

PRVÁ KAPITOLA



BYTIE A OSVIETENIE

Existuje večný, vždy prítomný *Život*, ktorý stojí mimo nespočetného množstva životných foriem podriadených zrodu a smrti. Mnoho ľudí mu hovorí Boh; ja ho často nazývam *bytie*. Slovo bytie síce nič nevysvetľuje, lenže to nerobí ani slovo Boh. Slovo bytie má však tú výhodu, že je otvorenou ideou. Neredukuje nekonečné neviditeľno na konečnú entitu. Je nemožné vytvoriť si o ňom v duchu nejaký obraz. Nikto si na bytie nemôže tvoriť bezvýhradný nárok. Je to teda vaša vlastná existencia a je vám vždy a ihneď prístupná ako pocit momentálneho prežívania. To znamená, že od slova bytie je len maličký krôčik k prežívaniu bytia.

BYTIE NIE JE LEN MIMO, JE AJ HLBOKO VO VNÚTRI každej životnej formy ako jej najvnútornejšia, neviditeľná a nezničiteľná podstata. Z toho vyplýva, že vám je prístupné v každej chvíli ako vaše najhlbšie ja, vaša pravá podstata. No nesnažte sa ho podchytiť myslením. Nesnažte sa ho pochopiť. Môžete ho spoznať len vtedy, keď je vaša myseľ utíšená. Keď žijete v prítomnej chvíli, keď je vaša pozornosť naplno a intenzívne spojená s prítomnosťou, bytie môžete pocítiť, ale nikdy ho nemôžete pochopiť intelektuálne.

Opätovné uvedomovanie si bytia a zotrúvanie v stave „cítienia – uvedomovania“ sa nazýva osvietenie.

Slovo osvietenie v sebe nesie ideu nadľudského úsilia a egu sa to páči. Je to však prirodzený stav *precítenej* jednoty s bytím. Stav prepojenia s niečím nesmiernym a nezničiteľným, niečím, čo je takmer paradoxne vašou súčasťou a zároveň vás to v mnohom prevyšuje. Je to nájdenie pravej prirodzenosti za hranicami pomenovania a formy.

Neschopnosť cítiť toto prepojenie podporuje ilúziu, že ste oddelení od seba samého a od okolitého sveta. Sami seba či už vedome alebo nevedomky vnímate ako izolovaný fragment. Dostávate strach a konflikt s vnútorným aj vonkajším svetom sa pre vás stáva normou.

Najväčšou prekážkou pri zažívaní pocitu prepojenia je naše stotožnenie sa s myslou, ktoré spôsobuje, že neustále myslíme. Naša neschopnosť prestať myslieť je veľkým nešťastím, ktoré si však neuvedomujeme, pretože ním trpia takmer všetci a považuje sa za niečo normálne. Tento ustavičný mentálny hluk je prekážkou pri dosahovaní sféry vnútorného ticha, ktoré je neoddeliteľné od bytia. Spôsobuje aj vznik falošného, myslou vytvoreného ja, zahaleného tieňom strachu a utrpenia.

Stotožnenie sa s myslou pred nami vytvára nepriehľadnú stenu pojmov, názvov, predstáv, slov, súdov a definícií, ktoré bránia akýmkoľvek skutočným vzťahom. Stavajú sa medzi vás a vaše ja, medzi vás a vašich partnerov či partnerky, medzi vás a prírodu, medzi vás a Boha. Práve táto myšlienková stena vytvára ilúziu oddelenosti, ilúziu toho, že na jednej strane ste vy a na druhej od vás totálne oddelení „druhí“. Potom zabudnete na zásadnú skutočnosť, že hlbšie, pod úrovňou fyzického tela a oddelených foriem, ste v jednote so všetkým, čo existuje.

Myseľ, ak ju správne používame, je fantastický nástroj. Ak ju však používame nesprávne, stáva sa deštruktívnou. V skutočnosti teda nejde o to, že svoju myseľ používate nesprávne – vy ju nepoužívate vôbec. Ona používa vás. A to je tá choroba. Veríte, že ste svojou vlastnou myslou. To je klam. Myseľ sa vás zmocnila.

AKOBY STE BOLI POSADNUTÍ a nevedeli o tom, práve tak si myslíte, že to, čo sa vás zmocnilo – mysliteľ –, ste vy sami. Zistenie, že to tak nie je, vám umožní začať túto

bytosť pozorovať. A v momente, keď ju začnete pozorovať, aktivujete vyššiu úroveň vedomia.

Začnete si uvedomovať, že sféra inteligencie je obrovská a myslenie je iba jej malou súčasťou. Pochopíte, že všetky veci, na ktorých skutočne záleží – krása, láska, tvorivosť, radosť, vnútorný pokoj –, pochádzajú zo sféry nad myslením.

Začnete sa prebúdzat.



OSLOBOĎTE SA OD SVOJEJ MYSLE

Je tu však dobrá správa – od svojej mysle sa môžete oslobodiť. Je to jediné pravé oslobodenie. Prvý krok môžete urobiť hneď teraz.

NAČÚVAJTE HLASU VO SVOJEJ MYSLI.

Zamerajte sa predovšetkým na všetky opakujúce sa myšlienky, ktoré sa vám v hlave prehrávajú ako stará platňa možno už niekoľko rokov. Toto nazývam pozorovanie mysliteľa. Inak povedané: počúvajte hlas vo svojej hlave, buďte prítomní ako pozorovateľ.

Počúvajte ho nezaujato. Nekritizujte. Neodsudzujte to, čo počujete, pretože tým

by ste vášmu vnútornému hlasu umožnili, aby sa vrátil zadným vchodom. Čoskoro si uvedomíte, že „ten hlas je tam a ja som tu, ja načúvam, pozorujem ho“. Toto sebauvedomenie, pocit vlastnej prítomnosti, nie je myšlienkou. Vychádza zo sféry za vaším myslením.

Kedykoľvek načúvate nejakej myšlienke, zároveň si uvedomujete aj seba samého ako svedka tej myšlienky. Do hry vstúpila nová dimenzia vedomia.

KEĎ NAČÚVATE MYŠLIENKE, cítite vedomú prítomnosť – v pozadí si uvedomujete svoje hlbšie ja. Myšlienka tak stráca silu a rýchlo sa vytratí, pretože vy už neživíte svoju myseľ a nestotožňujete sa s ňou. Toto je začiatok konca nedobrovoľného a ustavičného premýšľania.

Keď myšlienka odíde, zažijete prerušenie prúdu myšlienok – moment nemyslenia. Spočiatku budú tieto momenty krátke, možno potrvajú len niekoľko sekúnd, ale postupne sa predĺžia. Keď dôjde k takémuto zastaveniu, vo vnútri pocítite určitý pokoj a ticho. Takto sa začína prejavovať váš prirodzený stav vedome prežívanej jednoty s bytím, ktorú myseľ obyčajne zatieňuje. Cvičením sa tento pocit ticha a pokoja prehĺbi. Jeho hĺbka je nesmierna. Pocítite jemnú

emanáciu radosti vyvierajúcej z hlbín vášho vnútra: radosť z bytia.

V dosiahnutom stave vnútornej prepojenosti ste omnoho bdelejší ako v stave stotožnenia sa s myslou. Ste prítomní v danom momente. Zvyšuje sa frekvencia vibrácií vášho energetického poľa, ktoré oživuje vaše fyzické telo.

Ako vstúpujete hlbšie do tejto sféry bez myšlienok, známej vo východných učeniach, dosahujete stav čistého vedomia. V tomto stave pociťujete svoju vlastnú prítomnosť natoľko intenzívne a zažívate taký silný pocit radosti, že vaše myšlienky a emócie, vaše fyzické telo aj s celým vonkajším svetom sa v porovnaní s ním stávajú relatívne nedôležitými. Nie je to však sebecký stav, je to stav bez JA. Prenesie vás za hranice toho, čo ste bežne vnímali ako svoje ja. Táto prítomnosť ste vy a je to zároveň niečo, čo vás nepredstaviteľne prevyšuje.

OKREM „SLEDOVANIA MYSLITEĽA“ môžete prerušiť prúd myšlienok jednoducho tým, že nasmerujete svoju pozornosť na prítomnú chvíľu. Proste sa intenzívne sústreďte na daný moment – naplní vás to pocitom hlbokého uspokojenia.

Týmto spôsobom preniesiete vedomie z myšlienkovej aktivity na prítomnú chvíľu a vytvoríte „sféru nemyslenia“, v ktorej ste veľmi čulí a vnímaví, no nevyužívate prítomné myslenie. To je pravá podstata meditácie.

V KAŽDODENNOM ŽIVOTE to môžete trénovať tak, že sa plne sústredíte na činnosť, ktorú obyčajne vykonávate s určitým cieľom. Sústredíte sa do takej miery, že sa samotná činnosť stane cieľom. Napríklad vždy, keď pôjdete hore a dolu schodmi, naplno sa sústredíte na každý krok, každý pohyb a na svoj dych. Koncentrujte sa na prítomný okamih. Počas umývania rúk sa sústredíte na všetky zmyslové podnety, ktoré vnímate: zvuk a dotyk vody, pohyb rúk, vôňu mydla a podobne.

Alebo keď nastúpíte do auta a zavriete za sebou dvere, na pár sekúnd sa zastavte a vnímajte svoj dych. Uvedomte si nenápadný, ale silný pocit prežívania prítomnosti.

Mieru úspešnosti tohto cvičenia zistíte podľa miery pokoja, ktorý vo svojom vnútri pocítite.

Najdôležitejším krokom na vašej ceste k osvieteniu je naučiť sa nestotožňovať so svojou myslou. Vždy, keď vytvoríte medzeru v prúde myšlienok, svetlo vášho vedomia zažiari jasnejšie.

Jedného dňa si možno uvedomíte, že sa nad svojim vnútorným hlasom usmievate, akoby ste sa usmievali nad vyvádzaním malého dieťaťa. Bude to znamenať, že svoju myseľ už neberiete tak vážne, pretože od nej nezávisí vaša identita.