

ÚVOD

Keď nemôžete zaspáť, vtedy si uvedomíte, že milujete, lebo skutočnosť je krajšia ako vaše sny.

DR. SEUSS

Verím, že cieľom vnútornej práce je prebudiť v sebe radosť zo života. Pre mňa to znamená bezvýhradne prijať seba takého, aký som. Keď život plyní hladko a bez starostí, bezpodmienečná láska k sebe mi dovoľuje, aby som sa v každej chvíli tešil z jeho darov. Keď však narazím na ťažkosti, nemyslím iba na to, ako ich prekonať; všetky víťazstvá i prehry vítam s bezpodmienečnou láskou k sebe a k ľuďom vo svojom živote, lebo viem, že môj skutočný život sa odohráva iba v tejto prítomnej chvíli. Uvedomujem si, že kým je tu život, možné je všetko.

Pravdu zažijeme vtedy, keď nám v srdci rozkvitne bezpodmienečná láska. Konštatovanie „som hoden lásky k sebe napriek tejto ťažkosti“ je semeno, ktoré prináša svetlo do najtmavšej chvíle nášho života. Vedomý vzťah k sebe nám umožňuje rozhodnúť, čo je pre nás pravda v každom okamihu.

Prítomná chvíľa, tento okamih, je jediná príležitosť, keď môžeme urobiť zmenu. Minulosť už neexistuje. Do takejto situácie sme sa dostali vďaka rozhodnutiam, ktoré už nemôžeme zmeniť. Môžeme rozmyšľať, čo všetko sa mohlo stať, kde všade by sme mohli teraz byť, no nič tým nezmeníme. Rovnako neexistuje ani budúcnosť. Následky dnešných činov sa prejavia až po určitom čase, čo znamená, že brána do budúcnosti je otvorená dokorán – stať sa môže všetko. Jediné, čo môžeme ovládať, je táto chvíľa, okamih, v ktorom rozhodujeme o svojej prítomnosti.

Položte si otázku: Robím tieto rozhodnutia v prítomných chvíľach s plným vedomím? Akceptujem sa v tejto chvíli bezvýhradne? Viem, prečo hovorím „áno“ a „nie“?

Vidím možné následky svojich rozhodnutí? Ak sa rozhodujem automaticky, uvedomujem si, že si môžem vybrať medzi ilúziou, ktorú som si vytvoril sám, a pravdou zjavenou v okamihu jasného vedomia?

V románe *Dômyselný rytier Don Quijote de la Mancha* od Miguela de Cervantesa falošný potulný rytier Don Quijote vo chvíli osvietenia vidí, že veterné mlyny nie sú zlí obri, ale iba mlyny. Môže sa rozhodnúť pre akýkoľvek čin, no dáva prednosť ilúzii pred pravdou, a preto si vymyslí príbeh, aby zdôvodnil tvrdošijnú vieru vo svoje fantastické predstavy.

K takémuto rozhodovaniu nedochádza iba v románoch. Rozhodujeme sa neprestajne v každom okamihu života. V zábleskoch jasnej mysle každý vedome vyjadruje svoje rozhodnutie – môžeme sa rozhodnúť, či budeme

ďalej veriť v obrov, alebo veterné mlyny zostanú pre nás mlynmi.

Keď vo svojej viere dáme prednosť ilúzií pred pravdou, strácame zo zreteľa pravé ja. Ilúzia pôsobí ako filter na všetky informácie, ktoré dostávame, takže všetky naše rozhodnutia a činy nemusia zodpovedať skutočnosti. Keď si však uvedomujeme svoju pravdu a vážime si ju, odrazí sa to aj v našom rozhodnutí. Ak sa v tomto okamihu rozhodneme akceptovať pravdu, otvára sa nám príležitosť na bezpodmienečnú lásku. Uvedomíme si, že náš život má väčšiu cenu než nejaká predstava. Ak chceme vidieť svet taký, aký naozaj je, a nie, ako si ho predstavujeme, potrebujeme na to odvalu. Znamená to, že naše ego so svojimi postojmi a záľubami ustúpi a veci prijímame také, aké sú. Pri voľbe medzi ilúziou a pravdou postupujeme rovnako, ako keď sa rozhodujeme medzi podmienenou a bezpodmienečnou láskou. Podmienečná láska sa rozdáva ľahšie a mnohokrakými spôsobmi. Takáto láska má svoj začiatok i koniec, ale ukáže sa ako nepravdivá. Bezpodmienečná láska je ťažšia, ale ukáže sa ako pravdivá – s veľkým P.

V podstate ide o to, či sami seba odmietneme, alebo akceptujeme. Ak namiesto veterných mlynov – podobne ako Don Quijote – vidíme obrov, vybrali sme si ilúziu. Tá nás potom ovláda a triumfuje nad našim ja a nad pravdou. Keď sa však rozhodneme vidieť veterné mlyny, bezvýhradne sme prijali svoju pravdu. Takúto voľbu vykonávame v každej chvíli svojho života.

Ak vidíme dokonalosť očami vnútorného sudcu, ktorý

nás núti prijať určitú ideológiu alebo vieru, potom je táto dokonalosť podmienená, založená na ilúzii. Ilúzie si vytvárame a udržiavame vlastnými dohodami, keď niektorým myšlienkam hovoríme „áno“, iným „nie“. Dohodu vytvoríme zakaždým, keď si napríklad povieme: „Budem šťastný, keď schudnem..., keď si nájdem ideálny vzťah..., keď budem mať na účte toľko a toľko peňazí.“ Takýmito dohodami postavíme svoju predstavu dokonalosti na piedestál, neuvedomujúc si, že ide o ilúziu.

Keď si vytvoríme takýto imaginárny obraz, predstavu, akí by sme mali byť, začneme sa odsudzovať, keď zistíme, že podľa neho nežijeme. Pozeráme sa do zrkadla a vyčítame si nedostatky. Potom sa podobne správame aj k ostatným. Trestáme sa a motivujeme sa, aby sme dosiahli dokonalosť, pretože tak sme sa to naučili v procese vlastného prispôbovania. Ako odmenu vnímame to, keď nás druhí akceptujú, lebo sa správame tak, ako sa od nás očakáva.

Prispôbovanie, systém odmeny a trestu, funguje asi takto: Zakaždým keď urobíte niečo „správne“, dostanete odmenu, čo vás poteší. Keď urobíte niečo „nesprávne“, nasleduje trest. Spôsob prispôbovania sa v rôznych rodinách a kultúrach líši, výsledok je však ten istý: sebakritika a podmienená láska.

V detstve vás napríklad naučili, že keď nezjete všetko, čo máte na tanieri, je to „zlé“, a dokonca „hriech“. Keď vám potom v dospelosti zostane na tanieri trochu jedla, zrazu sa vo vás ozve vnútorný hlas, čo vás prinúti vyjst' z taniera všetko bezo zvyšku, len aby ste sa zbavili pocitu

viny. Nikoho z toho nemožno obviňovať – je to bežná situácia a opakuje sa v mnohých generáciách. Stačí, keď sa od nej v procese uvedomenia oslobodíme.

Pri pohľade na dokonalosť očami bezpodmienečnej lásky si uvedomujeme, že jedinou pravdou je tento okamih – to, čo je teraz. Všetko, čo existuje práve teraz, je dokonalé jednoducho preto, lebo existuje, lebo je živé. Život je vrcholné umelecké dielo, ktoré sa neprestajne mení a vyvíja, a tak to, čo je pravdou v tejto chvíli, sa môže a pravdepodobne sa aj bude meniť. Ak je to niečo negatívne, môžeme to zmeniť, nemusíme to však robiť preto, aby sme sa mohli akceptovať. Keď sa akceptujeme bez podmienok, prijímame svoje prednosti i nedostatky – všetky naše vlastnosti majú svoju cenu a sú dokonalé.

Ako súvisí dokonalosť so životom pri plnom vedomí?

Svoj život môžeme vnímať ako neprestajne sa vyvíjajúce majstrovské dielo – alebo ako nedokonalú konštrukciu, ktorú treba opraviť a zmeniť podľa našej predstavy o dokonalosti. Keď však žijeme svoj život s plným vedomím, vidíme, že dokonalosť už existuje. Život nie je nejaký nepodarok, naplno žijeme vtedy, keď robíme to, čo máme radi, a ustavične zdokonaľujeme svoje schopnosti a zručnosti. Nerobíme to preto, aby sme dokonalosť našli, ale preto, aby sme ju svojím životom a svojou činnosťou vyjadrili. K majstrovstvu vedie dlhá prax. Život sa ustavične zlepšuje nie preto, že je to jeho cieľom, ale deje sa tak v dôsledku nadšenia a bezpodmienečnej lásky.

Ak nás ovláda nesprávna predstava o dokonalosti – iný-

mi slovami, keď nežijeme život s plným vedomím –, pri rozhodovaní medzi „áno“ a „nie“ musíme urobiť kompromis. Každým svojím „áno“ niečo vytvárame, zatiaľ čo s každým „nie“ sa niečo nevytvorí. Týmto spôsobom ovládate svoj úmysel, silu energie, ktorá hýbe životom. Ja som sila, ktorá hýbe týmto telom – tá sila som ja. Ja som úmysel. To isté platí aj o vás.

Život pri plnom, jasnom vedomí závisí od toho, či vieme, ako touto energiou niečo vytvárať alebo nevytvárať a či pri tom budeme používať lásku podmienenú alebo bezpodmienečnú.

Všimnite si malé dieťa, ktoré sa učí chodiť. Chce chodiť a svoj úmysel dá najavo pri každom pokuse. Keď spadne, možno sa rozplače, no aj uprostred plaču sa zo všetkých síl usiluje znova postaviť. Niekedy sa dokonca samo nad sebou zasmeje. Neodsudzuje sa pre to, že zlyhalo. Jednoducho vstane a znova prejaví svoj úmysel. Napokon sa mu to vďaka silnému prianiu a úmyslu aj podarí. V ranom veku sú všetky priania výlučne naše, vychádzajú iba z faktu, že niečo chceme.

Čo by sa však stalo, keby sa v dôsledku prispôbovania začalo dieťa odsudzovať? Možno by sa celkom prestalo usilovať alebo by jeho snaha už nebola úprimná. „Budem chodiť, aby si nemysleli o mne niečo zlé a neodmietli ma.“

Strach z odmietnutia je pre mnohých často podnetom na opustenie hraníc vlastného pohodlia. V takom prípade si však možno nevytvárame taký život, aký naozaj chceme.

Keď si vytvárame život pomocou bezpodmienečnej

lásky, prijímame životnú silu, ktorá je v nás. Bezpodmienečná láska nezávisí od prijatia nejakej viery. Je prejavom toho, že prijímame schopnosť mať pozitívne i negatívne presvedčenia. Hovorí o našej celistvosti. Každý z nás je schopný konať v živote niečo pozitívne i negatívne (keď sa život skomplikuje, nič nie je stopercentne dobré alebo zlé – zavše sa musí niečo doladiť). Akceptovať celistvosť znamená akceptovať pravé ja, ktorým som ja, ktorým ste vy.

Máme teda na výber. Môžeme akceptovať to, čo je v nás negatívne, ale môžeme sa aj rozhodnúť pre všetko pozitívne, čo nám prinesie dobré pocity. Na vyjadrenie toho, čo v živote uprednostňujeme, môžeme použiť slobodnú vôľu. V istej chvíli si napríklad uvedomíme, že v minulosti sme všetkých ľudí odsudzovali na základe ilúzie a pokrytectva. V tomto momente osvietenia si povieme: „Nechcem už nikoho viac odsudzovať.“ Pri pohľade späť vidíme, koľkokrát sme sa hrali na sudcov, a uvedomíme si, že teraz to už nezmeníme. Môžeme si však odpustiť, prípadne – ak to je vhodné – požiadať o odpustenie druhých, pretože v tejto chvíli sme naozaj svoje zmýšľanie zmenili.

Po mnohých rokoch praktizovania určitej viery – v tomto prípade odsudzovania – dospejeme však k takmer automatickej reakcii, a vôbec nemusí byť ľahké zmeniť ju na nový, pozitívnejší postoj. Ak chceme realizovať túto zmenu a konať inak, začneme si uvedomovať ten okamih, ktorý v nás prebúdza starú tendenciu, a všimame si podnety, ktoré nás nútia druhých odsudzovať. Takto sústredíme pozornosť na seba, lepšie sa spoznáme, a staneme sa

tak pánmi svojej mysle. Pomocou toltéckych symbolov sa zmeníme z obete na lovca a napokon na bojovníka.

Mentalita obete vzniká, keď vôľu človeka ovládne pripútanosť k tomu, čo ho naučili – k viere. Pre zmenu sa môžeme rozhodnúť až vtedy, keď si vo chvíli osvietenia uvedomíme, čomu sme podľahli, a najlepší spôsob, ako to zmeniť, je prijať pravdu. V prípade odsudzovania druhých akceptujeme skutočnosť, že sme podľahli ilúzii o vlastnej spravodlivosti.

Ďalší krok je ten, že sa z nás stáva lovec. Lovec hľadá príležitosti na precvičovanie nového spôsobu nazerania. Okrem iného to praktizuje plnením piatej dohody: „Buďte skeptickí, ale učte sa počúvať.“ Skeptický postoj znamená, že človek sa vedome zdržuje svojich „áno“ a „nie“ a nerozhoduje sa automaticky. Vytvára si tak príležitosť na počúvanie a vnímanie života takého, aký je.

Skepticizmus nám umožňuje zachytiť okamihy, ktoré v nás spúšťajú automatickú reakciu bez zapojenia vedomej mysle. Vtedy si môžeme položiť otázku: „Čo mi v tejto situácii znemožňuje vedome uvažovať a slobodne vyjadriť svoju vôľu?“ Uvedomíme si, že v takýchto situáciách sa môžeme ocitnúť kedykoľvek, v každom momente – v škole, v práci, pri sledovaní politických diskusií, alebo keď si náhodou vypočujeme nejaký rozhovor. Na základe pripútanosti k vlastným presvedčeniam sa vtedy v nás zasa vynorí tendencia niekoho posudzovať.

V momente, keď dokážeme rozpoznať, že nám pohľad na situáciu zatieňujú staré zvyky a dohody, vstupuje do

hry bojovník. Rodí sa v okamihu, keď vyhlásime vojnu za „nezávislosť“. Keď prestaneme robiť automatické rozhodnutia, môžeme vyjadriť slobodnú vôľu konaním pri plnom vedomí.

Kľúčom k trvalej zmene je bezpodmienečná láska k sebe. Keď napríklad uzavrieme dohodu, že nebudeme nikoho odsudzovať, máme dve možnosti.

Pri prvej použijeme systém prispôsobovania a povie si, že dokonalí budeme vtedy, keď nikoho nebudeme odsudzovať. Keď to porušíme, odsúdime aj seba, pretože sme sa nesprávali podľa modelu dokonalosti. Systémom odmeny a trestu sme iba vymenili jeden program za druhý – z toltéckych nástrojov sme tak urobili istú formu prispôsobovania.

Druhá možnosť je akceptovanie. Z pohľadu bezpodmienečnej lásky akceptujeme, že niekoho odsudzujeme. Vďaka tomu nestrácame energiu predstieraním, že sme niečím, čím nie sme. Sústredení pozornosti si začíname všetko lepšie uvedomovať. Keď potom rozpoznáme impulz, že by sme mali niekoho posudzovať, naskytne sa nám chvíľa na rozhodnutie. S plným vedomím si položíme otázku: „Rozhodnem sa teraz, že ho odsúdím – alebo sa rozhodnem, že ho nebudem súdiť?“ Ak niekoho odsúdime, bude to preto, lebo to chceme. Ak ho neodsúdime, bude to preto, lebo to nechceme. To je pravdivé vyjadrenie toho, čo chceme.

Keď postupujeme v živote s jasnou myslou, uvedomujeme si, že vždy sa môžeme rozhodnúť. Ovládame

všetky svoje „áno“ i svoje „nie“. Nemusíme sa akceptovať iba v prípade správneho rozhodnutia, akceptujeme sa na základe bezpodmienečnej lásky. Naše rozhodnutie je jednoznačne založené na tom, čo chceme, ako sme to vyjadrili svojím „áno“ alebo „nie“. V tej chvíli sa starý postup končí, a keď odsudzovaniu povieme „nie“, dávame svojmu úmyslu nové smerovanie.

V toltéckej tradícii sa nazývame bojovníci – nie však preto, že vieme vojnu, ale preto, lebo bojovníci ovládajú svoje vedomie, v ktorom sa majstrovstvo dosahuje praxou.

Ako to praktizujeme? Uvedomujeme si momenty rozhodovania, a keď nastanú, rozhodujeme sa tak, aby sme vyjadrili svoje pravdivé pranie v živote.

Môj otec don Miguel Ruiz vytvoril tieto štyri dohody:

1. Používajte slová presne.
2. Neberte nič osobne.
3. Nevytvárajte si nijaké domnienky.
4. Robte všetko najlepšie, ako viete.

Môj brat, don Jose Ruiz, prispel piatou dohodou, ktorú som už spomenul:

5. Buďte skeptickí, ale naučte sa počúvať.

Pozrime sa napríklad na druhú dohodu: „Neberte nič osobne.“ Keď mi človek, ktorého mám rád, niečo povie,

uvedomujem si, že to beriem osobne a zároveň akceptujem túto svoju tendenciu. Viem, aké to je, a už som sa rozhodol, že sa budem akceptovať taký, aký som. No rozhodol som sa aj, že v súlade s touto dohodou urobím zmenu. Nastala tá správna chvíľa a spoznávam ju – stane sa to teraz.

Môžem sa zasa rozhodnúť: Zoberiem to osobne alebo neosobne.

Keď sa na to pozriem očami sudcu, rozhodnem sa takto: „Chcem dodržať päť dohôd, preto to nebudem brať osobne – predovšetkým preto, lebo som synom dona Miguela Ruiza a brat dona Joseho Ruiza.“ Ak sa mi to podarí, akceptujem sa. V opačnom prípade sa odsúdím, pretože nežijem tak, aby som bol hoden mena don Miguel Ruiz Jr. No aj keď sa mi to podarí, mojou motiváciou v tomto prípade bola odmena v podobe sebaakceptovania. Moje rozhodnutie bolo ničím podmienené.

Z druhej strany, keď sa rozhodnem z pozície bezpodmienečnej lásky k sebe i k blízkej osobe, urobím tak bez toho, aby som to bral osobne, bez nároku na odmenu, iba preto, aby som vyjadril svoje úprimné prianie. Mám k sebe láskyplný vzťah a môžem sa slobodne rozhodnúť: „Áno, zoberiem to osobne.“ Alebo: „Nie, nebudem to brať osobne.“ Dohoda nie je podmienkou, ale nástrojom, ktorý mi pomáha, aby som nezabudol, ako mám využiť svoj úmysel. Môžem sa mať rád bez ohľadu na to, z akej rodiny pochádzam.

Umenie života v ničím neobmedzenom vedomí mô-

žeme prirovnať k dokonalosti a bezpodmienečnej láske. Uvedomujeme si v ňom, že v každej chvíli stojíme pred voľbou. Môžeme si vybrať, či budeme vidieť svet očami sudcu, ktorého motiváciou je podmienená láska, mohli by sme vytvoriť hierarchiu viacerých úrovní typu „ja som lepší a ty si horší“, alebo sa môžeme pozeráť na svet očami bezpodmienečnej lásky. V poslednom prípade neexistuje nijaká hierarchia. Všetci žijú životom, v ktorom vyjadrujú svoju jedinečnosť, a hovoria „áno“ alebo „nie“ tak, že si to neuvedomujú. Život je dokonalý, je to pravda, ktorá existuje v tejto chvíli. Je to ich život.

Vždy si môžeme vybrať a jedným rozhodnutím môžeme zmeniť veľa vecí. Keď sa mi niečo páči, môžem v tom pokračovať. Keď sa mi to nepáči, môžem to zmeniť. Nie preto, lebo musím, ale preto, lebo chcem.

Záleží iba na vašom rozhodnutí. Vyberiete si život ovládaný jasným vedomím? Vidíte veterné mlyny alebo dáte prednosť ilúzii obrov?

Keď sa ilúzia rozplynie, zmocní sa nás veľký žiaľ. Každá strata prináša bolesť, ale za čím vlastne žiaľime? Stratíme napríklad blízkeho človeka... bude nám chýbať ten človek taký, aký bol, alebo sa budeme trápiť pre svoju ilúziu o ňom a pre jeho význam v našom živote?

Život ovládaný naším vedomím si vyžaduje prácu, preto sa v toltéckej tradícii sami nazývame bojovníkmi. Disciplína vedúca k majstrovstvu si vyžaduje dlhú prax. Čím dlhšie sa jej venujeme, tým ľahšie ju dodržiavame. Pre bojovníka je každá chvíľa rozhodnutím, ktoré musí urobiť s plným

vedomím. Všetky jeho rozhodnutia sú založené na pravde, pretože z nej nikdy nespúšťa zrak. Majstrovstvo spočíva v tom, že si uvedomujeme svoj život a slobodne robíme rozhodnutia, ktorými svoj život formujeme.

Jediný spôsob, ako toto poznanie uviesť do života, je prax. Nikdy sa nenaučíte variť a nechutnate nové jedlo, ak stále budete v rukách iba držať kuchársku knihu a do kuchyne nevojdete. To isté platí o každej knihe týkajúcej sa poznania – predovšetkým o posvätných knihách z celého sveta. Keď ich budete iba čítať, sú to len slová vytlačené na papieri. Ich esenciu a význam oživíte, až keď ich uvediete do života. Takto sa pravda presadzuje v živote – keď sa stane pravdou pre vás, pretože sa stane vašou životnou skúsenosťou.

Toto je zmyslom meditácií zahrnutých v tejto knihe – pomôžu vám aplikovať poznanie v praxi a na vlastnej koži zažiť premenu. Odporúčam vám, aby ste sa jeden deň venovali iba jednej meditácii. Doprajte si dosť času na hlboké zamyslenie nad každým odsekom a aplikovaním jeho obsahu v praxi. Viac meditácií v jeden deň znižuje ich účinok.

Jednoducho povedané, viesť život s plným vedomím znamená, že každú chvíľu robíme zmysluplné rozhodnutia. Môžeme si vybrať život z pohľadu podmiennej alebo bezpodmienečnej lásky. Tento výber vám umožní utvárať si vlastný život ako neprestajne sa vyvíjajúce, majstrovské dielo.

A takýto život vám všetkým želám.