

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 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 stouplo 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 otažitost, 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 pohltnout 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 osvětlení? 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 osvětlení.

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 chvilím 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.