

# JEFF FOSTER

## NEJHLUBŠÍ PŘIJETÍ

*Radikální probuzení  
v běžném životě*



MAITREA

# NEJHLUBŠÍ PŘIJETÍ

JEFF FOSTER

# NEJHLUBŠÍ PŘIJETÍ

*Radikální probuzení  
v běžném životě*

Přeložila Dina Podzimková



MAITREA

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Foster, Jeff

[Deepest acceptance. Česky]

Nejhlubší přijetí/Jeff Foster; z anglického originálu The deepest acceptance ... přeložila Dina Podzimková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017

ISBN 978-80-7500-307-2

159.923.2 \* 165.242.1 \* 165.322 \* 316.728 \* 2-185.2 \* 13 \* 17.02 \* (049)

– sebezpoznání

– sebeuvědomování

– sebezpřijímání

– duchovní poznání

– každodenní život -- duchovní pojetí

– utrpení -- duchovní pojetí

– životní harmonie

– pojednání

13 - Filozofie ducha [5]

Jeff Foster

**Nejhlubší přijetí**

*The Deepest Acceptance*

Copyright © Jeff Foster, 2012

Translation © Dina Podzimková, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-307-2

*Přál bych si, abych ti mohl  
v tvé hodině temnoty či osamění  
ukázat úžasné světlo  
tvého Bytí.*

HÁFIZ, „MY BRILLIANT IMAGE“

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

# Obsah

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Poděkování .....      | ix |
| Poznámka autora ..... | xi |

## **ČÁST PRVNÍ**

### **PROBUZENÍ K HLUBOKÉMU PŘIJETÍ**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Celistvost života .....                    | 3  |
| Proč se trápíme? .....                     | 17 |
| Oceán přijetí .....                        | 45 |
| Zkoumání vědomí v přítomném okamžiku ..... | 59 |

## **ČÁST DRUHÁ**

### **HLUBOKÉ PŘIJETÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Bolest a nemoc .....                      | 111 |
| Láska, vztahy a radikální upřímnost ..... | 141 |
| Závislosti .....                          | 213 |
| Hledání duchovního osvícení .....         | 241 |
| O autorovi .....                          | 253 |

# Poděkování

S láskou a hlubokou vděčností děkuji

Amy Rostové

Tami Simonové

Mattu Licatovi

Julianovi a Catherine Noyceovým z Non-Duality Press  
(Velká Británie)

Menнови van der Meerovi a Jeanine de Klerkové

Sherie Davisové a Amy O'Neilové

Lyndě a Sidovi Fosterovým

Mauriziovi a Zaye Benazzovým

Miku Larcombovi, Nicu Highamovi a Scottovi Kilobymu

Arlene Eastlandové

... a všem ostatním nádherným bytostem, které jsem potkal  
na téhle neskutečné cestě.



## Poznámka autora

MÁM POCIT, ŽE VŠECHNY NAŠE PROBLÉMY, všechno naše utrpení a spory na osobní i globální úrovni vyrůstají z jednoho základního problému: z neznalosti toho, kým skutečně jsme. Zapomněli jsme na to, že jsme od života neodluční, a proto jsme se ho začali bát a ze strachu jsme s ním začali nejrůznějšími způsoby bojovat. Vytáhli jsme do války proti svým myšlenkám, pocitům, emocím, proti svým tělům a proti samotnému přítomnému okamžiku. Ve snaze ochránit se před bolestí, před strachem, smutkem, nepohodlím a neúspěchem, před těmi součástmi života, které jsme si navykli označovat za špatné, negativní, temné nebo nebezpečné, jsme přestali skutečně žít.

Pancíř, který oblékáme v obraně proti plnému prožívání života, se nazývá oddělené já. Ve skutečnosti nás však ochránit nemůže – jen nás udržuje ve stavu příjemného znecitlivění.

Odpovědí na ústřední problém lidstva je duchovní probuzení – tedy pochopení, že nejste tím, kým si myslíte, že jste. V poslední době je k dispozici celá řada knih na toto téma a zdá se, že starobylá učení, která kdysi bývala přístupná jen několika vyvoleným, dnes objevuje víc lidí než kdy dřív. V tom ale spočívá ta past. I duchovno se může snadno stát jen jednou z mnoha vrstev našeho pancíře. Místo aby nám umožnilo otevřít se životu, může nás od něj dokonce ještě více odříznout. Duchovní představy a klišé jako „Žádné já neexistuje“, „Toto není mé tělo“ nebo „Dualita je pouhá iluze“ mohou být prostě jen nová přesvědčení, kterých se budeme držet, nové způsoby, jak se vyhýbat životu a odstrkovat od sebe svět, což vede k dalšímu utrpení pro nás i pro naše milované.

Duchovní probuzení, o kterém mluvím v této knize, nespočívá v lepší ochraně sebe sama. Spočívá v pochopení, že to, co skutečně jste, nepotřebuje ochranu, že to, co skutečně jste, je natolik otevřené, svobodné, milující a hluboce přijímající, že to do svého nitra vpouští život v jeho úplnosti. Život vám nemůže ublížit, protože vy *jste* život. Přítomný okamžik tak není nepřítelem, jehož bychom se měli obávat, ale drahým přítelem, kterého musíme přijmout. Ano, skutečná duchovnost váš ochranný pancíř proti životu neposiluje – ale ničí ho.

Duchovní probuzení je v podstatě velice jednoduché. Je to věčně platné pochopení toho, kým skutečně jste, vědomí, které předchází formu. Ovšem opravdu se takového poznání *držet* v každodenním životě, nezapomínat na to, nepouštět to z mysli a nenechat toto poznání, aby vám stoupl do hlavy – právě u toho začíná skutečné dobrodružství života. A zdá se, že zrovna v tomhle místě se většina lidí setkává s potížemi, což platí pro hledající, stejně jako pro duchovní učitele.

Vědět, *kým skutečně jste*, když je život snadný a všechno se vám daří, je jedna věc. Něco úplně jiného je pamatovat si to v horkých chvílkách, když se vám svět bortí pod rukama, život se komplikuje a vaše sny se obracejí v prach. Uprostřed fyzické a emocionální bolesti, závislostí, vztahových problémů a selhání v rovině světské i duchovní se mnohdy cítíme méně probuzeni a více odloučení od života, jeden od druhého i od toho, kým skutečně jsme, více než kdy jindy. Naše šťastné sny o vlastní osvícenosti mohou rychle zmizet jako pára nad hrncem a přijetí se zdá být miliony kilometrů daleko.

Komplikovanost a krásu každodenní lidské existence můžeme vnímat jako něco, čemu bychom se měli vyhnout, překonat to, či to dokonce vymazat ze světa. *Nebo* je můžeme vidět právě takové,

jaké skutečně jsou: jako utajenou a trvalou výzvu, abychom se probudili *právě teď*, dokonce i pokud věříme, že jsme se probudili již včera. Život nás ve svém nezměrném soucitu nenechá usnout na vavřínech.

Pakliže moje předchozí knihy byly *popisy* duchovního probuzení, tato se věnuje daleko zásadnějším otázkám: *Jak* můžeme toto probuzení prožívat na každodenní bázi? *Jak* máme přijmout přítomný okamžik, i když nám tento přítomný okamžik připadá pro nás naprosto nepřijatelný? A je toto „*Jak* máme přijmout přítomný okamžik?“ vůbec správná otázka? A především, jsme od něj vůbec *odděleni*?

Učím jednu jedinou věc a nic jiného: *hluboké a neohrožené přijetí čehokoliv, co vás potká*. Nejde o pasivní poddání se, nebo chladnou odtazitost, ale o inteligentní a tvůrčí proniknutí do mystéria přítomného okamžiku. Tato kniha vychází po mnoha letech, kdy jsem naslouchal tisícům lidí na duchovní cestě a rozmlouval s nimi – slýchal jsem jejich obavy, odpovídal na jejich nelehké otázky, setkával jsem se s nimi v jejich bolesti a žalu a každodenních zápasech a obavách a jemně jsem je směřoval nikoliv k budoucímu osvícení, ale k hlubokému a bezpodmínečnému přijetí v rámci jejich zkušenosti v přítomném okamžiku, k hlubokému přijetí, že jsou ve vlastní podstatě.

Vítej do obyčejného života, drahý objeviteli – na nejzazší hranici duchovního probuzení. Necht' se odvážně vydáš tam, kam před tebou ještě nikdo nevzkročil.

S láskou od tebe sama,  
*Jeff Foster*

## ČÁST PRVNÍ

# PROBUZENÍ K HLUBOKÉMU PŘIJETÍ

# Celistvost života

*Skutečně objevitelská cesta není zaměřena na hledání  
nových zemí, ale na získání nových pohledů.*

MARCEL PROUST

VRÁSKY NA RUKOU VAŠEHO STARÉHO OTCE. Křik novorozeného dítěte. Socha v galerii. Určitá kombinace tónů v hudební skladbě. Kapka rosy na stéblu trávy. Chvilkový výraz na tváři cizího člověka, po kterém vaše srdce neočekávaně a náhle zjihne. Celistvost, která nenadále prorazí skrz odloučenost.

*Život oplývá mnoha tajemstvími.*

Nedávno jsem mluvil s jednou svou kamarádkou, které se krátce předtím narodilo dítě. Moje přítelkyně je „racionálně uvažující“ vědkyně a ateistka, která se ani v nejmenším nezajímá o duchovno či náboženství či o cokoliv, co nelze dokázat prostřednictvím toho, čemu říká „odborně recenzovaný výzkum“. Věří, že jediným smyslem života je tvrdě pracovat, zajistit svou rodinu, našetřit si peníze na stáří a časem odejít do důchodu a až do smrti si užívat „dobrého života“.

Když však mluvila o prožitku z narození své dcery, její slova nebyla slovy ateistky. Byla to nábožná slova, duchovní slova, slova obtěžkaná posvátnou úctou a úžasem a nesmírným zázrakem stvoření. Mluvila o zázraku života samotného – o mystériu zrození a smrti, o vesmírné hádance, která prostupuje vším. Řekla mi, že když poprvé držela v náručí svou novorozenou dcerku, všechny sebestředné myšlenky ji opustily, minulost i budoucnost se vytratily a náhle bylo jen tohle – jen život sám o sobě, přítomný, živoucí a záhadný. Byl jen tenhle vzácný okamžik, teď a tady, a nic víc.

Řekla mi, že když poprvé spatřila drobounké prsty své dcerky, jejich útlost a křehkost, rozplakala se vděčností. Vyprávěla mi, jak ji naplňovalo úžasem, že se z ní zrodilo něco tak tajemného a *živoucího*, že něco mohlo vzniknout z ničeho, že život může sám ze sebe tvořit život, že ten život, který byl přítomný při Velkém třesku, je tak nějak také tady, v podobě toho drobounkého růžového stvoření. Náhle ji zaplavila nepodmíněná láska – k její dceři, ke všem miminkům a jejich matkám po celém světě, k celé existenci. Byla to láska, kterou nedokázala vyjádřit slovy. Veškerý odborně recenzovaný výzkum se zhroutil tváří v tvář nepochopitelné ohromnosti zážitku přítomného okamžiku.

Moje racionálně uvažující a skeptická kamarádka, která se zabývala vědou, se dočasně stala neduálním mystikem – a ani si toho nebyla vědoma. Na chvilíčku se dotkla celistvosti života, tajemství, pro které neexistují slova a které proniká vším stvořením. Na chvilíčku se *zamilovala* do existence a odloučenost mezi ní a životem zmizela a odhalila bezejmennou lásku.

V průběhu let jsem se setkal se spoustou lidí, kteří se začali zajímat o duchovno na základě zvláštních, nevysvětlitelných a nepochopitelných prožitků či poznání, které jako by do nich udeřily jako blesk z čistého nebe – prožitků, pro které později jen obtížně hledali slova a ještě obtížněji se snažili o ně podělit se svými přáteli a rodinami.

Výtvarníci mluví o chvílích, kdy se nechají pohltit malováním a kdy se vytrácí jejich já. Hudebníci vyprávějí o tom, jak je hudba pohlcuje, až zůstane *jedině* hudba, zatímco oni sami jako oddělené entity se v ní ztrácejí, jako by byli pohlceni samotným životem. Nehrají hudbu – *jsou* tou hudbou, která hraje sebe sama. Atleti zase hovoří o vstupu do „zóny“, místa, kde se běh, jízda či skoky dějí zcela bez jakéhokoliv úsilí a tělo funguje dokonale, přestože už

toto tělo nevnímají jako své vlastní. Herci popisují, jak se rozplývají v hrané postavě, v roli, mluví o tom, že když skutečně hrají, není tu nikdo, kdo hraje. Když později přijímají gratulace ke svému výkonu a odpovídají na otázky, jak se jim to podařilo, musejí připustit, že *ve skutečnosti vůbec nemají tušení*.

Nebo se třeba procházíte parkem a najednou není žádné *vy*, které se prochází – je jen vítr na vaší tváři, šustění listů, dětský smích a štěkání psů. Ztrácíte se a stáváte se vším – anebo se ztrácí všechno a vy se stáváte ničím. Slova to jednoduše nemohou postihnout.

Někdy bývají tyto historky méně vzrušující. Umýváte nádobí a najednou se blyštivé mýdlové bubliny stanou tou nejúchvatnější věcí ve vesmíru – a vskutku, v té chvíli se mýdlové bubliny *stávají* vesmírem. A veškeré vaše problémy, strachy, obavy, vaše zoufalé hledání lepšího života, slávy, úspěchu, lásky a osvícení se vytrácejí. Všechno je znovu hluboce v pořádku – vesmírně v pořádku. Vaše životní situace se nezměnila – stále jsou tu účty, které musíte platit, děti, které je třeba živit, práce, již je nutné udělat, a bolest, kterou musíte pocítit – ale váš vztah k tomu všemu se znenadání změnil. V jediném okamžiku už nejste odděleným jedincem, který se snaží nalézt jednotu. Jednota je to *jediné*, co existuje. Jste zpět v lůně života – v lůně, které jste nikdy doopravdy neopustili. A přesto je tu pořád i obyčejný život a vy fungujete ve světě nadále bez úsilí.

Věda dokáže tyto prožitky – či neprožitky, nebo jakkoliv jim chcete říkat – jen obtížně vysvětlit, protože nás zavádějí mimo svět příčiny a důsledku, subjektu a objektu, pozorovatele a pozorovaného, absolutního a relativního, vnitřního a vnějšího, a dokonce i času a prostoru. Je složité je logicky, vědecky a filozoficky dokázat či názorně předvést. Ovšem pro ty, kdo je zakoušejí, jsou skutečnější než cokoliv jiného. Můžete tomu říkat prožitek probuzení či hraniční zkušenost nebo jednoduše nefalšované setkání se životem,

jaký je. Na pojmenování v zásadě nezáleží, protože slova nakonec vždycky přicházejí až posléze.

Existence je bohatá na tajemství a divy a někdy se stává, že skulinami v odděleném já bez varování pronikne paprsek světla. Na pár krátkých chvil se objeví vesmírný náznak, že toho v sobě život tají nekonečně víc, než se nám zdá. Nejobyčejnější věci se mohou snadno změnit ve zcela mimořádné, takže začneme přemítat, zda se náhodou to mimořádné v obyčejném neskrývá vždy a nečeká na své objevení.

Ano, je možné, že obyčejné věci v životě – staré rozbité židle, pneumatiky bicyklů, sluneční záře, která se odráží od roztržitého skla, úsměv milovaného člověka, pláč novorozeněte – ve skutečnosti vůbec nejsou obyčejné. Možná se v jejich všednosti skrývá něco podivuhodného. Třeba jsou všechny tyto věci, které chápeme jako zcela samozřejmé, ve skutečnosti zázračné, posvátné a nekonečně cenné projevy celistvosti, Jednoty, kterou nelze vyjádřit myšlenkou ani slovem.

A možná tato celistvost není „tam někde“ jinde nebo v budoucnosti, kde čeká na své objevení. Možná se při jejím hledání ani nemusíme vypravit do nejvzdálenějších koutů vesmíru. Možná není na nebesích, ani ukrytá v nejhlubších hlubinách našich duší. Možná je celistvost právě tady, kde se zrovna nacházíme – v *tomto* světě, v *tomto* životě – a možná jsme ve své posedlosti jejím hledáním sami sobě znemožnili ji vidět.

Fakt, na který odjakživa poukazují duchovní nauky všech dějinných etap, tedy že vše je vzájemně propojené a nic neexistuje odděleně od čehokoliv dalšího, dnes potvrzuje i moderní fyzika. V průběhu let jsme si vymysleli spoustu slov, která mají tuto vesmírnou celistvost označovat. Jsou to slova jako *duch*, *podstata*, *Jednota*, *Advaita*, *nedualita*, *vědomí*, *uvědomění*, *živost*, *Bytí*, *Zdroj*,



*Existence, Tao, buddhowská mysl a přítomnost.* Mohli bychom sedět a celých sto let vést spor o tom, co to ve skutečnosti je celistvost života. Říkám si ale, jestli bychom tak neskončili u pouhého slovíčkaření, zatímco by nám unikalo to, k čemu ona slova odkazují. Je tedy na vás zvolit si pro celistvost slovo, které se vám líbí, protože to celé nakonec není o slovech. Vy tomu říkáte *Tao*, já tomu říkám *život*. Ona to nazývá Bohem. On to označuje jako vědomí. Někdo další používá slovo *nic* a jiný člověk zase výraz *veškerenstvo*. Jiný o tom raději mlčí. Výtvarník to zachytí na obrazu, muzikant tomu věnuje své hudební skladby. Fyzik se toho pokouší dotknout skrze složité výpočty a teorie, nad kterými zůstává rozum stát. Básník či filozof ve snaze k tomu proniknout žongluje se slovy. Šaman vám předloží podivné substance, abyste to mohli spatřit sami. Duchovní učitel vás k tomu vede slovem i mlčením.

Jde o to, že ať je *to* cokoliv, nikdy to nebude definitivně vyjádřeno slovy. Myšlenky a slova celistvost tříští. Rozbíjejí jednotnou realitu do jednotlivých věcí: těl, židlí, stolů, stromů, slunce, nebes, mě a vás. Svět myšlenek je světem duality, světem *věcí*.

Samozřejmě, že v této knize použiji spoustu slov. Pro psaní a čtení knih jsou slova velice užitečná! Stále je však třeba mít na paměti to nejdůležitější: *to, o co jde, nejsou slova*. Jde o celistvost života samého – a ta předchází všechna slova, dokonce i slovo *celistvost*.

Všechna tato slova prostupuje ohromné ticho a klid a já promlouvám právě z tohoto mlčení. Celá tato kniha je milostný dopis psaný mlčením a adresovaný mlčení – od toho, kým skutečně jsem já, tomu, kdo skutečně jste vy.

Kdysi jsem jako dobrovolník pomáhal v hospicu a trávil jsem čas s lidmi, kterým zbývaly poslední týdny, dny, či dokonce hodiny života. Často se stávalo, že se mi pacienti svěřovali, že teprve v této

chvíli, kdy už už padá opona, začínají skutečně vnímat představení. Teprve v té chvíli začínali chápat, jak moc vzácný život je – a vždycky byl. Řada z nich mluvila o lítosti. Litovali, že nežili život naplno. Litovali, že nemilovali dost silně, že zadržovali své pocity kvůli strachu z odmítnutí. Litovali, že si ve vztazích nepočínali upřímněji a otevřeněji. Litovali, že v honbě za budoucností, která nepřišla a už nikdy přijít neměla, pracovali tak tvrdě, až z toho onemocněli. Kdyby bývali věděli, co pro ně život chystá, možná by jim šupiny z očí spadly dříve.

Někteří z nich začínali skutečně objevovat život teprve ve chvíli, když už se jim nedostávalo *času*. Neměli čas žít v nadějích a snech – jediné, na co jim zbýval čas, bylo prostě žít. Někteří z nich se pustili do malování, někteří se začali poprvé v životě učit hrát na hudební nástroj nebo zpívat nebo tančit. Jedna žena, se kterou jsem se setkal, se konečně odhodlala natočit debutové album. Celý život se skrývala, zpívala si v osamění ve sprše, chránila sama sebe před posměchem a odmítnutím. Ale teď, v posledních týdnech života, když už neměla co ztratit, zpívala z plného srdce, jako by jí nikdo nenaslouchal, jako by již byla mrtvá a už nezbývalo nic, čeho by se měla bát. Posměch a odmítnutí už nebyly jejími nepřáteli.

Jednoho dne jsem hrál s jednou pacientkou šachy. Během hry jsme spolu prakticky vůbec nemluvili. Měla oholenou hlavu a po měsících chemoterapie byla očividně dost slabá. Ale celou tu hodinu, kterou jsme spolu strávili, mi byla skutečně *přítomna*. Byla tak moc tady a teď, tak pohlcená životem, tak *fascinovaná vším okolo sebe* jako novorozené dítě. „Šachmat,“ řekla mi s úsměvem, když se jí podařilo zahnat mého krále do kouta. Toho večera zemřela, ale během té hry byla víc naživu, víc otevřená prožívání a víc zamilovaná do přítomného okamžiku než většina lidí, kteří před sebou mají dalších padesát let života. Být přítomen totiž nemá nic společného s časem.

Proč se nám vědomí zázračnosti a tajemství života často vrací teprve ve chvíli, kdy se dostaneme do extrémní životní situace? Proč často objevujeme hlubokou vděčnost k životu, jaký je, teprve ve chvíli, kdy nás čeká smrt? Proč se vyčerpáváme hledáním budoucí lásky, přijetí, slávy, úspěchu nebo duchovního osvícení? Proč se upracováváme nebo umeditováváme k smrti? Proč odkládáme život na později? Proč se k němu stavíme zdrženlivě? Co přesně vlastně hledáme? Na co čekáme? Čeho se bojíme?

Přinese nám budoucnost skutečně ten život, po kterém toužíme? Nebo ho máme stále na dosah víc, než si myslíme?

Tato kniha je o celistvosti života a o tom, že je možné ji objevit *právě teď* – ne příští rok, ne zítra, ne „jednoho dne“, ale právě teď, *uprostřed přítomného prožitku*, uprostřed čehokoliv, co se zrovna děje, dokonce i pokud se zrovna odehrává trápení a bolest a touha po svobodě.

Tato kniha pojednává o nalezení toho, kým skutečně jste – za tím, kým si myslíte, že jste, za tím, kdo vás učili, že jste, za vašim příběhem o tom, kdo jste, za všemi vašimi představami a dojmy o tom, kdo jste. A pojednává také o odhalení způsobů, kterými se pouštíte do boje s přítomným prožitkem, jeden s druhým i s celou planetou – na základě toho, že zapomínáme, kdo jsme, a že se snažíme zkonstruovat a udržet cosi, co se v zásadě rovná falešnému obrazu sebe sama zkonstruovanému myslí. Když válčím ve svém nitru, jdu do války proti vám. Co odmítám sám na sobě, odmítám i na světě. A toto odmítnutí vede k nejružnějším druhům utrpení. Abychom se vyhnuli tomu, co na sobě nemáme rádi, vytváříme si závislosti na substancích či návycích, dokonce i na těch, které jsou zdánlivě dobré. Bojujeme s bolestnými emocemi. Hledáme druhého člověka a vztah, se kterým dosáhneme úplnosti. Zoufale se pokoušíme uniknout trápení hledáním osvícení.

V této knize zaměřím svou lupu na místa v našem nitru, kde konflikt začíná, protože právě na místě, kde začal, může také skončit.

Odhaduje se, že lidské bytosti jen ve dvacátém století ve válkách a při genocidách pozabíjely více než 200 milionů jiných lidských bytostí. Zdá se, že v tom jsou lidské bytosti mezi organismy žijícími na této planetě jedinečné – my, lidé, ubližujeme jiným lidem a zabíjíme je nejen proto, že se musíme fyzicky bránit napadení, nejen kvůli obstarávání potravy a území, ale také kvůli obraně *představ*. Zabíjíme ve jménu nejrůznějších myšlenek – ideologií, filozofií, věroučných systémů, duchovních cest, světónázorů. Zabíjíme ve snaze stvořit svou představu nebe na zemi, vnutit svou představu světa ostatním lidským bytostem, které jsou jiné než my. Zabíjíme ve jménu představ o skutečnosti, představ o pravdě a lži, představ o tom, kdo jsme my a kdo jsou ostatní ve vztahu k nám – představ, které jen málokdy – pokud vůbec někdy – odpovídají realitě. Kde může takové násilí skončit?

V současné době jsou v módě řeči o jistém posunu v lidském vědomí, který se na naší planetě odehrává, myšlenka, že lidské bytosti procházejí procesem, v němž směřují k jakémusi vyššímu stavu vědomí. Já si však myslím, že si ve skutečnosti vytváříme nové, zesílené povědomí o šílenství lidské mysli. Více než kdy dřív si uvědomujeme, že staré způsoby dělání různých věcí v našem případě nefungují. Naše staré domněnky o tom, kdo jsme, náš dualistický způsob myšlení, naše mentalita zdůrazňující „my a oni“ nepřinesly mír, a to ani ve světě, ani v našem nitru. Právě naopak. I v této chvíli stále probíhají války a genocida, dochází k útlaku a násilí. Finanční systém světa je na pokraji zhroutení (a někdo by možná řekl, že už se *zhroutil*) a ty největší supervelmoci mají ohromné

dluhy. Na obzoru se vynořuje ekologická katastrofa. A lidé v rekordní míře zažívají deprese, úzkost a stres.

Svět byl vždycky šílený, ale v dnešní době jsme si tohoto šílenství více vědomi. Informace o stavu světa jsou poprvé v lidské historii dostupné prakticky každému, kdo má přístup k počítači. A možná, že se nevzdáme pravdě, ani když budeme říkat, že dnes zoufaleji než kdy dřív hledáme cestu, kudy z toho všeho ven.

Tato kniha nepojednává o řešení veškerých problémů na této planetě, na to nemám kvalifikaci. Chci ale mluvit o tom, kde všechno to lidské utrpení, konflikty a násilí pramení: v dualistickém rozštěpení současného prožitku, v oddělení „já“ od života samotného. Pokud se každý z nás v určitém momentě nepostaví tváří v tvář vlastnímu současnému prožívání a nepřeklene šílenství a násilí a odloučenost v něm, nemáme vůbec žádnou šanci nalézt cestu z kolektivního šílenství lidstva. Pokud dokážeme nalézt, kde se v našem prožívání bere násilí, utrpení, odloučenost od života a od sebe navzájem, a pokud dokážeme jasně spatřit a pochopit utrpení, které sami sobě působíme, uvidíme také, jak působíme trápení i ostatním, těm, které milujeme, svým městům, zemím, kontinentům, své planetě.

Násilí začíná a končí u *vás*. Pochopení této pravdy vede k naprosté odpovědnosti v nejlepším smyslu toho slova.

Nenabízím způsob, jak se dostat ven z šílenství lidské mysli, ale cestu, jak do něj proniknout. Ve skutečnosti nenabízím řešení utrpení, ale jiný způsob, jak se na něj dívat – radikálně nový způsob, jak se k němu *vztahovat*. Dokud nepochopíme, co to utrpení na té nejzákladnější úrovni skutečně je, nemáme žádnou šanci trápení – ať už osobní či světové – ukončit. A až mu porozumíme, možná zjistíme, že skutečné svobody se nedobereme unikáním před současným prožíváním, ale tím, že se neohroženě ponoříme do jeho

skrytých hlubin. Snad v nich objevíme veškerý ten mír, lásku a hluboké přijetí, které jsme vždycky hledali někde jinde.

Možná se vám může takové zaměření na vlastní utrpení zdát sobecké či narcistické. „Kdo jsem, abych tu posedával a zkoumal své vlastní utrpení? Neměl bych sám na sebe zapomenout, vyjít ven a pomoci ukončit utrpení ve světě?“ Pamatujte, že jakékoliv utrpení ve vašem nitru se nevyhnutelně odrazí i ve světě. Jak společně odhalíme, vy a svět jste jedno a totéž. Pokud s něčím válčíte ve svém nitru, časem proti tomu vytáhnete do boje i ve světě. Pokud ve vás žije násilí a odloučenost, přinesete si je s sebou do blízkých vztahů, do rodiny, na pracoviště, do světa obecně. Jak nám již dlouhé věky stále připomínají duchovní učitelé, svatí, mudrcové a mystici, svět není nic jiného než vaše projekce.

Duchovní učitel Osho mluvil o paradoxu hlubokého vhledu do vlastního prožívání, místo abyste se snažili vyřešit všechny problémy světa: „Ano, bude to působit jako sobectví. Je však lotos sobecký, když kvete? Je slunce sobecké, když září?“ Jakýmsi velmi zvláštním způsobem musíte být naprosto sobectí, naprosto posedlí sami sebou, abyste mohli být naprosto nesobečtí. Ale ne v tom smyslu, ve kterém obvykle chápeme posedlost či já. Musíte být fascinovaní, zvědaví, ochotní prohlédnout skrz odloučení ve všech jeho podobách a v samém centru svého současného prožívání. Musíte být otevření zkoumání svého utrpení, toho, jak a proč se ve vás projevuje a odkud pramení. Musíte být ochotni pozorně prozkoumat své nejhorší obavy, svou bolest, smutek, své nejhlubší nenaplněné tužby. Musíte být ochotni se jim otevřeně postavit tváří v tvář a najít místo, kde budou moci být hluboce přijaty i ty aspekty vás samých, které vám připadají ze všech nejméně přijatelné.

Z toho, že se neohroženě postavíte temnotě a nakonec dojdete k tomu, že tuto temnotu nelze oddělit od světla, plyne velká

svoboda. Spočívá v pochopení, že to, co jste stále hledali, leželo ukryté i ve vašich nejhorších obavách. Parafrázujme Thomase Hardyho: Pokud existuje cesta k něčemu lepšímu, spočívá v plném prozkoumání toho nejhoršího – a v nalezení hlubokého přijetí v jeho nitru.

Když porozumíte tomu, jak se u vás projevuje utrpení, okamžitě pochopíte, jak se projevuje u kohokoliv jiného. Tak často a tak moc se soustředíme na individuální odlišnosti, že nám uniká, že na té nejzákladnější úrovni jsme všichni stejní. Všichni se trápíme a všichni hledáme cestu z utrpení, právě jak to učil Buddha. Když spatříte a pochopíte způsob fungování vlastního utrpení, získáte hluboký soucit k utrpení druhých – v pravém smyslu slova *soucit* (tedy *sou-cit* čili sdílené citění).

Když chápu bolest jako svou vlastní, ztrácím se v osobní bublině utrpení a cítím se odloučený od života, izolovaný a ve svém neštěstí osamělý. Ovšem mimo svůj osobní příběh o vlastním utrpení zjišťuji, že bolest ve skutečnosti není má vlastní. Je to bolest světa. Je to bolest lidstva. Když ztratím otce, žal, který prožívám, není můj vlastní, je to žal každého syna. Truchlím za každého syna, který kdy ztratil otce, a zároveň i spolu s ním. Když mě opustí partnerka, stávám se kýmkoliv, kdo někdy ztratil milovaného člověka. V těch nejintimnějších zákoutích současného prožívání odhaluji, že já *jsem* ten svět, o jehož záchranu se tolik snažím, zjišťuji, že já *jsem* to soucitění, na jehož základě se tolik snažím jednat ve světě. Zjišťuji, že já *jsem* ti ostatní, s nimiž si tak toužebně přeji být ve spojení. V hlubinách všeho osobního, uprostřed nejbolestnějších a nejintimnějších osobních prožitků odhaluji neosobní pravdu existence a právě tam jsem svobodný. Mnohé duchovní nauky mluví o úniku z toho, co je osobní, a o dosažení jakéhosi budoucího neosobního stavu. V této knize ale uvidíme, že osobní i neosobní jsou

jedno a totéž a nelze je takto rozdělovat. Rozdělení leží u kořenů veškerého utrpení a střetů.

V jedné rovině tato kniha není potřebná. Tak jak jste, jste již dokonalí. Jste život sám a byli jste jím vždy. *Toble je ono* – tady a teď! Tato chvíle je vše, co máte, a je sama o sobě dokonalá. Není nic jiného, co byste mohli dělat. Blahopřeji! Můžete knihu odložit a dát si šálek kávy a sendvič.

V jiné rovině si ale možná ještě *neuvědomujete*, že už jste dokonalí. Krásné a inspirativní duchovní pravdy jako „Už jste dokonalí“ a „Jediné, co existuje, je jednota“ jsou pro vás stále jen krásnými a inspirativními *slovy*, nikoliv živoucí a prožívanou *realitou*. Možná ještě stále bojujete se svými pocity, s bolestí, se závislostí, s konflikty ve vztazích. Možná ještě stále hledáte odpovědi, hledáte lásku a uznání, hledáte osvícení. Možná ještě stále čekáte na klid, stále toužíte nalézt způsob, jak na tomto světě žít tak, abyste mohli skutečně zapustit kořeny, a láskyplně a autenticky. Možná *věříte*, že od života oddělení nejste, a přesto se oddělení být *cítíte*.

Vaše utrpení není žádné prokletí ani trest, není to nic nenormálního, žádné znamení, že jste v jakémkoliv smyslu selhali. Utrpení je vždycky skvělé místo, z něhož můžete vyrazit za poznáním prožívání přítomného okamžiku. A Bůh ví, že kdybych si já sám neprošel utrpením, které mám za sebou, nikdy bych se nepustil do pochybností o všem, co znám, a nezačal bych objevovat svobodu ve všem, s čím válčím, ve všem, co jsem se sám v sobě snažil zapřít.

Nenabízím vám nějaký zvláštní stav nebo mimořádnou duchovní zkušenost. To přenechám duchovním učitelům. A kromě toho takové stavy v jedné chvíli nastanou a v další zmizí, a pokud máme zájem utrpení skutečně ukončit, musíme se dostat až za pomíjivé



stavy a prožitky, za duchovní výšiny a objevit něco, co se neobjevuje a vzápětí nemizí, něco, co je pořád tady. Něco, co je tu i teď, ale co ve své trvalé honbě za budoucími prožitky a dlouhými návraty k chvílím minulé slávy stále přehlízíme.

Nepovažuji se za duchovního gurua ani za učitele seberozvoje. Nevidím sám sebe jako mimořádnou, probuzenou či osvícenou bytost ani jako člověka, který se od vás nějak zásadně liší. Sám sebe vnímám spíše jako přítele, který vás jemně směřuje zpět k tomu, kdo skutečně jste, připomíná vám, co někde v hloubi svého nitra sami dávno víte. Rozhodně nechci, abyste jednoduše uvěřili všemu, co vám říkám. Chci, abyste se sami pustili do hledání, abyste podrobili vše, co vám říkám, zkoušce svého vlastního prožívání. Nejsem odborník na život. (Kdo také může být odborníkem na zpěv ptáků, na tlukot srdce, na pleskání dešťových kapek, na přítomný okamžik takový, jaký je?) Možná vás ale slova v této knize zavedou zpět k pochopení toho, co je skutečně pravdivé na vašem prožívání právě teď v této chvíli. Možná obrátí vaši pozornost zpět k hlubokému vše prostupujícímu přijetí, ke zklidnění a spočinutí v srdci veškerenstva, které vás přenesou do prostoru, kde už nejsou potřeba žádné vnější autority, a nechají vás tam stát svobodné jako stromy ve větru čelem přímo k životu a plně zapojené do skutečnosti a do zkoušek naší relativní existence, ale také zakořeněné v neotřesitelné jistotě, kdo skutečně jste, ve *vědomí*, které nikdy nezemře.

## Proč se trápíme?

*Neustaneme ve zkoumání,  
a až vše prozkoumáme,  
dospějeme tam, kde jsme začali,  
a poprvé poznáme to místo.*

T. S. ELIOT, „LITTLE GIDDING“\*

PO VĚTŠINU ŽIVOTA JSEM BYL velmi smutný a osamělý človíček, deprimovaná vlna ve vesmírném oceánu života. Cítil jsem, že jsem od tohoto oceánu odloučen, že jsem v hlubokém konfliktu sám se sebou i s ostatními a nikdy se mi nedostává ani chvilky spočinutí. Po mnoho let jsem se zoufale snažil zapadnout, být úspěšný, spojit se s ostatními, najít lásku, najít své místo v životě. Avšak navzdory usilovné snaze jsem upadal do stále hlubší a hlubší deprese. Z toho, jak jsem se cítil, jsem obviňoval všechny a všechno – své geny, chemické procesy ve svém mozku, svou výchovu, své rodiče, přátele, šéfa, krutost života, naši společnost posedlou penězi, média, lidi, kteří jedí maso, politiky, korporace, všechny ty „zloduchy“. Moje utrpení nemělo nic společného se mnou samým – alespoň jsem si to myslel. Byla to jediná možná reakce na život, který se obrátil proti mně. Život byl krutý, život byl nespravedlivý, život byl nevlídný, život na mne uvalil kletbu. Ze svého utrpení jsem vinil život a měl jsem pocit, že na to mám plné právo. „Pokud bys prožil to, co jsem prožil já, také by ses tak cítil!“ ospravedlňoval jsem své strádání před ostatními.

---

\* Citováno dle překladu Jiřího Valji. In: T. S. Eliot – *Pustina a jiné básně*. Praha: Odeon 1967, s. 146 – 148.

Život nedostal mému očekávání, ostatní lidé mne zklamali, a ať jsem se snažil sebevíc, prostě jsem nemohl získat kontrolu nad směrem, jímž se ubíral. V důsledku toho jsem skončil v posteli – nebyl jsem schopen vstát, přepadaly mě sebevražedné myšlenky, trápila mě nevolnost, ztrácel jsem na váze a nebyl jsem schopen ani ochoten čelit každému novému dni. Jaký mělo smysl vstávat z postele? Za dveřmi mojí ložnice na mě čekalo zase jen další utrpení. Věděl jsem, jaký je život, a chtěl jsem se mu za každou cenu vyhnout. Život, to byla bolest, a já jsem nechtěl prožívat bolest.

Jak se mi to stalo? Mám-li to vysvětlit velmi jednoduše, v průběhu života jsem si vytvořil řadu představ o tom, *jaký by život měl být*. Posbíral jsem mnohá přesvědčení o skutečnosti, řadu předpokladů o tom, jaké věci skutečně jsou, spoustu myšlenek, co by se ve světě mělo a nemělo dít. Došel jsem k různým závěrům o tom, co je správné a co špatné, co dobré a co zlé, co normální a co abnormální a co se patří a co už zase ne.

A měl jsem také *představy* o sobě samém, které jsem se snažil naplnit, spoustu nároků na to, jak mě mají vnímat ostatní a jak se mám vnímat já sám. Přál jsem si vidět sám sebe jako člověka úspěšného a atraktivního, inteligentního a laskavého, slušného, soucitného a talentovaného – a přál jsem si tak být viděn ostatními. Ale život se těmto mým nárokům neustále stavěl do cesty. Prostě mě nechtěl nechat, abych byl tím, kým jsem být chtěl. Život mi nerozuměl. Lidé mě *prostě nechápali*. Nikdo mi nikdy neměl porozumět! Má nenaplněná očekávání od života a neustálé posuzování sebe sama mi přinášely bolest – a já jsem tu bolest nesnášel a nechtěl jsem se s ní už nikdy potýkat.

Ale když mi bylo kolem pětadvaceti, došel jsem skrze sérii stále se prohlubujících vhlédů k pochopení, že na té nejzákladnější úrovni je deprese ve skutečnosti prožitek mého vlastního *hlubokého*

*vzdoru* vůči životu. To, co jsem prožíval, nebylo něco, co by se odehrávalo mimo mne a neslo jméno deprese. Nedalo se říct, že by se mi dělo něco jako deprese. Prožíval jsem vlastní vnitřní válku s tím, jak se věci mají. A u kořenů tohoto konfliktu byla má vlastní neznalost toho, *kdo skutečně jsem*. Přestal jsem vnímat úplnost života. Zapomněl jsem na svou skutečnou podstatu a vytáhl jsem do boje proti prožívání přítomného okamžiku.

Má deprese vycházela plně z toho, jak jsem viděl svět – z mých soudů o něm, názorů na něj, z mých nároků, jak by měl vypadat přítomný okamžik. Pod mými pokusy kontrolovat život prostřednictvím myšlení se skrýval strach ze změny, ze ztráty a konečně ze smrti. Mě osobně vzdor vůči životu zavedl do extrémních poloh – k sebevražedné depresi – ale ve větší či menší míře jsme od celistvosti oddělení *všichni*. Tomu, jak moc se odřezáváme od celistvosti, odpovídá míra našeho utrpení. Já sám jsem se od života odřízl úplně a moje utrpení se stalo nesnesitelným. Byl jsem chodící mrtvola – ale život ji ze mne neudělal. Ve vši nevinnosti jsem ji ze sebe udělal sám *v honbě za budoucí celistvostí, která neměla nikdy přijít*.

U kořenů mojí deprese byl pocit, že jsem oddělená osoba – individuální já, entita odloučená od života samého a od přítomného okamžiku. Toto individuální já se muselo nějak držet, žít se a zachovávat cosi, čemu se říká „můj život“ – organizovat ho, směřovat ho tam, kam jsem chtěl, mít ho pod kontrolou. Učil jsem se tomu už od raného mládí a celý svět to na mne křičel: očekávalo se, že budu mít kontrolu nad svým životem, měl jsem vědět, co chci, a být schopen o to usilovat a dosáhnout toho. Zdálo se, že všichni ostatní vědí, kdo jsou, co dělají, kam jdou, jen já jsem nedokázal udržet svůj příběh, aniž by mě tento příběh drtil. *Moje deprese spočívala v mém prožitku, že nejsem schopen udržet vlastní život, že kterého plynul můj pocit, že mě život drtí svou vahou.*

Dnes vidím, že nás všechny drtí váha našich životů, naší historie a budoucnosti, kterou jsme si vybudovali v představách. V tomto smyslu jsme všichni do určité míry deprimovaní! Teprve ve chvíli, kdy pro nás začne být v podstatě nemožné tuto váhu unést, začneme říkat, že jsme v depresi a odloučení od ostatních. Nemusíme prožívat klinickou depresi, ale všichni se pohybujeme světem s příběhy o sobě samých. Všichni se snažíme nasměrovat své životy tam, kde je chceme mít. A všem se nám v určité míře nedaří být tím, kým nejsme.

Moje utrpení na sebe vzalo podobu deprese, existenciální úzkosti, bolestné nesmělosti a naprostého nedostatku intimity ve vztazích. Každý z nás však má vlastní způsob utrpení. Trpíme všichni. Utrpení ovšem můžeme vidět buď jako něco příšerného, čemu je třeba se za každou cenu vyhnout, nebo jako to, co to skutečně je – jako jednoznačný ukazatel, který nás vede zpátky domů.

Uprostřed mé hluboké deprese mi svítla další možnost: možná že má neúspěšná snaha udržet vlastní život ve skutečnosti vůbec není nemoc nebo duševní choroba nebo známka méj nefunkčnosti či slabosti. *Možná tohle především vůbec není můj život, který bych se měl snažit udržet.* Možná ve skutečnosti nejsem ten, kdo jsem si myslel. Možná že skutečná svoboda nemá nic společného s tím být lepší vlnou v oceánu, se zdokonalováním vlastního příběhu o sobě samém. Možná svoboda spočívá především v probuzení ze snu o tom, že jsme oddělené vlny, a v přijetí všeho, co se zjevuje v oceánu přítomného prožívání. Možná právě *tohle* je můj úkol, mé skutečné poslání v životě – do hloubi přijmout přítomný prožitek, opustit všechny představy o tom, jaká by tato chvíle být měla, místo udržování falešné představy o sobě samém.

Postupně jsem přestával mít zájem předstírat, že jsem něco, co nejsem. Přestával jsem mít zájem vzdorovat přítomnému okamžiku. Začínal jsem cítit lásku k přítomnému prožitku. Objevil jsem

hluboké přijetí spjaté neodmyslitelně s každou myšlenkou, každým vjemem, každým pocitem a moje utrpení se začalo bortit. Uvědomil jsem si, že na mně není – a nikdy nebylo – nic špatného. A pochopil jsem, že to platí také o všech ostatních lidech na této planetě.

Lidské utrpení může vypadat strašně nepochopitelně a nezvládnutelně, může být velmi matoucí – jako problém, který je příliš velký, než aby bylo možné se s ním vypořádat. Někdy nám připadá tak nesmyslné a nevysvětlitelné, nebo nás přepadá natolik nahodile či nenadále, že nezbyvá než si říct: „Musí na mně být něco špatného!“ nebo „Je to prostě tím, jaký jsem!“ nebo „Takhle trpět je už můj osud!“ nebo „Musí to být genetické nebo to má něco společného s chemickými pochody v mém mozku!“.

Nevěřím, že by na někom bylo něco nějak zásadně špatného, že by pro někoho bylo nutné, aby trpěl, že je trápení pro kohokoliv předurčené nebo že je do některých z nás nějak zabudované.

Vidím ale, že mnozí lidé *hledají*. Snaží se najít únikovou cestu před tím, co si myslí a co cítí v daném okamžiku. Do hloubi duše vzdorují přítomnému prožívání, ale *neuvědomují si, že to dělají*. Proto mají pocit, že se jim prostě děje nějaké trápení, skoro jako by pocházelo odněkud zvenčí mimo ně a oni byli jeho obětí. Kdyby si uvědomovali míru, do jaké se brání přítomnému okamžiku, nemuseli by už používat nejrůznější podivné teorie, aby své trápení vysvětlili či ospravedlnili. Už by ze svého utrpení neobviňovali život, sami sebe, ostatní nebo okolnosti. Už by nepřipisovali vinu za své neštěstí postavení planet nebo hvězd, elektromagnetickým silám, vesmírným energiím, své karmě, svému guruovi, Bohu či ďáblu. Byli by v pravém smyslu slova odpovědní – schopní odpovídat životu, jaký je právě teď, a nikoliv životu, jaký je či by měl být v jejich představách.

Ze všeho mého utrpení se vyklubalo požehnání, a ne prokletí. Deprese tu byla, aby mi – co nejdramatičtějším možným způsobem

– ukázala, jak moc sám sebe uzavírám životu. Díváte-li se na to z tohoto úhlu, je utrpení vždy, ale opravdu vždy ukazatelem, který vás navádí na cestu zpět k celistvosti a úplnosti.

Životu často začneme naslouchat teprve ve chvíli, kdy nás něco zabolí. A každý z nás je tak nějak vybaven právě tou mírou utrpení, kterou potřebuje k tomu, aby rozpoznal, kdo doopravdy je. Každá vlna je jedinečným vyjádřením oceánu a každá vlna bude trpět svým jedinečným způsobem. Vaše trápení je vaše vlastní jedinečné pozvání zpět do oceánu.

Má deprese mě naváděla přímo k duchovnímu probuzení. Má deprese ukazovala zpět k tomu, kdo skutečně jsem, tedy někdo, kdo je vždy v hlubokém poklidu. Byla to výzva, abych se vzdal tíživého příběhu o minulosti a budoucnosti a hluboce spočinul v přítomném prožitku. Byla to výzva k probuzení ze snu o oddělenosti. Jen mi chvíli trvalo tuto výzvu přijmout.

Poznání, že příčinou našeho utrpení není nic mimo nás, je klíčem k neuvěřitelné svobodě. Okolnosti nikdy nemohou být skutečnou příčinou utrpení. Trpíme vždycky vlastní reakcí na okolnosti. Trpíme jediné, když se snažíme, když usilujeme uniknout určitým aspektům svého současného prožívání. A tím, že to děláme, se oddělujeme do života a vydáváme se do boje se sebou i s ostatními – někdy zcela zjevně, někdy způsoby, které jsou jen stěží patrné. Naše utrpení je zakotvené v naší neochotě cítit to, co cítíme, prožívat to, co právě prožíváme. Utrpení leží v našem boji s životem, jaký je. Spočívá v naší neschopnosti vidět, že v daném momentě je vše vždy přijato – v tom nejhlubším smyslu.

Chápání slova *přijetí* je velmi nejednoznačné, proto k němu chci říci pár slov předtím, než budeme pokračovat dál. Jedna z prvních věcí, které mi říkají lidé, pro něž je toto poselství nové, je: „Jeffe,

spočívá tvé poselství v tom, že je třeba vše přijímat – držet se stranou života, nic nedělat, vzdát se možnosti cokoliv změnit? Pokud vše, co se děje, jednoduše přijímáme, nevede to k pasivitě, lhostejnosti, nečinnosti a bezmoci?“

Přijetí neznamená, že bychom se měli vzdát veškerých pokusů zabránit tomu, aby se stalo něco zlého – jako by to vůbec bylo možné. A netvrdím, že bychom se měli držet stranou a nechat špatné věci, aby se odehrály, i když s nimi můžeme něco dělat. Nikdo si nepřeje, aby jeho milovaní onemocněli. Nikdo nechce přicházet o peníze nebo se zranit při bouračce. Nikdo netouží po tom, aby ho znenadáni opustil partner. Nikdo nechce být fyzicky napaden. Přesto se tyto věci dějí. Život nejde vždycky podle našich plánů. I když si podržíme ty nejlepší úmysly, všechno si spolehlivě naplánujeme, myslíme pozitivně, modlíme se a pokoušíme se naplnit svůj osud, když jdeme po své duchovní cestě a pracujeme na svém duchovním rozvoji, i tak se stávají věci, které bychom si sami nezvolili, a stále a znovu a znovu vidíme, že nad tím, čemu říkáme život, koneckonců vůbec nemáme kontrolu. Dokonce i ti nejvíce takzvaně osvícení lidé skončili na nemocničním lůžku, trpěli nesmírnou bolestí způsobenou rakovinou a žádali o morfium.

Moje poselství je o tom, že pokud máme být skutečně svobodní, musíme této realitě čelit s otevřenýma očima. Musíme se oprostit od popírání, zbožných přání a nadějí a říkat pravdu o životě, jaký je. Ohromná svoboda leží v tom, když si *připustíme pravdu o přítomném okamžiku*, jakkoliv je v rozporu s našimi nadějemi, sny a plány.

Říkám, že rozhoduje nakonec sama realita – ne to, co si o ní myslíme. Přijetí je věcí vnímání reality, vidění věcí tak, jak skutečně jsou, nikoliv jaké si je přejeme nebo doufáme mít. A z této pozice naprostého souznění s tím, co je, přirozeně plyne veškerá tvůrčí, láskyplná a inteligentní činnost.



Neustále posuzujeme život. Věci se dějí a my je schvalujeme, nebo neschvalujeme. Přijímáme, nebo odmítáme. Říkáme, že „Tohle se mělo stát“ nebo „Tohle se nemělo stát“. Pronásíme věty jako „Život je zlý“, „Život je dobrý“, „Život postrádá smysl“ nebo „Život je krutý“. Říkáme, že „Život je ke mně vždycky laskavý“ nebo „Život mi nikdy nepřináší to, co chci“. Život sám ale všem těmto nálepkám *předchází*, předchází veškerým našim soudům o životě. Život nemůže být dobrý nebo zlý. Život je prostě život a jeví se nám jako to všechno, co existuje, jako to, o čem říkáme, že je to špatné, i to, co označujeme za dobré. Život „dává slunci svítit na dobré i zlé“, jak se praví v Bibli. Dává slunci svítit a je tím svítícím sluncem i vším, na co toto slunce svítí, včetně všech věcí, které bychom raději ponechali v temnotách.

Později toho o skutečné podstatě přijetí v tomto hlubším smyslu povím mnohem víc. Pro tuto chvíli postačí říct, že z pozice hlubokého přijetí toho, jak věci leží a běží, díky vnímání dokonalosti, která je neodmyslitelně spjata s životem samotným, má člověk stále *naprostou svobodu* dělat to, co chce – pomáhat, měnit věci, něco dokázat. Jde jen o to, že činnost už není zakořeněna v předpokladu, že *skutečnost je nefunkční a potřebuje napravit*, a ještě hlouběji v domněnce, že *každý z nás je oddělen od života*. Jakákoliv změna, k níž dojde na základě předpokladu, že život je nefunkční, jen dále zachovává onu chorobu, kterou slibovala vyléčit.

Tato kniha nepojednává o tom, že bychom měli sedět se založenými rukama a nedělat nic – tomu se říká nezúčastněnost a je to jen jiná forma oddělenosti. Tato kniha je o *důvěrném vztahu* k životu, což je, dalo by se říci, smrt nezúčastněnosti. Když si uvědomíte, že vy sami *jste* život, pasivní přístup k němu není možný.

Probuzení neznamená konec účasti na životě – je to jen její začátek. Je paradoxní, že když si uvědomíme, jak moc je život dokonalý,

jak se všechno děje přesně tak, jak by mělo, získáme víc svobody než kdy dříve, abychom mohli vyjít ven do světa a měnit věci k lepšímu. Když vnímáte dokonalost nějakého člověka právě takového, jaký je, jste daleko spíš než dříve svobodní, abyste dotyčnému mohli pomoci pohlédnout na to, co *on sám* vnímá jako nedokonalost. Už nevycházíte ze základního předpokladu, že dotyčný je jakási vadná věc, která potřebuje opravit. Vidíte, že už je celistvý a úplný. A z hloubi tohoto vědomí poukazujete zpět na jeho vrozenou celistvost. *Když svými kořeny tkvíte v celistvosti, dává vám to svobodu se naplno účastnit tance zdánlivé oddělenosti.*

Když se přestanete snažit život napravit, možná začnete být schopni být životu skvělými pomocníky. Když se přestanete snažit napravit ostatní lidi, možná se pro ně stanete velikým požehnáním. Možná, že skutečné léčení probíhá, když mu ustoupíte z cesty.

Možná právě tohle život potřebuje víc než cokoliv jiného – lidi, kteří již nevidí problémy, ale kteří si uvědomují neodlučnost sebe samých a světa a kteří jsou *plně účastni* ve světě z pozice hlubokého přijetí. Hluboké přijetí věcí tak, jak jsou, a neohrožená účast na životě jsou jedno a to samé, jakkoliv to racionální myslí může znít paradoxně.

## DOSAŽENÍ ÚPLNOSTI V BUDOUCNOSTI

V románu Cormaca McCarthyho *Cesta* putují otec a syn – rozedraní a vyhladovělí – napříč postapokalyptickou Amerikou. Stromy a rostliny umírají. Většina lidských bytostí je mrtvá a hodně z těch, kdo přežili, se dopouští kanibalismu. Otec se synem pokračují v cestě díky naději, že *budoucnost* v sobě skrývá něco lepšího. Jednou z mála věcí, které vlastní, je potrhaná a poničená mapa. Ve skutečnosti nevědí, kam by měli jít, jen to, že musejí směřovat

na jih. Netuší, co na jihu najdou, ani jestli tam vůbec je co najít. Vědí prostě jen to, že musejí jít pořád dál jižním směrem. *Jih* pro ně začal ztělesňovat vše, co je v životě krásné, dobré a pravdivé.

Zápletku vám nevyzradím, ale na konci se ukáže, že kdyby si jen o trochu více uvědomovali, co se dělo během jejich cesty, co se jim život snažil při mnoha příležitostech sdělit, nebyli by tak dychtiví svého konečného cíle. Tím, že se pevně rozhodli pro určité místo, přehlíželi cestu – a právě na ní ve skutečnosti mohli najít život a lásku.

Tento příběh je báječnou metaforou toho, jak žijeme. Neustále se snažíme dostat *tam*, když se veškerý život odehrává *tady*. Všichni se snažíme dojít domů, a přitom možná – jen možná, jsme už dávno doma, ve svém přítomném prožívání. Jen si to neuvědomujeme.

Tato dynamika se projevuje ve spoustě našich románů, divadelních her, filmů, mýtů a duchovních příběhů. Postavy v nich často cestují daleko od domova, objeví, kdo skutečně jsou, a poté se vrací domů, v něčem změněné a v něčem stejné jako dřív. Například v jednom z nejmilovanějších filmů všech dob, *Čaroději ze země Oz*, opouští mladá dívka svůj bezbarvý domov. Vydává se na neuvěřitelnou a barvitou pouť, setkává se s mnoha stránkami sebe samé a poté se vrací zpět – a teprve tehdy vidí, co tam *doopravdy* je. Domov se nezměnil, ale jí se otevřely oči. Hlavní postavy v mnoha disneyovských muzikálech se na začátku doma cítí jako vydědenci a zpívají písně o své touze po dobrodružství, po lásce, po něčem, čeho doma zdánlivě nemohou dosáhnout. Toto něco je táhne pryč, ale nakonec se vrací domů, případně si najdou nový domov – svůj skutečný domov, své skutečné místo ve světě. Kdosi poznamenal, že na té nejzákladnější úrovni mají *všechny* příběhy tuto jednotnou strukturu: hrdina odchází ze známého prostředí do neznáma, ale nakonec se vždycky navrací domů. Duchovní hledač opouští svůj

domov ve snaze najít poučení a následně se vrací zpět, jen aby zjistil, že moudrost, kterou hledal, tam byla už od počátku.

V hudbě se noty a akordy vydávají na podobnou cestu, utíkají pryč od svého přirozeného domova, pro uchváceného posluchače vytvářejí napětí, ale nakonec se vrací na své startovní pozice. A my, posluchači, máme pocit, jako by námi hudba nějak *pohnula*, jako by nás zavedla na cestu pryč od všednosti a vrátila nás – tak nějak změněné, pohnuté a transformované – na místo, kde jsme byli. Byli jsme pohnuti, aniž jsme udělali jediný pohyb.

Cítíme nutkání opustit domov a vydat se na cestu za něčím, díky čemu se budeme cítit úplní a celiství, ale zároveň cítíme úplně stejné nutkání k návratu. Po dlouhém a vyčerpávajícím dni ve škole nebo v kanceláři chceme prostě jen jít domů – zpět k matce a otci, zpět ke svým milovaným, zpět do spánku. Když se jako děti na delší dobu vzdálíme z domova, od lidí, které milujeme, cítíme stesk. Když někdo zemře, říkáme, že se navrátil domů nebo že našel nový domov, kde může navěky spočinout a žít konečně v míru.

Napříč celými dějinami lidstva se ve všech aspektech našeho života projevuje téma hledání domova – ve výtvarném umění, v hudbě, ve vědě, v matematice, v literatuře, ve filozofii, v našem hledání lásky, v naší spiritualitě. Hledání domova je zakořeněno velmi, velmi hluboko v lidské psychice.

Ve výtvarném umění vytváří dramatické napětí vzájemné působení hledajícího a hledaného, popředí a pozadí, světla a stínu, pozitivního a negativního prostoru. Vtip směřuje k pointě. Věta směřuje ke svému zakončení. Umělecké dílo, vtip či věta jsou tak podmanivé, tak dramatické a uspokojující díky naší vrozené touze po rozřešení. A možná že právě takhle stejná touha vedla matematiky, filozofy, fyziky po celé trvání lidské historie k hledání nějaké velké, jednotné a všeobjímající teorie reality, k hledání celistvosti

v chaosu, k hledání lásky uprostřed zkázy, k hledání završení na vesmírné úrovni. Říkají nám, že dokonce i samotný vesmír se rozpíná a smršťuje – jako by usiloval o rovnováhu, o domov. Všechno touží po tom spočinout v pokoji.

Domov není místo, věc ani osoba. Je to klid a pokojnost. U samých kořenů slova *domov* leží „klidné spočinutí“ či „ulehnutí k odpočinku“.

Jsme jako vlny v oceánu, toužíme se navrátit do oceánu, který jsme nikdy neopustili. Vlna prožívá sebe samu jako *oddělenou* od oceánu a z této pozice prvotního nepochopení začíná tento oceán hledat na milion různých způsobů. Aniž by to věděla, hledá sama sebe. Její touha po domově je touha po ní samé. Tak to s člověkem bývá.

Jak se tento pocit oddělenosti projevuje v našem přítomném prožívání? Nuže, žijeme s takovým tím neustále se hlásícím pocitem, že nám v životě něco chybí, nebo ne? Je to pocit nedostatku, zvláštní prázdný pocit, jako by někde v nás byla díra, kterou je třeba vyplnit, jako bychom nebyli dost dobří, což jsme, jako by s námi bylo něco zcela zásadně špatně. Právě z tohoto základního pocitu prázdnoty se vydáváme do světa času a prostoru hledat svůj pravý domov, hledat vesmírný klid, hledat oddech, hledat plnost věcí. Hledáme naplnění, výplň prázdnoty. V našem vesmírném stesku po domově hledáme spojení s Bohem, s duchem, s přírodou, s duchovním mistrem. Hledáme plná břicha a plné bankovní účty. Ženský a mužský princip se hledají navzájem, pokoušejí se dojít završení prostřednictvím spojení. Hledáme spřízněnou duši, svou druhou polovičku, která nás doplní, abychom byli celiství. Hledáme svůj osud a neuvědomujeme si, že už ho ve skutečnosti prožíváme.

Ze základního pocitu neúplnosti se pouštíme do hledání budoucí celistvosti. Nedokážeme rozpoznat svou skutečnou identitu jako oceán přítomného prožívání, a tak tento oceán začínáme

hledat a jsme skutečně přesvědčeni, že ho v budoucnu, „jednoho dne“, najdeme. Říkáme si: „Nyní jsem neúplný, ale *jednoho dne*, až najdu to, co hledám, budu celistvý a úplný.“

*„Jednoho dne najdu lásku a potom budu celistvý a úplný. Jednoho dne dosáhnu duchovního osvětlení a potom budu celistvý a úplný. Jednoho dne budu úspěšný a potom budu celistvý a úplný. Jednoho dne zbohatnu. Jednoho dne se vyléčím. Jednoho dne si získám uznání ostatních. Jednoho dne budu plně přítomen. Jednoho dne budu plně vědomý. Jednoho dne budu žít v přítomném okamžiku. Jednoho dne najdu klid a mír. Jednoho dne budu plně sám sebou. Jednoho dne mi lidé porozumí. Jednoho dne se ze mě stane hvězda. Jednoho dne mě budou milovat a přijímat. Jednoho dne budu plně duchovně rozvinutý. Jednoho dne budu otcem nebo matkou. Jednoho dne budu svobodný. Jednoho dne budu šťastný. Ano, jednoho dne budu úplný a celistvý. Ale ne teď. Teď ještě ne.“*

Hledáme bohatství, moc, lásku, úspěch a osvětlení v budoucnosti, „jednoho dne“, protože tyto věci jsou pro nás symboly domova. Domníváme se, že pokud získáme to, co chceme, najdeme to, co hledáme, dojdeme domů. Kořenem všeho je náš vesmírný stesk po domově.

Někdy se nám dokonce podaří to, co chceme, skutečně získat – nové auto, nový vztah, nové zaměstnání, štíhlé a pěkně formované tělo, nové duchovní prožitky, slávu, obdiv okolí, úspěch. A na chvíli se cítíme úplní a celiství. Ale pocit prázdnoty a nenaplněnosti se brzy vrátí a hledání začíná nanovo. Je to, jako by někde v nás bylo cosi, co je neustále nespokojené s tím, co je, cosi, co chce pořád *víc*. Lhostejno, kolik toho dostává, stále toho chce *víc*. Lhostejno, kolik toho vlastní, čeho dosahuje, nad čím vším má moc, stále toho chce *víc*. Lhostejno, kolik toho prožívá, lhostejno, co všechno do sebe pojímá, stále toho chce *víc*.

Lhostejno, jak úplný a celistvý je příběh mého života, vždycky může být úplnější. Zaměstnání mi vždycky může vynášet víc peněz, vztah mě může víc naplňovat, můžu být bohatší, úspěšnější a obdivovanější. Duchovní prožitek vždycky může být hlubší a trvat déle. Vždycky můžu být blíž osvícení či osvícenější, přítomnější, vědomější, svobodnější, milovanější. Nebo může být méně toho, co nechci – méně bolesti, méně strachu, méně smutku, méně hněvu, méně utrpení, méně ega, méně myšlenek. Příběh mého života nikdy nebude úplný, což znamená, že já sám nikdy nedosáhnu úplnosti a celistvosti včas.

Znal jsem muže, který se ještě před čtyřicítkou stal milionářem. Pracoval velmi tvrdě a získal to, po čem vždycky toužil – víc peněz, než kdy mohl potřebovat, ohromný luxusní dům, krásnou a milující partnerku, rozkošné, inteligentní, poslušné a velmi pilné děti, spoustu přátel, obdiv svého okolí a jeho respekt. V sedmatřiceti přestal pracovat. A zcela bez přehánění první den poté, co skončil s prací, seděl sám doma a najednou se mu vrátil ten prázdný pocit neúplnosti a stesku – stejný pocit, který znával v dospívání, pocit, který ho vedl k tomu, že se skoro upracoval k smrti, když vydělával své miliony, pocit, kterému se po celý život usilovně snažil uniknout. Byl to pocit, o kterém se domníval, že se ho zbaví díky penězům, velkému domu, manželce a rodině. Takový byl příslib, který mu svět dal.

Stál před velkým problémem. Měl, co si přál, a *stále* se necítil úplný a celistvý. Stále cítil stesk po domově. Co to s ním je? Už neměl možnost rozptýlit své myšlenky prací. Tentokrát, když stál znovu tváří v tvář pocitu, že něco postrádá, neměl, jak před ním uniknout.

Toho večera si mladý milionář dopřál drink. A potom další. A ještě další. Velmi brzy začal být závislý na pití. Jeho závislost