

A D Y A S H A N T I



Pád do  
milosti

Cesta

k vnitřnímu

probuzení

Pád do  
milosti





# Pád do milosti

Cesta k vnitřnímu probuzení

ADYASHANTI

## **Pád do milosti**

Adyashanti

Z anglického originálu *Falling into Grace* přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

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

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

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

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

Elektronické vydání první

Copyright © 2011 Adyashanti

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

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

ISBN 978-80-7370-348-6

# Obsah

Předmluva vydavatele	7
Úvod	9
1 Lidské dilema	13
2 Rozluštění našeho utrpení	33
3 Probuzení z egoistického omámení	55
4 Přestat bojovat	71
5 Prožitek surové energie emocí	91
6 Vnitřní vyrovnanost	109
7 Blížkost a dostupnost	123
8 Konec utrpení	141
9 Pravá nezávislost	153
10 Za světem protikladů	173
11 Pád do milosti	189

# Předmluva vydavatele

NA JÁŘE 2009 jsem s Adyashantim mluvila po telefonu o nápadech na novou knihu a edici nahrávek, které bychom případně mohli vydat v našem nakladatelství Sounds True. Zmínila jsem se mu, že bych ráda vydala knihu s jeho učením, která by byla určena začátečníkům na duchovní cestě, přitom ale nezůstávala na povrchu a šla do hloubky. Adya (jak mu říkají jeho žáci a přátelé) mě překvapil, protože na to řekl: „Čím víc učím, tím víc zjišťuji, že základy jsou tou nejdůležitější součástí veškerých nauk. Přišel jsem na to, že když mluvím srozumitelně a jednoduše o zcela základních duchovních poznatcích, mají z toho nesmírný užitek jak začátečníci, kteří se s něčím takovým setkávají poprvé, tak lidé, kteří jsou na duchovní cestě už desítky let.“

Myšlenka na knihu „o základních duchovních objevech“ se stala podnětem pro zorganizování řady přednášek, které se konaly na podzim roku 2009 v kalifornském Los Gatos. Přednášky pak byly přepsány a upraveny, čímž vznikla tato publikace.

Až ji budete číst, doporučuji vám, abyste nespěchali a věnovali velkou pozornost tomu, co ve vás bude její čtení vyvolávat. Může vás totiž přivést k určitým momentům prozření, kterým Adya říká „aha okamžik“.

*Pád do milosti* sděluje něco, pro co nejsou slova, odhaluje naši pravou přirozenost, která se vymyká jakýmkoliv definicím. Jde o přenos, transmisi, která nastává mezi srdcem a srdcem, o setkání, během něhož jasně spatříme určité pravdy o nekonečnosti bytí. Vidíme je najednou tak jasně, jako kdyby se před námi rozhrnula opona. K tomuto přenosu však nedochází v rovině slov, nýbrž na úrovni cítění v rámci jemnější komunikace. V knize najdete mnoho náznaků a ukazatelů. Otázka je, jestli se jimi dokážeme řídit a vydat se směrem, který nám ukazují.

Před několika lety jsem s Adyou dělala rozhovor, který se týkal jeho práce. Zeptala jsem se ho, co si myslí o transmisi. Odpověděl: „Příliš o tom nemluvím, ale ve skutečnosti to je jeden z nejdůležitějších aspektů mého učení.“ *Pád do milosti* je pro čtenáře příležitostí setkat se s Adyou v širokém otevřeném prostoru bytí. Toto setkání osvobozuje naše srdce a zve nás, abychom padali a padali a padali, a přitom neměli potřebu dopadnout.

**Tami Simon,**  
nakladatelka, nakladatelství Sounds True

# Úvod

NEDÁVNO JSEM SE zamýšlel nad tou řadou let, která jsem strávil učením. Mimo jiné jsem si uvědomil, že to, co je na každém učení nejvíce transformační, jsou jeho základy. A právě na tyto základy člověk nejnadhěji zapomíná, protože naše mysl má přirozený sklon pohybovat se od jednoduchého ke složitějšímu. Mysl je přesvědčena, že čím více je něco detailnější a komplikovanější, tím přesněji to odráží skutečnost. Za tu řadu let, během kterých jsem učil, jsem však viděl, že největší účinek mají docela jednoduché základy každého učení, protože právě základní myšlenky mají schopnost pomáhat nám v transformaci našeho života.

Toto zjištění pro mě bylo prvotní motivací k vytvoření této knihy: představit základní prvky mého učení, neboť právě v nich spatřuji nejdůležitější aspekty své práce. I když je součástí mého učení detailnější a zároveň složitější filozofie, přesvědčil jsem se, že tento rozměr ve skutečnosti není tak podstatný. Znovu a znovu jsem byl svědkem toho, že čím je učení jednodušší, tím větší má transformační sílu. Naše mysl se tomu zdráhá uvěřit – jak by něco tak jednoduchého mohlo být tak účinné? Já však vidím, že největší transformační účinek mého učení spočívá v objevování základních zjištění, proč trpíme a jak nahlížíme na život z perspektivy oddělenosti.

Bez ohledu na nějaké konkrétní učení je nejhlubší součástí duchovního života aspekt milosti. Milost je něco, co k nám



přichází, když se zcela vydáme všanc, když otevřeme své srdce i mysl dokořán a jsme ochotni připustit si, že možná nevíme, co si myslíme, že víme. V této odmlce nevědění, kdy nemáme po ruce nějaký předem připravený názor, může náš život zaplavit úplně nový rozměr skutečnosti. To je to, čemu říkám *milost*. Je to okamžik „aha“ – chvíle, kdy nám najednou dojde něco, co jsme si až doposud vůbec neuvědomovali.

Tuto milost v nás mohou otevřít nejrůznější okolnosti nebo zážitky. Může to být nádherný okamžik prožitý uprostřed přírody či chvíle strávená s někým, koho milujeme, nebo jenom krátké sezení v tichosti. Z nějakého důvodu se během těchto chvil před námi otevře celá nová perspektiva. Uvědomíme si, že nás zaplavila milost. Někdy k nám milost přichází za dramatictějších okolností. Náročné situace, kterými v životě musíme projít, dokážou obvykle naše srdce i mysl otevřít nejučinněji. Děláme všechno pro to, abychom se takovým obtížným obdobím vyhnuli, ve skutečnosti nám ale právě ony nabízejí největší příležitost k růstu a transformaci vědomí.

Tato kniha ukazuje způsoby, jak se otevřít milosti, jak se otevřít onomu tajemnému světlu, které září během skrytých a tichých okamžiků. To v nás zažehává jiskru revoluce, která od základu mění náš způsob vnímání života. Revoluce, s jejíž pomocí se můžeme ubírat cestou, která vede ke konci utrpení a vnitřního boje, v němž tolik lidí dál žije den za dnem.

Poznatky shromážděné v této knize by neměly sloužit jen k tomu, aby si je mysl uložila do paměti, ale spíš tomu, abyste o nich sami přemýšleli a meditovali, a zjistili, jestli máte stejnou osobní zkušenost. K tomu je třeba, abyste byli ochotni zpomalit, nebo se dokonce zastavit, a mohli tak plně strávit to, co si přečtete. Pravdu žádného učení totiž nenajdeme ve slovech. Pravdu však můžeme najít v tom, co se nám odhalí uvnitř nás samotných. Díky pátrání v sobě samých si vytváříme vlastní učení. A když si vytvoříme

vlastní učení a prožijeme to, k čemu nás naše učení odkazuje v naší *vlastní* zkušenosti, získáme celistvější a jednotnější pohled na život – a bude to zároveň takový pohled, jaký přímo odpovídá na nejhlubší touhy lidského srdce.

# 1

## Lidské dilema

KDYŽ JSEM BYL ještě malý kluk a bylo mi tak sedm či osm let, sledoval jsem dospělé kolem sebe a všiml si, že jejich dospělý svět je plný utrpení, bolesti a rozporů. Moje zjištění mi vrtalo hlavou. Přestože jsem vyrůstal v poměrně zdravé rodině s rodiči, kteří mě milovali, a se dvěma sestrami a měl jsem vlastně docela hezké a šťastné dětství, kolem sebe jsem viděl spoustu trápení. Pozoroval jsem dospělé a říkal si: Jak to, že se pořád kvůli něčemu hádají a dohadují?

Jako dítě jsem byl také výborným posluchačem a rád jsem tajně poslouchal hovory dospělých – někdo by to možná nazval špehováním... Neuniklo mi ani slovo z toho, co kdo pronesl v našem domě. Už se to dokonce tradovalo jako rodinný vtíp – že vím o všem, co se v našem domě šustne. Chtěl jsem vědět o všem, co se kolem mě dělo, a tak jsem velkou část svého dětství trávil tím, že jsem poslouchal dospělé, jak se spolu baví – nejen u nás doma, ale i u všech našich příbuzných. Většinou mi to, o čem si povídali, přišlo docela zajímavé. Zároveň jsem si ale všiml, že jejich rozhovory skoro vždy podléhají jakýmsi silám přílivu a odlivu – v hovoru se přibližovali k otevřenému střetu a pak se od něj zase vzdalovali, znovu se

přiblížili ke konfliktu a znovu se stáhli. Čas od času propukla hádka nebo někdo někoho urazil a zavládl všeobecný pocit, že nikdo nikomu nerozumí. Připadalo mi to zvláštní a nechápal jsem, proč se ti dospělí tak chovají. Způsob, jakým spolu navzájem jednali, byl pro mě skutečnou hádankou. Nevěděl jsem přesně, o co se ve skutečnosti vlastně jedná, ale něco mi v tom nehrálo.

## VĚŘÍ TOMU, CO SI MYSLÍ

A tak jsem ty dospělé kolem sebe pozoroval den za dnem, týden za týdnem, měsíc za měsícem a dokonce rok za rokem, až mi to jednoho krásného dne celé došlo: „Pane bože, vždyť oni ti dospělí věří tomu, co si myslí! Proto se tak trápí! Proto se spolu hádají. Proto se chovají tak divně, chovají se tak, že tomu nerozumím, protože vážně věří všem těm myšlenkám, které se jim honí hlavou.“

Pro malé dítě to byl docela zvláštní poznatek. Já jsem to měl tehdy totiž docela jinak. Samozřejmě, že jsem měl v hlavě všelijaké nápady a myšlenky. Ale nechodil jsem po světě a nekomentoval v duchu všechno kolem, jako to dělají dospělí. Úplně jsem si vystačil s tím, že jsem se něčím bavil, něco jsem poslouchal, nebo jsem fascinovaně objevoval nějaký aspekt života. Zjistil jsem však, že dospělí tráví spoustu času tím, že *myslí a přemýšlejí*. Navíc – a to bylo ještě důležitější a pro mě současně podivnější zjištění – tomu, co *vymysleli*, také věřili. Věřili myšlenkám, které se zrodily v jejich hlavě.

Najednou jsem pochopil, co se odehrává, když spolu dospělí mluví. Vzájemně si sdělují vlastní myšlenky, přičemž každý z nich věří, že to, co si myslí, je pravda. Problém spočíval v tom, že všichni dospělí byli přesvědčeni, že právě to, co si myslí oni, je ta skutečná pravda, takže když pak mluvili s někým jiným, snažili se před ním tyto své myšlenky a přesvědčení obhájit. Šlo tedy o jakési mimoslovní přetahování a přetlačování, při kterém se všichni účastníci hovoru snažili vyhrát a přesvědčit ostatní, že se mýlí, zatímco oni mají pravdu.

Dál jsem sledoval dospělé, jak věří tomu, co si myslí, a došel jsem k následujícímu závěru: „Jsou to blázni! Teď už je chápu, prostě se zbláznili. Jenom duševně nemocný člověk přece věří všem myšlenkám, které se mu honí hlavou.“ Toto zjištění mi jako dítěti svým způsobem přineslo úlevu. Oddechl jsem si, protože jsem začínal chápat podivný svět dospělých, i když mi to celé stále nedávalo moc smysl.

Když jsem tuto zkušenost z dětství po mnoha letech vyprávěl různým lidem, zjistil jsem, že mnozí z nich mají ze svého dětství podobnou vzpomínku. Když byli malí, i jim připadal svět dospělých šílený. Tato zkušenost jim však většinou nepřinesla žádný pocit úlevy, naopak, pod jejím tlakem počali zpochybňovat sami sebe a začali si myslet, že s nimi není něco v pořádku. Je skutečně děsivé, když jako dítě zjistíte, že právě ti dospělí, na kterých jste závislí, abyste vůbec přežili, dospělí, jejichž péči a lásku nutně potřebujete k životu, jsou možná duševně nemocní.

## **DILEMA LIDSKÉHO UTRPENÍ**

Pro mě to však z nějakého důvodu, který dodnes plně nechápu, nebyla nijak děsivá zkušenost a nezačal jsem se kvůli ní světa dospělých bát. Naopak jsem to vnímal jako úlevu, protože jsem alespoň pochopil, proč dělají to, co dělají. Aniž bych si to uvědomoval, získal jsem svou první zkušenost s jedním z velkých dilemat každého člověka: s příčinou lidského utrpení. Je to něco, na co se ptal již před 2500 lety Buddha: Co je příčinou utrpení? Proč lidé trpí?

Když se kdokoliv z nás podívá na svět kolem sebe, může spatřit nepředstavitelnou krásu a mystérium. Na světě je mnoho věcí, které si zaslouží naše ocenění a náš obdiv, ale zároveň se nemůžeme rozhlížet po světě lidí a nevidět při tom veliké utrpení a nevnímat nespokojenost. Všude kolem nás je tolik násilí, nenávisti a chtivosti. Proč máme my, lidské bytosti, takový sklon trpět? Proč se držíme zuby nehty svého utrpení, jako by to bylo něco cenného?

Vyrůstal jsem obklopen psy a kočkami a všiml jsem si, že psi se mohou na svého pána velmi rozzlobit – mohou se naštvat a urazit – ale během několika minut, někdy dokonce jen pár vteřin, nechají emoce odplynout, přestanou se trápit a velmi brzy se zase vrátí ke svému přirozenému stavu štěstí. Říkal jsem si: „Čím to je, že lidé se nechtějí vzdát svého utrpení? Jaký to má důvod? Proč to své utrpení vláčíme všude sebou, když je to takové břemeno?“ Mnoho lidí určitým způsobem odvíjí svůj život od událostí, které jim způsobily utrpení. Spousta z nich se stále znovu a znovu trápí kvůli něčemu, co se přihodilo v hluboké minulosti. Tyto události proběhly dávno a nedějí se znovu, ale lidé jako by je prožívali stále znovu a stále znovu tak vnímají s nimi spojené utrpení. Co se to tu vlastně děje?

Tento postřeh, ke kterému jsem došel jako dítě, i když jsem si tehdy neuvědomoval, jak významný objev to pro mě je, stál na počátku mého postupného chápání, proč my lidé tolik trpíme. Bylo mi jasné, že jeden z hlavních důvodů našeho utrpení spočívá v tom, že věříme tomu, co si myslíme, že nám do vědomí přicházejí nezvané myšlenky, které víří naší hlavou a my na nich lpíme. Ztotožňujeme se s nimi a držíme se jich jako klíště. Tento dětský postřeh měl mnohem větší význam, než jsem si uvědomoval. Trvalo mi mnoho let, možná dokonce několik desetiletí, než mi došlo, že to, čeho jsem si všiml jako dítě, se skutečně dotýká podstaty příčiny našeho utrpení. Jedna z největších příčin toho, proč trpíme, spočívá v tom, že věříme myšlenkám, které se nám honí hlavou.

Ale proč to děláme? Proč tolik věříme myšlenkám ve své hlavě? Nevěříme zdaleka všem myšlenkám, které mají v hlavě ostatní lidé, když nám je sdělují. Když čteme knihu – což není nic jiného než zápis myšlenek autora –, můžeme předkládané myšlenky přijmout, nebo nepřijmout. Proč však máme tendenci chytat se všeho, co se zrodí v naší hlavě – proč tolik visíme na svých myšlenkách a proč se s nimi ztotožňujeme? Nejsme schopni se jich vzdát ani tehdy, když nám způsobují bolest a trápení.

## ODVRÁCENÁ STRANA JAZYKA

Zdá se, že jsme naprogramováni tak, abychom věřili svým myšlenkám. K tomuto naprogramování dochází během výchovy a je součástí přirozeného procesu, kterým procházíme, když se učíme mluvit. Pro dítě je řeč velkým objevem. Je úžasné dokázat něco pojmenovat. A je také velmi užitečné umět na něco ukázat a říct „To chci!“, „Chci napít“, „Chci jíst“, „Chci přebalit“. Když poprvé objevíme možnosti jazyka a začneme je využívat, dochází k přímo zázračnému průlomům a pokrokům.

Při osvojování řeči také přijdeme na to, že máme vlastní jméno, a to je jeden z nejsilnějších jazykových objevů, které jako malé děti zažijeme. Vzpomínám si na okamžik, kdy jsem v dětství poprvé odhalil, že mám své vlastní jméno. V duchu jsem si je opakovat pořád dokola a pořád mě naplňovalo nadšením. Byl to pro mě nesmírný objev. „Aha! Tak tohle jsem já!“

Jak vyrůstáme, většina z nás se nechá jazykem do určité míry zaslepit. Jazyk je užitečný nástroj, když chceme sdílet něco zajímavého. Jeho prostřednictvím se dokážeme dorozumět, vysvětlit, co prožíváme, a celkově se pohybovat životem. Postupně se nám stává prostředkem vyjadřování naší kreativity a inteligence. Jenže tak jako všechno na světě i jazyk má svou stinnou stránku. Myšlení má také svou stinnou stránku, o této odvrácené straně myšlení nám ovšem rodiče ani učitelé nic neřeknou. Od nikoho se nedozvíme, že věřit myšlenkám ve své mysli může být velice nebezpečné a zavádějící. Většinou nám dokonce tvrdí pravý opak. Během času, jak vyrůstáme, přijímáme za své určité programy – od rodičů, od okolního světa, od sebe navzájem – obdobně jako kdybychom nahrávali programy do počítače. Učí nás myslet v absolutních pojmech. Něco může být buď takové, nebo makové, buď je to správné, nebo špatné, bílé, nebo černé. Tento program ovlivňuje způsob, jakým uvažujeme a jak vnímáme svět. Je to modré? Je to červené? Je to velké? Je to vysoké?

Veliký duchovní učitel Krišnamurtí jednou řekl: „Když naučíte dítě, že ptáku se říká ‚pták‘, dítě už ptáka nikdy nespatří.“ Co uvidí, bude jen slovo „pták“. To bude vidět a vnímat, až vzhledne k obloze a spatří tam podivuhodnou bytost s křídly, jak letí nebem. Zapomene, že to, co vidí, je ve skutečnosti veliké mystérium. Zapomene, že ve skutečnosti neví, co to je. To cosi, co letí oblohou, se vymyká všem slovům, je to vyjádření nezměrnosti života. Je to cosi neobyčejného a zázračného, co letí nebem. Jenže jakmile to pojmenujeme, začneme se domnívat, že víme, co to je. Vidíme „ptáka“ a rázem jako by pro nás ztrácel na významu. „Pták“, „kočka“, „pes“, „člověk“, „hrnek“, „židle“, „dům“, „les“ – všechny věci a jevy jsme pojmenovali a všechny tím ztratily něco ze své přirozené životnosti. Samozřejmě že potřebujeme znát všelijaká slova a pojmy a vědět, co označují, ale pokud začneme věřit, že tato označení jsou skutečná, pak jsme se vydali na cestu do světa idejí.

Stinná stránka schopnosti myslet a používat řeč spočívá v tom, že pokud nebudeme dostatečně obezřetní a nebudeme ji využívat rozumným způsobem, může nám způsobit dost trápení a vést ke zbytečným konfliktům. To je totiž to, co myšlení dělá: odděluje, třídí, pojmenovává, rozděluje, vysvětluje. Myšlení i řeč jsou samozřejmě nesmírně užitečné a jsou nezbytnými předpoklady rozvoje. Evoluce si dala velkou práci s tím, abychom se naučili myslet logicky a racionálně. Jinak řečeno: abychom byli schopni přežít díky tomu, jak myslíme. Jenže když se ohlédneme zpět, vidíme, že právě to, co nám pomohlo přežít, se nám zároveň stalo určitou pastí. Nechali jsme se uvěznit neskutečným světem snů, v němž se náš život odehrává převážně v naší mysli.

Je to snový svět, o kterém se zmiňují starodávné duchovní nauky. Když staří světci a mudrci říkají „Tvůj svět je snem. Žiješ v iluzi.“, odkazují k tomuto světu mysli a k tomu, že své myšlenky mylně pokládáme za skutečné. Když na svět nahlížíme skrze své myšlenky, přestáváme prožívat život takový, jaký skutečně je, a přestáváme



vidět ostatní takové, jací skutečně jsou. Když si o vás něco myslím, dal jsem vzniknout určité myšlence. Proměnil jsem vás v určitou představu. Jestliže jsem si o vás udělal určitou představu, které věřím, svým způsobem jsem vás omezil a degradoval. Proměnil jsem vás v něco docela malého. Tak to mezi lidmi chodí, tak se k sobě navzájem chováme.

Abychom skutečně porozuměli příčinám utrpení a pochopili, že jsme schopni se z utrpení vymanit, musíme se nejprve velice zblízka podívat na kořeny lidského utrpení. Dokud věříme tomu, co si myslíme, dokud pokládáme své vlastní myšlení za skutečnost, je utrpení nevyhnutelné. Jasně se to ukáže, až když se na to podíváme opravdu zblízka. Jakmile uvěříme svým myšlenkám, tím okamžikem začínáme žít v říši snů, v níž si mysl vytváří celý svět, který neexistuje nikde jinde než právě v myslí. Od toho okamžiku také začínáme prožívat pocit oddělenosti. Připadá nám, že už nejsme navzájem propojeni, vytrácí se vědomí hluboké lidské sounáležitosti a stále více se propadáme do světa své myslí, do světa, který je naším vlastním výtvořem.

## **KUDY VEDE CESTA VEN Z UTRPENÍ**

Kudy ale vede cesta ven? Co máme dělat, abychom se neztratili ve vlastních myšlenkách, projekcích, přesvědčeních a názorech? Jak máme najít cestu ven z té spleťtí sítě utrpení?

Na začátku je třeba si uvědomit něco jednoduchého a přitom nesmírně účinného – že totiž všechny myšlenky, dobré i špatné, láskyplné i nenávistné, se objevují *v rámci* něčeho. Všechny myšlenky se vynořují odněkud z prostoru a zase v něm mizí. Když budete svou mysl pozorovat, zjistíte, že každá myšlenka se objevuje jakoby samovolně – bez nějaké vědomé účasti z vaší strany. Máme ve zvyku ihned se takové myšlenky zmocnit a ztotožnit se s ní. Jestliže však alespoň na kratičký okamžik dokážeme potlačit nutkavou potřebu chopit se dané myšlenky a pokládat ji za svou, začneme si všímat

něčeho velmi hlubokého: zjistíme, že myšlenky se objevují a spontánně se předvádějí na pozadí nesmírného prostoru. Zjistíme, že za naší hlučnou myslí se rozprostírá velmi hluboké ticho.

Možná to nebude zřejmé hned napoprvé, protože o tichu a klidu jsme zvyklí uvažovat v kontextu vnějšího prostředí: Je u nás doma ticho? Přestal už štěkat ten pes od sousedů? Je vypnutá televize? Případně vnímáme ticho v souvislosti se svým momentálním vnitřním rozpoložením: Mám rozbouřenou mysl, nebo jsem se už uklidnil? Mám své city pod kontrolou? Jsem klidný? Jenže to ticho nebo klid, o kterém mluvím, není žádný relativní pojem. Není to nepřítomnost hluku, a to ani toho vnitřního, mentálního. Spíš jde o to, abychom si začali všimnout, že existuje jakési všudypřítomné ticho a že veškerý hluk probíhá na pozadí tohoto ticha. Dokonce i hluk myslí. Můžete si začít všimnout, že každá myšlenka se vynořuje na horizontu absolutního ticha. Myšlenky povstávají doslova z bezmyšlenkového světa – každá z nich se objevuje v nesmírném bezmyšlenkovém prostoru.

Když dál sledujeme povahu myšlení a ptáme se, co nebo kdo si je vědom dané myšlenky, většina z nás přesvědčeně prohlásí: „To jsem přece já, to já si uvědomuji danou myšlenku.“ Tak nás to učili a tak to přirozeně předpokládáme. Máme za to, že „ty“ a „já“ jsou oddělená individua, která „myslí“ dané myšlenky. Kdo jiný by to byl? Když se na to však podíváte zblízka, zjistíte, že ve skutečnosti to nejste vy, kdo myslí. Myšlení prostě probíhá. Děje se, ať chcete nebo nechcete, a ustává, ať chcete nebo ne. Když si uvědomíte, že myšlení je proces, který probíhá ve vaší mysli docela samovolně, může to být šok. Jestliže se přestanete pokoušet ovládat svou mysl, začnete si všimnout, že myšlenky se objevují v nesmírném prostoru. Je to nezvyklé zjištění, protože díky němu poznáváme, že tu existuje něco jiného než myšlenky, a ukazuje nám, že nejsme jenom další myšlenka, kterou máme v mysli.

Pokud věříme svým myšlenkám, věříme v hloubi duše, že ve své podstatě jsou skutečností, pak také vidíme, jak takové přesvědčení

vede přímo k frustraci, nespokojenosti a nakonec k utrpení na mnoha úrovních. Toto uvědomění je prvním krokem k odhalení příčin utrpení. Je však třeba si všimnout ještě něčeho dalšího – základnějšího. Toto hlubší uvědomění přichází až dlouho poté, co jsme si utvořili své názory, přesvědčení a schopnost chápat v pojmech. I když už vidíme, že je to naše mysl, kvůli které tolik trpíme, pořád se jí držíme jako klíště. Proč? Proč se s ní pořád tak zatvrzele ztotožňujeme, proč na ní lpíme tak moc, až se skoro zdá, že je to ona, kdo se nás nechce pustit? Jedna z příčin, proč se tak chováme, tkví v následující domněnce: myslíme si, že obsah naší mysli – naše přesvědčení, nápady, názory – utváří to, kým ve skutečnosti jsme. To je ta zásadní iluze: že jsem to, co si myslím, jsem to, v co věřím, jsem vlastní a jedinečný názor a náhled na svět. Abychom mohli tuto iluzi prohlédnout, bude užitečné, když se podíváme ještě hlouběji. Podíváme se na to, co nás vede k tomu, že vidíme svět tímto způsobem.

### **CO TO VLASTNĚ HLEDÁME?**

V Tomášově evangeliu sepsaném krátce po Ježíšově smrti je výrok, který je připisován přímo Ježíši. Praví se v něm: „Ten, kdo hledá, ať nepřestává, dokud nenalezne. A až nalezne, bude otřesen, a když bude otřesen, bude se divit, a stane se pánem nade vším, co jest.“ Je to první Ježíšův výrok v tomto evangeliu a svým způsobem je z celého učení také nejpřekvapivější. „Ten, kdo hledá, ať nepřestává, dokud nenalezne.“ Ale co hledá ten hledající? Co hledáte vy? Co lidé skutečně hledají? Pro to, co hledáme, máme mnoho názvů, ale ať už tomu říkáme Bůh nebo peníze, uznání, moc nebo ovládání, to, co skutečně hledáme, je štěstí. Hledáme všechno možné, protože si myslíme, že když to získáme, budeme šťastní. I když *říkáme*, že hledáme Boha, bohatství, moc či slávu, ve skutečnosti hledáme štěstí. Kdybychom se nedomnívali, že to, co hledáme, nám přinese štěstí, nehledali bychom to.

Ve zmíněném výroku nás Ježíš v našem hledání povzbuzuje a radí, abychom nepřestávali hledat, dokud nenalezneme – štěstí, mír nebo samotnou skutečnost. A pravda je taková, že dokud nevidíme skutečnost jasně takovou, jaká je, nezískáme trvalé štěstí ani klid. Proto je třeba nejprve přijít na to, co je skutečnost, kdo jsme a co je podstatou života. Povzbuzuje nás, abychom vytrvali, šli dál a dál, dokud to nenajdeme. Háček je v tom, že většina z nás vůbec netuší, jak by měla hledat. Pro většinu z nás je hledání jenom jinou formou, jak něco získat a začít na tom lpět. Jenže o takové hledání v Ježíšově výroku nejde.

Ježíš odkazuje k hledání, o němž byla řeč již před dávnými, pradávnými časy: k hledání uvnitř. Když se na svou situaci podíváme nezaujatě, zjistíme, že cokoliv můžeme získat zvenci, nakonec ztratíme. To je zákon nestálosti, o kterém před tisíci lety mluvil Buddha. Ať už jde o moc, vládu, peníze, lidi nebo zdraví, všechno, co vidíte kolem sebe, všechno je v procesu vzestupu a následného pádu. Je to stejné jako nádech a výdech, kterým procházejí vaše plíce. Zánik je nezbytným předpokladem pro to, aby se život mohl znovu nadechnout. Je to jeden ze zákonů vesmíru: všechno, co vidíte, čeho se dotýkáte, co cítíte, to všechno zmizí ve svém zdroji, z něhož vše povstalo, aby se mohlo znovu zrodit a znovu objevit a znovu navrátit ke svému zdroji.

Výrok v evangeliu pokračuje dál a zvěstuje toto: „A až nalezne, bude otřesen.“ Zde máme vysvětlení, proč většina lidí nenalézá trvalé štěstí – většina lidí totiž nechce procházet žádnými otřesy, většina lidí chce mít svůj klid. Nechceme se nechat vyvést z míry. Rádi bychom byli šťastní, ale ne za cenu takových obtíží. Nejlepší by bylo, kdyby nám to štěstí někdo přinesl na zlatém podnosu rovnou až pod nos. Jenže kvůli tomu, abychom zjistili, v čem spočívá skutečné štěstí, musíme být ochotní vystavit se různým otřesům, nechat se vyvést z míry, nechat se překvapit, zjistit, že jsme se mýlili – a vrhnout se po hlavě do neznáma jako do hluboké studny.

Co znamená vystavit se různým otřesům, a proč bychom něco takového měli podstupovat nebo si dokonce přát? Abychom tomu porozuměli, je třeba se zblízka podívat na naši mysl, na to, čemu věříme, na myšlenky, kterých se držíme. Musíme prozkoumat naši nutkavou potřebu mít všechno pod kontrolou a všechno ovládat, probádat naši závislost na chvále a ocenění – to všechno totiž ve svém důsledku vede k utrpení. Všechno, co se nachází ve světě kolem nás, nám může poskytnout dočasný pocit štěstí a radosti, ale nepřinese nám hluboký pocit naplnění, po kterém všichni toužíme. Nic z vnějšího světa nám nedá odpověď na otázku, proč trpíme, a nepřinese rozuzlení našich lidských nesnází.

Kdyby vám někdo řekl „Můžeš přestat trpět. Můžeš se přestat trápit, právě tady a hned teď. Jediné, co pro to musíš udělat, je vzdát se všeho, co si myslíš. Musíš se vzdát svých názorů, veškerého přesvědčení, musíš se dokonce vzdát i víry ve své vlastní jméno. Toho všeho se musíš vzdát, ale nic víc už dělat nemusíš. Vzdej se svých myšlenek, a můžeš být šťastný, naprosto šťastný, už navždy osvobozený od jakéhokoliv utrpení,“ pro většinu lidí by to byla nepříjemná podmínka.

„Vzdát se svých myšlenek? Vzdát se svých názorů? Kdybych to udělal, vzdal bych se sám sebe! Ne! Raději budu trpět, než se vzdát toho, co si myslím, v co věřím, čeho se držím. Raději budu trpět, než abych se vzdal svých názorů!“ Možná to zní komicky, ale přesně to vystihuje situaci, ve které se nachází většina lidí. To je stav mysli, z jakého většinou vycházíme. Jestliže ovšem nejsme ochotni si připustit, že to, co jsme pokládali za realitu, ve skutečnosti žádnou realitou není, jestliže se odmítáme vystavit tomuto otřesu, znamená to, že nemůžeme být šťastní. Pokud si nepřipustíme, že to, čemu věříme, ve skutečnosti není žádná pravda, nemůžeme být šťastní. Dokud nebudeme ochotní poctivě prozkoumat celou myšlenkovou konstrukci toho, kým si myslíme, že jsme, a připustit si, že jsme se možná v sobě samých naprosto mýlili – a možná nejsme tím, kým

jsme si mysleli, že jsme –, jestliže tuto možnost ani nepřipustíme, pak nemůžeme najít cestu z utrpení.

Proto Ježíš řekl, že ten, kdo nalezne, bude oťresen. Když si začnete víc uvědomovat sebe sama a různé souvislosti, když se vám začnou otevírat oči, uvidíte, v jaké iluzi žijete a jak se úpěnlivě držíte toho, co vám způsobuje utrpení. Toto je možná ten úplně nejdůležitější krok: Chcete vůbec žít vědoměji? Chcete otevřít oči? Jste ochotni přiznat, že se mýlíte? Jste ochotni vidět, že možná nežijete podle pravdy a že váš život nevychází ze skutečnosti? To znamená být oťresen. Být oťresen však není nic negativního, aspoň ne v té souvislosti, v jaké tady to slovo používám. K oťresu dojde, když spatříte nezakreslenou pravdu a uvidíte, že zdaleka není všechno tak, jak jste si mysleli, že je.

### NESMÍRNÝ VNITŘNÍ PROSTOR

Jste-li ochotní zabývat se možnostmi, že je možná všechno jinak, než jste si mysleli, otevře se ve vás cosi, čemu říkám „nesmírný vnitřní prostor“ – místo, kde zjistíte, že nic nevíte. To je skutečný začátek konce utrpení – uvědomit si skutečnost, že opravdu nic nevíte. A tím myslím opravdu *nic* – nevíte vůbec nic, nerozumíte světu, nerozumíte sobě navzájem a nerozumíte ani sami sobě. Je to něco tak zřejmého, že se nad tím na okamžik pozastavíme a rozhlédneme se kolem. Když se porozhlédneme po světě, který si lidé vytvořili, a zaměříme se na to, jakým způsobem se k sobě navzájem chovají, bude nám z toho zcela zřejmé, že vážně nevíme vůbec nic. To byl jeden z postřehů, který jsem si uvědomil jako dítě: totiž že svět dospělých má v sobě cosi nepřičetného. Všichni se chovají tak, jako kdyby věděli, o co tu jde, předstírají, že vědí, co je skutečné a co ne, tváří se, jako kdyby věděli, co je správné a kdo dělá co špatně. Jenže ve skutečnosti to nikdo netuší. Ovšem to je něco, čeho se bojíme. Nechceme si připustit, že nikdo nic neví.

A znovu se setkáváme s velkou neochotou u většiny z nás – nechceme prožít žádný takový oťres. Jedině snad, že bychom už příliš trpěli

– a řekl bych, že vy všichni jste si už vytrpěli hodně –, pak bychom možná byli ochotnější. Možná že prožité utrpení ve vás dokonce probudilo touhu po tomto nesmírném vnitřním prostoru. Možná že už jste ochotní otevřít se představě, že jste třeba něco docela jiného, než co jste si dosud mysleli, že ostatní jsou něco docela jiného, než za co jste je pokládali, a že svět je něco docela jiného, než jste si představovali. Začít bychom měli, tak jako vždycky, u sebe. To je vstupní brána. Koneckonců celý ten nesmírný prostor je totiž v nás samých. A přesto máme sklon začínat u druhých: „Změň se! Až se změníš, budu konečně šťastný!“, „Kdyby to na světě bylo jiné, byl bych šťastný.“, „Kdyby byla jiná situace, kdybych měl jinou práci nebo kdyby byl můj partner jiný, pak bych byl šťastný.“ Jenže je třeba začít u nás samotných. Nejde o to, abychom se „změnili“, protože když ani nevíme, kdo jsme, těžko můžeme vědět, jak se máme změnit. To první, na co se musíme zaměřit, je naše vlastní já. Je třeba se podívat na to, kdo skutečně jsme. Než se začneme snažit něco na sobě měnit, je třeba, abychom začali poznávat, kdo a co jsme, protože až přijdeme na to, kdo a co jsme, bude to znamenat konec zbytečného utrpení.

Pojďme se tedy na sebe podívat, právě teď, v tomto okamžiku, ať už jste kdekoliv. Sedím tady na židli, jsem tady na tomto místě a dívám se na to, co jsem. A abych řekl pravdu, nevím, co jsem. Zjišťuji, že jsem nevýslovná záhada, mystérium. Zjišťuji, že se mohu pojmenovat jakkoliv, mohu si dát jakoukoliv nálepku, mohu si vymyslet nejrůznější způsoby, jak popsat to, co jsem, jenže to všechno jsou jenom myšlenky. Když poodhalím závoj myšlení, zjistím, že jsem záhada. V určitém slova smyslu zmizím. Jako určitá myšlenka se rozplynu. Zmizím jako představa kohosi. Co spatřím, pokud vůbec něco, bude určitý bod vědomí, cosi, co si uvědomuje, že všechno, co si o sobě myslím, není to, co opravdu jsem. Zjišťuji, že žádná další myšlenka mě nedokáže skutečně popsat.

Co najdete vy, když nahlédnete pod závoj svých myšlenek? Co najdete, když se otevřete tomu, co je za vaší myslí? Co se stane,

když se ztišíte, zklidníte a nebudete se hned chytat další myšlenky? Co objevíte? Zeptejte se v duchu sami sebe: „Co jsem ve skutečnosti?“ Nepřichází v tom okamžiku naprosté ticho a klid? A vy si ten naprostý klid v tom okamžiku plně uvědomujete, že je to tak? A není z toho zřejmé, že když se nepohybujeme pouze v rámci své mysli, vidíme, že jsme něco nesmírného, že jsme úžasné mystérium a zázrak, že jsme nehybný, tichý, klidný bod bdělého vědomí? V rámci tohoto vědomí, uvnitř tohoto nehybného prostoru se může objevovat bezpočet myšlenek. A také se objevuje. Může se projevovat nespočet emocí. A také se projevuje. Projevují se nejrozličnějšími způsoby, jaké si naše mysl dokáže představit. Jenže ve skutečnosti jsou to všechno vlastně jen naše představy. Jak jsme přišli na to, že jsou to jen představy? Protože jakmile si je přestaneme představovat, zmizí. Když se přestaneme označovat určitým jménem, zmizí ten, za koho jsme se pokládali a označovali. Až do té doby, než se znovu nějak označíme. Když se však zastavíme a rozhlédneme, ukáže se, že existuje právě jen to rozhlížení, otevřený prostor vědomí a nic víc, protože to, co přijde dál, je jen další myšlenka.

### **JÍT DO TOHO SÁM ZA SEBE**

Nikdo nám neřekl, že jsme bdělé vědomí nebo čistý duch. To se na žádné škole neučí. Naopak nás učili, abychom se ztotožnili se svým jménem. Učili nás, abychom se ztotožnili s datem narození. Učili nás, abychom se ztotožnili s každou další myšlenkou, která se nám zrodí v hlavě. Učili nás, abychom se ztotožňovali se všemi vzpomínkami, které naše mysl shromáždila z minulosti. Jenže to všechno byl jen určitý druh učení, bylo to jen další myšlení. Když do toho půjdete sami za sebe a budete vycházet ze své vlastní přímé zkušenosti, setkáte se s tou záhadou, kým doopravdy jste. I když vás to zpočátku bude vyvádět z míry, stejně to uděláte. Proč? Protože už nechcete trpět. Protože jste ochotni nechat se překvapit. Nevádí vám, když budete otřesení a když se budete divit. Jste už totiž



ochotní uvědomit si, že možná všechno, co jste si dosud o sobě mysleli, nebyla vůbec pravda.

Až když se tomu všemu takto otevřete, teprve tehdy můžete být sami sebou a postavit se na vlastní nohy. Teprve tehdy se můžete na sebe podívat, za mysl, do prostoru mezi další myšlenky, a zjistit, že to, co jsme, existuje ještě předtím, než na to pomyslíme. To, co jste, existuje i předtím, než to pojmenujete. To, co jste, existuje ještě předtím, než to označíte za „muže“ nebo „ženu“. To, co jste, existuje předtím, než o tom řeknete, že je „hodný“ nebo „zlý“, „vážený člověk“ nebo „ničema“. To, co jste, je něco základnějšího a zároveň podstatnějšího, než co říkáte, že jste. To, co skutečně jste, vás překvapí, až to poprvé spatříte nebo ucítíte. Můžete začít vnímat svoji vlastní průsvitnost. Začnete si uvědomovat, že ve skutečnosti možná nejste „někdo“, i když na sebe budete myslet jako na „někoho“ a také se často v životě budete chovat tak, jako byste „někdo“ byli. Je to jen způsob, jak fungovat v tomto světě. Reagujete, když vás někdo osloví vaším jménem, chodíte do práce, pracujete, říkáte o sobě, že jste něčí manžel nebo manželka, sestra nebo bratr. Tak se navzájem označujeme všelijakými jmény. Všechno jsou to určité nálepky. Všechny jsou v pořádku. Není na nich nic špatného, dokud nezačnete věřit, že to je pravda. Jakmile uvěříte tomu, že označení, jaké jste přijali, je pravda o vás samých, pak omezujete něco, co je bez hranic, omezujete to, co jste, na pouhou myšlenku.

## **PŘEDSTAVY O SOBĚ A O DRUHÝCH**

Podívejme se na to, jak si o sobě z ničeho vytváříme určitou představu. To je totiž přesně to, co ve skutečnosti děláme. Z nesmírného vnitřního prostoru ticha a bdělého vědomí si začneme vytvářet představu o sobě, celý koncept sebe sama, sbírku myšlenek o sobě samých – tak jak nás to od raného dětství všichni kolem učí. Je nám přiřazeno určité jméno a dána určitá pohlavní příslušnost. V průběhu dalšího života pak získáváme všelijaké zkušenosti, procházíme

různými vzestupy a pády a zakoušíme, co to znamená být člověk. A s každou událostí, která nás v životě potká, se o něco pozmění představa, jakou o sobě máme. Kousek po kousku v sobě shromažďujeme všechny představy o tom, kdo jsme. Za poměrně krátkou dobu, zhruba ve věku pěti nebo šesti let, už v sobě máme vybudované pevné základy své představy o sobě samých. Je to určitá představa, obraz, image – a právě image je to, co se v naší kultuře velmi cení. Hýčkáme si svou image, kráslíme ji a oblékáme, snažíme se, abychom působili tak, že jsme něco víc a lepšího, než skutečně jsme. Někdy se ovšem také schválně shazujeme. Zkrátka, žijeme v kultuře, v níž má utváření představ, image, velmi vysokou hodnotu, a podle toho, jak je image zdařilá, posuzujeme sebe i ostatní.

Ještě když jsem studoval psychologii na univerzitě, měli jsme přednášky a semináře na téma důležitost dobré a zdravé osobní image. Vzpomínám si, jak mě to téma fascinovalo. A jednoho dne mi svítl: „Image? Dobrá image, špatná image, je to přece jenom *image*, *představa!*“ Uvědomil jsem si, že nás učí přesměrovat se z negativního obrazu, jaký si o sobě utváříme, k pozitivnímu. Samozřejmě, pokud zůstaneme ve sféře myšlenek a nadále budeme věřit, že jsme určitá myšlenka nebo obraz, pak je jistě lepší, aby naše představa byla pozitivní a nikoliv negativní. Jestliže se však podíváme na jádro problému a ke kořenům utrpení, uvidíme, že jakákoliv představa je pouze tím, čím je – pouhou představou. Je to smyšlenka, řetězec určitých myšlenek. Je to doslova výplod představivosti. Tak si sami sebe představujeme ve své mysli. Těto představě však věnujeme tolik pozornosti, že nakonec neděláme nic jiného, než že vylepšujeme a chráníme svou image, aby nás ostatní viděli stále takové, jak si přejeme působit.

Výsledkem je, že chodíme po světě a vzájemně si ukazujeme své image, tak se vztahujeme jeden k druhému – jakožto určité obrazy a představy. Když si myslíme něco o druhém člověku, máme na mysli pouze jeho obraz. Když se jeden k druhému vztahujeme z pozice image, nevztahujeme se k tomu, kým ten druhý skutečně je,

nýbrž pouze ke své vlastní představě o něm. A pak se divíme, že naše vztahy příliš nefungují, že se dostáváme do nejrůznějších konfliktů a vzájemně si vůbec nerozumíme.

Každý ví, jak to bolí a kolik utrpení nám způsobuje, když se světem pohybujeme se špatnou pověstí. Skoro všichni se snažíme, ať už vědomě nebo nevědomky, abychom se cítili lépe a měli o sobě lepší mínění. Když se vám podaří odkrýt masku, kterou většina lidí nosí, obvykle zjistíte, že se za ní skrývá pocit vlastní nedostatečnosti a nedokonalosti. Obraz, který o sobě tito lidé mají, jako by byl poškozený. A přitom žádný obraz nemůže vystihnout podstatu žádného člověka.

Jde tu však ještě o něco hlubšího. Existuje možnost podívat se na tento obraz zcela novým způsobem, z naprosto nové perspektivy. Připusťte si, že image, jakou jste si o sobě vytvořili, je jen image – není to skutečnost, není to pravda, není to to, co ve skutečnosti jste. Můžeme si o sobě myslet, že jsme jedničky, nebo si můžeme myslet, že jsme k ničemu, ale ať tak, nebo tak, obojí se zakládá na naší představě, jakou o sobě máme ve své myslí. Tato představa je dílem zděděná a dílem jsme si ji utvořili sami pod vlivem společnosti, kultury, přátel, rodičů, pod vlivem každého, s kým jsme až dosud přišli do styku. Jak vyrůstáme, získáváme schopnost tento obraz o sobě samých přetvářet, jenže společnost, rodiče a kultura, v níž vyrůstáme, nám náš obraz prakticky diktuje. Když dospíváme, snažíme se z nucené představy vymanit – zjišťujeme totiž, že nám daný obraz nevyhovuje a že nám neodpovídá. Je jako starý kus oblečení, který nám už nesedí a který nechceme nosit. A tak si vyzkoušíme něco jiného – vytváříme si novou image, nové iluze a představy o sobě samých. Ať už je však naše image jakákoliv, když se podíváme hluboko pod vnější zdání všech masek, objevíme tam pocit, že to jenom hrajeme a předstíráme. Doufáme, že nás nikdo nenachytá a neusvědčí z toho, že se tváříme jako někdo, kdo nejsme, protože vlastně nevíme, kdo jsme.

Vzpomínám si, že když jsem byl ještě docela malý a rozhlížel se po světě kolem sebe, myslel jsem si: „Hele, vypadá to, že všichni kromě mě vědí, kdo jsou.“ Ať už to byli moji kamarádi nebo rodiče, ať to byli lidé, se kterými jsem se během života potkal, ze všech jsem měl dojem, že vědí, kdo jsou, a vědí, co dělají. Aspoň tak všichni vypadali a tvářili se docela jistě. Sám jsem ale měl pocit, že to jenom předstírám. Neuvědomil jsem si, že všichni ostatní to také jen předstírali, právě tak jako já! Zdálo se mi, že jsem jediný, kdo to hraje. Když jsem však o tom začal s ostatními mluvit a poslouchal jsem, co mi říkali, a sledoval, jak to říkali, začalo mi docházet, že i oni jen předstírají, že jsou někým, kým nejsou. A bylo to víc lidí, než bych si vůbec kdy dokázal představit.

## **OBJEVENÍ NE-IMAGE**

Jestliže žijeme podle svých vlastních představ a domněnek o tom, kdo jsme, za koho se pokládáme, vytváříme tím také určité emoční prostředí. Pokud si například o sobě myslíme, že jsme dobří a hodnotní lidé, vytváříme dobré a hodnotné emoce. Pokud si však myslíme, že jsme ničemové, vytváříme negativní emoce. Můžeme mít tedy dobrou nebo špatnou představu o sobě samých, představu, z níž vyplývají horší nebo lepší pocity a emoce, ale ať tak, nebo tak, když nahlédneme do podstaty všech svých představ, najdeme tam pokaždé pocit, že to není autentické, není to opravdové. Má to svůj důvod. Dokud se totiž pokládáme za určitou představu své mysli, budeme mít stále pocit, že tomu něco chybí. Bude nám připadat, že nám schází nějaká hodnota. I když o sobě budeme mít pozitivní představu, budeme cítit, že nežijeme plně.

Jsmo-li ochotní nahlédnout pod povrchní zdání, očekáváme, že objevíme – nebo doufáme, že objevíme – nějakou velkolepou zárnou image. Většina lidí hluboko ve svém podvědomí touží odhalit úžasnou představu o sobě, image, která by byla opravdu velkolepá a hodná obdivu. Jenže když začneme nahlížet pod