Christopher Papadopoulos

VNITŘNÍ KLID

A KDE HO NAJÍT

Předmluva **Eckhart Tolle,** přední duchovní učitel
a autor knihy *Moc přítomného okamžiku*

Christopher Papadopoulos

VNITŘNÍ KLID A KDE HO NAJÍT

Christopher Papadopoulos

Předmluva Eckharta Tolleho

VNITŘNÍ KLID

A KDE HO NAJÍT

Přeložil Petr Sumcov

METAFORA

PEACE – AND WHERE TO FIND IT

Copyright © 2015 by Christopher Papadopoulos
Translation © Petr Sumcov, 2016
Czech Edition © Metafora, 2017

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-640-8 (pdf)

OBSAH

Poděkování 7

Předmluva 9

1 Hledání klidu 15
2 Klíčem je uvědomění 28
3 Existence hlubší reality 43
4 Co emoce skutečně znamenají 51
5 Váš vypínač 62
6 Role těla při procitnutí do míru 75
7 Mír je vaší zodpovědností 86
8 Tažení za spravedlnost 93
9 Co dělat, když už máte utrpení dost 105
10 Protijed na závislosti 110
11 Konec chtění 120
12 Jak žít vědomě 126
13 Důležitost denního praktikování uvědomování a dalších cvičení pro prožívání a udržování vnitřního klidu 142

Závěr 153

Příloha I Mettá bhávaná 157
Příloha II Vyjděte si na „ano" procházku 163
Příloha III Pozorující přítomnost 165
Příloha IV Rychlé pomůcky 169

PODĚKOVÁNÍ

Můj otec se sice této knihy nedožil, nicméně právě jeho dobrotivost, moudrost a bezvýhradné přijetí její vydání umožnily. Vděčím také své matce za lásku a to, že mne kdykoli přivítala zpět doma bez kladení otázek.

Děkuji bratrům Peterovi a Philipovi za jejich humor, a že mi vždy byli cenným zrcadlem, do něhož jsem se mohl během svého růstu a vývoje dívat.

Rád bych poděkoval Veronice Lehnerové a Kalebu Newsomovi za podněty a povzbuzování během počátečních fází psaní. Také jsem vděčný Suzanne Lordové, Bernardu Glosterovi a Victorii Ritchieové za pomoc při šíření mých slov do světa.

Zvláštní srdečné poděkování patří celému týmu nakladatelství Namaste Publishing za profesionalitu a vstřícnost. Zejména dlužím Constanci Kelloughové za to, že v tuto knihu věřila a láskyplně mne vedla celým procesem vydávání. Lucindě Beachamové děkuji za pomoc a podchycení každého detailu. Bylo mi ctí a potěšením pracovat s Davidem Robertem Ordem, hlavním editorem, který má slova proměnil ve čtivou knihu.

Rovněž chci poděkovat Eckhartu Tollemu za podporu, vedení a inspiraci, která se pokojně vznášela nad celým projektem.

Nakonec bych rád vyjádřil nejhlubší poděkování Emmě Pradelové za lásku a podporu, kterými mne nadlehčovala na každém kroku.

PŘEDMLUVA

Když už žijete dostatečně dlouho, v určité chvíli vás může přepadnout neblahá myšlenka, že trvalý pokoj a štěstí se vám budou vyhýbat navždy. Pochopitelně existují okamžiky, nebo dokonce celá období spokojenosti, třeba když se ponoříte do tvořivého soustředění či pokud jste právě dosáhli naplnění nějaké touhy nebo splnění cíle, nebo cítíte chvilkové uspokojení díky nějakému smyslovému potěšení. Zakrátko se ovšem zisk promění ve ztrátu, úspěch přestane přinášet pocit naplnění a začnou se s ním spojovat dosud nepředpokládané nové problémy. Anebo je radost v jedné oblasti života kažena neúspěchem v jiné. Nebo se po zamilování zase odmilujete, což mnohdy znamená, že s tímtéž člověkem, se kterým vám bylo před nedávnem dobře, je vám nyní špatně. Zdá se tedy, že po většinu času se v životě vyskytují nějaké poruchy a potíže.

Hlavními faktory, utvářejícími naši životní situaci, jsou vztahy, rodina, práce, peníze, zdraví a dost možná, že právě v tuto chvíli přinejmenším v jednom z výše uvedeného zažíváte problémy nebo přímo cítíte, že je zdrojem utrpení a neštěstí. Jestli vedete dokonale spokojený život, tak jen počkejte! Zanedlouho se zase „něco pokazí“!

Před dvěma a půl tisíci lety Buddha prohlásil, že vše, co utváří lidský život, se neustále proměňuje, je pomíjivé a nestabilní. Právě z toho důvodu je život vždycky problematický, vždycky něčím náročný. Jednou na vás přijdou potíže zvenčí, jindy se dostaví zevnitř v podobě nesprávného

myšlení, kterého si ani nevšimnete! Možná také budete muset čelit nahromaděným zbytkům emocionální bolesti z minulosti, které já říkám pain-body (emoční tělo). A tak vám začíná postupně svítat, že svět tu není proto, abyste si v něm žili šťastně!

Jasně vidíme, že svět je tu od toho, aby nás neustále k něčemu podněcoval, protože přesně to pořád dělá. (Leda by svět nebyl ničím jiným než náhodným shlukem atomů a molekul, tedy „pohádkou vyprávěnou idiotem, plnou hluku a vřavy, která neznamená nic", což ovšem není, i když převládající kultura současné společnosti tomu stále ještě věří.) A nejsme světem podněcováni pouze my, lidé, děje se to všem formám života. Vše živé se nachází na cestě vývoje a vyvíjí se díky impulzům a setkávání s překážkami, jež pak překonává, a projevuje tak svůj potenciál pro růst. Právě díky výzvám vzniká další uvědomění.

Znamená to snad, že je tedy ve světě klid a mír nedosažitelný? A máme po něm vůbec toužit, když víme, že právě utrpení vděčíme za náš růst a prohlubování?

Dobrá zpráva zní, že existuje transcendentní klid, jehož příchod nezávisí na tom, zda se váš život odvíjí hladce nebo ne. Není z tohoto světa a není závislý na vnějších okolnostech. Buddha o něm hovořil jako o „konci utrpení", stavu vědomí, kterého může člověk dosáhnout. Ježíš o něm hovořil jako o „pokoji, který převyšuje každé lidské poznání". Jak jej nalezneme?

Touto otázkou se zabývá kniha, kterou držíte v ruce, nicméně dovolte mi ještě se jí krátce dotknout. Jakmile si uvědomíte, že svět tu není od toho, aby vám přinášel štěstí, nýbrž proto, aby vás podněcoval, nejenže si lépe všimnete svého návyku stěžovat si a klást odpor, když „se věci pokazí", ale také snáze opustíte myšlenku „tohle jsem si nezasloužil(a)". Pak také možná objevíte, že většina nespokojenosti nepovstává ze situace samé, ale z myšlenek, kterými je vaše mysl opředena, a z vysvětlení, která si pře-

míláte. Začnete být schopni experimentovat a nechávat všechny formy svých myšlenek, které vás trápí, odejít.

Tohle o tom říká *Dhammapada*, starý buddhistický spis:

„Urazil mne, zranil mne, porazil mne, okradl mne."

Kdo takto přemýšlí, nikdy se neosvobodí od nenávisti.

„Urazil mne, zranil mne, porazil mne, okradl mne."

Kdo takto nepřemýšlí, bude svoboden od nenávisti.

Nenávist je samozřejmě jednou z forem, v jakých může nešťastnost přicházet. První záblesky transcendentního klidu zahlédnete, když zanecháte nezdravých myšlenek o lidech či událostech. Spřátelíte-li se s přítomným okamžikem, necháte-li „ho být", ať je jakýkoli, pak také cokoli se děje, děje se na podkladě „bytí", a to je pokoj. Potom pokojný klid nejenom vyzařujete, ale tento klid rovněž proměňuje způsob, jakým jednáte se situacemi, jak se chováte a jak hovoříte. Způsob vaší reakce na situaci či osobu v přítomném okamžiku ovlivní podobu okamžiku dalšího a bude mít mnohonásobnou odezvu v budoucnosti. Toto je jediný způsob, jak je možné svět změnit a jak bude změněn.

Jakmile jste zahlédli pár záblesků transcendentního klidu, můžete jej, abych tak řekl, začít zvát do svého života. Po dosažení určitého stupně vědomí je již mír otázkou rozhodnutí vaší vůle. Pochopitelně čas od času třeba pozapomenete, že volba je vlastně na vás, nebo se znovu ještě prosadí staré návyky ega natolik, že vám možnost rozhodnutí vyrazí z ruky. Potom se ovšem znovu objeví světlo vědomí a temnotu nevědomí rozptýlí.

Když pozvete do života transcendentní klid, znamená to, že si začnete být vědomi sebe sama jakožto Přítomnosti, jako vědomí bez času a formy, které je podkladem veškerého myšlení, cítění a vnímání. V knize *Moc přítomného okamžiku* popisuji jednoduchost tohoto uvědomění, které nezabere vůbec žádný čas, protože je tímtéž, čím je vědomí

přítomného okamžiku. K uvědomění si této Přítomnosti si potřebujete všimnout nejen toho, že se občas mezi myšlenkami přirozeně vyskytují mezery, nýbrž také takovéto „mezery bez myšlenek" vytvářet a prodlužovat je v jinak neutuchajícím toku vašeho převážně nechtěného myšlení.

Pokud jste četli *Moc přítomného okamžiku*, znáte pojem „vědomí vnitřního těla" a hlavně také víte, jak je praktikovat. Jde o účinný a jednoduchý způsob, jak vystoupit z proudu nutkavého přemýšlení a spojit se s podstatou toho, kým jste. Teprve tehdy, když víte, kdo jste, můžete začít být v klidu a již déle nevzdorovat výzvám života nebo jimi být zdrceni, pokud se objeví.

Kniha *Vnitřní klid a kde ho najít* vás povede hlouběji do praktikování vědomí vnitřního těla, až nakonec přestane být praktikováním a stane se způsobem bytí. Tato kniha evidentně povstala ze stavu Přítomnosti, a má tudíž moc proměňovat, jak to knihy tohoto druhu umějí.

Pro čtenáře, kteří již znají *Moc přítomného okamžiku* a pocítili její účinek, bude tato kniha velikým přínosem. Její hlavní poselství zní, že mír je možný i uprostřed rozruchu. Je možný, jelikož je neoddělitelný od toho, čím ve své podstatě sami jste.

ECKHART TOLLE
autor knih Moc přítomného okamžiku,
Nová země, Ticho promlouvá

VĚNOVÁNÍ

MÉMU OTCI
1939–2007

HLEDÁNÍ KLIDU[1]

Jednoho podzimního rána roku 2003 jsem vešel do kuchyně a poznamenal směrem k matce: „Víš ty co? Už nic nehledám."

Z pozadí mého vědomí se do popředí přesunula jasnost plná klidu. Náhle mi připadal pocit pokoje úplně normální. Velmi se lišil od všech mých dosavadních vzpomínek, které hovořily o životě plném bloudění v přemýšlení a emocích. Teď mi přišlo, že pokoj je mým přirozeným stavem odjakživa.

Jako bych se vrátil domů k sobě samému.

Teprve teď jsem si všiml, jak hluboce jsem vlastně hledal. Neměl jsem ani potuchu o tom, jak velká je má úzkost a jak zoufale se snažím najít pokoj, dokud neuběhla celá léta hledání a toho rána to všechno soužení konečně nezmizelo navždy.

Všichni chtějí prožívat pokojný klid a mír, že? Lidé dělají všechno možné, aby se vyhnuli stresovým situacím nebo aby uskutečnili své sny, které jim, jak doufají, pokoj přinesou.

Překvapilo by vás, kdybych vám řekl, že prožívání klidu

[1]Anglickému „peace" je zde z českých ekvivalentů nejblíže „klid", ale v některém kontextu lépe odpovídá překlad „pokoj či „mír". Proto se v českém překladu vyskytují alternativně, případně vedle sebe. Pozn. red.

nijak nesouvisí s momentální *situací*, ve které se nacházíte, nýbrž naprosto záleží na tom, kde se nachází vaše *pozornost*?

Pro ilustraci toho, o čem mluvím, se rozhlédněte po místnosti, pokud se v nějaké nacházíte. Je v ní více věcí, nebo prostoru? Možná jste si toho dosud nevšimli, ale většinou je ve všech místnostech mnohem více prostoru nežli věcí. Průměrná místnost je tvořena zejména prostorem. A vlastně i celý svět tvoří především prázdný prostor, atmosféra, jen na povrchu Země se nacházejí různé tvary. No, a co celý vesmír?

Zdánlivá pevnost všeho hmotného je pouhou iluzí smyslů. Dokonce i atomy, které hmotu tvoří, jsou v podstatě plné naprosto prázdných prostor, vždyť jádro i elektrony představují pouhou zanedbatelnou částečku celého atomu. A dále vzdálenosti mezi atomy navzájem. Ty jsou dokonce ještě větší, bez ohledu na druh prvku. Kdybychom nadzdvihli střechu domu a celou místnost zcela zalili betonem, co se týče prázdného prostoru v atomech a mezi nimi, pořád by tam zbývalo více než 99,99 % volného místa.

Objevil se tenhle prázdný prostor před nedávnem, nebo tu už existoval dávno před námi? Samozřejmě je tu už velmi, velmi dlouho. Jen jsme si jej neuvědomovali.

Kde mám klid hledat?

Třeba si říkáte, že jste klid a pokoj hledali už *všude*. Možná pociťujete zklamání nebo dokonce zoufalství, protože jste přesvědčeni, že jste zkusili, co se dalo, dívali se všude, a stejně to vše vyšlo nadarmo. Již jsem vám ale ukázal, že se kolem vás rozprostírá realita, které jste dosud pravděpodobně pozornost ještě nevěnovali. Možná že jste si jí nevšimli vůbec.

Skutečnost, že jste pátrali po klidu a míru na tolika různých místech, a nenašli ho, je vlastně dobrou zprávou.

Ačkoli jste přesvědčeni, že jste nahlédli všude, právě jsme si ukázali, jak snadné je nepovšimnout si něčeho, co je ve skutečnosti zcela očividné. Právě tak, jako jste doopravdy nezaregistrovali, jak moc prázdné jsou všechny věci, právě tak jste nezahlédli, že pokoj, po němž toužíte, *zde již ve skutečnosti je*.

Klid, který jste hledali, vyvěrá z prázdnoty prostoru, o kterém jsme hovořili, prostoru, v němž existujete. Byl tu odjakživa, všude, a my o něm nevěděli. Jakmile se ale naučíte, jak se na jeho přítomnost naladit, budete mít tolik pokoje, kolik si budete přát. Nemáte-li klid, pak proto, že jste se nepodívali právě tam, kde *jste*. Jak to mohu vědět? Protože abyste mohli zde hledat, musíte zde *být*.

Co mám na mysli, když říkám „být zde"?

Abyste mohli být zde, musíte se nacházet v přítomném okamžiku a věnovat mu plnou pozornost. Bohužel namísto toho, abychom byli zde, si naše mysl po většinu času někde poletuje.

Nejsme-li úplně přítomni v tomto daném okamžiku, nezakoušíme skutečnost, jaká skutečně je. Namísto toho ji vidíme skrze hustý filtr našich přesvědčení, představ, myšlenek a pocitů. Takto by šla mysl popsat. Můžeme o ní uvažovat jako o stroji, který poměřuje a vyhodnocuje. Dáváte-li pozor na myšlenky, všimnete si, že neustále něco hodnotí, komentují a vyvozují závěry.

Potíž tkví v tom, že nás tohle neutuchající vysvětlování a vyhodnocování aktivní mysli odpojuje od živé reality. Jinými slovy nás myšlenky, pomocí nichž se pokoušíme chápat realitu, nakonec od skutečné reality postupně oddělují.

Soustřeďme se teď na chvíli na myšlenky. Uvědomujete si, že vám v hlavě probíhá takřka neustálý monolog? Ano, je tam, ačkoli většina z nás si jej neuvědomuje, dokud se nezastavíme a na myšlenky se nesoustředíme.

Tento „hlas v hlavě“[2] si většinu dne povídá sám pro sebe. Jako bychom si skoro celý den povídali sami se sebou. Není to ale náš hlas, tedy hlas našeho pravého já. Je cizí.

I když jste si tohoto hlasu na rozdíl od většiny lidí všimli, stejně jste o něm asi nikdy nepřemýšleli jako o hlasu cizím. Protože se s ním úplně ztotožňujete, máte dojem, že jde o vaše vlastní myšlenky. Dokud nepoodstoupíte, tedy náhle si to neuvědomíte. Pak totiž spatříte, že veškeré tyhle myšlenky a pocity povstávají úplně samy, aniž byste je zapříčinili. Vůbec nejsou vámi! Prostě se vám dějí v hlavě a vy jim naslouchátе, sledujete je a pozorujete.

O tomto hlasu v hlavě by šlo uvažovat jako o programu, jenž do vás byl nahrán a nyní si běhá po neuronových drahách ve vašem mozku. Je to software známý pod různými jmény. Já používám stejné označení jako Eckhart Tolle ve své knize *Moc přítomného okamžiku*, kde tento software pojmenovává „ego“.

Takže mé ego je něco jiného než to, kdo jsem doopravdy?

Ego je pojem existující tisíce let. Jeho význam se ale v průběhu staletí změnil. Používá se pro naše skutečné já i pro naše falešné já, a někdy i pro specifické aspekty já, jako třeba u Freuda. Různí lidé termínem *ego* myslí různé věci.

Když o egu hovořím já, nemluvím o tom, kým skutečně jsme, nýbrž o falešném vnímání já, o představě, obrazu o sobě, který si nosíme v hlavách.

Dobře to lze vidět, když k vám někdo přijde a řekne: „Potřebuji zapracovat na své imagi.“ Vlastně říká, že je zde nějaký pozorovatel, který svou image sleduje a došel k závěru, že ji bude třeba upravit. Nebo občas slyšíte: „Takhle

[2] Tolle, Eckhart. *A New Earth*, Dutton, 2005, česky *Nová země,* Citadella, 2013.

o sobě nepřemýšlím.“ Onen člověk vám chce sdělit, že se vnímá jinak, než jej vnímáte vy.

Software, skoro bez přestání běžící v našich nervových obvodech, působí jako silný filtr myšlenek, představ a emocí, přes který vidíme realitu. Většinou o něm ani nevíme. Je natolik jemný, že jej máme natažený přes vnímání skoro po celý život, pokud nás na něj něco neupozorní. Duševní procesy s ním spojené pohlcují většinu naší pozornosti a zbývá jen velmi málo prostoru pro spatření věcí, jaké *doopravdy* jsou, včetně toho, kým doopravdy jsme *my*.

Falešnou identitou trpí většina lidí. Domníváme se, že jsme našimi myšlenkami, emocemi a naším chováním, a přitom to všechno produkuje pouze naše mysl. Myslíme si o sobě, že jsme „já“ s osobními dějinami toho, co se nám líbí, co jsme v minulosti zažili a co bychom rádi prožili v budoucnosti. Nakonec si život začneme vysvětlovat jako to, „co se nám děje“.

Když budete pečlivě sledovat, povšimnete si, že veškeré vaše myšlenky, emoce a chování, včetně všeho toho, co se děje, se děje jen na *povrchu* reality. Pod ním se skrývá tichá, neviditelná inteligence, která to vše pozoruje. Tato neviditelná inteligence je čistým vědomím. Nemá tvar ani formu, jednoduše *je*. Mohli bychom o ní přemýšlet jako o čistém „bytí“, které existuje ještě předtím, než povstanou věci a události. Právě z něho pocházejí veškeré předměty, příroda, lidé, místa, události, myšlenky a emoce.

Toto čisté bytí, tuto inteligenci, z níž všechno povstalo, nelze poznat prostřednictvím slov nebo konceptů. Je nemožné ji i popsat, či si ji představit. Lze ji ale *prožívat*.

Připodobňuji ji často ke grapefruitu. Pokud jste nikdy neviděli žádný druh ovoce a začal bych vám popisovat grapefruit, mohl bych se snažit sebevíc, a stejně byste si skoro žádnou představu neutvořili. Jediným způsobem, jak poznat, o čem hovořím, by bylo grapefruit uvidět, podržet jej v ruce, oloupat jej, ochutnat a polknout.

Jinými slovy, poznání vychází z prožitku. Pouze když se s grapefruitem sjednotíme, když do sebe vstřebáme jeho živiny, plně pochopíme, co je zač.

Podstatou našeho bytí je čisté vědomí. Dokud se tedy ztotožňujeme s hlasem v naší hlavě, žijeme s mylně pochopenou identitou. Ztotožňujeme-li se s obsahem mysli, přebýváme ve virtuálním světě, z čehož plyne, že bydlíme v oblasti myšlenkových abstrakcí.

Přejeme-li si poznat, kým skutečně jsme, musíme poodstoupit od tohoto „myslitele", který předstírá, že je námi, a rovněž tak od představ, jež o sobě máme. Potřebujeme nahlédnout pod klokotání mysli a nalézt její zdroj, kterým je prostor čistého vědomí. Jedině tak toto věčně přítomné vědomí odhalíme jako vlastní přirozenost, kterou je čisté *bytí*. Raději ještě ujasním, co míním čistým vědomím. Když říkáme: „Jsem si vědom situace," naznačujeme, že víme o našich myšlenkách o dané situaci. Takto popisujeme vědomí v běžném životě. Jenomže za naším mentálním obsahem, za tělem i za vesmírem, existuje věčně vědomý, přítomný a formu nemající zdroj všeho, co je. Tohle čisté vědomí vždy bylo a vždy bude. A tím ve skutečnosti jsme.

Zaměříme-li se znovu, abychom si uvědomovali vědomí samé, pak se již neztotožňujeme s myšlenkami, emocemi, předměty či událostmi. Nejsme „tímto", ani „tamtím". Jednoduše *jsme*, jsme projevem vědomí, které předchází povstávání všech tvarů a forem. Jsme tichými svědky a jednotní se zdrojem všeho, co je možné vnímat a pocítit.

Od mnoha lidí slýchám, že je nutné „být teď a tady". Proč?

Všichni jsme již slyšeli něco jako „být v přítomnosti", „setrvávat v přítomném okamžiku", žít přítomností". Když tedy hovořím o čistém „bytí", nejspíš si pro sebe řeknete: „Ale vždyť tohle všechno už znám!"

Ano, miliony lidí slyšely o potřebě života v přítomnosti,