

## **„Ja som“ – univerzálny liečiteľ**

Zmienil som sa tu o niekoľkých dôležitých veciach.

Jedným z najväznejších tvrdení bolo, že strata uvedomenia

si svojho pravého Ja je jedinou príčinou ľudského utrpenia.

A že toto uvedomenie znamená koniec utrpenia.

Pozrime sa teraz, či svoje tvrdenie môžem dokázať.

Urobte niekoľkokrát prvé cvičenie. Vaša snaha by mala priniesť jasnejšiu, ak nie dlhšiu pauzu medzi myšlienkami.

Možno to trvalo iba jednu či dve sekundy, ale

bola tam. Áno, bola tam, ale čo to je? Táto pauza je čisté

uvedomenie – uvedomenie niečoho. Keď si začnete túto

pauzu uvedomovať, mohli by ste povedať: „Som si vedomý

ničoho.“ Nič je čisté uvedomenie a „Ja som“ je pravé

Ja. Voz, kone a kočiš, to všetko zmizlo, nechali cestujúceho samého – so svojím pravým Ja.

A teraz príde otázka za milión: Keď ste boli úplne sami so svojím pravým Ja, vyskytli sa medzi myšlienkami nejaké

pocity, ktoré vás znepokojili? Spomínate si na nepríjemné

pocity akéhokoľvek druhu? Neboli tam nijaké,

však? A ak ste odvedli skutočne poctivú prácu a zaregistrovali

ste medzeru, môžete si takisto všimnúť, že sa cítite

trochu pokojnejší. Len do toho, skúste to znovu! Vždy to

bude fungovať. Je nemožné hnevať sa, byť smutným alebo

cítiť strach a vinu či akýkoľvek negatívny pocit, keď

ste si plne vedomí svojho vnútorného Ja. Nie je to možné.

A nie je to žiadny sebaklam. Čím viac času strávite

v stave ne-myslenia, tým menej budete zakúšať rozporuplné

myšlienky a pocity. Čím menej budú vaše myšlienky

a pocity v rozpore, tým jasnejšie a láskavejšie bude vaše

myslenie a tým ľahšie vyriešite každodenné problémy.

Ľudia, ktorí prichádzajú pravidelne do styku so svojím

pravým Ja, žijú dlhší a dynamickejší život. A spôsobujú

menej problémov nám ostatným.

„Dobre teda,“ poviete, „ale ako mám žiť bez rozmýšľania?

Nebudem sa tak len bezcieľne ponevierať medzi

ľuďmi a narážať do vecí?“

A teraz sa pripravte na niečo neuveriteľné. Môžete robiť

všetko naraz. Môžete si uvedomovať svoje pravé Ja

a zároveň myslieť, pracovať a starať sa o rodinu. Keď

skombinujete všetky činnosti s neslabnúcim pravým Ja,

budete mať väčšiu radosť aj z tých najvšednejších každodenných

činností. Uvedomenie si svojho pravého Ja počas

nejakej činnosti je naplnením vašej najtajnejšej túžby.

Vlk sa nažerie a koza zostane celá. Ale ešte predtým, ako

si osvojíte túto myšlienku, je treba vykonať určité prípravné

práce. Aj naďalej pokračujte v tom, že prestanete

každú hodinu na jednu minútu (alebo aj viac) myslieť.

Všímajte si, ako začne pravidelný kontakt s pravým Ja

meniť váš život. Je obzvlášť dôležité nezabúdať na toto

cvičenie, pokiaľ zažijete niečo agresívne. Nesnažte sa ho

používať na boj proti negativite. Nebude fungovať. Len

ho robte a venujte pozornosť každej zmene. Nezasahujte

do tohto procesu, len pozorujte. Cvičenie vám prinesie úžitok aj do budúcnosti: vďaka nemu pochopíte myšlienky v nasledujúcich kapitolách do väčšej hĺbky. A potom budete pripravení na nové skúsenosti.

### ***Hlavné body prvej kapitoly***

- Šťastie je súčasťou problému, nie riešením.
- Pokoj sa nedá dosiahnuť úsilím.
- Existuje len jediné ponaučenie: Uvedomte si svoje pravé Ja.
- Problémy sa hneď stratia, keď si človek uvedomí svoje pravé Ja.
- Príznakom Sebauvedomenia je vnútorný pokoj.
- Prvým prejavom čistého uvedomenia je neobmedzené pravé Ja.
- Pravé Ja je viac ako zmysly a myšlienky, ale možno ho zažiť ako ne-skúsenosť.
- „Ja“ je individuálna osobnosť, ktorá sa v priebehu života mení.
- Uvedomenie si svojho pravého Ja je splnením vašej najhlbšej túžby.

## **Kapitola 2**

### **Ako vidieť novým pohľadom**

*S predstavami, ktoré sú základom nášho chápania prírody... sa vesmír začína javiť skôr ako veľká myšlienka než ako veľký stroj.*

SIR JAMES JEANS

### **Newtonov duch**

Náš súčasný spôsob života je na nič. Vnútorná vyrovnanosť sa stala fantastickou abstrakciou – niečím z ríše mýtov a rozprávok. Varovné príznaky sú všade okolo nás. Ale my okolo nich chodíme ako námesační s pohľadom upretým do budúcnosti. Sme presvedčení, že ak budeme tvrdo pracovať, milovať naše rodiny a platiť dane, budeme odmenení tým, po čom túžime. Tento druh námesačnosti sa šíri ako epidémia. Letný pohľad na stav sveta by nám však mal stačiť na to, aby sme sa z tohto zlého sna prebudili. Prosté pozorovanie toho, čo sa okolo nás deje, by nám malo jasne ukázať, že náš bežný spôsob života je nevyhovujúci.

Prečo to tak je? Je to jednoduché. Žijeme v klame. Veríme, že ak budeme svoje problémy riešiť po kúskoch, jedného krásneho, čarovného dňa sa prebudíme a všetky naše problémy budú vyriešené. Zažili ste niečo podobné? Poznáte niekoho, kto by nemal problémy? Zabezpečia človeku peniaze, zdravie, charita či akýkoľvek iný druh úsilia status „človeka bez problémov“? Nie, nezabezpečia. Ale aj navzdory množstvu dôkazov o opaku budeme aj naďalej konať tak, ako keby sa človek dokázal svojich

problémov zbaviť.

Už ste určite niekedy počuli toto: „Čím viac toho viete, tým viac viete, že neviete.“ Alebo toto: „Keď vyriešim jeden problém, vynoria sa ďalšie dva.“ V týchto slovách sa ukrýva poznanie, že náš svet nemôžeme dobyť len hrubou silou nášho intelektu. Vplyv newtonovskej fyziky nás vedie k tomu, aby sme zhromažďovali čoraz viac informácií a používali ich na riešenie problémov. Myslíme si, že keď sme ich konečne zhromaždili, budeme pánmi svojho osudu. To by znamenalo koniec utrpeniu. Tento prístup je vhodný na riešenie jasne definovaných problémov, akými je napríklad oprava deravého vodovodného potrubia, vŕzganie hojdačky na dvore, boj s prejedaním sa alebo štúdium japončiny. Nedokáže však vyriešiť také vážne rozpory, aké prináša život.

Možné to nie je preto, lebo náš život je nepochopiteľne zložitý. Neexistuje nijaká iná možnosť, ako vedieť všetko, čo by sme vedieť mali. Aby ste dokázali držať v rukách túto knihu a čítať ju, musí váš mozog aktivovať každú sekundu miliardy nervových impulzov. A to ide len o obyčajnú fyzickú aktivitu. Dokázate si predstaviť, aký stupeň organizácie je potrebný na zmenu elektrických impulzov pri porozumení, čiže na praktické využitie poznania? Ja si to predstaviť nedokážem. Je to za hranicami toho, čo dokáže pochopiť môj rozum. A teraz sa dostaneme k jadrú nášho problému.

Už viac ako dvesto rokov je naše chápanie sveta a života určované klasickou fyzikou, ktorá sa opiera o prácu sira Isaaca Newtona.

Klasická fyzika opisuje svet taký, ako ho vnímame našimi zmyslami – svet, v ktorom sú stromy a obloha, auto a domov, práca a rodina. Ale nie všetko môžeme v živote vidieť, počuť alebo ochutnať. Existujú javy príliš veľké a príliš malé na priame vnímanie – galaxie na oblohe a tancujúca energia okolo atómu. Tieto svety majú na naše životy minimálne taký vplyv ako naša práca alebo rodina, a ak si myslíme, že nemajú taký významný dopad na náš spôsob života, tak žijeme s hlavami v piesku.

### **Keď padne v lese strom...**

Kvantová fyzika skúma život za hranicami našich zmyslov. Objavy posledných rokov sú ohromujúce do tej miery, že sú na hranici mystiky. A práve jedno takéto zistenie nám pomôže pochopiť náš problém s problémami.

Kvantová mechanika nám ukázala, že keď pozorujeme udalosť, ovplyvňujeme tým vlastne jej výsledok. V prvom semestri na vysokej škole som sa zapísal na prednášky z angličtiny, ktoré boli trikrát týždenne a začínali o ôsmej ráno. Miloval som angličtinu a nenávidel rána. Spomínam si na jedno také vlhké a studené novembrové ráno, mraky viseli tesne nad stromami ako chumáče šedej bavlny. V učebni bolo horúco a rovnako neradostne

ako vonku. Vypil som druhú šálku kávy a vklzol do lavice v poslednom rade. Mladý učiteľ, nadšený zo svojej prvej učiteľskej úlohy, bol oveľa viac oduševnený, ako by mal taký učiteľ angličtiny byť. Čo nevie, koľko je hodín? Bez akéhokoľvek dôvodu sa na nás usmial a spýtal sa: „Keď v lese spadne strom a naokolo nie je nikoho, kto by to videl, urobí tento padajúci strom hluk?“

Moja prvá myšlienka bola, že padajúci strom, samozrejme, hluk spôsobí aj vtedy, ak nikto nie je nablízku.

To bola ale absurdná otázka. A potom sa zo zadnej časti mojej mysle predrala ďalšia myšlienka. *A čo keď nerobí hluk?* Ako to môžeme vedieť? Mohli by sme nechať pri strome magnetofón a tak by sme raz a navždy dostali odpoveď na túto otázku. Ale čo ak by nejaká inteligencia, povedzme že rovnaká sila, ktorá stvorila les, vycítila prítomnosť človekom vyrobeného zariadenia? Čo keď táto sila vytvorila efekt, ktorý ľudia, zanechajúc pri strome magnetofón, očakávajú? Aj to sa zdalo absurdné. Ako by mohla komótna stará matka príroda prekabátiť človeka? Koniec-koncov, nie je len otázkou času, kým získame úplnú kontrolu nad našim prostredím? Stavíme diaľnice a šoférujeme autá, budujeme nákupné centrá a utrácame v nich peniaze, navrhujeme domy a ovládame klimatizáciu v ich vnútri. Sme v tom celkom dobrí. A časom budeme ešte lepší. Alebo majú s nami sily prírody a vesmíru iné plány?