

# ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ

Na metóde *Práca* najviac milujem to, že mi umožňuje ísť do hĺbky a nájsť vlastné šťastie, zažiť to, čo vnútri odjakživa existuje, to nemenné, nehybné, večne prítomné, stále čakajúce. Nepotrebuje žiadneho učiteľa. Vy sami ste učiteľom, na ktorého ste čakali. Vy ste ten/tá, kto môže ukončiť utrpenie.

Rada hovorím druhým, aby mi neverili všetko, čo poviem. Chcem, aby ste objavili svoju pravdu, nie moju. Napriek tomu však dúfam, že nasledujúce inštrukcie vám môžu byť nápomocné.

## **Pozorujte, kedy vaše myšlienky odporujú skutočnosti**

Trpíme vtedy, keď veríme myšlienkam, ktoré odporujú skutočnosti. Ak máme jasnú myseľ, ľahko a hravo prijímame to, čo máme pred sebou.

Ak by ste skutočnosť najradšej zmenili, je to rovnako márne, ako učiť mačku štekať. Učíte ju, skúšate a snažíte sa, no nakoniec otvorí papuľku a vyjde z nej tiché: Mňau! Snažiť sa meniť realitu je zbytočné. Do konca života by ste mohli mačku preučať z mňaukania na štekanie.

Uvedomujete si to, ale napriek tomu, ak ste pozorní, vnímate, že sa vám hlavou hmýria stovky odporujúcich myšlienok. „Ľudia by mali byť milší.“ „Deti by mali byť vychovanejšie.“ „Moji susedia by sa mali lepšie starať o svoj trávnik.“ „Obsluha v stánku so zeleninou by mohla byť

rýchlejšia.“ „Môj manžel/Moja manželka by mal/mala so mnou súhlasiť.“ „Mala by som byť štíhlejšia (alebo krajšia či úspešnejšia).“ Tieto myšlienky by najradšej úplne zmenili skutočnosť. Ak to považujete za dosť depresívne, máte úplnú pravdu. Stres, ktorý nám tak neustále beží v päťach, má pôvod v boji s realitou.

Keď som sa v roku 1986 prebudila do novej reality, ľudia o mne začali hovoriť, že som žena, ktorá hovorí s vetrom. Barstow je mestečko v púšti, kde stále fúka vietor a každý ho má plné zuby. Mnoho ľudí sa dokonca pre vietor odsťahovalo. S vetrom, čiže s realitou, som sa spriatelila z jedného dôvodu. Zistila som, že nemám inú voľbu. Pochopila som, aké bláznivé je odporovať mu. Ak bojujem so skutočnosťou, prehrávam, márnim vzácny čas. Odkiaľ beriem istotu, že by vietor nemal fúkať? Nech si prosté fúka!

Ľudia, ktorí sa len začínajú venovať metóde *Práca*, často argumentujú takto: „Ak prestanem vzdorovať realite, oslabí ma to. Ak ju prijmem, stanem sa pasívny. Stratím vôľu čokoľvek vykonať.“ Odpoviem im otázkou: Môžete s istotou tvrdiť, že je to pravda? Čo vám dodá viac sily? Tvrdenie „Bodaj by som neprišiel o prácu“ alebo „Prišiel som o prácu. Aký bude ďalší krok?“

Táto metóda vám odhalí, že to, o čom si myslíte, že sa nemalo stať, sa stať malo. Malo sa to stať, pretože sa to stalo a žiadne zbytočné premýšľanie to nedokáže zmeniť. To však neznamená, že to musíte ignorovať alebo s tým budete bezmyšlienkovite súhlasiť. Ide o to, že sa pozriete na situáciu bez odporu a bez zmätku vyplývajúceho z vašej vnútornej vojny. Nik nechce mať deti choré, nik si dobrovoľne neželá zažiť autonehodu, no ak sa také čosi prihodí, pomôže nám, ak budeme klásť mentálny odpor? Vieme veľmi dobre, že nie, no napriek tomu v tom pokračujeme, lebo sa nevieme zastaviť.

Milujem to, čo je, a nie preto, lebo sa považujem za duchovnú bytosť, ale preto, že ma doslova bolí, keď realite vzdorujem. Nie sme predsa takí hlúpi a už trochu tušíme, že realita je skrátka taká, aká je. Ak proti nej bojujeme, budeme zažívať len napätie a frustráciu. Nepocítíme spokojnosť ani rovnováhu. Ak prestaneme skutočnosti odporovať, všetko sa zjednoduší, bude lepšie plynúť a strach celkom vymizne.

## Nestrkajte nos do cudzích vecí

Vo vesmíre jestvujú len tri záležitosti: moje, vaše a Božie. (V mojej terminológii slovo Boh znamená „skutočnosť“. Skutočnosť je Boh, pretože vládne. Všetko, čo sa nachádza mimo mojej kontroly a mimo kontroly všetkých ostatných, spadá pod to, čo nazývam Božie záležitosti.)

Stres vzniká vtedy, keď začneme strkať nos do cudzích vecí. Ak premýšľam týmto spôsobom „Potrebuješ novú prácu, chcem, aby si bola šťastná, mal by si prísť načas, mala by si sa o seba lepšie starať“, starám sa o niekoho druhého, nie o seba. Ak ma prepadnú obavy zo zemetrasenia, záplav, vojny či strach, že raz zomriem, miešam sa do Božích záležitostí. Ak sa nachádzam na vašom či Božom mentálnom území, jednoznačným dôsledkom je pocit izolácie. V roku 1986 som to dokonale pochopila. Keď som sa zaoberala myšlienkou „Moja mama by mi mala lepšie rozumieť“, čiže som sa starala do jej vecí, okamžite som pocítila osamelosť. Došlo mi, že zakaždým, keď som sa cítila zranená alebo sama, prekročila som hranice niekoho iného.

Ak si vy žijete svoj život, no ja ho prežívam s vami, kto žije môj život? Obaja. Ak sa mentálne starám do vašich záležitostí, nie som prítomná u seba. Som oddeľená od seba a nestačím sa čudovať, prečo môj život nefunguje.

Ak si myslím, že viem, čo je pre druhého to najlepšie, vyplýva z toho, že som mimo svojich záležitostí. Hoci to robím z čistej lásky, ide skôr o prejav čistej arogancie, ktorej dôsledkami sú napätie, úzkosť a strach. Viem, čo je najlepšie pre mňa? Aj to je len moja vec. Skúsme sa nad tým zamyslieť ešte skôr, ako začnem riešiť problémy za vás.

Ak porozumiete spomínaným trom druhom záležitostí, ovládnete sa a nebudete strkať nos do cudzích vecí, oslobodíte svoj život tak, ako ste si doteraz nedokázali ani len predstaviť. Stres či nepohodlie sú znovu na scéne? Spýtajte sa, do koho sa staráte. Určite sa dobre zasmejete! Tá otázka vás privedie naspäť k svojim veciam. Možno prídete na to, že ste v skutočnosti nikdy neboli prítomní, že ste sa mentálne príliš starali do vecí iných ľudí. Už len uvedomenie si, že preberáte záležitosti druhých na svoje plecia, vás môže priviesť späť k svojej nádhernej vnútornej bytosti.

Po dlhodobjšom nácviku pozornosti prídete na to, že v skutočnosti sa nemusíte priveľmi zaoberať sami sebou a napriek tomu váš život bude šliapať ako hodinky.

## Spoznajte svoje myšlienky

Myšlienky sú neškodné, pokiaľ im neveríme. A nie je to myšlienkami, ale našou závislosťou od nich, ktorá spôsobuje utrpenie. Závislosť od myšlienok znamená, že im veríme bez toho, aby sme si to overili. Viera je myšlienka, ktorú si pestujeme dlhší čas.

Väčšina ľudí predpokladá, že sú tým, čo im tvrdia ich myšlienky. Jedného dňa som si všimla, že nedýcham – niečo dýcha skrz mňa. Potom som si uvedomila, a bol to riadny šok, že nepremýšľam, že myslenie sa deje bezo mňa skrz mňa a že to nie je nič osobné. Zobudili ste sa už niekedy a povedali si, že dnes nebudete vôbec premýšľať? Už je neskoro: práve ste totiž o tom premýšľali! Myšlienky sa objavujú zas a znovu. Prichádzajú akoby odnikiaľ a navracajú sa späť do ničoho ako oblaky plávajúce po prázdnej oblohe. Len prechádzajú, nezastavujú sa. Nie je na nich nič zlé, pokiaľ ich nezačneme považovať za pravdivé.

Nikto nedokáže ovládať svoje myslenie, aj keď mnohí tvrdia, že sa im to niekedy podarilo. Ja svoje myšlienky neodháňam, ja ich vítam s porozumením. Potom odchádzajú samy.

Myšlienky sú ako vánok alebo list na strome, či kvapky dažďa. Takto pôsobia a pomocou ich skúmania sa s nimi dokážeme spriatelíť. Hádali by ste sa s dažďovou kvapkou? Na kvapkách nie je nič osobné, podobne ako na myšlienkach. Keď svoju úzkostnú myšlienku pochopíte, pri jej opätovnom návrate vám bude pripadať už len ako zaujímavá. To, čo bolo nočnou morou, stratí svoje tesáky. A keď sa zjaví zas, zasmejete sa na nej. A na ďalšíkrát si ju ani nevšimnete. Taká je moc milovania toho, čo je.

## Uvedomte si svoj príbeh

Často používam slovo *príbeh* ako synonymum pre spletenec myšlienok, o ktorých sme presvedčení, že sú skutočné. Príbeh môže hovoriť o minulosti, prítomnosti či budúcnosti. Môže rozprávať o tom, ako by mali veci vyzeráť, aké by mali byť a prečo také sú. Príbehy sa nám prehrávajú v mysli stokrát za deň – ak sa niekto zdvihne bez slova a odíde, ak nám niekto neoplatí úsmev, nezavolá späť, či ak sa cudzí človek usmeje, keď

otvárate dôležitý list, ak pocítite v hrudi neznáme vzrušenie, ak vás šéf zavolá do svojej kancelárie, či ak sa vám váš partner prihovorí zvláštnym tónom. Príbehy sú vlastne neotestované, nepreskúmané teórie, ktoré nám potvrdzujú, čo tieto veci znamenajú. Vôbec si neuvedomujeme, že sú to len teórie.

Jedného dňa som navštívila dámske toalety istej reštaurácie neďaleko nášho domu. Za mnou vošla iná dáma. Usmiali sme sa na seba. Keď som za sebou zatvorila dvere na kabínke, začala si počas umývania rúk spievať. „Aký má nádherný hlas,“ pomyslela som si. Po jej odchode som si všimla, že záchodová doska po nej ostala celá mokrá. „Ako môže byť niekto taký nechutný?“ napadlo mi. „Ako dokázala ocikať celú dosku? Vari na nej stála?“ Potom mi došlo, že to bol v skutočnosti muž, transvestita, ktorý si čosi zanôtil falzetom na dámskej toalete. Napadlo mi, že sa za ním ihneď rozbehnem, aby som mu vykričala, akú spúšť za sebou zanechal. Ako som tam stála, premýšľala som, čo presne mu poviem. Potom som spláchla. Voda výšpláchla z misy a ostriekala celú dosku. Vybuchla som do smiechu.

Mala som šťastie, že prirodzený beh udalostí mi bol naklonený a slabina môjho príbehu sa ukázala ešte skôr, ako som stihla niečo spraviť. Zvyčajne sa tak nedeje. Kým som neskúmala myšlienky, nepoznala som nástroj, ako zastaviť tento spôsob uvažovania. Malé príbehy vytvárajú veľké príbehy, veľké príbehy nám stvoria teóriu o živote, aký je hrozný a aké nebezpečné miesto je svet. Nakoniec som sa bála čo i len opustiť svoju izbu.

Ak fungujete podľa nepreskúmaných teórií a nie ste si toho vedomí, nachádzate sa v stave, ktorý ja nazývam „sen“. Tento stav nás veľmi vyčerpáva a často prerastie do nočnej mory. Ak vám nie je z toho dobre, mali by ste otestovať svoju teóriu s metódou *Práca*. Táto metóda vás zbaví väčšiny otravných príbehov. Kým by ste boli bez nich? Koľko percent z vášho sveta tvoria nepreskúmané príbehy? Nedoziete sa to, kým vo svojom živote nezačnete uplatňovať metódu *Práca*.

## Hľadajte myšlienky, ktoré spôsobujú utrpenie

Dosiaľ som nezažila, že by nejaký stresujúci pocit nenadväzoval na nepravdivú myšlienku. Za každým nepríjemným pocitom sa tajne krčí

myšlienka, ktorá však nie je pravdivá. „Vietor by nemal fúkať.“ „Môj manžel by mal so mnou súhlasiť.“ Máme zrazu myšlienku, ktorá odporuje skutočnosti a hneď nato stresujúci pocit. Konáme na základe tohto pocitu a vytvárame si len ďalší stres. Vyhýbame sa, ako sa len dá, pôvodnej príčine – myšlienke – a snažíme sa zmeniť naše pocity tým, že hľadáme niečo vonku. Chceme meniť niekoho iného alebo siahame po sexe, jedle, alkohole, drogách či nakupovaní, aby sme našli dočasné uspokojenie a ilúziu kontroly.

Je ľahké dať sa uniesť silnými pocitmi, preto je dobré pamätať si, že akýkoľvek stresujúci pocit je ako budík, ktorý sa nám snaží povedať: „Je ten sen a ty si tu uviazol.“

Depresia, bolesť a strach sú darmi, ktoré ti pripomínajú: „Zlatko, pozri sa, čo ti práve beží hlavou. Žiješ príbeh, ktorý nie je pravdivý.“ Keďže sme chytení v pavučine sna, pokúšame sa manipulovať tento stresujúci pocit tým, že siahame po niečom mimo nás. Tento pocit nás zasiahne skôr ako myšlienka. Preto zvyknem tvrdiť, že pocity sú ako budík, ktorý ťa upozorňuje, že je tu nejaká myšlienka, ktorá dáva o sebe vedieť. Preskúmanie nepravdivej myšlienky vás vždy zase privedie k sebe samým. Bolí to, ak veríme, že sme niekto iný, ako sme, a že žijeme iný príbeh, ako je príbeh šťastného života.

Ak vložíte ruku do ohňa, musí vám niekto iný povedať, aby ste si ju dali von? Musíte sa rozhodnúť? Určite nie. Ak vás začne páliť koža, ruku odtiahnete. Rozhodnutie nie je na vás, je to automatické. Podobne to funguje so skúmaním; ak si ho osvojíte a objaví sa nepravdivá myšlienka, ktorá vám spôsobuje utrpenie, nestotožníte sa s ňou. Netrpeli ste až dovtedy, kým vám neprebehla hlavou, keď je prítomná, bolí to. Ak pochopíte, že myšlienka nebola pravdivá, utrpenie sa vytratí. Takto funguje metóda *Práca*. „Ako sa správam, keď si pestujem tú myšlienku?“ A ruka je v plameni. „Kým by som bol/bola bez nej?“ Ruka sa od plameňa odtiahne. Zaoberáme sa myšlienkou, zatiaľ čo naša ruka sa nachádza v ohni, no okamžite sa stiahneme do pôvodnej pozície, nikto nám to nemusí rozkázať. Ak sa rovnaká myšlienka zjaví, myseľ sa automaticky od ohňa odtiahne. Proces *Práce* nás upozorňuje, aby sme si boli vedomí vnútornej príčiny a dôsledkov. Keď to pochopíme, utrpenie sa stratí.

## Skúmajte svoje myšlienky

Termín *skúmanie myšlienok* používam ako synonymum pre metódu *Práca*. Skúmať myšlienku znamená, že myšlienku či príbeh analyzujeme pomocou štyroch otázok a obracania svojich tvrdení (bližšie vysvetlenie nájdete v ďalšej kapitole). Skúmanie je spôsob, ako ukončiť zmätok a začať prežívať vnútorný mier uprostred sveta plného chaosu. Najmä je to však prieskum o tom, že si uvedomíme, že odpovede, ktoré hľadáme, sa odjakživa nachádzali v nás.

Skúmanie myšlienok je viac ako technika: oživuje vnútornú časť našej bytosti. Ak ho praktikujeme, začne sa vykonávať akosi automaticky. Pustí sa do práce, keď sa objaví myšlienka ako jej rovnocenná súčasť. Toto vnútorné partnerstvo vám umožní žiť láskavý, flexibilný, strachom neovládaný život. Sami v sebe nájdete zábavného poslucháča a priateľa, ktorému sa dá dôverovať, ktorý nepozná nenávisť, kritiku ani hnev. Budete si to uvedomovať neustále. Mier a radosť vám začnú prirodzene naplňovať každý kút mysli, každý vzťah aj skúsenosť. Tento proces je taký nenápadný, že vás nebude vôbec vyrušovať. Ostanú vám len matné spomienky na duševnú bolesť.

---

---

Buď svojim myšlienkam uveríte,  
alebo preskúmate ich pravdivosť.  
Inú možnosť nemáte.

---

---