



# PROSTÁ PRAVDA

DUCHOVNÍ PRŮVODCE PO ŽIVOTĚ,  
SMRTI, LÁSCE A MILOVÁNÍ

DAVID DEIDA

PROSTÁ PRAVDA  
David Deida

# PROSTÁ PRAVDA



synergie

DAVID DEIDA

David Deida

## Prostá pravda

Z anglického originálu *Blue Truth* přeložil Michal Strenk

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické vydání první

Copyright © 2004 David Deida

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-341-7 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-388-2 (elektronická kniha)

# OBSAH

---

Předmluva .....	7
-----------------	---

## ŽIVOT & SMRT

1 Miluj naplno a zemři .....	15
2 Vnímejte, co bylo před vzpomínkou .....	17
3 Dávejte všechno teď .....	19
4 Otevřete své srdce .....	21
5 Nebraňte se ničemu .....	25
6 Dýchejte všechno .....	29
7 Vezměte na sebe podobu každého člověka .....	35
8 Nabízejte se jako láska .....	41
9 Uvolněte se jako ve spánku .....	45
10 Uvolněte se tam, kde právě jste .....	49
11 Respektujte své nitro .....	53
12 Otevřete se při pádu .....	59
13 Važte si nespokojenosti .....	63
14 Nečekejte na dokonalost .....	67
15 Projevujte lásku skrze své tělo .....	71

16	Vnímejte svoji závist .....	75
17	Vyjádrete, kdo opravdu jste .....	79
18	Žijte jako láska .....	83
19	Zůstaňte otevření, i když jste znechucení .....	87
20	Zanechte veškerého úsilí .....	91

## LÁSKA & SEX

21	Připusťte si trápení lásky .....	99
22	Rozpoznejte své odmítnutí .....	103
23	Nechte lásku žít jako vztek .....	105
24	Dovolte si divokou vášň svého srdce .....	109
25	Žijte pravdu svého srdce .....	117
26	Oddávejte se vytržení za hranice bezpečí .....	121
27	Užijte si květinovou bitvu .....	125
28	Otevřete se v sexu .....	131
29	Nespokojte se s naplněním .....	141
30	Buďte svobodní jako láska .....	145
31	Buďte světlem lásky .....	149
32	Berte sexualitu jako umění .....	157
33	Otevřete se hlouběji, než je třeba .....	167
34	Věřte mu víc než sobě .....	173
35	Přehánějte sex, abyste osvobodili lásku .....	179
36	Nic nezadržujte .....	183
37	Nabízejte sex pro všechno .....	185
38	Probudte sexualitu jako blaženost a prázdnotu .....	191
39	Buďte naživu jako dar .....	195
Epilog: Prostá pravda .....		199

# PŘEDMLUVA

---

*Lama Surya Das*

CO ŘÍCT O KNIZE *PROSTÁ PRAVDA* a duchovním učení Davida Deidy?

David je originál, který se vymyká kategoriím; jeho učení se nedá jen tak zaškatulkovat. David dobývá své vlastní území, jako průkopník nebo objevitel. Na rozdíl od většiny stánkařů na dnešním spirituálním tržišti pouze nepapouškuje vyšeptané pravdy pocházející z různých dob a míst a od jiných lidí, ale je součástí dynamické, živoucí ústní tradice nekonformních duchovních učitelů, kteří se podobně jako jazzoví muzikanti při improvizaci dokážou naladit přímo na Realitu, aniž by se nechali svazovat zavedenými formami. Proto tak rád poslouchám jeho provokativní, posvátnou hudbu.

Prosté vědomí představuje hlavní praxi dzogčhenu, tradice tibetského buddhismu. Uchylujeme se k vrozené bdělosti a praxi vědomí, opíráme se o ně, abychom obnažili přirozenost mysli a všech věcí; to je základ, cesta a plod vyzkoušené a pravdivé buddhistické stezky probuzení. Vědomí je nejvyšší, všemocný a dokonalý vládce, zdroj všeho; vědomí je největší ochrana; vědomí je cesta, pravda a světlo. Vzdáváme poctu prostému vědomí, srdci minulých, současných a budoucích Buddhů. Davidova kniha *Prostá pravda* představuje právě takovou poctu.

Samantabhadra, ztělesňující holou pravdu a prosté vědomí nezatížené koncepty, je zdrojem linie dzogčenu. Dzogčhen ve skutečnosti předchází příchodu buddhismu do Tibetu. Dzogčhen je rovněž dokonalé učení tibetské tradice, neduální mystický přenos, poskytující přímý přístup k vlastnímu přirozenému stavu, k Buddhovi, jenž sídlí v každém z nás. Tento prvotní Buddha ztělesňuje možnost realizace v jediném okamžiku.

Hlavní instrukce dzogčenu nám říkají: „Okamžik naprostého vědomí je okamžik dokonalého osvětlení.“ Je to přímá cesta, vedoucí k jádru věci a dotýkající se samotného srdce. A to také předává a učí David Deida. On těm hlubokým slovům rozumí, uvádí je v život a učí to, co žije. David má nevšední schopnost vyjádřit ty nejhlubší ezoterické pravdy obsažené v jádru světové duchovní moudrosti tak, aby byly přístupné a užitečné pro současnou západní mysl.

David přináší poselství; snaží se změnit ovzduší současného tantrického učení i praxe. Není buddhista a nepatří k žádné existující spirituální tradici, ale jeho svěží, originální učení obnažuje trest vzezření každého okamžiku. Představuje přesnou formu bezprostředního vhledu, pronikajícího do povahy skutečnosti, po jehož zjevení vznikají tradice. Davida však mnohem víc zajímá vaše autentická realizace otevřenosti a lásky, než vytváření dalších spirituálních kostýmů. Jeho učení pomáhá odstranit všechno, co zakrývá vaše srdce, zejména pak jakékoli roušky utkané ze zmatku obklopujícího sex.

Skutečný Buddha jen tak nesedí v odlehlém, nekonečném prostoru nebeské klenby, ale přebývá v srdci a myslí každého z nás. Jsme tím, co hledáme. Všechno je uvnitř. To je ta holá, na kost obnažená pravda, pravá skutečnost života. David Deida to chápe, a z této pozice také mluví. Obnaženost pro něj znamená víc než pouhá nahota a jeho druh tantry přesahuje chlípnost, smyslnost a pouhý sex.



Z prvotního stavu nekonečného, čirého a samovolně existujícího vědomí povstávají nekonečná učení a projevy. Odvěké pravdy se ukazují v nových podobách, vhodných pro dnešek i zítřek. V naší dávné tibetské tradici nyingma se nazývají terma, neboli znovuobjevené poklady dharmy, které se mohou objevit v podobě překrásných a vznešených duchovních zjevení, nebo více pragmaticky v podobě spirituálních učení a přímého předávání schopností, posílení, cvičení i praxe. Tak se také oživuje a průběžně šíří tibetská tantrická tradice vadžrajána. Jsem přesvědčen, že David Deida se věnuje právě tomu, být svým neopakovatelným způsobem.

Možná to zní trochu nabubřele, ale David je dostatečně schopný, aby se ubíral po takové neduální mystické cestě. Je to talentovaný a charismatický učitel, vzdělaný a moudrý člověk, který má charakter a srdce na svém místě. Je to západní učitel tantry, jehož knihy čtu a za nímž posílám studenty.

David ve své práci spojuje Východ a Západ, dávné a moderní tradice moudrosti týkající se nejméně chápaného duchovního učení: tajemství intimity jako jógy transformace, transcendence a seberealizace.

Buddhovská přirozenost je základem každého projevu a přítomného okamžiku. A *Prostá pravda* poukazuje na buddhovskou přirozenost přítomného okamžiku tak zručně a důsledně, a v tolika rozličných oblastech lidského života, že si chtě nechtě musíte připomenout dharmakáju, nikdy nezrozenou a neumírající obnaženou skutečnost zářící skrze vaši vlastní zkušenost, jak ji zakoušíte každým okamžikem, kdy David vyvolává realizaci toho, co „je“, uprostřed všeho, co tak jenom vypadá.

*Prostá pravda* působí podobně jako proslulá tibetská metoda hledání pravdy zvaná přímé uvedení, a připomíná nám, že fantasmagorické viditelné vjemy jsou magické, snové projevy vědomí, energie a světla; a že jediná opravdová volba je rozpoznat je takové, jaké jsou, přijmout je s neohroženým, všezahrnujícím objetím lásky.

Dobře si to zapamatujte: V budoucnosti, která doufám není příliš vzdálená, bude originální západní dharma Davida Deidy široce rozšířená jako jeden z nejušlechtlejších a nejpřístupnějších projevů základu duchovní praxe, jaký je dnes volně dostupný. Výsledky skutečné praxe v jakékoli tradici jsou nepochybné; David Deida je ukazuje.

Pravd je mnoho, ale pravda je jedna. Všechny velké tradice mají tuto pravdu ve svém jádru. Učení dzogčenu ji vyjadřuje bez zbytečné kulturní výstroje nebo vybavení. Nejde o otázku porozumění a není možné ji vyučovat – ale lze ji nahlédnout. Když ji nahlédnete, pak je skutečně předaná a realizovaná. Tak se můžeme skutečně probudit.

Duchovní hledači mohou realizovat to, co během staletí vždy realizovali mistři a mudrci: Povaha toho, co je jako fakticita, jasné zření věcí takových, jaké jsou, prostřednictvím prostého, obnaženého vědomí – tedy stav, kdy si nic nevymýšlíme, nekonstruujeme, nic nevytváříme, stav přesahující úmysl a myšlení. Toto pravé učení o prvotně čisté a dokonale celistvé, úplné a zářící přirozenosti skutečnosti, mysli a vědomí je dnes stejně pravdivé jako před tisíci lety.

Na tržišti pravdy nemá nikdo svůj stánek. Pravda je zdarma a patří všem, jednomu každému. Pravda patří těm, kdo ji opatrují a uskutečňují. David o sobě sice nehovoří jako o buddhistovi, ale já dobře vím, že je hluboce zakořeněný v buddhovské přirozenosti. Z jeho učení je to víc než zřejmé. Můžeme být všichni rádi, že jsme dnes objevili tato prostá učení, a já jsem šťastný, že mohu Davida považovat za svého přítele v dharmě.

*Prostá pravda* je svěží a neotřelý příspěvek k neortodoxní linii tradice neposkvřené novým zjevením. Značná část knihy nám pomáhá naučit se, jak používat prosté vědomí a čistou pozornost, abychom se opět uvolněně napojili na Náhled na věci tak, jak se nám objevují uprostřed každodenního života – s našimi dětmi, při sledování televize, v práci a podobně. Když si odmyslíme

dobu strávenou na meditačním polštářku nebo na jógamatce, duchovní probuzení může znamenat například to, že se dokážeme povznést nad neuspokojivé životní podmínky, naučíme se milovat a osvojíme si schopnost vyjadřovat své nejhlubší pocity v každodenním koloběhu. Zejména sexualita nám často brání v duchovním pokroku a vývoji; druhá část této knihy se věnuje proměně tohoto omezení v příležitost prostřednictvím praxe prostého vědomí a nalezení pravdy v seberealizaci.

Prosím vás o laskavost. Udělejte si pohodlí a přečtěte si *Prostou pravdu* s otevřeností a bez jakékoli předpojatosti o buddhismu a zbožnosti, což je stav, který zenoví mistři označují jako „mysl začátečnicka“. Když jsem četl tato ústní učení v písemné podobě, s oblibou jsem si vybavoval radu dávného taoistického filosofa Čuang-c': „Budu lehkomyšlně rozprávět, a vy lehkomyšlně naslouchajte.“ V takovém duchu vás mohu ujistit, že toto pronikavé učení prohloubí vaši zkušenost vrozené buddhovské přirozenosti a osvětlí vaši každodenní praxi.

Nebude na škodu, když si připomeneme, že Buddha je tím, co Buddha dělá. Je to na vás. *Prostá pravda* pojednává o prostém vědomí: Nikoli o něčem, čemu byste měli věřit, ale co byste si měli sami vyzkoušet. Jak říkal samotný Buddha: „Pojďte a dívejte se.“

Lama Surya Das  
Centrum dzogčhenu  
Cambridge, Massachusetts  
Březen, 2002

Lama Surya Das je jedním z předních západních buddhistic-  
kých učitelů meditace a učenců. Je lamou v liniích Karma Kagjü  
a Ňingmapa, vycházející z tibetského buddhismu. Mezi jeho  
učitele patří Jeho Svatost Šestnáctý Karmapa, Kalu Rinpoče,  
Dudjom Rinpoče, Dilgo Khjence Rinpoče, Nyoshül Khenpo  
Rinpoče a Neem Karoli Baba. Přes třicet let studoval zen,

buddhistickou meditaci vipassaná, jógu a tibetský buddhismus, a dvakrát absolvoval tříletý meditační zásed v klášteře Dilgo Khjence Rinpočeho ve Francii. Surya Das je zakladatelem Nadace dzogčhenu ve státě Massachusetts a v Kalifornii, společně s dalajlámou založil Síť západních buddhistických učitelů, aktivně se účastní dialogu různých náboženských vyznání a věnuje se sociální činnosti.

Lama Surya Das je také básník, překladatel, sbormistr a autor nedávno vydané knihy *Awakening the Buddhist Heart: Integrating Love, Meaning and Connection into Every Part of Your Life* (*Probuzení buddhistického srdce: Jak začlenit lásku, smysl a spojení do všech aspektů života*) a bestsellerů *Awakening the Buddha Within* (*Probuzení vnitřního Buddha*) a *Awakening to the Sacred* (*Procitnutí k posvátnému*). Pravidelně píše sloupek „Zeptejte se Lamy“ na webu Beliefnet.net. Více informací na [www.surya.org](http://www.surya.org).

# ŽIVOT & SMRT

# 1

## MILUJ NAPLNO A ZEMŘI

---

*Přítomný okamžik bude  
dříve nebo později  
tvůj poslední.*

ZATÍM ŽIJETE. Vnímejte, jak vám v hrudi tluče srdce. Povolte břicho a uvolněte čelisti. Vnímejte, jak vám srdce tluče hluboko v těle, jak se jeho rytmus šíří ven, pulzuje vám v rukách, nohách a krku. Vnímejte své srdce, uvolněte se, otevřete se, jako kdybyste nabízeli tlukot svého srdce celému světu.

Zatímco vnímáte tlukot svého srdce a nabízíte jej ostatním, všímejte si, jak prožíváte okamžik za okamžikem. Co jste dnes dělali? Co se chystáte dělat zítra? Koho milujete, jak moc?

Bez ohledu na to, kolik peněz jste vydělali a kolikrát jste se milovali, jednoho dne vám vychladnou a ztuhnou nohy, srdce přestane tlouct, dech ustane a všechno zmizí. Váš život skončí v okamžiku stejně skutečném jako ten, který prožíváte právě teď. Jste připraveni na svou smrt? Jste připraveni na smrt svých dětí, rodičů a přátel?

Piknik s blízkými lidmi. Smažené kuře a vychlazené pivo. Jemný vánek. Smích. Srdce se najednou zastaví. Poslední pohled. Smrt.

Jste připraveni? Milovali jste naplno a rozdávali své největší dary?

Dobře prožitý život přijímá smrt otevřeností a z celého srdce ke všemu, v každém okamžiku. Když jste otevření, můžete dávat, aniž cokoli zadržujete, a můžete přijímat, aniž cokoli odmítáte. Když jste otevření a nabízíte své srdce všemu, *jste* otevřenost, neoddělitelná od tohoto úplného, otevřeného okamžiku. Každá část tohoto okamžiku přichází a odchází jako otevřenost.

Úsměv vaší dcery: dočasný, drahocenný, pomalu se rozpuštějící. Objetí vašeho milovaného partnera: sladké, plné, pozvolna povolující. Každý okamžik je zázračný a zanikající. Každá zkušenost je hluboká a prázdná zároveň.

Život prožitý kvůli zážitkům je prožitý jen napůl, je napjatý, nejistý, osamělý a nenaplněný. Vaše zkušenost vás nemůže naplnit, protože jen co přijde, už je minulostí, nepatrným obláčkem, pozůstatkem naděje, která mizí v nenávratnu.

Tenhle okamžik života je nepolapitelný. Raší nespoutaně a zářivě. Odevzdáváte se, zhluboka dýcháte, nabízíte své srdce, otevíráte se životu jako tenhle okamžik. Smrt je svolení otevřít se svobodně jako láska.

# 2

## VNÍMEJTE, CO BYLO PŘED VZPOMÍNKOU

---

*Co je dnes důležité,  
zítra bude zapomenuto.*

KDYŽ JE ČAS POUŽÍT TOALETU, *opravdu* nejvyšší čas, nic není v ten okamžik důležitější.

Když v posteli nastane *ten* okamžik, orgasmus znamená všechno.

Když vás pronásleduje ozbrojený šílenec, *nic* jiného neexistuje; po probuzení ze snu necítíte nic než úlevu.

Holčičce připadá panenka důležitá. Otcí připadají důležité peníze.

Muži, prolezlému rakovinou, připadá důležitá láska, když zavírá oči naposledy.

Co vám připadá důležité, teď, dnes? Co vám připadalo důležité před deseti lety?

Zkuste si vybavit nejranější vzpomínku z dětství, to první, na co si dokážete vzpomenout. Co pro vás bylo tehdy důležité?

Zatímco vnímáte svoji nejranější vzpomínku, vnímejte, co bylo *předtím*. Co se stane, když zkusíte vnímat, co bylo před vaší první vzpomínkou? Vnímáte černočernou tmu? Narážíte



na tvrdou zeď času? Nebo cítíte nevyřslovnou otevřenost, která jako by se rozprostírala před vaší nejranější vzpomínkou z dětství – otevřenost bez zřetelných hranic, otevřenost, jíž jste teď i vy?

Ze všech okamžiků, které vám kdy připadaly důležité, zůstává jenom otevřenost, a to jste vy.

# 3

## DÁVEJTE VŠECHNO TEĎ

---

*Bud' strachy zadržujete lásku,  
nebo rozdáváte své největší dary.*

PRÁVĚ TEĎ, A V KAŽDÉM PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU, se buď zavíráte, nebo otevíráte. Buď na něco – víc peněz, bezpečí, lásky – neklidně čekáte, nebo žijete z hloubi srdce, otevíráte se *jako* úplný okamžik a ihned dáváte, co si ze všeho nejvíc přejete rozdávat.

Jestliže na *něco* čekáte, abyste nespoutaně žili a milovali, tak trpíte. Každý okamžik je tím nejdůležitějším okamžikem vašeho života. Žádná chvíle v budoucnosti není lepší než přítomnost k tomu, abyste se přestali hlídat a naplno milovali.

Všechno, co děláte právě teď, se šíří jako vlny a působí na všechny bytosti. Svým postojem můžete vyzařovat své srdce, nebo šířit úzkost. Dechem můžete šířit lásku, nebo zahalit celou místnost depresí. Pohledem můžete probudit radost. Slovy můžete probudit svobodu. Každým skutkem můžete otevírat srdce i mysli ostatních.

Otevíráte-li se ze svého srdce ke všem lidem, žijete pro ně jako dar. V každém okamžiku se buď otevíráte, nebo zavíráte. Právě teď se rozhodujete, zda se otevřete a darujete v úplnosti, nebo čekáte. Jak to rozhodnutí cítíte?

# 4

## OTEVŘETE SVÉ SRDCE

---

*Váš životní styl  
možná není vaše  
pravé poslání.*

JAK BYSTE ŽILI, kdybyste neměli strach, kdybyste svým životem vyjadřovali své srdce?

Mohli byste se stát matkou, politikem nebo spisovatelem a vyjádřit tak nespoutanou lásku. Možná byste vynalezli nějakou vakcínu, založili firmu nebo se věnovali hudbě. Mohli byste se stát farmářem, učitelem nebo právníkem. Láska vede každého člověka jinam.

Způsob, jakým vás láska vede, představuje vaše pravé poslání. Nespoutáte-li moc lásky strachem, váš život plyne nerušeně. Vaše největší dary rozkvétají každý den. V práci, s rodinou i o samotě – každý okamžik rozkvetne z hloubi vašeho srdce.

Co můžete udělat pro to, aby se projevilo vaše pravé poslání? Právě v tomhle okamžiku si dovolte, aby váš dech byl plný, silný a lehký, jako kdybyste z hloubi břicha posílali lásku svému partnerovi. Uvolněte svaly, otevřete smysly a vnímejte svět kolem sebe, jako kdybyste se vciťovali do světla ze snu, jako kdybyste toto světlo vdechovali a zase ho vydechovali. Z hloubi svého srdce a uvolněného břicha posílejte lásku ven všemi směry tak

daleko, jak jen jste schopni se otevřít a cítit. Vaše skutečné poslání se volně projeví, když prožíváte každý okamžik otevřené a záříte jako dar lásky.

Když si ale jako většina lidí pustíte do života strach, pak se schoulí také každý váš okamžik. Starosti kolem peněz vám budou bránit v tom, jak projevit své schopnosti v povolání. Strach ze ztráty zadusí poctivost ve vztahu vůči partnerovi. Svírají se vám vnitřnosti, protože ve skutečnosti nechcete být tam, kde jste. Strach je protikladem lásky.

Jen málokdo žije své skutečné poslání. Většina lidí se ubírá po cestě, kroutící se strachem. Svě skutečné poslání prožíváte tehdy, když ze sebe vydáváte všechno a milujete s otevřeným srdcem, aniž byste za to něco čekali.

Jestliže čekáte, až se plně otevřete, pak kráčíte s bolavým srdcem po klikaté cestě životem, vinoucí se vlivem všemožných útěch. Vaše večerní miliskování a televizní rituály mohou na chvíli utišit trápení z neprožitě lásky, ale svíravá bolest zavřeného srdce se pomalu hromadí až k nevydržení.

Někdy obnaží vaše srdce krize. Zničeňonic se vám zhrouť podnikání. Vážně vám onemocní dítě. Přišli jste o to nejdražší a zůstali jste vydáni na pospas osudu.

Ať tak či onak, musíte si přiznat pravdu: O všechno, co získáte, stejně nakonec přijdete. Každý člověk, kterého se dotýkáte, nakonec zemře. Čekáte, až ze sebe budete moct dát to nejlepší, až budete milovat z celého srdce, zatímco vám – a všem ostatním – život utíká. Vyměnili jste své pravé poslání za falešnou útěchu a tiché utrpení.

Už nemusíte čekat. Až budete připraveni, můžete se záměrně nadechnout a otevřít se jako úplná pravda: Jste láska. Přítomný okamžik je tak otevřený, jak si dovolíte. Když se hlídáte, marníte život.

Můžete se začít plně otevírat hned teď. Jestliže máte strach, čekáte na větší jistotu nebo pohodlí, držíte se zpátky nebo v sobě

dusíte lásku, vnímejte naplno svoji uzavřenost. Vnímejte napětí ve svalech, sevřené čelisti, tvrdnutí v srdeční oblasti. Vnímejte tvar strachu ve svalech, v emocích i životních rozhodnutích. Vnímejte, jak vaše úzkost tlumí jas přítomného okamžiku. Vnímejte, jaký tvar dáváte strachu, a zhluboka dýchejte.

Při nádechu si roztáhněte břicho ještě víc, naplňte ho zhluboka světlem a energií lásky. Při výdechu nabídněte lásku všem lidem, uvolněte svaly a vnímejte barvy světa kolem vás. Dýchejte zhluboka. Vnímejte ostatní lidi ještě silněji. Vnímejte touhu a radost jejich srdce, zatímco do svého srdce vdechujete a opět z něj vydechujete jejich živost. Vdechujte a vydechujte život úplného okamžiku, jako byste vdechovali světlo ze snu. Dál se otevírejte, vnímejte všechno, dýchejte všechno, pociťujte lásku, nechte odvíjet své jednání jako největší dar, který nabízíte.

Strach se pravděpodobně vrátí. Když se tak stane, vnímejte tvar své uzavřenosti. Vnímejte svůj strach, vnímejte strach a temnotu ostatních lidí. Vdechněte hluboko do svého otevřeného srdce strach všech ostatních a vydechněte otevřené světlo lásky jako dar. Uvolněte se a vnímejte všechny lidi s takovou otevřeností, že se cítíte *jako* oni, jako jejich tvar, strach a láska jejich srdce. Otevřete se a dýchejte jako všichni ostatní. Otevřete se a dýchejte jako tvar úplného okamžiku. Pokud ve vás přetrvává uzavřenost, vnímejte, dýchejte a znovu se otevírejte, a tak pořád dokola.

Svůj skutečný úděl naplňujete tím, že se okamžik za okamžikem otevíráte jako láska a rozdáváte své největší dary. Ať jste matka tří dětí, poustevník v jeskyni nebo politický vůdce, musíte sami objevit, jak na to – v každém okamžiku, otevírajícím se jako nespoutaná láska.

Pokud jste vystavěli svůj život na pomyslném bezpečí, možná cítíte svůj skutečný úděl ve svém srdci, kde čeká, až dojde naplnění, a chce se otevřít jako dar vašeho života. Když se otevíráte a nabízíte své největší dary lásky, váš život může znovu rozkvést. Jestliže pomalu otevíráte své schoulené srdce, vaše podnikání

může získat novou podobu. Vaše sexuální přirozenost se může s větší plností otevřít vašemu partnerovi. Jakmile se vaše srdce rozvine a okamžiky vašeho života se otevřou jako láska, může se stát cokoli.

Skutečný úděl vám může připadat mnohem méně předvídatelný než náhražka, kterou jste si hýčkali řadu let. Rozhodnutí je na vás, v každém okamžiku. Životní styl útěchy můžete vést desítky let. Jenom vás to bude stát život.

## NEBRAŇTE SE NIČEMU

---

*Otevírat se s každým okamžikem –  
to je praxe skutečné blaženosti.*

LIDSKÉ TĚLO JE VELMI citlivé na bolest. Když si ukopnete palec na noze, chvíli nevnímáte nic jiného. Bolest zažíváme i v rovině emocí. Když vás nechá partner, jste celí zničení. Cítíte-li trápení ztracené lásky, může vás zahltit zármutek – nemluvě o tom, prožíváte-li nesmírné utrpení milionů lidí, kteří hladovějí a umírají.

Cítit fyzickou a emocionální bolest je přirozené a nevyhnutelné, ale nepříjemné. Snažíte se bolesti vyhnout, jak je to jen možné. Můžete jezdit krásným autem, izolovat se od nemocných a zoufalých lidí, nebo dělat všechno pro to, aby váš intimní vztah nebyl moc bouřlivý. Snaha vyhnout se bolesti je stejně přirozená jako samotná bolest.

Váš život může z velké části znamenat snahu vyhýbat se bolesti, zažívat slast a předstírat, že je všechno v pořádku, i když tomu tak není. Můžete mít pocit, že váš život je neúplný, dokonce i během výborného jídla s usměvavým partnerem na vrcholu zdraví.

I v těch nejlepších chvílích můžete mít pocit, že to prostě nějak není ono. Taková nespokojenost nastává, protože se neotvíráte. Když se otevřete úplně jako kterýkoli okamžik, jste celiství. Zlomená ruka vás může pořád bolet. Srdce se vám možná ještě

svírá ze ztráty člověka, kterého milujete. Pokud se ale snažíte být otevření, přidáváte méně zbytečného utrpení k přirozenému kolísání slasti a bolesti v životě.

Vnímejte slast nebo její nedostatek. Pokud se právě teď například cítíte relativně spokojeně, všimněte si, že svoji spokojenost můžete *cítit*. Jste otevření natolik, abyste mohli cítit svoji spokojenost. Vaše otevřenost vám dovoluje cítit spokojenost.

Dejme tomu, že se vaše spokojenost trochu změnila. Nepatrně jste změnilí postoj. Možná jste pohnuli jazykem nebo prsty. Vaše pocity jsou teď jiné než před chvílí – ale už jenom to, že jste schopni cítit, znamená, že jste *otevření* pocitům.

Buďte úplně otevření a vnímejte coby otevřenost. Ať se váš jazyk otevře a cítí. Ať se vaše prsty otevrou a cítí. Vnímejte, jak je celý povrch vaší pokožky otevřen vjemům. Vnímejte, jak je vaše mysl otevřená myšlenkám. Vnímejte, jak se vaše oči otvírají světlu. Ať cítíte cokoli, jakkoli je to bolestivé nebo slastné, můžete to cítit jednoduše proto, že jste *otevření*.

Ať vám přítomný okamžik přináší sebevětší bolest nebo slast, pravda je taková, že *jste* otevřenost. Když se bráníte jakémukoli aspektu daného okamžiku, když se zavíráte před nějakou emoci, člověkem nebo situací, popíráte otevřenost, jíž jste. Vytváříte oddělenost a utrpení, *uskutečňujete* oddělenost a utrpení, i kdybyste seděli s milovaným partnerem ve vaně a jedli hrozny.

Slast a bolest přicházejí a odcházejí, víc s tím nenaděláte. Tím, že jste se narodili, máte zaručenou určitou míru potěšení, nepohodlí a jistou smrt. Být naživu jako tělo znamená jednoduše a prostě znát zdraví i nemoc. Užívat si intimnosti znamená vystavit své srdce hlubokému sdílení i nepříjemným okamžikům ostatních lidí. Skutečná blaženost znamená zůstat otevřený uprostřed veškeré zkušenosti – jak slastné, tak strašné.

Bez ohledu na to, kolik pohodlí zažíváte, můžete se odevzdaně otevřít, nebo se uzavřít do sebe. Jestliže se otevřete tam, kde právě jste, ucítíte prostornou a něžnou lásku, i když zrovna máte



bolesti nebo vás nechal partner. Pokud se ale zavřete a stáhnete se do sebe, aby na vás nebylo nic poznat, pak se svíjíte v křečích osamělosti, i když jste obklopeni láskou.

Otevřenost je slast, byť trochu jiná než ta, kterou cítíte, když vás někdo lechtá. Jakmile něco cítíte, jste otevření jako pocit. Otevřenost je to, co  *jste*, váš nezákladnější pocit bytí. Když se uzavřete přítomnému okamžiku, bráníte se emocím, lidem nebo situacím, pak popíráte svoji otevřenost a trpíte. Otevřenost je slast, protože tehdy jste z hloubi duše tím, kým skutečně jste.

Vaše srdce zná pravdu otevřenosti, za všech okolností. V každém okamžiku života automaticky srovnává uzavřené utrpení, které  *uskutečňujete*, s blažeností vaší skutečné otevřenosti. „Tahle chvíle může být hlubší.“ „Naše láska může být větší.“ „Život mě může naplňovat víc.“ Vaše srdce zná pravdu otevřenosti a trpí strnulou lží uzavřenosti.

Když žijete v téhle lži, vnímáte chronickou nespokojenost. Ať zažíváte sebevíc slasti nebo bolesti, nespokojenost znamená, že se vzpouzíte otevřenosti okamžiku, otevřenosti, jíž jste ve své podstatě, pravdě. Když nejste otevření emocím, lidem a situacím, pak popíráte svoji nejvlastnější přirozenost, otevřenost.

Buďte otevřeností tak, že se otevíráte pocitům. Tak, jak jste, i když se možná ze zvyku co chvíli uzavíráte do sebe, můžete vždycky praktikovat otevřenost pocitům. Otevřete se všem pocitům, jaké právě cítíte. Otevřete se a vnímejte nádech a výdech, postoj svého těla, prostor a pohyb v místnosti kolem vás, emocionální naladění lidí, kteří vám jsou nejbliž. Otevřete se a vnímejte. Otevřete se jako vnímání. Otevřete se a vnímejte všechno, a vnímejte jako sama otevřenost.

Během orgasmu se otevírejte, dýchejte a vnímejte všechno, co můžete cítit, intenzivní slast, partnera, celou místnost, počínající a končící životy kdekoli na světě, a dál se otevírejte, abyste cítili všechno naplno, bez uzavření. Po automobilové nehodě dýchejte a vnímejte všechno, řezné rány a oděrky, svůj strach, lásku těch,

kdo o vás pečují, a s každým dalším okamžikem vnímejte svoji otevřenost, bolest a všechno ostatní.

Dělejte, co můžete, abyste ve svém životě vytvářeli radost a pohodlí. Ale abyste žili pravdivě, žijte otevřeně. Ničemu se nebraňte. Vnímejte všechno. Vdechujte bolest a radost každého člověka do svého srdce a zase je vydechujte. Pokud ve svém životě cítíte nějaký nedostatek, žijte, dýchejte a otevírejte se.

Ve své podstatě jste otevřenost.

# 6

## DÝCHEJTE VŠECHNO

---

*Vaše utrpení je stejné  
jako vaše nechuť se otevřít.*

SVŮJ ŽIVOT NEMÁTE pod kontrolou. Hodinu své smrti, lidé, s kterými se v životě setkáte, vaše bohatství a zdraví máte částečně ve svých rukách, ale většinou na ně nemáte prakticky žádný vliv. Náhoda, synchronicita a neviditelná síť vlivů – od světových událostí přes traumata z dětství až po jemné energie – vytváří shluk vzorců, které vypadají jako dny vašeho života.

Váš záměr a rozhodnutí bezpochyby tvoří součást této sítě vlivu, ale jsou vymezeny nezměrnými vzorci minulosti a budoucnosti, z nichž je v současnosti vidět pouze nepatrná část. Vaše nejlepší úmysly i nejopatrnější rozhodnutí mohou vyústit v naprostou katastrofu nebo nádheru – to závisí na mnoha věcech, které ani nedohlédnete. V každém případě můžete udělat jenom to nejlepší. Víc udělat nemůžete.

To, jak moc si v životě připadáte jako v pasti, však záleží zcela na tom, jak moc se dokážete otevřít. Čím víc se uzavíráte a odvracíte se od svých zkušeností, tím víc oddělení si připadáte. Čím víc uzavíráte a chráníte své srdce, tím víc se cítíte osamělí. Čím víc se uzavíráte před svou nejhlubší touhou a dáváte přednost bezpečí, tím bezmocnější si připadáte.