali k životu s nadhľadom. A najdôležitejšie je, že nás učia tým, že nás rozosmieľujú. Smiech ohromne oslobodzuje a popri tom aj lieči. Televízne vysielanie dnes väčšinou ovládajú ľudia, ktorých ovláda ich ego. Preto skrytým zámerom televízie je ovládať a uspávať ľudí, čiže urobiť ich nevedomými. Televízne médium napriek tomu disponuje obrovskými, no doposiaľ nevyužitými možnosťami.

Vyhýbajte sa sledovaniu programov a reklám útočiacich na diváka rýchlym sledom záberov, ktoré sa niekedy striedajú v sekundových intervaloch. Nadmerné sledovanie televízie, a najmä takýchto programov, spôsobuje rôzne mentálne poruchy, napríklad neschopnosť sústrediť sa, u miliónov detí na celom svete. Neschopnosť dlhšie sa sústrediť na niečo časom povedie k tomu, že vaše vnemy a vzťahy budú povrchné. Čokoľvek budete potom robiť, vaša práca bude nekvalitná, pretože kvalita si vyžaduje pozornosť.

Časté a dlhodobé sledovanie televízie vysáva vašu energiu. Okrem toho sa stávate nevedomými a pasívnymi. Preto namiesto toho, aby ste sledovali čokoľvek, čo dávajú, pozorne si vyberajte relácie, ktoré si chcete pozrieť. A keď tak urobíte, nezabudnite vnímať život vo svojom tele. Alebo si z času na čas uvedomujte svoje dýchanie. V pravidelných intervaloch sa pozerajte aj inam ako na obrazovku, aby vás vysielanie úplne neovládlo. Nezvyšujte hlasitosť viac, než je nevyhnutné, aby vás televízia neohlušila. Počas reklám vypínajte zvuk. Dbajte na to, aby ste nešli spať hneď po tom, ako ste vypli televízor, a najmä pred ním nezaspávajúte.

SPOZNAJTE SVOJ VNÚTORNÝ PRIESTOR

Medzi vašimi myšlienkami sa už možno občas objavuje prázdny priestor, len si to ešte neuvedomujete. Vedomiu, ktoré je opanované zážitkami a podnecované k tomu, aby sa stotožňovalo s formami - reč je o vedomí zaplnenom objektmi -, v prvej chvíli bude pripadať nemožné uvedomiť si prázdno. To však v konečnom dôsledku znamená, že si neviete uvedomiť seba, lebo si stále uvedomujete niečo iné. Jednostaj sa nechávate rozptyľovať formami. Ešte aj vtedy, keď sa zdá, že si uvedomujete seba, považujete sa za objekt, za myšlienkovú formu, takže to, čo si uvedomujete, v skutočnosti nie ste vy.

Keď sa dopočujete, že existuje nejaký vnútorný priestor, možno ho začnete hľadať. Keďže ho však hľadáte tak, akoby šlo o nejaký predmet alebo zážitok, nenájdete ho. A v tom spočíva dilema všetkých tých, ktorí sa usilujú o duchovné uvedomenie či osvietenie. Preto Ježiš povedal: „Kráľovstvo Božie nepríde tak, aby to ľudia pozorovali. Ani nepovedia: Ajhľa, tu alebo tamto je! Lebo kráľovstvo Božie je medzi vami!“

Ak nie ste väčšinu svojho života nespokojní, ustarostení, úzkostní, zdeprimovaní, zúfalí alebo kvárení inými negatívnymi duševnými stavmi; ak ste schopní radowať sa z jednoduchých vecí ako zvuk dažďa alebo vetra; ak ste schopní vidieť krásu pohybujúcich sa oblakov alebo byť z času na čas sám bez toho, aby ste sa cítili opustení a potrebovali nejaké mentálne podnety a zábavu; ak cudzincovi ponúknete úprimnú, srdečnú pomoc bez toho, aby ste očakávali akýkoľvek prejav vďaky... znamená to, že vo vás vznikol priestor, hoci len na okamih v inak nepretržitom prúde myšlienok. Keď sa tak stane, pocítite pohodu, vnútorný pokoj. Intenzita týchto pocitov môže byť rôzna. Nieкто pociťuje temer nepostrehnuteľnú, neurčitú spokojnosť, kým iný pocíti to, čo starovekí indickí mudrci nazývali *ánanda* - záblesk Bytia. Keďže ste však zvyknutí vnímať iba formy, podobné pocity zachytíte len nepriamo. Predpokladom toho, aby človek bol schopný vnímať okolo seba krásu, ceníť si jednodu-

ché veci, radovať sa zo samoty alebo zo spoločnosti ostatných ľudí, je pocit spokojnosti, mieru a živosti.

Kedykoľvek si všimnete niečo krásne, alebo zažijete láskavosť, či objavíte dobro spočívajúce v prostých veciach, hľadajte ich pôvod vo svojom vnútri. Nehľadajte však tak, ako keby ste hľadali niečo konkrétne. Nemôžete to lapiť a vyhlásiť: „Mám to,“ ani mentálne uchopiť a nejakým spôsobom definovať. Je to ako bezoblačné nebo. Nemá to formu. Je to priestor, je to pokoj, je to sladkosť Bytia, je to oveľa viac, než čo možno vyjadriť slovami, ktoré len na niečo odkazujú. Keď ste to schopní vnímať priamo vo svojom vnútri, prehľbi sa to. Takže keď si viete vážiť niečo veľmi prosté - napríklad zvuk, pohľad, dotyk -, keď uvidíte niečo krásne, alebo pocítite voči niekomu vľúdnosť, vnímajte aj vnútorný priestor, ten zdroj a pozadie týchto pocitov.

Mnohí básnici a mudrci spozorovali, že skutočné šťastie - nazývam ho radosťou z Bytia - spočíva v jednoduchých, zdanlivo bezvýznamných veciach. Väčšine ľudí v ich honbe za nejakou významnou udalosťou neprestajne uniká to „bezvýznamné“, ktoré v skutočnosti vôbec nie je bezvýznamné. Filozof Friedrich Nietzsche v zriedkavom okamihu pokoja napísal: „Našťastie, k šťastiu stačí už tak málo! (...) Práve to najmenej, to najtichšie, to najľahšie, zašuchotanie jašteričky, dúšok, zašušťanie, jeden okamih - málo je podstata najlepšieho šťastia! Ticho!“ (Nietzsche: Tak vravel Zarathustra, Iris, 2002, prel. Rastislav Škoda, str. 198)

Prečo to „málo je podstata najlepšieho šťastia“? Pretože skutočné šťastie nie je *spôsobené* nejakou vecou alebo udalosťou, hoci sa to tak navonok javí. Veci a udalosti zaplňujú naše vedomie vo veľmi malej miere - zvyšok patrí vnútornému priestoru, čiže samotnému vedomiu, ktoré neobmedzuje žiadne formy. Vedomie vnútorného priestoru a to, čím vo svojej podstate ste, je jedno a to isté. Inak povedané, forma malých vecí necháva miesto pre vnútorný priestor. A práve stadiaľ, z vnútorného priestoru nepodmieneného vedomia vyžaruje pravé šťastie, radosť z Bytia. Na to, aby ste vedeli vnímať drobné, tiché veci, musí vo vašom vnútri zavládnuť ticho. A na to je potrebný

vysoký stupeň bdelosti. Buďte pokojní. Dívajte sa. Načúvajte. Buďte prítomní.

A tu je ďalší spôsob, ako nájsť vnútorný priestor: začnite si uvedomovať, že si uvedomujete. Povedzte, alebo si len pomyslite: „Som“ a nič k tomu už nepridávajte. Uvedomte si ten pokoj, ktorý potom nastáva. Vnímajte svoju prítomnosť, obnažené, nezastreté, nezahalené súcno. Netýka sa ho ani mladosť ani staroba, bohatstvo ani chudoba, dobro ani zlo, nemá žiadne atribúty. Je to prázdne lono všetkého stvorenia, všetkých foriem.

POČUJEŠ TÚ BYSTRINU?

Istý zenový majster a jeho žiak kráčali po horskom chodníku. Prišli k prastarému cédru a posadili sa podeň, aby si zajedli trochu ryže a zeleniny. Keď dojedli, žiak, ktorý ešte nenašiel kľúč k tajomstvu zenu, prerušil ticho otázkou: „Majster, ako môžem preniknúť do podstaty zenu?“

Samozrejme, chcel vedieť, ako vstúpiť do zenového stavu vedomia.

Majster mlčal. Prešlo takmer päť minút a žiak dychtivo čakal na odpoveď. Práve sa chystal položiť ďalšiu otázku, keď majster zrazu prehovoril: „Počuješ zvuk tej bystriny?“

Žiak si nijakú bystrinu nevšimol. Priveľmi ho totiž zamestnávali úvahy o význame zenu. Teraz, keď začul zvuk vody, sa však jeho rozrušená myseľ upokojila. Spočiatku nepočul nič. Potom však jeho myslenie ustúpilo zvýšenej bdelosti a on zrazu začul sotva postrehnuteľný hukot vzdialenej bystrinky.

„Áno, teraz už počujem,“ povedal.

Majster zdvihol prst a pozrel na svojho žiaka. V jeho očiach sa súčasne zračila prísnosť i vľúdnosť. Povedal: „Teraz prenikni do zenu.“

Žiak zostal ohromený. Zažil svoje prvé satori - záblesk osvietenia. Zrazu vedel, čo je to zen bez toho, aby vedel, čo vlastne vie.

Mlčky pokračovali v ceste. Žiak užasnuto pozoroval, ako svet

vôkol neho ožil. Všetko prežíval akoby prvýkrát v živote. Postupne však opäť začal myslieť. V hlave mu začali víriť myšlienky, bdelosť a pokoj vyprchali. Zakrátko majstra oslovil: „Majster, viete nad čím som uvažoval? Čo by ste povedali, keby som tú bystrinu nezačul?“ Majster zastal, pozrel na žiaka, zdvihol prst a povedal: „Teraz prenikni do zenu.“

SPRÁVNY ČIN

Ego sa pýta: „Ako môžem z tejto situácie ťažiť, aby som uspokojil svoje potreby?“ Alebo: „Ako sa môžem dostať do nejakej inej situácie, ktorá by *uspokojila* moje potreby?“

Prítomnosť je stav vnútornej priestrannosti. Keď ste prítomní, pýtate sa: „Ako reagujem na požiadavky tejto situácie, tohto okamihu?“ Vlastne si nemusíte klásť takéto otázky. Ste pokojní, bdelí, neuzatvárate sa pred tým, čo práve *je*. Vnášate do situácie nový rozmer: priestor. Potom sa už len dívajte a počúvajte. Tak s danou situáciou splyniete. Riešenie sa ukrýva v situácii samotnej. Aby sa však objavilo, nesmiete danej situácii vzdorovať, ale vnoriť sa do nej. Vlastne nie ste to vy, osoba, ktorá sa díva a počúva, ale bdelý pokoj ako taký. Potom - ak to bude možné alebo nutné - môžete prikočiť k činu, alebo skôr nechať, aby sa čin udial prostredníctvom vás. Správny čin je taký, ktorý sa udeje v súlade s celkom. Keď dokončíte to, čo ste mali, vrátite sa do stavu bdelého, priestranného pokoja. Nezačnete skákať, víťazoslávne mávať rukami a vykrikovať: „Áno! Urobil som to!“

Všetka tvorivosť pochádza z vnútorného priestoru. Keď ste niečo vytvorili, dali niečomu tvar, formu, mali by ste dbať na to, aby ste nezačali používať slová ako „ja“ alebo „moje“ . Ak prijmete uznanie za to, čo ste dokončili, ego sa vráti a zastreje vnútorný priestor.

VNÍMAJTE, NO NENÁLEPKUJTE

Väčšina ľudí si okolitý svet uvedomuje len okrajovo, najmä ak sa pohybujú v dôverne známom prostredí. Značnú časť ich pozornosti pohlcuje hlas v ich hlave. Niektorí ľudia akoby oživali až vtedy, keď cestujú a navštevujú neznáme miesta, cudzie krajiny. V takých chvíľach sa ich vedomie zameriava predovšetkým na spracovanie zmyslových vnemov a zážitkov a myslenie ustupuje do úzadia. Stávajú sa prítomnejšími. Iní zasa zostávajú úplne posadnutí svojím vnútorným hlasom. To, čo vnímajú a prežívajú, si potom v mysli skresľujú zjednodušujúcimi súdmi. Cestujú len ich telá, zatiaľ čo oni sami zostávajú tam, kde vždy boli: vo svojich hlavách.

Taká je realita väčšiny ľudí: keď si niečo všimnú, hneď to pomenujú, interpretujú, porovnávajú s niečím iným, aby si ujasnili, či sa im to páči alebo nepáči, potom to označia za dobré alebo zlé. Pritom celý čas sa riadia svojím falošným egom. Sú uväznení v myšlienkových formách, vo vedomí zahľtenom predmetmi.

Dokiaľ budete neprestajne a nevedomky všetkému prisudzovať nejaké hodnotiace „nálepky“ a neuvedomíte si, čo vlastne robíte, nie ste duchovne prebudení. Práve toto neustále pomenúvame a „nálepkovanie“ spôsobuje, že ego vo vašej nepozorovanej mysli naďalej zostáva na svojom mieste. Keď prestanete rozdávať „nálepky“, alebo keď si len uvedomíte, ako sa správate, vznikne vnútorný priestor a vy sa zbavíte posadnutosti myslou.

Vyberte si nejaký predmet vo vašej blízkosti - pero, stoličku, šálku, kvetinu - a dôkladne, so záujmom, ba až s určitou zvedavosťou si ho poprezerať. Nevyberajte si však takú vec, ktorá by vám silno pripomínala minulosť, okolnosti, za ktorých ste ju kúpili alebo toho, kto vám ju daroval. A nevyberajte si ani nič také, na čom je nejaký nápis, ako napríklad kniha alebo fľaša. Nápis by vás mohol podnietiť k úvahám. Potom v plnej miere sústreďte svoju pozornosť na predmet, na každý jeden detail. Dbajte však na to, aby ste pritom neboli napätí, ale uvoľnení a súčasne bdelí. Ak sa objavia myšlienky, nenechajte sa nimi

strhnúť. Pretože teraz vám nejde o myšlienky, ale o vnímanie ako také. Viete oddeliť myslenie od vnímania? Viete sa dívať bez toho, aby ste počúvali komentáre, konklúzie, porovnávania a dohady, ktorými vás bombarduje hlas vo vašej hlave? Po uplynutí niekoľkých minút sa poobzerajte po miestnosti, v ktorej sa práve nachádzate, a zistíte, že vaša bdela pozornosť „rozžiari“ každý predmet, na ktorý sa pozriete.

Potom sa započúvajte do okolitých zvukov. Načúvajte im rovnakým spôsobom, akým ste sa pozerali na predmety okolo seba. Niektoré zvuky budú pochádzať z prírody - voda, vietor, vtáky -, iné zasa od ľudí. Niektoré budú lúbezné a niektoré zas nepríjemné. No ani tak ich nerozdeľujte na dobré a zlé. Nechajte, aby každý zvuk bol taký, aký je, neinterpretujte ho. Aj tu je kľúčom uvoľnená, no bdela pozornosť.

Keď sa budete dívať a načúvať takýmto spôsobom, možno zachytíte jemný, v prvej chvíli ledva postihnuteľný pocit pokoja. Niektorí ľudia ho vnímajú ako ticho v úzadí. Iní tomu hovoria mier. Keď vaše vedomie nie je úplne pohlcované myšlienkami, časť z neho zostane v pôvodnom, nepodmienenom stave, kde niet nijakých foriem. A to je vnútorný priestor.

KTO JE TEN, KTO VNÍMA?

To, čo vidíte, počujete, cítite a čoho sa dotýkate, sú samozrejme zmyslové objekty. Sú tým, čo vnímate. Ale kto je ten subjekt, ktorý vníma? Ak teraz odpoviete, že: „Predsa ja, Jana Kováčová, vedúca účtovníčka, štyridsaťpäťročná, rozvedená, matka dvoch detí, Slovenka,“ tak ste vedľa. Jana Kováčová a všetko, čo sa stotožňuje s mentálnym konceptom Jany Kováčovej, sú len objekty vnímania, a nie vnímajúci subjekt.

Každá skúsenosť sa skladá z troch prísad: zmyslových vnemov, myšlienok alebo mentálnych predstáv a emócií. Jana Kováčová, vedúca účtovníčka, štyridsaťpäťročná, matka dvoch detí, rozvedená, Slovenka - to všetko sú myšlienky a sú súčas-

tou vašej skúsenosti vo chvíli, keď si na ne pomyslíte. Všetko, čo o sebe hovoríte alebo si myslíte, sú objekty, nie subjekt. Sú to zážitky, ktoré nie sú totožné s tým, kto ich zažíva. Môžete pokojne pridať ešte tisíc ďalších predstáv, ktoré by definovali, kto ste. Zaručene tým zvýšite komplexnosť obrazu o sebe samom (ba aj príjem psychiatra), no ani takto nedospejete k vnímajúcemu subjektu, ktorý tu bol prv ako všetky vaše skúsenosti, no bez ktorého by ste skúsenosti sotva mohli vnímať.

Takže kto je ten, kto vníma? Vy. A kto ste vy? Vedomie. A čo je vedomie? Na túto otázku sa nedá odpovedať. Pretože vo chvíli, keď na ňu odpoviete, opäť budete vedľa, pretože vedomie premeníte na ďalší objekt. Vedomie, ktorému sa tradične hovorí *duch*, bežné významy slov nevystihujú a bolo by márne pokúšať sa o to. Všetko poznanie vychádza totiž zo sveta dualít - subjekt a objekt, poznávajúci a poznané. Onen subjekt, to „ja“, bez ktorého by sa nič nedalo poznávať, vnímať, myslieť či pociťovať, zostáva nespoznateľný. Preto „ja“ nemá žiadnu formu. Spoznávať možno iba formy, a predsa keby nejstvovala dimenzia bez foriem, nemohol by jestvovať ani svet foriem. Je to žiarivý priestor, v ktorom svet neustále vzniká a zaniká. Ten priestor je život, ktorý „Som“. Čas v ňom neexistuje. „Som“ je večné, bezčasové. To, čo sa v tom priestore deje, je relatívne a dočasné: slasť a bolesť, zisk a strata, narodenie a smrť.

Ten, kto v sebe chce objaviť vnútorný priestor a nájsť toho, kto vníma, sa nesmie nechať strhnúť zážitkami. Inak sa v nich stratí. Vedomie sa stratí vo vlastnom sne. Každá myšlienka, emócia a zážitok vás opantajú natoľko, že sa ocitnete v stave snenia. A toto je takzvaný normálny stav, v ktorom ľudstvo žije už tisícročia.

Hoci vedomie nemôžete spoznať, môžete si ho začať uvedomovať. Môžete ho vnímať v akejkoľvek situácii, kdekoľvek. Môžete ho vnímať tu a teraz ako svoju Prítomnosť, ako vnútorný priestor, ktorý sleduje, ako sa slová z tejto strany stávajú myšlienkami. Je to „Som“. Slová, ktoré čítate a o ktorých premýšľate, sú v popredí a „Som“ je substrát, základ každého zážitku, myšlienky a pocitu.

DÝCHANIE

Svoj vnútorný priestor môžete objaviť aj tak, že v prúde myšlienok budete vedome vytvárať medzery. Bez tých medzier sa vaše myslenie stane repetičným, neplodným, stratí tvorivú iskru, čo je prípad väčšiny obyvateľov tejto planéty. Nemusíte sa starať o to, ako dlho tie medzery potrvajú. Stačí zopár sekúnd. Postupne sa budú samy od seba predlžovať bez toho, aby ste sa namáhali. Oveľa dôležitejšie ako ich dĺžka je to, aby sa v prívale vašich každodenných činností a myšlienok začali objavovať čo najčastejšie.

Prednedávnom mi niekto ukázal prospekt jednej veľkej duchovnej organizácie. Prezrel som si ho a široký výber zaujímavých seminárov a workshopov na mňa urobil dojem. Pripomínalo mi to smôrgasbord, jeden z tých škandinávskych bufetov, kde si môžete vyberať z obrovskej ponuky lákavých jedál. Dotyčná osoba sa ma spýtala, či by som mu mohol niektoré z tých kurzov odporúčať. „Neviem,“ povedal som. „Všetky vyzerajú zaujímavo. Jedno však viem,“ dodal som. „Uvedomuj si svoje dýchanie tak často, ako si na to len spomenieš. Rob to jeden rok a bude to mať oveľa silnejšie duchovné účinky ako ktorýkoľvek z tých kurzov. A je to bezplatné.“

Uvedomovanie si dýchania odvádza pozornosť od myšlienok a vytvára priestor. Je to jeden zo spôsobov, ako „generovať“ vedomie. Vedomie vo svojej celostnosti síce už jestvuje, no našou úlohou je, aby sme ho preniesli do tejto dimenzie.

Uvedomujte si svoje dýchanie. Všímajte si pocity spojené s dýchaním. Preciľujte, ako vám vzduch vchádza do tela a ako potom z neho vychádza. Všímajte si, ako sa vám hrudník a brucho jemne rozširujú, keď vdychujete, a ako sa sťahujú, keď vydychujete. Jeden vedomý nádych a výdych stačí na to, aby vytvoril priestor tam, kde prv nepretržite prúdili myšlienky. Jediný vedomý nádych a výdych (dva alebo tri by boli lepšie) zopakovaný v priebehu dňa niekoľkokrát je výborný spôsob, ako vniesť do svojho života viac priestoru. Aj keby ste vedeli meditovať o dýchaní dve hodiny v kuse, čo niektorí ľudia skutočne

dokážu, stačí, ak si uvedomíte jeden nádych a výdych. Všetko ostatné sú len spomienky a očakávania, čo sú vlastne myšlienky. Dýchanie v skutočnosti nie je niečo, čo robíte vy sami, ale niečo, čo prebieha a čoho môžete byť svedkami. Riadi ho vnútorná inteligencia tela. Môžete robiť len to, že budete sledovať jeho priebeh. Nijaké iné úsilie nemusíte vyvíjať. A všímajte si aj krátke prestávky medzi nádychnami a výdychmi, najmä koniec výdychu prv, než sa znovu nadýchnete.

Veľa ľudí dýcha neprirodzene plytko. Čím častejšie si budete svoje dýchanie uvedomovať, tým väčšmi sa bude obnovovať jeho prirodzená hĺbka.

Keďže dych ako taký nemá žiadnu formu, už od staroveku ho stotožňovali s duchom - s neuchopiteľným Životom. „Vtedy Hospodin Boh stvárnil človeka z prachu zeme a vdýchol mu do nozdier dych života; tak sa človek stal živou bytosťou.“ Nemecké slovo, ktorým sa označuje dýchanie - *atmen* - je odvodené z indického (sanskrtského) *átman*, čo znamená božský duch alebo Boh prebývajúci vnútri.

Skutočnosť, že dych nemá formu, je jeden z dôvodov, prečo vedomé dýchanie predstavuje mimoriadne účinný spôsob, ako vnášať do života priestor a rozvíjať tak vedomie. Dýchanie je výborným predmetom meditácie, pretože to nie je žiadna konkrétna vec, nemá žiadnu podobu či formu. A potom dýchanie je tým najsubtilnejším, zdanlivo bezvýznamným úkazom, tým „najmenej“, čo Nietzsche označuje za „najlepšie šťastie.“ To, či budete alebo nebudete praktizovať vedomé dýchanie formou meditácie, záleží len a len od vás. Meditácia však nie je zárukou toho, že sa vám bude dariť vnášať do každodenného života priestor vedomia.

Keď si uvedomujete dýchanie, upriamujete svoju pozornosť na prítomný okamih - a to je kľúčom ku všetkej vnútornej transformácii. V každom okamihu, keď si uvedomíte svoje dýchanie, stávate sa absolútne prítomným. Pravdepodobne si časom všimnete, že sa nemôžete zapodievať myšlienkami a súčasne si uvedomovať svoje dýchanie. Vedomé dýchanie totiž za-

staví pohyb vašich myšlienok. Nie je to však tranz ani polospánok, pretože ste pri plnom vedomí, bdelí a pozorní. Neklesnete pod úroveň myslenia, ale povznesiete sa nad ňu. A ak nad tým lepšie pouvažujete, zistíte, že tieto dve veci - zapojenie sa do prítomnej chvíle a vedomé zastavenie myslenia - sú vlastne jedno a to isté: vytvárajú totiž vedomie priestoru.

ZÁVISLOSTI

Za závislosť možno považovať dlhodobu sa opakujúcu šablónu nutkavého správania. Závislosť žije vo vás, je to kvázientita, čosi ako podosobnosť, energetické pole, ktoré vás pravidelne úplne ovládne. Ovládne ešte aj vašu myseľ, hlas vo vašej hlave, ktorý sa potom stane hlasom závislosti. Ten hlas vám potom hovorí takéto veci: „Mal si náročný deň. Zaslúžiš si nejakú odmenu. Prečo by si si mal odopierať jediné potešenie, ktoré ti v živote zostalo?“ A ak sa so svojim vnútorným hlasom stotožňujete, keďže nie ste dostatočne uvedomelí, zrazu sa prichytíte, ako z chladničky vyťahujete čokoládovú tortu. Stáva sa, že závislosť úplne odstaví myslenie a vy si zrazu poťahujete z cigarety a v druhej ruke držíte drink. „Ako sa to stalo?“ Jednoducho tak, že ste vôbec neboli prítomní, keď ste vyťahovali zo škatuľky cigaretu, zapálili si ju a naliali si drink. Neuvedomovali ste si, čo práve robíte.

Ak ste sa teda ocitli v osidlach nutkavého správania a ste závislí napríklad na fajčení, prejedaní, popíjaní, televízii, internete alebo na čomkoľvek inom, môžete urobiť toto: v okamihu, keď zachytíte nutkavú potrebu, zastavte sa a trikrát sa pozorne nadýchnite. Vrátí vás to k vedomému konaniu. Potom si ešte niekoľko minút uvedomujte v sebe nutkavú potrebu ako energetické pole. Vedome precíťujte fyzickú alebo mentálnu potrebu užiť alebo skonzumovať určitú látku, či túžbu nejakým spôsobom prejať svoje nutkavé správanie. Potom sa znovu niekoľkokrát pozorne nadýchnite. Po chvíli možno zistíte, že

nutková potreba vyprchala. Alebo naopak, zistíte, že vás ešte stále ovláda a vy si nemôžete pomôcť a musíte to urobiť znovu. Nič si z toho nerobte. Využite svoju závislosť v prospech rozvíjania vedomia, tak ako som to opísal vyššie. Čím uvedomejším sa stanete, tým väčšími budú slabnúť šablóny závislosti, až sa nakoniec rozplynú. Nezabudnite však zachytávať všetky myšlienky, ktoré sa - zavše aj pomocou veľmi rozumných argumentov - usilujú vašu závislosť ospravedlňovať. V takých chvíľach si položte otázku: kto to rozpráva? A zistíte, že z vás rozpráva závislosť. Pokiaľ si to budete uvedomovať a pokiaľ budete prítomní a budete pozorovať svoju myseľ, závislosť bude mať stále menšiu šancu prekabátiť vás a nakriatnuť, aby ste robili to, čo chce ona.

VEDOMIE VNÚTORNÉHO TELA

Aj ďalší, vysoko účinný spôsob, ako objaviť priestor vo svojom živote, je úzko spätý s dýchaním. Pozorujte svoje dýchanie, to, ako vzduch jemne prúdi do tela a potom von z neho, ako sa hrudník a brucho dvíhajú a potom klesajú. Čoskoro zistíte, že si začínate uvedomovať vnútorné telo. Vaša pozornosť sa potom možno presunie z dýchania na vnútorný pocit živosti.

Ľudia sú natoľko opantaní vlastnými myšlienkami, tak veľmi sa stotožňujú s hlasmi, ktoré počujú vo svojich hlavách, že už nevnímajú pulzovanie vnútorného života. To, že už nie ste schopní cítiť život, ktorý hýbe vašim fyzickým telom, život, ktorý ste vy sami, je tá najväčšia strata, aká sa vám mohla prihodiť. Začnete potom hľadať náhrady za prirodzený stav bytia. Niečo, čo prekryje pocit neprestajnej nepohody, ktorý sa vás zmocňuje zakaždým, keď stratíte kontakt s večne prítomnou, no stále prehliadanou živosťou. Ľudia hľadajú útočisko v drogovom opojení, silných zmyslových vnemoch, ako je napríklad neprímerane hlasná hudba, stupňovanie psychického napätia, adrenalínové športy alebo posadnutosť sexom. Niektorí dokonca hľadajú pri-

rodzený pocit živosti v citových konfliktoch. Neodbytný pocit nepohody nás najčastejšie ženie k tomu, aby sme úľavu hľadali v milostných vzťahoch: u muža alebo ženy, ktorí nás majú „urobiť šťastnými“. Takéto snahy končia väčšinou sklamaním. A keď sa potom nepohoda znovu objaví, začnete za ňu viniť partnera alebo partnerku.

Dvakrát až trikrát sa vedome nadýchnite. Teraz skúste v sebe zachytiť ten najjemnejší pocit živosti, ktorý preniká celým vašim vnútorným telom. Inak povedané: viete precítiť svoje telo zvnútra? Preciňte každú časť svojho tela zvlášť. Preciňte svoje ruky, ramená, chodidlá a nohy. Cítite svoje brucho, hrudník, krk a hlavu? A čo pery? Je v nich prítomný život? Potom si znovu uvedomte svoje telo ako celok. Na začiatku tohto cvičenia budete možno chcieť privrieť oči, no v okamihu, keď precítite svoje telo, otvorte ich, poobzerajte sa okolo seba a zároveň pokračujte v precitovaní. Niektorí z vás, čo čítate túto knihu, možno ani nemusia zatvárať oči; svoje vnútorné telo precítia už počas čítania týchto riadkov.

VNÚTORNÝ A VONKAJŠÍ VESMÍR

Vaše vnútorné telo nie je z hmoty, je to priestor. Nie je to vaša fyzická forma, ale život, ktorý oživuje fyzickú formu. Je to inteligencia, ktorá vytvorila a teraz vyživuje vaše telo, súbežne koordinuje stovky rôznych funkcií, ktoré sú natoľko zložité, že ľudská myseľ je z nich schopná pochopiť len nepatrný zlomok. Keď si uvedomíte, ako vaše telo funguje, seba si uvedomí aj ríadiaca inteligencia. To ona je tým prchavým „životom“, ktorý nijaký vedec nevie nájsť. Pretože je ním vedomie, ktoré ho hľadá.

Fyzici objavili, že zdanlivá hustota hmoty je iba ilúzia, ktorú vytvárajú naše zmysly. Vzťahuje sa to aj na naše fyzické telo, ktoré vnímame ako formu a o ktorom uvažujeme ako o forme, pritom z 99,99 % je len prázdny priestor. Také obrovské sú totiž medzery medzi atómami v pomere k ich veľkosti a rovnako veľa prie-

storu je vo vnútri každého atómu. Fyzické telo je teda len preludom v porovnaní s tým, čím v skutočnosti sme. Je to vlastne mikrokosmická verzia vesmíru. Aby ste si vedeli predstaviť, aké nesmierne sú priestory medzi vesmírnymi telesami, zamyslite sa nad týmto: svetlu, ktoré sa šíri konštantnou rýchlosťou 300 000 km za sekundu, trvá približne sekundu, kým prekoná vzdialenosť medzi Zemou a Mesiacom, a osem minút, kým sa dostane zo Slnka na Zem. Svetlo od nášho suseda, hviezdy Proxima Centauri, ktorá je vlastne najbližším slnkom k nášmu Slnku, dosiahne našu Zem za 4 až 5 rokov. Taký obrovský je priestor, ktorý nás obklopuje. A potom sú tu ešte medzigalaktické priestory, ktoré sa vymykajú akýmkoľvek porovnaniam. Svetlu z najbližšej galaxie Andromeda trvá 2,4 milióna rokov, kým k nám dorazí. Povedzte, nie je ohromujúce, že aj vo vašom tele sa nachádza toľko priestoru ako vo vesmíre?

Takže aj vaše fyzické telo, ktoré síce má istú formu, vo svojej hlbinej podstate neobsahuje žiadne formy. Je bránou do vnútorného vesmíru. A hoci vnútorný priestor nemá žiadnu formu, je nesmierne živý. Onen „prázdny priestor“ predstavuje život vo svojej úplnosti, skrytý Zdroj, z ktorého vyviera všetko viditeľné. Tento Zdroj sa tradične označuje slovom Boh.

Myšlienky a slová sú súčasťou sveta foriem; nevedia vyjadriť a popísať to, čo nemá formu. Takže keď poviete „Cítim svoje vnútorné telo“, je to mylná predstava, ktorú vytvorila vaša myseľ. V skutočnosti sa deje to, že vedomie, ktoré je zdanlivo telom - vedomie, že „Som“ -, si začína uvedomovať samo seba. Keď sa už nebudem mylne stotožňovať so svojou dočasnou formou, prejaví sa vo mne bezhraničná a večná dimenzia - Boh - a bude ma viesť. A zbavím sa aj závislosti na forme. Čisto intelektuálne uvedomenie alebo viera, že „ja nie som táto forma“, nestačí. Pretože najdôležitejšou otázkou aj naďalej bude to, či som schopný v tejto chvíli vnímať vnútorný priestor, čiže vnímať vlastnú Prítomnosť, ktorou Som.

K tejto pravde sa môžeme priblížiť aj iným spôsobom. Spýtajte sa samých seba: „Som schopný vnímať nielen to, čo sa deje v tejto chvíli, ale aj samotnú Prítomnosť ako živý bezčasový vnú-

torný vesmír, v ktorom sa všetko odohráva?“ Možno sa vám zdá, že táto otázka nemá nič spoločné s vnútorným telom, no budete prekvapení, že s uvedením priestoru prítomného okamihu sa budete cítiť vnútorne oveľa živší. Pocítite živosť vnútorného tela - živosť, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou radosti z Bytia. Aby ste prekročili obmedzenia svojho tela a zistili, že nie ste ním, musíte sa doňho najprv pohrúžiť.

Uvedomujte si svoje vnútorné telo každý deň, tak často, ako sa len dá. Takto totiž vytvoríte priestor. Keď práve na niečo čakáte, keď niekoho počúvate, alebo zastanete, aby ste sa zadívali na oblohu, stromy, nejaký kvet či na partnera alebo dieťa, skúste zároveň vnímať aj svoju vnútornú živosť. Časť vašej pozornosti či vedomia vtedy zostane voľná, oslobodená od foriem, kým druhá časť bude môcť vnímať okolitý svet foriem. Keď budete vo svojom tele „žiť“ takýmto spôsobom, budete sa vedieť ukotviť v Prítomnosti. Vyhnete sa tak tomu, aby ste sa stratili vo víre svojich myšlienok a emócií či v rozličných situáciách.

Keď myslíte, cítite, vnímate alebo prežívate niečo, vedomie sa vteli do formy. Reinkarnuje sa do myšlienky, pocitu, zmyslového vnemu, zážitku. Cyklus znovuzrodenia, z ktorého sa budhisti snažia uniknúť, sa neprestajne opakuje, a vystúpiť sa z neho dá len v tejto chvíli - vďaka sile Prítomnosti. Ak prijmete formu, ktorú na seba berie Prítomnosť, dostanete sa do súladu s priestorom, čiže s podstatou Prítomnosti. Vytvorí sa vo vás vnútorný vesmír. Keď sa budete riadiť ním, a nie formami, získate jasnozrivosť a nastolíte vo svojom živote rovnováhu.

VŠÍMAJTE SI MEDZERY

V priebehu dňa sa nepretržite menia podnety, ktoré vplývajú na naše zmyslové vnímanie. V prvom okamihu, keď niečo zazriete alebo začujete - najmä ak ide o niečo neznáme - a vaša myseľ ešte nestihla onú vec pomenovať alebo interpretovať, sa ešte nachádzate v stave bdelej pozornosti, v medzere medzi my-

šlienkami, keď nerobíte nič iné, len vnímate. A práve vtedy ste vo vnútornom priestore. Trvanie tejto chvíle je u každého iné. Väčšina ľudí si ju ani nevšimne, pretože tie medzery bývajú extrémne krátke, často trvajú len sekundu alebo aj menej.

Deje sa to takto: vo chvíli, keď uvidíte alebo začujete čosi nové, prúd vašich myšlienok sa na okamih preruší. Vedomie sa odvráti od myšlienok, pretože sa musí zapojiť do zmyslového vnímania. Keď zazriete niečo skutočne nevidané, „stratíte slová“ - dokonca zmlkne aj váš vnútorný monológ - a medzera medzi myšlienkami sa predĺži.

Frekvencia a trvanie prázdnych miest určuje vašu schopnosť tešiť sa zo života, schopnosť vnímať vnútorné prepojenie s inými ľudskými bytosťami a prírodou. A takisto to má vplyv aj na mieru vášho odpútavania sa od ega, ktoré si vôbec neuvedomuje dimenziu vnútorného priestoru.

Ak si tieto krátke, spontánne medzery začnete uvedomovať, ich trvanie bude čoraz dlhšie a aj vy budete môcť dlhšie prežívať radosť z vnímania, ktoré nerušia žiadne myšlienky. Svet vôkol vás bude svieži, nový a živý. Lebo ak svet vnímate iba cez mentálny filter abstrahovania a pomenúvania, zbavujete ho pestrosti a živosti.

ZAVRHNITE SEBA, ABY STE SA NAŠLI

Vnútorný priestor sa vo vás otvorí vždy, keď sa vzdáte potreby neustále zdôrazňovať svoju zovňajškovú identitu. Táto potreba pochádza z ega. Nie je to skutočná potreba. Už sme o tom hovorili. Zakaždým, keď sa vzdáte takejto šablóny správania, vyhorí sa vnútorný priestor. Stávate sa vtedy väčšmi sami sebou. Egu sa bude zdať, ako keby ste zavrhlí seba samého, no opak je pravdou. Už Ježiš učil, že ak chceme seba nájsť, najprv musíme seba zavrhnúť. Vždy, keď sa vzdáte niektorej z týchto šablón, oslabíte svoju identitu na úrovni foriem a v plnšej miere sa prejaví, kto v skutočnosti ste, keď sa zbavíte foriem. Zmenšíte sa, no zároveň narastiete.

Spôsobov, pomocou ktorých ľudia nevedomky posilňujú svoju totožnosť s formou, je niekoľko. Ak ste dostatočne bdeli, možno aj u seba zachytíte niektorú z týchto nevedomých šablón: dožadujete sa uznania za to, čo ste urobili, a ak ho nedostanete, nahneváte sa; pokúšate sa pritiahnúť pozornosť tým, že hovoríte o svojich problémoch, rozprávate o svojej chorobe, alebo robíte scény; vyjadrujete svoj názor, hoci sa vás nik nepýtal, pričom danú situáciu tým nijako neovplyvníte; nezaujímate sa o druhých, ale len o to, ako sa na vás dívajú, čo znamená, že druhých využívate len na egoickú reflexiu a posilňovanie svojho ega; pokúšate sa urobiť na druhých dojem svojím vlastníctvom, vedomosťami, výzorom, postavením, fyzickou silou a pod.; dočasné poníženie ega spúšťa vo vás zúrivé reakcie voči niekomu alebo niečomu; všetko si beriete príliš osobne, často sa urážate; snažíte sa vzbudiť dojem, že pravdu máte vy a druhí sa mýlia; chcete byť známy a dôležitý.

Ak ste niektorú z týchto šablón identifikovali aj u seba, navrhujem, aby ste urobili nasledovný pokus. Skúste zistiť, ako by ste sa cítili, keby ste sa tej šablóny vzdali. Jednoducho ju „pusťte k vode“ a pozorujte, čo sa bude diať.

Aj oslabovanie vašej identity na úrovni foriem vedie nakoniec k rozvíjaniu vedomia.. Objavte tú obrovskú energiu, ktorá bude vašim prostredníctvom vyžarovať do okolitého sveta vo chvíli, keď sa prestanete za každú cenu stotožňovať s formou.

TICHO

Hovorí sa, že „ticho je reč Boha a všetko ostatné je len zlý preklad“. Ticho je skutočne len iné pomenovanie priestoru. Keď si vo svojom živote budeme uvedomovať ticho vždy, keď nastane, dostaneme sa do kontaktu s našou vnútornou, bezčasovou dimenziou, v ktorej niet žiadnych foriem a ktorá presahuje sféru myšlienok i ega. Môže to byť ticho, ktoré k vám preniká z prírody, no aj ticho vašej izby v skorých ranných hodinách

alebo pauzy medzi zvukmi. Ticho nemá formu, preto si ho pomocou myšlienok nevieme uvedomiť. Myšlienka je forma. Uvedomovať si ticho znamená byť ticho. Byť ticho znamená byť si vedomý, no bez akýchkoľvek myšlienok. Nikdy nie ste väčšími a hlbšie sami sebou ako vtedy, keď ste pokojní a tichí. Keď ste pokojní, ste tým, čím ste boli pred tým, ako ste nadobudli dočasnú fyzickú a mentálnu formu, ktorá sa volá osoba. Ste však aj tým, kým sa stanete po tom, ako sa táto forma rozpadne. Keď zotrávate v tichu a pokoji, ste tým, kým ste za hranicami svojej časom obmedzenej existencie: vedomím, ktoré nemá nijakú formu, je nepodmienené a večné.

Váš vnútorný cieľ

Keď už nemusíte bojovať o prežitie, zákonite si začnete klásť otázku, čo je účelom a zmyslom vášho života. Mnohých ľudí každodenná rutina doslova zomiera, a preto sa im zdá, že ich život stratil zmysel. Majú dojem, že život im uniká pomedzi prsty, alebo že ich už nič nečaká. Iní zas cítia, že sú obmedzovaní nárokmi, ktoré na ne kladie zamestnanie a starostlivosť o rodinu a živobytie. Niektorých drví akútny stres, iných zas akútna nuda. Podaktorých pohlcuje horúčkovitá činnosť, iní podľahnú apatii a stagnácii. Veľa ľudí túži po slobode a raste, ktorý považujú za príslub blahobytu. Na druhej strane sú takí, ktorí si už užívajú relatívnu slobodu spojenú s prosperitou, no zisťujú, že ich životu to žiaden účel nedodáva. Skutočný zmysel života nemožno nahradiť ničím a nemožno ho nájsť ani na povrchovej úrovni. Lebo nezáleží na tom, čo robíte, ale kto ste - inak povedané, ide o to, na akej úrovni je vaše vedomie.

Takže najdôležitejšie je, aby ste si uvedomili, že život má vnútorný i vonkajší cieľ. Vnútorný cieľ sa týka Bytia a je prvotný. Vonkajší cieľ života sa týka vašej činnosti a je druhoradý. Hoci v tejto knihe sa prevažne hovorí o vnútornom ciele vášho života, táto a nasledujúca kapitola si budú klásť otázku, ako zosúladiť vonkajší a vnútorný cieľ. Vnútorné a vonkajšie sú však navzájom tak prepojené, že je takmer nemožné hovoriť o jednom bez druhého.

Vášim vnútorným cieľom je prebudiť sa. Nejde o nič viac. Tento cieľ vás spája s ostatnými obyvateľmi tejto planéty - pretože to je účel existencie ľudstva. Vnútorný účel vášho života je

esenciálnou súčasťou zmyslu celku, vesmíru a jeho vznikajúcej inteligencie. Účel vášho života, ktorý žijete navonok, sa v priebehu času môže meniť. Každý človek má iný cieľ. Na to, aby ste mohli naplniť zmysel vášho vonkajšieho života, musíte najprv nájsť jeho vnútorný cieľ a zosúladiť sa s ním. To je základ skutočného úspechu. Aj bez takéhoto súladu môžete v živote čo-to dosiahnuť, ale len za cenu veľkého úsilia, boja, obmedzovania a tvrdej, usilovnej práce. Takáto činnosť vám však sotva spôsobí potešenie a nakoniec vyústi do nejakej formy utrpenia.

PREBUDENIE

Prebudenie je posun vedomia, pri ktorom dochádza k oddeleniu myslenia od uvedomovania. Väčšina ľudí to neprežíva ako nejakú udalosť, ale ako prebiehajúci proces. Dokonca aj jedinci, ktorí zažijú náhle, dramatické a zdanlivo nezvratné prebudenie, prechádzajú procesom, počas ktorého do nich postupne prúdi nové vedomie, mení celé ich konanie a stáva sa súčasťou ich života.

Keď ste prebudení, už sa nestrácate v myšlienkach, ale vnímate seba ako vedomie, ktoré tvorí pozadie myslenia. Myslenie prestáva byť samoučelnou, autonómnou aktivitou, ktorá ovláda vás i celý váš život. Namiesto myslenia začne vo vašom živote dominovať uvedomovanie. Myslenie začne slúžiť procesu uvedomovania - vedomému kontaktu s univerzálnou inteligenciou. Toto vedomie zbavené myšlienok možno označiť aj slovom Prítomnosť.

Začiatok procesu prebudenia je prejav milosrdenstva. Nemôžete si ho nijako vynútiť, urýchliť, ba ani sa naň pripraviť. Nejestvuje žiadny pevne stanovený logický postup, ako sa k nemu dopracovať, hoci myseľ by to určite ocenila. Nemusíte sa kvôli tomu stať cnostnými. Stane sa, že hriešnik sa prebudí prv ako svätec, no nie je to zákonité. Preto Ježiš komunikoval so všetkými ľuďmi, nielen s tými váženými. Duchovné prebu-

denie si nijako nevymôžete. Nech by ste pre to robili čokoľvek, pôjde len o snahu ega zväčšovať prostredníctvom prebudenia či osvietenia vlastnú hodnotu a význam. A namiesto toho, aby ste duchovne skutočne precitli, rozšírite obsah svojej mysle o *pojmem* prebudenia alebo o mentálnu predstavu o tom, ako má vyzeráť a správať sa osvietený človek, a potom sa budete snažiť podľa tejto predstavy žiť. Ak však žijete podľa nejakej predstavy alebo podľa toho, čo si o vás ostatní myslia, nežijete skutočným životom - je to len nevedomá rola, ktorú hrá vaše ego.

Ak nemôžete urobiť nič pre to, aby ste sa prebudili, ako potom môže byť prebudenie základným cieľom vášho života? Cieľ predsa naznačuje potrebu činu.

Iba prvý okamih prebudenia, prvý záblesk vedomia sa udeje ako akt milosrdenstva, bez vášho pričinenia. Ak sa vám bude táto kniha zdať nezrozumiteľná alebo nezmyselná, ešte ste onen okamih nezažili. Ak však niečo z nej vo vás zarezonuje, alebo v nej rozpoznáte pravdu, znamená to, že proces prebudenia sa vo vás už spustil. A keď vaše precítanie začalo, už ho nemôžete zvrátiť, hoci vďaka egu sa možno spomalí. Niektorí ľudia už pri čítaní tejto knihy zažijú začiatok prebudenia. Iným pomôže spoznať, že už sú prebudení a celý proces zintenzívni a urýchlí. Ďalším poslaním tejto knihy je pomôcť ľuďom zachytiť ego vo chvíli, keď sa znovu usiluje získať kontrolu a zastrieť nástup vedomia. Nieкто sa prebudí vo chvíli, keď si zrazu uvedomí spôsob, akým zvyčajne uvažuje, najmä neprestajne sa opakujúce negatívne myšlienky, s ktorými sa po celý svoj život stotožňuje. Zrazu sa vynorí také vedomie, ktoré si síce myšlienky uvedomuje, no nie je ich súčasťou.

Aký je vzťah medzi uvedomením a myslením? Uvedomovanie je priestor, v ktorom myšlienky existujú, keď si ten priestor uvedomí sám seba.

Ak raz zažijete záblesk uvedomenia či Prítomnosti, budete mať priamy zážitok. Už to nebude len pojem vo vašej mysli. Potom si už budete môcť vedome vybrať, či chcete byť prítomní, alebo radšej zotrvať ponorení v prúde zbytočných myšlienok.

Môžete si do svojho života pozvať Prítomnosť, inak povedané, vytvoriť si priestor. K milosrdenstvu duchovného prebudenia patrí však aj zodpovednosť. Môžete žiť ďalej tak ako doposiaľ a správať sa, ako keby sa nič nebolo stalo, alebo význam prebudenia pochopíte a uznáte, že uvedomenie je tá najdôležitejšia vec, ktorá sa vám *mohla* prihodiť. Najhlbším zmyslom vášho života sa tak stane to, že sa otvoríte vznikajúcemu vedomiu a začnete vnášať do tohto sveta viac svetla.

„Chcel by som poznať božiu myseľ,“ povedal raz Einstein a dodal: „Všetko ostatné sú len detaily.“ Čo je božia myseľ? Vedomie. Čo znamená poznať myseľ Boha? Byť uvedomelý. A čo sú tie detaily? Vonkajší zmysel života a všetko, čo sa deje na povrchu.

Takže kým stále čakáte, že sa vám v živote prihodí niečo významné, možno si ani neuvedomíte, že najdôležitejšia vec, ktorá sa môže človeku stať, sa už vo vás udiala: myslenie sa začalo oddeľovať od uvedomenia.

Ľudia, ktorí prechádzajú ranými štádiami procesu prebudenia, by už naisto nevedeli povedať, čo je vlastne zmyslom ich vonkajšieho života. Okolité dianie ich prestane zaujímať. Keďže si jasne uvedomujú šialenstvo civilizácie, cítia, že sa akosi odcudzujú kultúrnemu prostrediu, v ktorom žijú. Niektorým sa zdá, že sa ocitli v „krajine nikoho“, medzi dvomi svetmi. Už ich síce neriadi ego, no vznikajúce uvedomenie ešte neintegrovali do svojich životov. Zatiaľ ešte nezharmonizovali vnútorný a vonkajší účel života.

ROZHOVOR O VNÚTORNOM ZMYSLE ŽIVOTA

Do nasledujúceho rozhovoru som nahustil množstvo debát s ľuďmi, ktorí pátrali po skutočnom zmysle života. Pravdivé je to, čo vyjadruje podstatu najhlbšieho Bytia a čo bude v súlade s vnútorným smerovaním vášho života. Preto som sa usiloval pozornosť svojich spoločníkov upriamiť predovšetkým na vnútorný a základný zmysel ich života.

Neviem presne ako, ale chcel by som nejako zmeniť svoj život. Chcem rásť, chcem sa venovať niečomu zmysluplnému. Chcel by som žiť v blahobyte a byť slobodný. A potom by som chcel robiť niečo významné, čo by vo svete zavážilo. Keby ste sa ma však spýtali, čo presne mám na mysli, povedal by som, že neviem. Môžete mi pomôcť nájsť zmysel môjho života?

Zmyslom vášho života je sedieť tu a zhovárať sa so mnou, lebo v tejto chvíli ste tu a to je presne to, čo robíte. Dokiaľ nevstanete a nezačnete sa venovať niečomu inému. To potom bude zmyslom vášho života.

Takže zmyslom môjho života je sedieť ďalších tridsať rokov v kancelárii, až kým nepôjdem do dôchodku, alebo ma neprepustia?

Teraz však nie ste vo vašej kancelárii, takže to ani nie je zmyslom vášho života. Keď tam sedíte a venujete sa niečomu, vtedy je zmyslom práve to. Nie ďalších tridsať rokov, ale práve v tej chvíli.

Myslím, že si nerozumieme. Vy stotožňujete zmysel života s tým, čo práve robíte; ja však hovorím o celoživotnom celi, o niečom veľkom a dôležitom, čo dá zmysel tomu, čo robím, a čo zmení môj život. A ten sa určite nezmení tým, že budem sedieť v kancelárii a presúvať spisy. Viem to.

Pokiaľ si nebudete uvedomovať Bytie, stále budete hľadať zmysel svojho života v rôznych činnostiach a budúcnosti, čiže v dimenzii času. A nech už objavíte zmysel alebo naplnenie v čomkoľvek, časom to vždy vyprchá a ukáže sa, že šlo len o ilúziu. Jednoducho to neodolá času. Zmysel života, ktorý nachádzame v rovine času, je pravdivý len relatívne a dočasne.

Ak napríklad zmysel svojho života spájate so starostlivosťou o dieťa, čo sa s tým zmyslom stane, keď vás už dieťa nebude potrebovať a nebude vás ani počúvať? Ak sa pohrúžite do pomoci druhým, môže to znamenať, že zmysel vášho života a to, aby ste sa dobre cítili, závisí od toho, či sa druhí majú horšie ako vy. Ak zmysel vidíte v tom, aby ste vynikali, víťazili, alebo boli úspešní v takej či onakej činnosti, čo spravíte, ak nikdy ne-

zvíťazíte alebo prestanete vyhrávať, čo sa raz nevyhnutne stane? Potom sa asi uchýlite do sveta svojich predstáv a spomienok - a tam asi sotva nájdete zmysel svojho života. „Dokázať to“ v ktorejkoľvek oblasti života má zmysel len vtedy, keď tisíce a milióny ostatných ľudí sú babráci, takže na to, aby váš život mal zmysel, potrebujete, aby tí druhí „zlyhali“ .

Nehovorím, že pomoc druhým, starostlivosť o deti alebo snaha v čomkoľvek vyniknúť sú zavrhnutiahodné. Mnoho ľudí nachádza práve v týchto aktivitách zmysel svojho vonkajšieho života - ten je však vždy relatívny, nestály, premenlivý. Neznamená to, že by ste sa nemali zapájať do žiadnych činností. Ide len o to, aby ste to, čomu sa venujete navonok, prepojili so základným, vnútorným účelom svojho života tak, aby do vášho konania mohol prenikať hlbší zmysel.

Ak nežijete v súlade so základným cieľom svojho života, môžete mať akékoľvek bohumilé úmysly, aj tak to bude len prejav ego a podľahne času. Skôr či neskôr to povedie k utrpeniu. Ak si nebudete všímať vnútorný účel vášho života, môžete sa venovať hoci aj duchovným praktikám, ego sa zakaždým ukáže na tom, *ako* to robíte, a prostriedky nakoniec zničia výsledok. Na túto pravdu poukazuje aj známe príslovie: „Cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami.“ Inak povedané, dôležité nie sú vaše ciele a činy, ale stav vedomia, v ktorom vznikajú. Ak naplníte prvotný zmysel svojho života, položíte tým základy novej reality, novej Zeme. Potom aj vo vašich vonkajších aktivitách sa bude prejavovať duchovná energia, pretože vaše ciele a zámery budú v jednote s evolučným rozmachom vesmíru.

K tomu, aby ste myslenie oddelili od uvedomovania, teda k procesu, ktorý je jadrom prvotného účelu vášho života, sa dopracujete tak, že popriete čas. Samozrejme, nehovoríme tu o tom, že by ste sa v bežnom živote nemali riadiť hodinkami. Hovoríme o psychologickom čase, ktorý súvisí s hlboko zakorenenejším zvykom myseľ hľadať naplnenie života v budúcnosti, kde ho však nájsť nemožno, a nevšímať si pritom jedinú cestu k plnosti - prítomný okamih.

Čas sa vám podarí poprieť vtedy, keď za hlavný cieľ svojho života začnete považovať to, čomu sa práve venujete, alebo kde sa práve nachádzate. Ohromne vás to posilní. Ak budete popierať čas v tom, čo práve robíte, podarí sa vám spojiť vnútorné a vonkajšie ciele, čiže Bytie a konanie. Keď popierate čas, popierate ego. Nech už budete robiť čokoľvek, budete si počínať mimoriadne dobre, pretože ústredným bodom vašej pozornosti sa stane to, čím sa práve zapodievate. Vaša činnosť sa stane priechodom, cez ktorý bude do tohto sveta prenikať vedomie. Znamená to, že kvalitné bude čokoľvek, čomu sa budete práve venovať, aj keby šlo o také maličkosti ako listovanie v telefónnom zozname alebo prechádzanie po miestnosti. Prvoradý zmysel prevracania strán spočíva totiž v samotnom prevracaní strán; nájsť číslo je vec druhoradá. Prvoradý zmysel prechádzania po miestnosti spočíva v samotnom prechádzaní; to, že vezmete knihu, je druhoradá, no vo chvíli, keď budete tú knihu brať do rúk, prvoradým zmyslom vášho života sa stane to, že ju beriete do rúk.

Možno si spomínate na paradox času, o ktorom sme hovorili prv: čokoľvek robíte, trvá to istý čas, a predsa sa to stále deje teraz. Takže kým vnútorný cieľ vášho života spočíva v popretí času, vonkajší cieľ sa musí opierať o budúcnosť, čiže bez času sa sotva zaobídete. Vonkajší cieľ je však druhotný. Vo chvíli, keď vás zachvátí úzkosť a stres, znamená to, že vás ovládol vonkajší cieľ a vy ste stratili zo zreteľa svoj vnútorný cieľ. Zabudli ste, že prvoradý je stav vášho vedomia a všetko ostatné je druhoradá.

Ak sa však budem vo svojom živote riadiť týmto, nevyprchá zo mňa záujem o to, aby som dosiahol čosi veľké? Bojím sa, že zvyšok života sa budem zaoberať bezvýznamnými maličkosťami. Obávam sa, že sa nikdy nevymaním z priemeru, nikdy nenaberiem odvahy ísť za niečím veľkým a nikdy tak nevyužijem svoje schopnosti.

Veľké veci sa rodia z maličkosťí, ktoré si vážime a ktorým venujeme náležitú starostlivosť. Život každého človeka sa skladá z maličkosťí. Veľkosť je mentálna abstrakcia a obľúbená fantá-

zia ega. Paradoxne, základ veľkosti tvorí úcta k malým veciam prítomného okamihu, a nie naháňanie predstavy o veľkosti. Prítomná chvíľa je vždy malá v tom zmysle, že je vždy prostá, no i tak je naplnená obrovskou silou. Ako atóm, ktorý je jednou z najmenších vecí, a predsa je v ňom nahustená ohromná energia. Na túto silu sa môžete napojiť až vtedy, keď sa zosúladiťe s prítomným okamihom. Alebo ešte výstižnejšie povedané: *ona* sa napojí na vás a skrze vás vstúpi do tohto sveta. Ježiš mal na mysli zrejme túto silu, keď povedal: „Ja nič nemôžem činiť sám od seba.“ Úzkosť, stres a negatívne pocity vás odrežú od zdroja tej sily. A vráti sa ilúzia, že ste oddelení od energie, ktorá udržuje vesmír v pohybe. Znovu sa budete cítiť opustení, znovu sa vám bude zdať, že musíte proti niečomu bojovať alebo niečo dosahovať. Ale prečo sa vo vás znovu objavili úzkosť, stres a zlá nálada? Preto, lebo ste sa odvrátili od prítomnej chvíle. A prečo ste tak urobili? Lebo ste začali považovať za dôležité niečo iné. Zabudli ste na pravý účel svojho života. Jediná drobná chyba, jediná mylná predstava - a zrodí sa utrpenie.

Prostredníctvom prítomnej chvíle získavate prístup k samotnej energii života, ktorá sa tradične nazýva „Boh“. V momente, keď sa od nej odvrátite, Boh sa z vášho života vytratí, a zostane vám len mentálny pojem Boha, v ktorý jedni veria a druhí ho zas popierajú. Ešte aj viera v Boha je len úbohá náhrada za živú realitu Boha, prejavujúcu sa v každom okamihu života.

Keby sme boli v harmónii s prítomným okamihom, nevedlo by to k úplnej nehybnosti? A nie je to tak, že cieľ vlastne dočasne narúša súlad s prítomnou chvíľou? A ten súlad nenastane tak či onak na nejakej vyššej, komplexnejšej úrovni hneď po tom, ako dosiahneme svoj cieľ? Podľa mňa ani sadenica, ktorá sa tlačí z pôdy von, nie je v úplnej harmónii s prítomnosťou, pretože má cieľ: chce sa stať veľkým stromom. Možno až keď dozrie, začne žiť v súlade s prítomnou chvíľou.

Sadenica nič nechce, pretože je v jednote s celkom a celok sa prejavuje skrze ňu. Ježiš riekol: „Pozorujte poľné ľalie, ako

rastú, nenamáhajú sa a nepradú; hovorím vám, ani Šalamún v celej svojej sláve neobliekal sa tak ako jedna z nich.“ Dalo by sa povedať, že to, aby sa zo sadenice stal strom, je *vôľou* celku, čiže Života, a sadenica samu seba nevníma oddelene od života, takže nemá vlastnú vôľu. Je v jednote s tým, čo *chce* Život. Preto nie je ani ustarostená, ani stresovaná. A ak má predčasne zahynúť, zahynie poľahky, bez veľkej drámy. Smrť ju totiž obklopuje takisto ako život. Cíti totiž, hoci aj nejasne, že je zakorenená v Bytí, vo večnom a jedinom Živote, ktorý presahuje všetky hmotné formy.

Rovnako ako taoistickí mudrci starovekej Číny, aj Ježiš rád upozorňoval svojich učeníkov na prírodné úkazy, v ktorých sa podľa neho prejavuje pôsobenie kozmických energií. Uvedomoval si totiž, že ľudia stratili kontakt s prírodou. Ježiš vraví, že ak Boh obyčajné kvety zaodieva do toľkej krásy, ako potom odeje človeka? Inak povedané, príroda je nádherným vyjadrením evolučnej inteligencie vesmíru, a keď sa ľudia ocitnú v harmónii s touto inteligenciou, bude sa prejavovať na oveľa vyššej, zázračnejšej úrovni.

Buďte teda verní životu tým, že budete verní svojmu vnútornému účelu. Tým, že budete prítomní a naplno sa ponoríte do toho, čo práve robíte, nadobudnú vaše činy istú duchovnú energiu. Sprvoti sa možno žiadna významnejšia zmena v tom, čo robíte, neprejaví - zmení sa len spôsob, ako to robíte. Teraz je vašim prvoradým cieľom umožniť, aby do vášho konania preniklo vedomie. To, čo chcete svojou činnosťou dosiahnuť, je druhoradé. Prv sa vaša predstava o zmysle vášho života vždy spájala s budúcnosťou, teraz však máte hlbší cieľ, ktorý možno nájsť len v prítomnosti, a to tak, že popriete čas.

Venujte ľuďom plnú pozornosť, bez ohľadu na to, či sa s nimi stretnete v práci alebo inde. Už nejestvujete len ako osoba, ale ako pole uvedomovania, bdelej Prítomnosti. Dôvod, pre ktorý ste sa s ľuďmi kontaktovali doposiaľ - či už to bolo preto, aby ste niečo kúpili, alebo predali, alebo sa niečo dozvedeli - sa teraz stane druhoradým. Prvoradým zmyslom vašich stretnutí

bude potom pole vedomia, ktoré sa medzi vami vytvorí. Toto pole vedomia bude oveľa dôležitejšie ako to, o čom sa budete rozprávať; oveľa dôležitejšie ako hmotné predmety či myšlienky. Ľudská *Bytosť* sa stane oveľa dôležitejšou ako veci tohto sveta. Neznamená to však, že zavrhnete záležitosti praktického života. V skutočnosti - ak si v prvom rade budete uvedomovať rozmer Bytia - ich vyriešite oveľa ľahšie a účinnejšie. Najpodstatnejším faktom medziľudských vzťahov na Novej Zemi je také pole vedomia, ktoré ľudí zjednocuje.

fe predstava úspechu len egoická ilúzia? Ako sa dá zmerať skutočný úspech?

Svet vám nahovára, že úspechom je dosiahnuť, o čo sa snažíte. Že základnými prvkami úspechu sú víťazstvo, uznanie a blahobyť. Všetky alebo niektoré z vyššie spomínaných vecí sú len vedľajšími produktmi úspechu - ony samé však úspechom nie sú. Konvenčná predstava úspechu sa zvyčajne spája s nejakým výsledkom. Hovorí sa, že úspech je kombinácia tvrdej práce a šťastia, alebo disciplíny a talentu, alebo jednoducho treba byť v správnom čase na správnom mieste. Úspech môže ovplyvniť ktorýkoľvek z týchto činiteľov, no ani jeden z nich nie je jeho podstatou. To, čo vám svet neprezradí - pretože o tom ani nevie -, je, že úspešným sa človek *nestáva*. Môže ním len *byť*. Nedovoľte, aby vám tento šialený svet natáral, že úspech je niečo iné ako úspešná prítomná chvíľa. A čo to vlastne je? I tá najjednoduchšia činnosť, ktorej sa venujete, má svoju kvalitu. Kvalita predpokladá záujem a pozornosť, ktoré sprevádzajú uvedomovanie. Kvalita si vyžaduje vašu Prítomnosť.

Povedzme, že ste biznismen, ktorému sa po dvoch rokoch konečne podarí prísť s niečím, čo sa dobre predáva a zarába pekné peniaze. Úspech? V konvenčnom zmysle áno. V skutočnosti ste však dva roky znečisťovali svoje telo i životné prostredie negatívnou energiou, pričom ste ničili nielen seba, ale aj ostatných, a zasiahli tak veľa ľudí, ktorých osobne ani nepoznáte. Podvedomým predpokladom takéhoto konania je, že úspech je nejaká

udalosť v budúcnosti a že účel svätí prostriedky. Avšak účel a prostriedky sú jedno a to isté. A ak prostriedky neprispeli k šťastiu človeka, potom nepríspeje k tomu ani ich účel. Skutky, pomocou ktorých niečo dosahujeme, nemožno oddeliť od výsledku. Nečisté činy znehodnotia aj cieľ a spôsobia len ďalšie nešťastie. Je to karmické konanie, ktorým nevedomky udržujeme kolobeh nešťastia.

Ako už viete, druhoradý alebo vonkajší cieľ vášho života sa nachádza v dimenzii času, kým jeho prvoradý cieľ tvorí jednotu s Prítomnosťou a je spätý s negáciou času. Ako ich možno uviesť do súladu? Tak, že si uvedomíte, že celá vaša cesta životom sa odvíja od kroku, ktorý práve robíte. Zakaždým jestvuje len tento krok, takže mu venujte plnú pozornosť. Neznamená to, že neviete, kam kráčate; ide len o to, že tento krok je prvoradý, kým cieľ je druhoradý. A to, s čím sa stretnete v cieľi, závisí od kvality / j tohto prvého kroku. Inak povedané, to, čo pre vás chystá budúcnosť, závisí od súčasného stavu vášho vedomia.

Úspech sú vaše činy naplnené bezčasovou kvalitou Bytia. Po / kiaľ nedovoliť Bytiu, aby prenikalo každou vašou činnosťou a pokiaľ nebudete prítomní, stratíte sa v tom, čo robíte. Pohlťia vás myšlienky a reakcie na okolité dianie a vy sa stratíte sám sebe.

Čo tým presne myslíte, keď hovoríte „že sa stratím sám sebe“ ?

Podstatu toho, čím v skutočnosti ste, tvorí vedomie. Keď sa vedomie (vy) začne v plnej miere stotožňovať s myslením a zabudne na svoju pravú povahu, stratí sa v myšlienkach. Keď sa vedomie začne stotožňovať s mentálno-emocionálnymi formáciami ako napríklad túžba a strach - základnými motivačnými silami ega -, stratí sa v nich. Vedomie sa sebe samému stráca aj vtedy, keď sa stotožňuje s reakciami na okolité dianie. V takých chvíľach je každá myšlienka, každá túžba a strach, každá akcia a reakcia nasýtená falošným pocitom ja, ktorý znemožňuje prežívať v prítomnosti radosť z Bytia a všemožne sa ju usiluje nahradiť slasťou alebo bolesťou. Človek potom žije bez toho, aby si spomenul na Bytie. A v tomto stave sebazabudnu-

tia úspechy nie sú nič iné, len prchavé preludy. Nech už dosiahnete čokoľvek, zakrátko znovu budete nešťastní, alebo vašu pozornosť upúta nejaký nový problém či dilema.

Keď si uvedomím, čo je vnútorným účelom môjho života, ako potom zistím, čo mám robiť na vonkajšej úrovni?

Každý jedinec má na vonkajšej úrovni iný životný cieľ. Vonkajšie ciele netrávajú večne, pretože podliehajú času, a keď dosiahnete ten alebo onen cieľ, objaví sa ďalší. Aj to, ako sa na vonkajších okolnostiach prejavuje vaša oddanosť vnútornému účelu duchovného prebudenia, sa prejavuje v rôznej miere. U niektorých ľudí sa to prejavuje tak, že buď okamžite alebo postupne skončujú so svojou minulosťou: ich práca, životné podmienky, vzťahy - to všetko sa zmení od základov. Niektoré z tých zmien spúšťajú možno oni sami, no nie po zdĺhavom a útrpnom rozhodovacom procese, ale okamžite, tým, že si zrazu uvedomia: musím urobiť toto a toto. Takéto rozhodnutie sa udeje prv, než sa k nemu odhodláte. Nie však v myslí, ale vo vedomí. Jedného rána sa zobudíte a viete, čo máte robiť. Nieкто zrazu zanechá šialené pracovné prostredie, alebo vystúpi z nezniesiteľnej životnej situácie. Takže prv, než zistíte, čo je to, čo bude pre vás správne na vonkajšej úrovni, a čo je to, čo zaberie a čo bude v zhode s prebúdžajúcim sa vedomím, mali by ste možno zistiť, čo je to, čo je nesprávne, čo už nefunguje a čo sa nezhoduje s vnútorným účelom vášho života.

Iné druhy zmien sa môžu vo vašom živote udiať náhle, pod vplyvom vonkajších okolností. Náhodné stretnutie vám môže priniesť novú príležitosť a šancu rásť. Nejaká dlhodobá prekážka alebo konflikt sa rozplynú. Vaši priatelia buď prejdú touto vnútornou zmenou zároveň s vami, alebo sa z vášho života vytratia. Niektoré vzťahy sa rozpadnú, iné sa prehĺbia. Buď vás vyhodí z práce, alebo sa vo svojom zamestnaní stanete iniciátorom zmien. Partner vás opustí, alebo dospejete na novú úroveň vášho vzťahu. Navonok niektoré zmeny vyzerajú negatívne, no čoskoro si uvedomíte, že prázdno, ktoré vzniklo, je vlastne priestor pre niečo nové.

Možno budete musieť prežiť obdobie plné neistôt. Čo vtedy máte urobiť? Keď ego prestane riadiť váš život, zoslabne aj psychologická potreba vonkajšej istoty, ktorá je tak či onak iluzórna. Zrazu budete schopní žiť v neistote, ba ešte si ju aj užívať. Keď si zvyknete na neistotu, vo vašom živote sa otvoria nekonečné možnosti. Znamená to, že vo vašom konaní už nebude dominovať strach a vy sa nebudete báť zmien. Dobre to vystihol rímsky filozof Tacitus, ktorý povedal, že „túžba po bezpečí stojí v ceste všetkým veľkým a vznešeným skutkom.“ Neistota, ktorú neviete akceptovať, sa mení na strach. Ak ju však prijmete, obdarí vás nesmiernou živosťou, bdelosťou a tvorivosťou.

Pred mnohými rokmi pod tlakom silného vnútorného impulzu, vzdal som sa akademickej kariéry, ktorú by svet nazval „sľubnou“, a vykročil som do úplnej neistoty. Po niekoľkých rokoch som sa z nej vynoril vtelený do duchovného učiteľa. Neskôr sa čosi podobné stalo znovu. Dostal som vnuknutie, aby som opustil svoj domov v Anglicku a presťahoval sa na západné pobrežie severnej Ameriky. Poslúchol som, hoci som ani nevedel prečo. A práve vďaka tomu, že som znovu vstúpil do stavu neistoty, vznikla kniha *Sila prítomnej chvíle*, ktorej najväčšiu časť som napísal v Kalifornii a Britskej Kolumbii, pričom som ani nemal žiaden vlastný domov. Nemal som nijaký pravidelný príjem a žil som len zo svojich úspor, ktoré sa rýchlo mýňali. V skutočnosti však všetko krásne do seba zapadlo. Peniaze sa mi minuli práve vo chvíli, keď som knihu dokončoval. Kúpil som si los a vyhral som tisíc dolárov, s ktorými som vystačil ďalší mesiac.

Nie každý však prechádza takými drastickými zmenami vonkajších okolností. Na druhom konci spektra sú ľudia, ktorý celý život zostanú na tom istom mieste a budú sa venovať presne tej istej činnosti. V ich živote sa mení len *spôsob*, a nie *to*, čo robia. Nejde však o strach zo zmeny či ľahostajnosť. Aj prostredníctvom toho, čo robia, preniká do tohto sveta vedomie, a nijaká ďalšia zmena nie je potrebná. Aj títo ľudia prispievajú k vytvoreniu Novej Zeme.

A nemalo by to byť takto v prípade každého človeka? Ak vnútorný zmysel možno naplniť len tak, že sa zjednotíme s prítomnou chvíľou, prečo by mal ktokoľvek meniť svoje zamestnanie a život?

Keď ste v jednote s tým, čo je, to ešte neznamená, že ste neschopní akýchkoľvek činov a že nemôžete iniciovať zmeny. No motivácia činov vyviera z hlbšej úrovne, a nie z egoickej túžby či strachu. Vnútorný súlad s prítomnosťou zharmonizuje vaše vedomie s celkom, ktorého nedeliteľnou súčasťou je prítomný okamih. Potom celok, celosť života, bude konať prostredníctvom vás.

Čo považujete za celok?

Na jednej strane celok zahŕňa všetko, čo existuje. Je to svet alebo kozmos. Ale všetky jestvujúce veci - od mikróbov cez ľudské bytosti až po galaxie - v skutočnosti nie sú oddelenými entitami, ale sú súčasťami siete vzájomne prepojených, mnohorozmerných procesov.

Sú dva dôvody, prečo túto jednotu nevidíme a prečo vnímame veci ako separované. Jedným je naše obmedzené zmyslové vnímanie, ktoré realitu redukuje na to, čo sme schopní zachytiť zrakom, sluchom, čuchom, chuťou a dotykom. Keď však vnímame bez toho, aby sme interpretovali alebo nálepkovali, čiže priradzovali k zmyslovým vnemom myšlienky, môžeme zachytiť hlbšiu prepojenosť aj medzi zdanlivo oddelenými vecami.

Ďalšou príčinou ilúzie oddelenosti je nutkavé myslenie. Vďaka tomu, že viazneme v nepretržitom prúde nutkavých myšlienok, vidíme vesmír ako čosi roztrieštené a strácame schopnosť vidieť, že všetko, čo existuje, je vzájomne prepojené. Myslenie kúskuje realitu na neživé fragmenty. Takéto útržkovité vnímanie skutočnosti ústi do krajne hlúpeho a ničivého konania.

Existuje však ešte hlbšia úroveň než len tá, na ktorej vnímame vzájomnú prepojenosť všetkého existujúceho. A na tej hlbšej úrovni všetky veci tvoria jednotu. Je to Zdroj, neviditeľný, jediný Život. Je to bezčasová inteligencia, ktorá sa v čase prejavuje ako vesmír.

Celok sa skladá z existencie a Bytia, z toho, čo je viditeľné a z toho, čo je neviditeľné, zo sveta a z Boha. Takže keď sa zharmonizujete s celkom, začnete si uvedomovať svoju prepojenosť s ním i s tým, čo je jeho zmyslom. Vstup vedomia do tohto sveta. V dôsledku toho začnete oveľa častejšie prežívať rôzne zhody okolností, inšpiratívne stretnutia a synchronné udalosti. Carl Gustáv Jung charakterizoval synchronicitu ako „princíp nekauzálnej súvislosti“. To znamená, že medzi synchronnými udalosťami nejestvuje na povrchovej úrovni našej reality príčinná súvislosť. Ide o vonkajšiu manifestáciu skrytej inteligencie a hlbších súvislostí, ktorá naša myseľ nie je schopná chápať. My sa však môžeme stať vedomými účastníkmi tohto rozvinutia inteligencie a rozkvetu vedomia.

Príroda existuje v stave nevedomej jednoty s celkom. Príkladom toho je fakt, že cunami v roku 2004 nezabilo takmer žiadne divoko žijúce zvieratá. Boli totiž v spojení s celkom väčšími ako ľudia, blížiac sa nebezpečenstvo zachytili prv, než bolo viditeľné alebo počuteľné, a mali tak dostatok času uchýliť sa do vyššie položených oblastí. Takto to vidia ľudia. Zvieratá pravdepodobne ani netušili, prečo sa dali na útek do vyšších polôh. Robiť *toto* kvôli *tamtomu* je spôsob, akým myseľ kúskuje realitu. Príroda žije v nevedomej zhode s celkom. Zmyslom a poslaním nášho života je vniesť do tohto sveta nový rozmer tým, že budeme žiť vo vedomej jednote s celkom a vedome sa zharmonizujeme s univerzálnou inteligenciou.

Môže celok použiť ľudskú myseľ na to, aby vytvorila také veci alebo situácie, ktoré budú v súlade s jeho zmyslom?

Áno. Závisí to od inšpirácie a entuziazmu. Slovo inšpirácia vzniklo z „in spirít“, čo znamená „v duchu“; entuziazmus zasa znamená „v Bohu“. Súhra inšpirácie a entuziazmu vytvára takú tvorivú silu, ktorá presahuje možnosti jednotlivca.

Nová Zem

Astronómovia objavili dôkaz, podľa ktorého vesmír vznikol pred pätnástimi miliardami rokov počas jednej obrovskej explózie a odvtedy sa neprestajne rozpína. Popritom, že sa rozpína, stáva sa aj čoraz zložitejším a čoraz rozmanitejším. Niektorí vedci tvrdia, že tento vývoj od jednoty k rozmanitosti sa raz obráti. Vtedy sa vesmír prestane rozpínať a začne sa zmršťovať, aby sa nakoniec vrátil do stavu neviditeľnosti, do úplnej ničoty, z ktorej vznikol. A potom možno bude znovu a znovu opakovať celý cyklus vznik, rozpínanie, zmršťovanie a zánik. Za akým účelom? „Prečo si vesmír dáva tú námahu, že existuje?“ pýta sa fyzik Stephen Hawking, pričom si uvedomuje, že nijaký matematický model mu nemôže dať odpoveď.

Ak sa budete pozeráť do svojho vnútra, a nielen na to, čo vás obklopuje, zistíte, že váš život má vnútorný i vonkajší účel, a z toho, že ste mikrokozmickým odrazom makrokozmu vyplýva, že aj vesmír má svoj vnútorný a vonkajší účel, ktorý je neoddeliteľný od toho vášho. Vonkajším zmyslom vesmíru je vytvárať formy a prežívať interakcie medzi nimi - hry, sny, drámy, môžete to nazvať ako len chcete. Jeho vnútorným zmyslom je prebudenie svojej neviditeľnej podstaty. Potom nastane zjednotenie vonkajšieho a vnútorného zmyslu, aby do sveta foriem mohli preniknúť vedomie a úplne ho premeniť. Konečným cieľom tejto transformácie je čosi, čo presahuje chápanie ľudskej mysle. A predsa: tu, na tejto planéte a teraz je naším poslaním túto transformáciu uskutočniť. V tomto spočíva zosúladenie vonkajšieho a vnútorného zmyslu, zmierenie sveta s Bohom.

Prv než sa pozrieme na to, aký dopad majú rozpínanie a zmršťovanie vesmíru na váš život, musíme si uvedomiť, že nič z toho, čo sme si povedali o povahe vesmíru, netreba brať ako absolútnu pravdu. Nekonečno sa totiž nedá vysvetliť pomocou nijakých konceptov či matematických modelov. Nijaká myšlienka nedokáže obsiahnuť nesmiernosť celku. Realitu tvorí jednotný celok, no vďaka myšlienkam ju vnímame len vo fragmentoch. A to je základ chybného vnímania, dojmu, že veci a udalosti existujú oddelene, alebo že *toto* je spôsobené *tamtým*. Každá myšlienka odráža určitú perspektívu a každá perspektíva je zákonite obmedzená, čo v konečnom dôsledku znamená, že nemôže byť absolútne pravdivá. Pravdivý môže byť len celok, ten však nemožno obsiahnuť myšlienkami, či vyjadriť slovami. Ak sa na veci a udalosti dívame spoza hraníc myslenia - čo je pre ľudskú myseľ nepochopiteľné - všetko sa deje teraz. Všetko, čo bolo a čo bude, existuje teraz, mimo času, ktorý je len mentálnym konštruktom.

Povahu relatívnej a absolútnej pravdy dobre ilustruje napríklad východ a západ slnka. Keď povieme, že slnko ráno vychádza a večer zapadá, bude to síce pravda, no len relativita. Z hľadiska absolútna je to lož. Iba ten vidí slnko vychádzať a zapadať, kto stojí na povrchu alebo v blízkosti našej planéty. Keby ste sa nachádzali kdesi ďaleko vo vesmíre, slnko by nevychádzalo ani nezapadalo, ale nepretržite by žiarilo. Ale aj napriek tomu, že si uvedomujeme, že ide o relatívnu, nie absolútnu pravdu, môžeme pokojne ďalej hovoriť o východoch a západoch slnka, vnímať jeho krásu, maľovať ho a písať o ňom básne.

Pohovoríme si však ešte chvíľu o ďalšej relatívnej pravde - o tom, ako sa vesmír prejavuje vo formách a ako sa potom opäť navracia do stavu bez foriem. To znamená, že sa musíme zaoberať obmedzujúcou perspektívou času a pozrieť sa, aký to má dopad na náš život. Slovné spojenie „môj život“ je samozrejme ďalším vyjadrením nášho obmedzeného pohľadu, ktorý vytvárajú naše myšlienky, čiže ďalšou relatívnou pravdou. Nič také ako „váš“ život nejestvuje, keďže vy a život nie ste dva, ale jedno.

STRUČNÉ DEJINY VÁŠHO ŽIVOTA

Život v tomto svete a následne stiahnutie sa do neviditeľného Bytia - čiže expanzia a kontrakcia - sú dva univerzálne procesy, ktoré môžeme označiť aj ako vystúpenie a návrat domov. Tieto dva procesy sa vo vesmíre prejavujú mnohými spôsobmi, napríklad v tlkote srdca alebo dýchaní. Alebo v striedaní spánku a bdelosti. Noc čo noc, keď upadáme do hlbokého, bezsenného spánku, sa navraciame do neviditeľného Zdroja všetkého života bez toho, aby sme o tom vedeli, a ráno sa potom oddýchnutí znova z neho vynárame.

Dva procesy - odchod a návrat - sa prejavujú aj v životných cykloch človeka. Na tento svet prichádzate takpovediac z ničoho. Narodíte sa a potom len rastiete. Rozvíjajú sa však nielen vaše telesné danosti, ale aj vedomosti, aktivity, majetok a skúsenosti. Sféra vášho vplyvu sa rozpína a život sa stáva čoraz zložitejším. Je to obdobie, keď sa väčšinou zapodievate tým, aby ste našli a naplnili vonkajší zmysel života. Zároveň silnie vaše ego, ktoré sa stotožňuje so všetkými vyššie spomínanými vecami a čoraz zreteľnejšie sa začne črtať vaša formálna identita. V tomto období sa ego pokúša uzurpovať vonkajší zmysel života - rast -, pričom na rozdiel od prírody nevie, kedy vo svojom ťažení prestať a jeho túžba mať *viac* sa stáva neukojiteľnou.

A potom, presne vtedy, keď budete mať pocit, že ste už dosiahli, čo ste chceli a udomácnili sa v pozemskom živote, začne proces návratu. Možno sa to prejaví tak, že vaši blízki, teda ľudia, ktorí boli súčasťou vášho sveta, začnú zomierať. Vtedy vaša fyzická forma zoslabne, pretože sféra vášho vplyvu sa začne scvrkávať. Namiesto toho, aby ste rástli, začnete sa zmenšovať, a ego na túto situáciu zareaguje čoraz silnejšou úzkosťou a depresiami. Váš svet sa začína zmršťovať a zmocní sa vás pocit, že strácate akúkoľvek kontrolu. Už neriadite svoj život, ale život riadi vás tým, že postupne redukuje váš svet. Vedomie, ktoré sa doposiaľ stotožňovalo s formou, zažíva súmrak, rozpad foriem. A jedného dňa zmiznete aj vy. Zostane tu po

vás kreslo, no vy v ňom už sedieť nebudete. Vráťte sa tam, odkiaľ ste pred niekoľkými rokmi prišli.

V živote každého jedinca - vlastne v každej životnej forme - sa prejavuje celý svet, unikátny spôsob, akým vesmír zažíva sám seba. A keď sa vaša forma rozpadne, skončí svet - jeden z nespočetných svetov.

PREBUDENIE A PROCES NÁVRATU

Proces návratu sa prejavuje tak, že človeku začnú ubúdať sily, začne chorľavieť, stráca svoje niekdajšie schopnosti, alebo zažíva osobné tragédie, čiže sa stáva svedkom rozpadávajúcich sa foriem. Toto obdobie však prináša obrovskú šancu na duchovné prebudenie, vedomie sa môže prestať stotožňovať s formami hmotného sveta. Keďže naša súčasná kultúra nie je veľmi otvorená odvekým duchovným pravdám, len málo ľudí vie túto šancu rozpoznať; zlomové udalosti života väčšina vníma ako čosi strašné, nespravodlivé, niečo, čo sa nemalo stať.

Naša civilizácia vôbec nechápe pravú povahu ľudského života. Čím ste duchovne nevedomejší, tým väčšmi trpíte. Mnohí ľudia, najmä na Západe, vnímajú smrť ako nejaký abstraktný pojem, takže ani nemajú predstavu o tom, čo sa stane s ľudskou formou, keď sa dostane do obdobia rozpadu. Väčšinu nemohúcich a starých ľudí zavierajú do opatrovateľských ústavov. Niektoré kultúry s dávnou duchovnou tradíciou mŕtvolu vystavujú, aby si ich všetci mohli pozrieť, no na Západe ich skrývajú. Pozrieť si cudzie mŕtve telo sa rovná porušovaniu zákona, pretože na to majú právo len príbuzní zosnulého. V pohrebných ústavoch často nanášajú na tváre mŕtvol make-up. Smiete vidieť len vylepšenú verziu smrti.

Keďže zo smrti sa stal len abstraktný pojem, väčšina ľudí vôbec nie je pripravená na rozpad formy, ktorý neminie nikoho. Keď sa tak nakoniec stane, sú šokovaní, zmätení, zúfalí a vydesení. Majú pocit, že všetko je nezmyselné, pretože doposiaľ ich život vyplňalo hromadenie, úspechy, budovanie, obrana

a zmyslové potešenie. Spájali si ho len s vonkajšími procesmi a stotožňovali ho s formami, čiže s egom. Väčšina ľudí, keď sa ich svet zrúti, stráca zmysel života. No život má aj tak zmysel, ešte k tomu hlbší, než všetky povrchové procesy.

O duchovný rozmer sa ľudia začínajú zaujímať väčšinou až vtedy, keď zostarnú, alebo ich zasiahne nejaká osobná tragédia. Vnútorňý účel života zbadajú až vtedy, keď vonkajší zmysel skolabuje a škrupina ega začne pukať. Takéto udalosti predstavujú začiatok návratu, procesu, ktorý speje k rozpadu formy. Vo väčšine starovekých kultúr museli ľudia tento proces pochopiť intuitívne. Preto si vážili starých ľudí, ktorých považovali za nositeľov hlbkej múdrosti, bez ktorej by žiadna civilizácia dlho neprežila. V našej civilizácii, ktorá sa totálne stotožňuje so zovňajškom, pričom vnútornú dimenziu ducha vôbec neberie na vedomie, má slovo *starý* zväčša negatívne konotácie. Staré sa považuje za neúčinné, bezcenné, takže povedať o niekom, že je starý, sa rovná takmer urážke. Všetmožno sa vyhýbame tomu slovu a používame eufemizmy ako „starší“ alebo „senior“. V súčasnosti namiesto „stará mama“ radšej používame výraz „starká“. Znie to vraj milšie. Ale prečo vlastne pokladáme starých ľudí za nepotrebných? Pretože v starobe sa dôraz presúva z činnosti na Bytie ako také a naša civilizácia je priam posadnutá činnosťami a o Bytí netuší nič. Dnešný človek sa potom pýta: Bytie? A čo si s ním mám počať?

V prípade niektorých ľudí sa zovňajškový proces rastu a rozvíjania prudko preruší zdanlivo predčasne sa spúšťajúcim procesom návratu, čiže rozpadom formy. Niekedy je to len dočasné prerušenie, inokedy však ide o trvalý stav. Sme presvedčení, že deti by nemali byť vystavované zážitku smrti. V skutočnosti však niektoré deti musia čeliť smrti jedného alebo oboch rodičov, spôsobenej chorobou alebo nehodou, alebo dokonca vlastnej smrti. Sú deti, ktoré sa rodia hendikepované a ich prirodzený rozvoj je tak kruto obmedzený. A sú také, ktorých nejaké obmedzenie postihne v relatívne mladom veku.

Narušenie vonkajších životných procesov v období, keď sa „to nemalo stať“, takisto môže predstavovať výrazný impulz du-

chovného prebudenia už v skorom veku. V konečnom dôsledku, nikdy sa nestane to, čo sa nemá stať, čiže: nikdy sa nestane nič také, čo by nebolo súčasťou väčšieho celku a jeho zmyslu. Takže človek, ktorý v dôsledku nejakého životného otrasu stratí svoj vonkajší zmysel, môže zrazu uzrieť vnútorný účel života a dospieť tak k ďalšiemu, hlbšiemu vonkajšiemu cieľu, ktorý už bude harmonizovať s vnútorným zmyslom. Z detí, ktoré veľa trpeli, často vyrastajú mladí ľudia, ktorí sú oveľa zrelší ako ich rovesníci.

To, čo stratia v rovine foriem, získajú v rovine esencie. Tradičné postavy starovekých kultúr, akými sú napríklad „slepý jasnovidec“ alebo „zranený liečiteľ“ sú dokladom toho, že nejaká veľká strata či hendi-kep na úrovni foriem vedie k prebudeniu duchovných schopností. Ak ste raz zakúsili nestálu povahu všetkých foriem, pravdepodobne už nikdy nebudete preceňovať ich význam a pripútať sa k nim.

V súčasnosti sme len na začiatku toho, aby sme rozpoznali príležitosti, ktoré sa skrývajú v rozpade formy a predovšetkým v starobe. Väčšina ľudí, žiaľ, túto príležitosť úplne premárni, pretože ich ego sa rovnako stotožňuje s procesom návratu ako s procesom vonkajšieho rozpínania. Vedie to k stvrdnutiu egoickej škrupiny, a teda skôr k uzatvoreniu ako k otvoreniu. Ponížené ego potom strávi posledné dni života bedákaním a sťažnosťami, lapením v pasci strachu, hnevu, sebaľúťosti, viny, hanby alebo iných negatívnych mentálno-emocionálnych stavov či uhybavých stratégií, ako sú lipnutie na spomienkach a neustále omieľanie minulosti.

Ak sa ego prestane stotožňovať s pohybom návratu, staroba a blížiaci sa smrť sa stanú tým, čím majú byť - priechodom do ríše ducha. Poznal som starých ľudí, ktorí boli žijúcim stelesnením tohto procesu. Žiarili. Ich slabnúca telesná schránka bola natoľko priesvitná, že prepúšťala svetlo vedomia.

Ľudia novej zeme budú k starobe pristupovať s úctou a budú si ju vysoko vážiť ako obdobie rozkvitajúceho vedomia. Pre tých, ktorí sa ešte stále strácajú vo vonkajších okolnostiach života, to bude čas neskorého návratu domov, čas, keď precítia vnútorný účel svojho života. Pre ostatných bude predstavovať zintenzívnenie a vyvrcholenie procesu duchovného prebudenia.

PREBUDENIE A VONKAJŠÍ RAST

Ego si uzurpovalo prirodzený rozvoj ľudského života a využíva ho v záujme vlastnej expanzie. „Pozri, čo ja dokážem, stavím sa, že ty to nedokážeš,“ hovorí jedno dieťa druhému, keď objavuje vzrastajúcu silu a schopnosti svojho tela. Takto nejak vyzerá prvý pokus ega, keď sa snaží posilniť seba tým, že sa začne stotožňovať s vonkajším rastom a s predstavou, že je niečím „viac ako ten druhý“. Samozrejme, toto je len začiatok mnohých jeho mylných predstáv.

Keď sa však bude vaše vedomie zvyšovať a váš život už nebude riadiť ego, nebudete musieť čakať na nejakú osobnú tragédiu či na to, aby sa vám v starobe svet scvrkol a skolaboval, vďaka čomu by ste objavili konečne vnútorný zmysel vášho života. Na našej planéte sa začína vynárať nové vedomie, a tak čoraz menej ľudí potrebuje životné otrasy na to, aby duchovne precitli. Dobrovoľne prijímajú prebudenie už v období, keď sa ich život ešte len rozvíja. A keď ich v danom životnom cykle ego už neovláda, prostredníctvom vonkajších prejavov - čiže vďaka myšlienkam, slovám, činom, tvorivosti - môže do sveta prenikať duchovná dimenzia s takou silou, ako sa to deje v procese návratu - teda dimenzia ticha, Bytia a rozpadu foriem. Ego však ešte stále deformuje a zneužíva ľudskú inteligenciu, ktorá predstavuje zlomok univerzálnej inteligencie. Hovorievam: „inteligencia slúži šialenstvu.“ Rozbitie atómu si vyžaduje veľkú inteligenciu. Používať túto inteligenciu na výrobu atómových bômb je buď šialené, alebo - prinajlepšom - extrémne hlúpe. Hlúposť býva relatívne neškodná, no inteligentná hlúposť je už vysoko nebezpečná. Táto inteligentná hlúposť, na ktorú by sa dali uviesť nespočetné príklady, ohrozuje prežitie nášho druhu.

Ak sa egoická dysfunkcia, ktorou ľudstvo trpí, nezhorší, naša inteligencia sa v plnej miere zharmonizuje s rozpínavým cyklom univerzálnej inteligencie a s jej tvorivým impulzom. Stanú sa z nás vedomí účastníci formotvorného procesu. Ne-

budeme tvoriť my, ale univerzálna inteligencia - prostredníctvom nás. A nestotožníme sa s tým, čo vytvoríme a nestratíme sa v tom, čo robíme. Naučíme sa, že do procesu tvorby môžeme zapojiť veľa energie bez toho, aby sme svoju činnosť vnímali ako „lopotu“ alebo stres. Ako uvidíme neskôr, musíme pochopiť rozdiel medzi intenzitou a stresom. Zápas alebo stres sú príznakmi toho, že sa ego vrátilo, a rovnako aj negatívne reakcie, keď sa objavia prekážky.

Sila, ktorá sa skrýva za túžbami ega, vytvára „nepriateľov“, čiže reakciu vo forme rovnako intenzívneho odporu. Čím je ego silnejšie, tým väčšími sa ľudia navzájom vzdávajú. Iba také činy nevyvolávajú odpor, ktoré slúžia dobru všetkých. Nie sú výnimočné, ale celkom všedné. Spájajú a nerozdeľujú. Sú prospešné nielen pre „moju“ krajinu, ale pre celé ľudstvo; neslúžia len „môjmu“ náboženstvu, ale duchovnému vedomiu všetkých ľudí; sú osožné nielen pre „môj“ druh, ale pre všetky cítiace bytosti a pre celú prírodu.

A takisto sa naučíme, že hoci sú činy nevyhnutné, vo vonkajšej realite sú len druhoradým faktorom. V procese tvorby je prvoradým faktorom vedomie. Nezáleží na tom, akí sme aktívni a koľko úsilia vyvíjame: to, aký je náš svet, závisí od stavu nášho vedomia. Ak sa nezmeníme vnútorne, nebudeme vedieť zmeniť ani to, čo je vonku. Budeme len znovu a znovu vytvárať modifikované verzie toho istého sveta - sveta, ktorý je len vonkajším odrazom nášho ega.

VEDOMIE

Vedomie je už vedomé. Je tým, čo je neprejavené a večné. Vesmír sa však stáva vedomým postupne. Samotné vedomie je bezčasové, a preto ani neprechádza nijakou evolúciou. Nikdy sa nezrodilo a nikdy ani nezanikne. Keď sa vedomie prejavuje vo vesmíre, znamená to, že podlieha času a môže sa vyvíjať. Nie je v možnostiach ľudskej mysle príčinu tohto procesu pocho-

piť. Môžeme ho však uzrieť v sebe a stať sa jeho vedomými účastníkmi.

Vedomie je inteligencia, organizačný princíp v pozadí vznikajúcich foriem. Vedomie vytvára formy už milióny rokov, aby sa mohlo vďaka nim prejavovať vo viditeľnom svete.

Hoci neviditeľná ríša číreho vedomia predstavuje ďalšiu dimenziu, od tejto dimenzie nie je oddelená. Dimenzia foriem a dimenzia bez foriem sa navzájom prelínajú. To, čo je neviditeľné a neprejavované preniká do tejto dimenzie ako vedomie, vnútorný priestor, prítomnosť. Ako sa to deje? Prostredníctvom ľudskej formy, ktorá si začína uvedomovať samu seba a naplňa tak svoje poslanie. Presne pre tento vyšší cieľ bola ľudská forma stvorená a milióny iných foriem jej pripravili pôdu.

Vedomie sa vteľuje do dimenzie foriem, čiže samo sa stáva formou. Keď k tomu dôjde, vstupuje do akéhosi snového stavu. Inteligencia síce pretrvá, no vedomie si prestane seba uvedomovať. Rozplynie sa vo forme, začne sa s formami stotožňovať. Tento jav by sa dal charakterizovať aj ako zostup božského do hmoty. V tejto fáze vesmírnej evolúcie sa proces rozpínavosti odohráva v snovom stave. Záblesky duchovného prebudenia nastávajú len vo chvíli rozpadu individuálnej formy, čiže v okamihu smrti. Potom však začne ďalšia inkarnácia, ďalšie stotožňovanie s formou, ďalší individuálny sen, ktorý je súčasťou kolektívneho sna. Keď lev roztrhá zebry, vedomie, ktoré bolo vtelené do zebry, sa oddelí od rozpadávajúcej sa formy a na okamih precíti svoju nesmrteľnú podstatu, krátko nato však opäť upadne do spánku a prevtelí sa do ďalšej formy. Takisto aj lev, keď zostarne a nevládze už loviť, zažije pri poslednom výdychu záblesk vedomia, po ktorom však nasleduje ďalší sen o forme.

Na našej planéte ľudské ego predstavuje poslednú fázu vesmírneho spánku, stotožňovanie sa vedomia s formou. V evolúcii vedomia to bol nevyhnutný vývojový stupeň.

Ľudský mozog je vysoko diferencovaná forma, prostredníctvom ktorej vedomie vstupuje do tejto dimenzie. Skladá sa z pri-

bližne sto miliónov nervových buniek (neurónov). Rovnaký počet hviezd obsahuje aj naša galaxia, ktorú by sme mohli vnímať ako nejaký makrokozmičský mozog. Mozog nevytvára vedomie, ale vedomie stvorilo mozog - najzložitejšiu hmotnú formu na Zemi -, aby sa mohlo prejavíť. Keď sa mozog poškodí, neznamená to, že pridete aj o vedomie. Ide len o to, že vedomie ho už nemôže používať na to, aby vstupovalo do tejto dimenzie. Vedomie nemôžete stratiť, pretože je podstatou toho, čím ste. Môžete stratiť len to, čo máte, ale nie to, čím ste.

OSVIETENÉ SKUTKY

Osvietené konanie je vonkajší aspekt ďalšieho evolučného stupňa vedomia na tejto planéte. Čím väčší sa približujeme ku koncu súčasnej evolučnej fázy, tým dysfunkčnejším sa ego stáva. Rovnako ako húsenica tesne pred tým, ako sa premení na motýľa. Nové vedomie sa však objaví, až keď sa staré rozpadne.

Nachádzame sa uprostred významnej udalosti v evolúcii ľudského vedomia, ale vo večerných správach vám to nepovedia. Na našej planéte a súčasne možno aj na iných miestach našej galaxie sa vedomie prebúda zo svojho sna o forme. To však neznamená, že sa všetky formy (svet) rozpadnú, hoci niektoré určite zaniknú. Vedomie začne vytvárať formy bez toho, aby sa v nich strácalo. Čiže bude si uvedomovať samo seba aj vtedy, keď bude niečo vytvárať alebo prežívať. Prečo by však malo pokračovať vo vytváraní a prežívaní foriem? Pre vlastné potešenie. Ako to uskutoční? Prostredníctvom ľudí, ktorí už budú poznať význam *osvieteného konania*.

Osvietené konanie je zosúladenie vášho vonkajšieho cieľa (toho, čo robíte) s vnútorným cieľom (so stavom duchovného prebudenia). Osvietené činy vás spoja s vonkajším účelom vesmíru. A skrze vás bude potom do tohto sveta prenikať vedomie. Bude prítomné v každej vašej činnosti a bude vás viesť a posilňovať.

To, či splníte svoje životné poslanie, nezávisí od toho, čo robíte, ale od toho, ako to robíte. A to, akým spôsobom niečo robíte, určuje stav vášho vedomia.

Keď sa hlavným zmyslom toho, čo robíte, stane samotná činnosť alebo, presnejšie, keď prúd vedomia prenikne do vašich skutkov, zmenia sa aj vaše priority. Prúd vedomia je tým, čo určuje kvalitu. Inými slovami, v každej situácii a vo všetkom, čo robíte, je prvoradým faktorom vaše vedomie; situácie a činnosti sú druhoradé. „Budúci“ úspech je závislý a neoddeliteľný od vedomia, z ktorého vyžarujú všetky činnosti, či už ide o reaktívnu silu ega alebo o bdelú pozornosť prebudeného vedomia. Všetky skutočne úspešné činy však prichádzajú z poľa bdelej pozornosti, a nie z ega a podmieneného, nevedomého myslenia.

TRI MODALITY OSVIETENÉHO KONANIA

Jestvujú tri spôsoby, ktorými vedomie preniká do toho, čo robíte, a tým aj do tohto sveta - tri modalities, vďaka ktorým môžete svoj život zosúladiť s tvorivou energiou vesmíru. Modalita je základná frekvencia energie, ktorá prúdi do vašich činov a spája ich s prebudeným vedomím. Ak to, čo robíte, nevychádza z týchto modalít, znamená to, že vás ovláda ego a čaká vás zlyhanie. Modalities sa v priebehu dňa môžu striedať, no zakaždým bude dominovať jedna z nich. Každá životná situácia má svoju primeranú modalitu.

Tri modalities osvieteného konania sú: prijatie, radosť a nadšenie. Každá z nich predstavuje určitú vibračnú frekvenciu vedomia. Keď sa pustíte do nejakej práce - či už jednoduchšej alebo zložitejšej -, mali by ste dbať na to, aby vašu činnosť riadila aspoň jedna z modalít. Ak sa nejakej činnosti nevenujete s odovzdaním, radosťou a nadšením, čoskoro zistíte, že spôsobujete len utrpenie. Sebe takisto ako druhým.

SCHOPNOSŤ PRIJÍMAŤ

Ak sú činnosti, z ktorých máte radosť, znamená to, že ich môžete aspoň prijať a zmieriť sa s nimi. Schopnosť prijímať znamená, že si viete povedať: veci sa momentálne majú takto, toto a toto sa musí urobiť a ja to ochotne urobím. O tom, prečo je dôležité, aby sme sa vedeli vnútorne zmieriť s tým, čo sa práve *deje*, sme už detailne hovorili prv. Prijatť to, čo sa musí *urobiť*, je len ďalším aspektom toho istého. Napríklad keď sa vám prihodí, že budete musieť vymeniť pneumatiku v noci, uprostred ničoho, nebudete mať radosť, o nadšení ani nehovoriac, no môžete danú situáciu prijať, zmieriť sa s tým, že to musíte urobiť. Onen vnútorný zmier je jemná vibrácia, ktorá prenikne do vašej činnosti. Schopnosť prijímať daný stav vecí navonok vyzerá ako pasivita, v skutočnosti však ide o aktívny a tvorivý prístup, pretože takto vnášate do tohto sveta úplne nový prvok. Ten mier vo vás, tá jemná energia je vlastne vedomie, ktoré do tohto sveta preniká práve skrze vašu schopnosť odovzdať sa danej situácii.

Ak ale nijako nie ste schopní tešiť sa z toho, čo robíte, alebo to aspoň prijať - prestaňte. Inak nebudete schopní niesť zodpovednosť za jedínú vec, za ktorú ste zodpovední a na ktorej skutočne záleží: za stav vášho vedomia. A ak nevezmete na seba zodpovednosť za stav vášho vedomia, nemôžete byť zodpovední ani za svoj život.

RADOSŤ

Pokoj, ktorý sa objaví vo chvíli, keď sa odovzdáte tomu, čo práve robíte, a vy začnete pociťovať radosť, sa zmení na pocit úžasnej živosti. Radosť je druhá modalita osvieteného konania. V novom, zmenenom svete radosť nahradí túžbu, ktorá bola doteraz hnačou silou ľudských činov. Túžba vzniká z iluzórnej predstavy ega, že ste akési oddelené úlomky, ktoré nie sú spojené s energiou celého stvorenia. Vďaka radosti sa na ňu opäť napojíte.

Keď sa prestanete zameriavať na minulosť a budúcnosť a ústredným bodom vášho života sa stane prítomný okamih, vaša schopnosť radowať sa z toho, čo robíte - a s tým aj kvalita vášho života -, sa dramaticky zvýšia. Radosť je dynamickou stránkou Bytia. Keď tvorivá energia vesmíru precitne a uvedomí si samu seba, prejaví sa to ako radosť. Vôbec nemusíte čakať na to, aby sa vo vašom živote udialo niečo „zmysluplné“ , pretože sa môžete radowať z toho, čo práve robíte. Radosť v sebe skrýva viac zmyslu, než koľko potrebujete. „Túžba začať konečne žiť“ je jedným z najrozšírenejších preludov nevedomého stavu. Rast a pozitívna zmena sa na vonkajšej úrovni vášho života uskutočnia až vtedy, keď sa začnete tešiť z toho, čo práve robíte, a prestanete vyčkávať na nejaký priaznivý obrat. Ak sa chcete radowať z toho, čomu sa práve venujete, nepýtajte si povolenie od svojej mysle. Pretože myseľ vás zahrnie dôvodmi, prečo nemôžete prežívať radosť. „Nie teraz,“ povie vám. „Nevidíš, že nemám čas? Možno zajtra sa budeš môcť tešiť...“ Ten zajtrašok však nikdy nenastane, pokiaľ sa zo svojej činnosti nezačnete tešiť už teraz.

Keď povieť, že taká alebo onaká činnosť vám spôsobuje radosť, ste na omyle. Znamenalo by to, že radosť pochádza z toho, čo robíte. Nie je to však tak. Radosť nepochádza z nejakej konkrétnej činnosti, ale prúdi do toho, čo robíte, a tak z vás preniká von do sveta. Mylná predstava, že radosť pochádza z toho, čo robíte, je síce bežná, no i nebezpečná, pretože takto vzniká zdanie, že radosť je odvodená z niečoho iného, napríklad z činnosti alebo nejakej veci. Potom začnete radosť a šťastie hľadať v okolitom svete. No tam ju nenájdete. To je dôvod, prečo toľko ľudí žije v stave trvalej frustrácie. Svet totiž nevie uspokojiť ich domnelé potreby.

Aký je teda vzťah medzi tým, čo robíte, a radosťou? Radosť budete mať z každej činnosti, pri ktorej budete plne prítomní a ktorá nebude len prostriedkom na dosiahnutie nejakého cieľa. Vaša radosť nepochádza z toho, čo robíte, ale z hlbokého pocitu živosti, ktorý preniká do vašej práce. Tá živosť je totožná s vašou podstatou. Keď teda niečo robíte s radosťou, prežívate

radosť z Bytia v jeho dynamickom aspekte. Pocit radosti vás spojí s energiou celého stvorenia.

Nasledujúce duchovné cvičenie slúži na to, aby vás posilnilo a vnieslo do vášho života tvorivý rozmach. Spíšte si zoznam každodenných povinností, ktoré musíte vykonávať často. Nezapadnite ani také činnosti, ktoré považujete za nezaujímavé, nudné, únavné, znervózňujúce či stresujúce. Vynechajte však tie, ktoré neznášate. S týmito činnosťami sa môžete len zmieriť, alebo sa im vôbec nevenovať. Na zozname by nemala chýbať cesta do práce a z práce, nákup potravín, pranie alebo čokoľvek, čo považujete za únavné a stresujúce. Neskôr, keď sa opäť budete týmito činnosťami zaoberať, skúste si zachovať bdelosť. Buďte plne prítomní a vnímajte ten živý pokoj, ktorý je vo vás a tvorí pozadie vašich činov. Čoskoro zistíte, že to, čo vás prv stresovalo, vyčerpávalo a otravovalo, v stave zvýšenej pozornosti vnímate ako príjemnú činnosť. Presnejšie povedané, radosť nemáte z toho, čo navonok vykonávate, ale z vnútornej dimenzie vedomia, ktorá prúdi do vášho konania. Ak máte pocit, že žijete nezmyselným životom, alebo že ste vyčerpaní a vystresovaní, je to preto, lebo ste ešte do svojho života nevniesli dimenziu vedomia. Vaším hlavným cieľom ešte nie je to, aby ste si uvedomovali svoje konanie.

Nový svet vznikne vďaka tomu, že čoraz viac ľudí zistí, že hlavným zmyslom života je vnášať do tohto sveta svetlo vedomia, a tak sa každá činnosť stane pre nich nástrojom vedomia.

Radosť z Bytia, to je radosť z vedomého bytia.

Prebudené vedomie potom zbaví ego vlády a začne riadiť váš život. Potom možno prídete na to, že činnosť, ktorej ste doposiaľ venovali toľko času, posilnená vedomím, prirodzene prerastie do niečoho väčšieho.

Niektorí ľudia, ktorí svojou tvorivou činnosťou obohacujú životy mnohých ďalších, jednoducho len robia to, čo ich baví bez toho, aby sa usilovali dosiahnuť niečo, alebo stať sa niečím. Sú to trebárs hudobníci, umelci, spisovatelia, vedci, učitelia a architekti, alebo aj tí, čo sa snažia vytvoriť nové spoločenské či osvie-

tené trhové štruktúry. Stáva sa, že spočiatku je sféra ich vplyvu malá, ale potom zrazu alebo postupne prenikne do ich aktivít tvorivá sila a ich skutky prekonajú nielen ich vlastné predstavy, ale budú mať dosah na nespočetné množstvo ďalších ľudí. K ich radosti z toho, čo robia, sa teraz pripojí aj intenzita, a tak dochádza k priam nepredstaviteľnému rozmachu tvorivosti.

Ak aj vy patríte medzi takýchto tvorivých ľudí, dbajte na to, aby vám sláva nestúpila do hlavy, teda tam, kde sa pravdepodobne skrývajú posledné zvyšky ega. Ste len obyčajný človek, výnimočne len sprostredkujete vďaka svojej podstate, ktorú máte spoločnú so všetkými bytosťami. Perzský básnik a súfijský majster štrnásteho storočia, Háfiz, túto pravdu nádherne vyjadril: „Som len dierka na flaute, ktorou prúdi dych Krista. Pochúvajte tú hudbu.“

NADŠENIE

Jestvuje aj ďalší spôsob, akým sa tvorivosť prejavuje u ľudí, ktorí zostanú verní vnútornému zmyslu svojho života, čiže duchovnému prebudeniu. Jedného dňa zrazu prídu na to, čo je zmyslom ich vonkajšieho života. Majú úžasnú víziu alebovidia svoj životný cieľ a od tej chvíle pracujú len na tom, aby ho uskutočnili. Ich cieľ či vízia zvyčajne súvisia s tým, čomu sa - v menšom meradle - s radosťou venovali aj doposiaľ. A tu sa prejavuje tretia modalita osvieteného konania - nadšenie.

Nadšenie znamená, že k hlbokej radosti, ktorú prežívate počas nejakej činnosti, sa pridá aj vízia alebo cieľ. Keď k radosti z práce pridáte cieľ, vaše energetické pole - jeho vibračná frekvencia - sa zmení. K radosti sa pridá určité množstvo niečoho, čo by sa dalo nazvať ako štrukturálne napätie, a radosť sa zmení na nadšenie. Na vrchole vašej tvorivej aktivity, podporovanej nadšením, zažijete ohromný prísun energie. Budete sa cítiť ako šíp, ktorý letí do cieľa - a spôsobí vám to potešenie.

Nestrannému pozorovateľovi sa bude zdať, že ste v strese, no

intenzívnosť nadšenia nemá so stresom nič spoločné. Do stresu sa dostávate vtedy, keď sa veľmi chcete dostať do cieľa, a nevenujete pozornosť tomu, čo práve robíte. Rovnováha medzi radosťou a štrukturálnym napätím sa naruší a preváži napätie. Keď sa objaví stres, je to neklamným znakom toho, že ego sa vrátilo a vy ste sa odtrhli od tvorivej energie vesmíru. Jej miesto zaujalo silácke a napäté ego, vďaka ktorému, ak chcete niečo dosiahnuť, musíte zápasit' a „driet“ . Stres vždy zničí kvalitu i efektívnosť vašej práce a navyše je úzko spätý s takými negatívnymi emóciami ako úzkosť a hnev. Dnes už vieme, že vďaka stresu sa do tela vylučujú jedovaté látky a že stres spôsobuje srdcové ochorenia a rakovinu.

Nadšenie však na rozdiel od stresu vzniká z energie s vysokou frekvenciou, ktorá rezonuje s tvorivou silou vesmíru. Preto Ralph Waldo Emerson povedal: „Bez nadšenia nikdy nevzniklo nič významné.“ Slovo *entuziazmus* pochádza zo starej gréčtiny - *en* a *theos* znamenajú Boh. A príbuzné slovo *enthousiazem* znamená „ovládaný bohom“ . Keď budete niečo robiť s entuziazmom, zistíte, že na to nie ste sami. Vlastne to, čo *zvládnete* urobiť sám, nikdy nebude mať veľký význam. Vytrvalé nadšenie spúšťa prívál tvorivej energie a potom už len stačí tú vlnu „osedlať“ .

Entuziazmus ohromne posilní všetko, do čoho sa pustíte, takže ľudia, ktorí s tou silou ešte nenadviazali spojenie, budú s úžasom hľadieť na „vaše“ úspechy. Budú si myslieť, že to všetko ste dosiahli z vlastných síl. Vy však budete poznať pravdu, na ktorú poukazoval aj Ježiš: „Ja nič nemôžem činiť sám od seba.“ Na rozdiel od egoických túžob, ktoré vždy vyvolávajú odpor primeraný naliehavosti túžby, nadšenie nikdy nejde proti ničomu. Je nekonfliktné. Nevytvára víťazov ani porazených. Pretože ten, kto je nadšený, nikoho neodmieta, ale naopak, snaží sa každého zapojiť. Nadšený človek nikoho nevyužíva, ani nikým nemanipuluje, pretože sa v jeho konaní prejavuje sila stvorenia, a tá nepotrebuje žiadny ďalší zdroj energie. Keď ego po niečom túži, vždy sa snaží od niekoho alebo z niečoho čerpať. Nadšený človek však žije v hojnosti, a tak vždy

rozdáva. Keď natrafí na nepriaznivé prekážky či neochotných ľudí, nikdy sa s nimi nepúšťa do boja, ale vyhne sa im, alebo ustúpi a premení ich odpor na podpornú energiu, prípadne sa s nimi spriatelí.

Nadšenie a ego spolu nevedia vychádzať. Prítomnosť jedného znamená neprítomnosť druhého. Hoci nadšenie si uvedomuje, kam smeruje, zostáva v hlbokej jednote s prítomnou chvíľou, zdrojom svojej živosti, radosti a sily. Keď ste nadšení, po ničom netúžite, pretože vám nič nechýba. Vaše nadšenie je v súlade so životom a nech by už bola vaša činnosť akokoľvek nadšená, nebudete sa v nej strácať. Pretože aj uprostred horúčkovitej činorodosti sa budete vedieť vrátiť do svojho stredu, na to pokojné a nesmierne živé miesto, do zdroja, z ktorého všetko pochádza a ktorého sa predsa nič nedotýka.

Vďaka nadšeniu sa úplne zharmonizujete s expanzívnym tvorivým princípom vesmíru bez toho, aby ste sa stotožňovali s jeho výtvarmi, čiže bez ega. Tam, kde niet stotožnenia, niet ani pripútanosti - teda zdroja utrpenia. Keď vlna tvorivej energie opadne, štrukturálne napätie poklesne, ale radosť z toho, čo robíte, vám zostane. Nikto nemôže žiť v stave trvalého nadšenia. Možno neskôr príde nová vlna tvorivej energie a obnoví nadšenie.

Keď sa vo vašom živote začne proces návratu a formy sa začínú rozpadávať, nadšenie sa už neobjaví. Nadšenie je totiž súčasťou expanzívnej fázy života. S procesom návratu sa môžete zosúladiť už iba tak, že sa mu - na svojej „ceste domov“ - odovzdáte.

Zhrňme si to: radosť z toho, čo robíte, v kombinácii s nejakým cieľom alebo víziou, sa stáva nadšením. No i napriek tomu, že máte cieľ, dbajte na to, aby ste sa sústredili na to, čo robíte v prítomnosti, inak nebudete v súlade s vesmírom. Presvedčte sa o tom, či vaša vízia alebo cieľ nie sú len vašou nafúknutou predstavou, čiže maskovanou snahou vášho ega. Za takú možno považovať napríklad túžbu stať sa filmovou hviezdou, slávnym spisovateľom alebo bohatým podnikateľom. A ubezpečte sa aj o tom, že vaším cieľom nie je *vlastniť* to alebo ono; dom na brehu mora, nejakú firmu alebo desať miliónov dolárov v banke.

Nafúknutá predstava o sebe samom alebo o tom, že niečo *vlastníte* - to všetko sú statické ciele, ktoré vás neposilňujú. Radšej si vytvárajte dynamické ciele, čiže *činnosti*, do ktorých ste zapojení a ktoré vás spájajú s inými ľuďmi, a teda aj s celkom. Namiesto toho, aby ste rojčili o tom, že sa stanete slávnym hercom alebo spisovateľom, radšej myslite na to, aby ste svojou prácou inšpirovali a obohacovali čo najviac ľudí. Preciľujte, ako to, čo robíte, obohacuje a prehľbuje nielen váš život, ale aj životy ostatných. Vnímajte seba ako bránu, cez ktorú prúdi prospešná energia z neviditeľného Zdroja všetkého života.

Ak takto pristupujete k tomu, čo robíte, znamená to, že váš cieľ sa už - vo vašom vnútri, vo vašej mysli a pocitoch - stal skutočnosťou. Nadšenie je sila, ktorá prenáša mentálny plán do dimenzie hmoty. Takto sa myseľ využíva tvorivým spôsobom. Akékoľvek chcenie by pôsobilo rušivo, lebo nemôžete uskutočniť to, po čom túžite, iba to, čo už v sebe máte. Vďaka tvrdej práci a stresu môžete síce získať to, čo chcete, ale to nie je spôsob, akým sa žije na Novej Zemi. Ježiš niekoľkými slovami vystihol, v čom spočíva tajomstvo tvorivej mysle a vedomej manifestácie foriem: „Verte, že dostanete všetko, za čo sa modlite a za čo prosíte. Budete to mať.“

UCHOVÁVATELIA VIBRÁCIÍ

Formotvorný proces sa u každého prejavuje inak. Niektorí pociťujú silné nutkanie budovať, tvoriť, angažovať sa, dosahovať niečo, vplývať na chod sveta. Ak sú nevedomí, ego zneužije ich energiu na uskutočnenie vlastných cieľov. A tak sa u nich v značnej miere zníži prílev tvorivej energie a musia sa potom ohromne „lopotiť“, aby získali to, po čom túžia. Ak sú však vedomí a rozpínava energia vesmíru je v nich silná, budú nesmierne tvoriví. U ostatných sa prirodzená expanzívna sila, ktorá sprevádza dospievanie, vyčerpá a budú viesť navonok nezaujímavý, pasívny a relatívne pokojný život.

Povaha týchto ľudí je taká, že skôr sa zameriavajú na svoj vnútorný, než na vonkajší život. Radšej by sa vrátili domov. Netúžia po tom, aby menili svet. Ak aj majú nejaké ambície, zvyčajne im stačí, ak získajú určitú nezávislosť. Niektorí sa nemôžu zbaviť pocitu, že do tohto sveta nepatria. Niektorým sa pošťastí nájsť si bezpečné útočisko, kde potom žijú nenápadným životom, majú prácu alebo nejakú malú živnosť, ktorá im zabezpečí pravidelný príjem. Iných zas priťahuje život v duchovnej komunite alebo v kláštore. Ďalší sa zas dobrovoľne rozhodnú žiť na pokraji spoločnosti, pretože sa do nej nevedia nijako začleniť. Niektorí prepadnú drogovej závislosti, lebo život im pripadá priveľmi bolestivý. Z iných sa zas stanú liečitelia alebo duchovní učitelia, čiže učitelia Bytia.

V minulosti takýchto ľudí považovali za rozjímavých. V podmienkach súčasnej civilizácie ako keby pre nich nebolo miesto. Pre ten svet, ktorý vzniká, budú však nesmierne dôležití. Lebo sú to tvorcovia a reformátori. Ich poslaním je udržiavať vibračnú frekvenciu nového vedomia na tejto planéte. Nazývam ich uchovávateľmi vibrácií. Sú tu preto, aby prostredníctvom každodennej činnosti a komunikácie s druhými alebo už len tým, že „sú“, vytvárali vedomie.

Takýmto spôsobom dodávajú hlboký význam aj veciam, ktoré napohľad vyzerajú bezvýznamne. Ich poslaním je vnášať do tohto sveta priestrannosť pokoja tým, že sú absolútne prítomní v tom, čo robia. Vedomie, a teda kvalita, sa prejavuje v každej ich činnosti, i v tej najnepatrnejšej. Ich cieľom je robiť všetko s posvätnou úctou. Keďže každá ľudská bytosť je nedeľiteľnou súčasťou kolektívneho ľudského vedomia, pôsobia na svet oveľa hlbšie, než ako sa to na prvý pohľad javí.

NOVÁ ZEM NIE JE ŽIADNA UTÓPIA

A nie je predstava novej zeme len ďalšia utopická vízia? Vôbec nie. Všetky utopické vízie majú spoločné to, že sú len mentálnou projekciou príjemnej a bezpečnej budúcnosti, v ktorej za-

vládne mier a harmónia a všetky problémy sa vyriešia. Takýchto utopických vízií už bola celá hromada. Niektoré skončili sklamáním, iné katastrofou.

Jadro utopických vízií totiž tvorí jedna z hlavných štrukturálnych porúch starého vedomia: upieranie sa na budúcnosť, ktorá má priniesť spásu. No budúcnosť existuje len vo vašej myslí ako myšlienková forma, takže ak spásu hľadáte v budúcnosti, hľadáte ju vlastne vo svojej myslí. Uviazli ste vo forme a tou formou je ego.

„Videl som nové nebo a novú zem,“ píše biblický prorok. Základom novej zeme je nové nebo - čiže prebudené vedomie. Zem - vonkajšia realita - je len jeho odrazom. Vznik nového neba, a teda aj novej zeme nie sú udalosti, ktoré sa stanú niekedy v budúcnosti a my sa vďaka nim oslobodíme. Nič nás v *budúcnosti* neoslobodí, lebo slobodnými nás môže urobiť len prítomná chvíľa. Keď si to uvedomíme, prebudíme sa. Je neznmysel nazdávať sa, že prebudiť sa môžeme v budúcnosti, pretože prebudenie je uvedomenie si Prítomnosti. Nové nebo, prebudené vedomie nie je niečo, čo možno dosiahnuť v budúcnosti. Nové Nebo a Nová Zem vznikajú vo vás, v tomto okamihu. Ak sa to nedeje, znamená to, že sú len ďalšou myšlienkou vo vašej myslí. Čo povedal Ježiš svojim učeníkom? „Ajhľa, kráľovstvo Božie je medzi vami!“

V Kázni na hore Ježiš vyslovil proroctvo, ktorému doposiaľ porozumela len hrstka ľudí. Povedal: „Blahoslavení krotkí, lebo oni sú dedičmi zeme.“ Kto sú tí krotkí a čo znamená, že sú dedičmi zeme?

Krotkí sú tí, ktorí sa zbavili ega. Tí, ktorí sa prebudili a uvedomili si, že ich skutočnou podstatou je vedomie a rozpoznali, že tá esencia sa nachádza aj v „ostatných“ ľuďoch, vo všetkých formách života. Žijú v stave odovzdanosti a vnímajú svoju jednotu s celkom a so Zdrojom. Stelesňujú prebudené vedomie, ktoré postupne mení všetky stránky života na našej planéte vrátane prírody, pretože život na tejto zemi a ľudské vedomie na seba vzájomne pôsobia a sú od seba neoddeliteľné. V tomto zmysle sú krotkí dedičmi zeme.

Na našej planéte sa rodí nový druh. Deje sa to teraz a ten nový druh ste vy!

OBSAH

PRVÁ KAPITOLA • <i>Rozkvet ľudského vedomia</i>	3
CIEĽ TEJTO KNIHY.....	5
NAŠA DEDIČNÁ DYSFUNKCIA.....	7
ZROD NOVÉHO VEDOMIA.....	11
DUCHOVNOSŤ A NÁBOŽENSTVO.....	13
NALIEHAVOSŤ ZMENY.....	15
NOVÉ NEBO A NOVÁ ZEM.....	17
DRUHÁ KAPITOLA • <i>Ego: súčasný stav ľudstva</i>	18
ILUZÓRNE JA.....	19
HLAS VO VAŠEJ HLAVE.....	22
OBSAH A ŠTRUKTÚRA EGA.....	24
STOTOŽŇOVANIE SA S VECAMI.....	25
STRATENÝ PRSTEŇ.....	27
ILÚZIA VLASTNÍCTVA.....	30
TÚŽBA MAŤ VIAC.....	32
STOTOŽNENIE SA S TELOM.....	34
PRECÍTIŤ VNÚTORNÉ TELO.....	36
ZABUDNUTÉ BYTIE.....	38
OD DESCARTOVHO OMYLU K SARTROVMU POSTREHU.....	38
NADPOZEMSKÝ POKOJ.....	39
TRETIA KAPITOLA • <i>Jadro ego</i>	42
NESPOKOJNOSŤ A ROZHORČENIE.....	43
KEĎ SA NEPRIATEĽOM STÁVA KAŽDÝ.....	46
KTO MÁ PRAVDU.....	47
OBRANA ILÚZIE.....	48
PRAVDA: RELATÍVNA ALEBO ABSOLÚTNA?.....	49
EGO JE NEOSOBNÉ.....	51
VOJNA JE STAV MYSLE.....	53
ČO SA VÁM POZDÁVA VÄČŠMI - POKOJ ALEBO KONFLIKT?.....	54
PRAVÁ IDENTITA PRESAHUJE EGO.....	55
VŠETKY ŠTRUKTÚRY SÚ LABILNÉ.....	56

POTREBA EGA CÍTIŤ SVOJU NADRADENOSŤ.....	57
EGO A SLÁVA.....	58
ŠTVRTÁ KAPITOLA • <i>Roly a toáre ega</i>	60
ZLOČINEC, OBEŤ, MILENEC.....	61
VZDAJTE SA SEBADEFINOVANIA.....	63
STANOVENÉ ROLY.....	64
DOČASNÉ ROLY.....	65
MNÍCH SO SPOTENÝMI DLAŇAMI.....	66
ŠŤASTIE AKO ROLA A PRAVÉ ŠŤASTIE.....	67
RODIČOVSTVO: ROLA ALEBO FUNKCIA.....	68
VEDOMÉ UTRPENIE.....	71
VEDOMÉ RODIČOVSTVO.....	72
SPOZNAJTE SVOJE DIEŤA.....	73
PRESTAŇTE HRAŤ ROLY.....	75
PATOLOGICKÉ EGO.....	77
SKRYTÝ POCIT NEŠŤASTIA.....	79
TAJOMSTVO ŠŤASTIA.....	81
PATOLOGICKÉ FORMY EGA.....	83
PRÁCA - S EGOM A BEZ NEHO.....	86
EGO A CHOROBA.....	87
KOLEKTÍVNE EGO.....	88
NEZVRATNÝ DÔKAZ NESMRTELNOSTI.....	90
PIATA KAPITOLA • <i>Neviditeľné telo bolesti</i>	91
VZNIK EMÓCIÍ.....	92
EMÓCIE A EGO.....	94
KAČICA S ĽUDSKOU MYSĽOU.....	96
BREMENO MINULOSTI.....	97
JEDNOTLIVEC A KOLEKTÍV.....	99
AKO SA REGENERUJE TELO BOLESTI.....	101
AKO SA TELO BOLESTI ŽIVÍ VAŠIMI MYŠLIENKAMI.....	102
AKO SA TELO BOLESTI ŽIVÍ KONFLIKTMI.....	104
SILNÉ TELÁ BOLESTI.....	106
ZÁBAVNÝ PRIEMYSĽ, MÉDIÁ A TELO BOLESTI.....	107
KOLEKTÍVNE ŽENSKÉ TELO BOLESTI.....	108
NÁRODNÉ A RASOVÉ TELÁ BOLESTI.....	110
ŠIESTA KAPITOLA • <i>Oslobodenie</i>	112
PRÍTOMNOSŤ.....	114
TELO BOLESTI SA VRACIA.....	116
TELO BOLESTI A DETI.....	117
NEŠŤASTIE.....	119

PRESTAŇTE SA STOTOŽŇOVAŤ S TELOM BOLESTI.....	120
SPÚŠŤAČE.....	123
TELO BOLESTI V ÚLOHE BUDITEĽA.....	125
ZBAVTE SA TELA BOLESTI.....	126
SIEDMA KAPITOLA • <i>Zistite, kto v skutočnosti ste.....</i>	128
AKÚ MÁTE MIENKU O SEBE.....	129
HOJNOSŤ.....	131
POZNAŤ SEBA SAMÉHO A VEDIEŤ O SEBE.....	133
CHAOS A VYŠŠÍ PORIADOK.....	134
DOBRE A ZLE.....	135
NETRÁPTE SA TÝM, ČO SA DEJE.....	137
SKUTOČNE?.....	137
EGO A PRÍTOMNÁ CHVÍLA.....	139
PARADOX ČASU.....	141
ODSTRÁNIŤ ČAS.....	143
SEN A TEN, KOMU SA SNÍVA.....	144
PREKONAŤ OBMEDZENIA.....	146
RADOSŤ Z BYTIA.....	148
NECH SA VAŠE EGO ZMENŠUJE.....	148
AKO NAVONOK, TAK AJ VNÚTRI.....	150
ÔSMA KAPITOLA • <i>Objavovanie vnútorného priestoru.....</i>	154
PRIESTOR VEDOMIA.....	157
POVZNIEŠ SA NAD MYŠLIENKY.....	158
TELEVÍZIA.....	158
SPOZNAJTE SVOJ VNÚTORNÝ PRIESTOR.....	161
POČUJEŠ TÚ BYSTRINU?.....	163
SPRÁVNY ČIN.....	164
VNÍMAJTE, NO NENÁLEPKUJTE.....	165
KTO JE TEN, KTO VNÍMA?.....	166
DÝCHANIE.....	168
ZÁVISLOSTI.....	170
VEDOMIE VNÚTORNÉHO TELA.....	171
VNÚTORNÝ A VONKAJŠÍ VESMÍR.....	172
VŠÍMAJTE SI MEDZERY.....	174
ZAVRHNITE SEBA, ABY STE SA NAŠLI.....	175
TICHO.....	176
DEVIATA KAPITOLA • <i>Váš vnútorný cieľ.....</i>	178
PREBUDENIE.....	179
ROZHOVOR O VNÚTORNOM ZMYSLE ŽIVOTA.....	181

DESIATA KAPITOLA • <i>Nová Zem</i>	193
STRUČNÉ DEJINY VÁŠHO ŽIVOTA.....	195
PREBUDENIE A PROCES NÁVRATU.....	196
PREBUDENIE A VONKAJŠÍ RAST.....	199
VEDOMIE.....	200
OSVIETENÉ SKUTKY.....	202
TRI MODALITY OSVIETENÉHO KONANIA.....	203
SCHOPNOSŤ PRIJÍMAŤ.....	204
RADOSŤ.....	204
NADŠENIE.....	207
UCHOVÁVATELIA VIBRÁCIÍ.....	210
NOVÁ ZEM NIE JE ŽIADNA UTÓPIA.....	211

Eckhart Tolle knihou *Sila prítomného okamihu* inšpiroval milióny čitateľov a pomohol im objaviť slobodu a radosť v prítomnosti. V *Novej zemi* ďalej rozvíja svoje poslanstvo, aby ukázal, že transformácia nášho súčasného stavu vedomia má zásadný význam nielen pre osobné šťastie človeka, ale predstavuje aj spôsob, ako skoncovať s konfliktmi a utrpením. Tolle podrobne opisuje, ako ego spúšťa poruchy, ktoré potom vyústia do negatívnych emocionálnych prejavov, a ako sa možno z takéhoto mentálneho stavu duchovne prebudiť a začať zmysluplne žiť.

Hlboké, no pritom jednoduché učenie Eckharta Tolleho pomohlo nespočetnému množstvu ľudí na celom svete nájsť vnútorný mier a začať žiť zmysluplnejší život. Jadro učenia tvorí premena vedomia, čiže duchovné prebudenie, ktoré Tolle považuje za ďalší stupeň evolúcie ľudstva.

