

A D Y A S H A N T I



Pád do
milosti

Cesta

k vnitřnímu

probuzení

Pád do
milosti





Pád do! milosti

Cesta k vnitřnímu probuzení

ADYASHANTI

Pád do milosti

Adyashanti

Z anglického originálu *Falling into Grace* přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Elektronické vydání první

Copyright © 2011 Adyashanti

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-348-6

Obsah

Předmluva vydavatele	7
Úvod	9
1 Lidské dilema	13
2 Rozluštění našeho utrpení	33
3 Probuzení z egoistického omámení	55
4 Přestat bojovat	71
5 Prožitek surové energie emocí	91
6 Vnitřní vyrovnanost	109
7 Blížkost a dostupnost	123
8 Konec utrpení	141
9 Pravá nezávislost	153
10 Za světem protikladů	173
11 Pád do milosti	189

Předmluva vydavatele

NA JÁŘE 2009 jsem s Adyashantim mluvila po telefonu o nápadech na novou knihu a edici nahrávek, které bychom případně mohli vydat v našem nakladatelství Sounds True. Zmínila jsem se mu, že bych ráda vydala knihu s jeho učením, která by byla určena začátečníkům na duchovní cestě, přitom ale nezůstávala na povrchu a šla do hloubky. Adya (jak mu říkají jeho žáci a přátelé) mě překvapil, protože na to řekl: „Čím víc učím, tím víc zjišťuji, že základy jsou tou nejdůležitější součástí veškerých nauk. Přišel jsem na to, že když mluvím srozumitelně a jednoduše o zcela základních duchovních poznatcích, mají z toho nesmírný užitek jak začátečníci, kteří se s něčím takovým setkávají poprvé, tak lidé, kteří jsou na duchovní cestě už desítky let.“

Myšlenka na knihu „o základních duchovních objevech“ se stala podnětem pro zorganizování řady přednášek, které se konaly na podzim roku 2009 v kalifornském Los Gatos. Přednášky pak byly přepsány a upraveny, čímž vznikla tato publikace.

Až ji budete číst, doporučuji vám, abyste nespěchali a věnovali velkou pozornost tomu, co ve vás bude její čtení vyvolávat. Může vás totiž přivést k určitým momentům prozření, kterým Adya říká „aha okamžik“.

Pád do milosti sděluje něco, pro co nejsou slova, odhaluje naši pravou přirozenost, která se vymyká jakýmkoliv definicím. Jde o přenos, transmisi, která nastává mezi srdcem a srdcem, o setkání, během něhož jasně spatříme určité pravdy o nekonečnosti bytí. Vidíme je najednou tak jasně, jako kdyby se před námi rozhrnula opona. K tomuto přenosu však nedochází v rovině slov, nýbrž na úrovni cítění v rámci jemnější komunikace. V knize najdete mnoho náznaků a ukazatelů. Otázka je, jestli se jimi dokážeme řídit a vydat se směrem, který nám ukazují.

Před několika lety jsem s Adyou dělala rozhovor, který se týkal jeho práce. Zeptala jsem se ho, co si myslí o transmisi. Odpověděl: „Příliš o tom nemluvím, ale ve skutečnosti to je jeden z nejdůležitějších aspektů mého učení.“ *Pád do milosti* je pro čtenáře příležitostí setkat se s Adyou v širokém otevřeném prostoru bytí. Toto setkání osvobozuje naše srdce a zve nás, abychom padali a padali a padali, a přitom neměli potřebu dopadnout.

Tami Simon,
nakladatelka, nakladatelství Sounds True

Úvod

NEDÁVNO JSEM SE zamýšlel nad tou řadou let, která jsem strávil učením. Mimo jiné jsem si uvědomil, že to, co je na každém učení nejvíce transformační, jsou jeho základy. A právě na tyto základy člověk nejnadhěji zapomíná, protože naše mysl má přirozený sklon pohybovat se od jednoduchého ke složitějšímu. Mysl je přesvědčena, že čím více je něco detailnější a komplikovanější, tím přesněji to odráží skutečnost. Za tu řadu let, během kterých jsem učil, jsem však viděl, že největší účinek mají docela jednoduché základy každého učení, protože právě základní myšlenky mají schopnost pomáhat nám v transformaci našeho života.

Toto zjištění pro mě bylo prvotní motivací k vytvoření této knihy: představit základní prvky mého učení, neboť právě v nich spatřuji nejdůležitější aspekty své práce. I když je součástí mého učení detailnější a zároveň složitější filozofie, přesvědčil jsem se, že tento rozměr ve skutečnosti není tak podstatný. Znovu a znovu jsem byl svědkem toho, že čím je učení jednodušší, tím větší má transformační sílu. Naše mysl se tomu zdráhá uvěřit – jak by něco tak jednoduchého mohlo být tak účinné? Já však vidím, že největší transformační účinek mého učení spočívá v objevování základních zjištění, proč trpíme a jak nahlížíme na život z perspektivy oddělenosti.

Bez ohledu na nějaké konkrétní učení je nejhlubší součástí duchovního života aspekt milosti. Milost je něco, co k nám

přichází, když se zcela vydáme všanc, když otevřeme své srdce i mysl dokořán a jsme ochotni připustit si, že možná nevíme, co si myslíme, že víme. V této odmlce nevědění, kdy nemáme po ruce nějaký předem připravený názor, může náš život zaplavit úplně nový rozměr skutečnosti. To je to, čemu říkám *milost*. Je to okamžik „aha“ – chvíle, kdy nám najednou dojde něco, co jsme si až doposud vůbec neuvědomovali.

Tuto milost v nás mohou otevřít nejrůznější okolnosti nebo zážitky. Může to být nádherný okamžik prožitý uprostřed přírody či chvíle strávená s někým, koho milujeme, nebo jenom krátké sezení v tichosti. Z nějakého důvodu se během těchto chvil před námi otevře celá nová perspektiva. Uvědomíme si, že nás zaplavila milost. Někdy k nám milost přichází za dramatictějších okolností. Náročné situace, kterými v životě musíme projít, dokážou obvykle naše srdce i mysl otevřít nejučinněji. Děláme všechno pro to, abychom se takovým obtížným obdobím vyhnuli, ve skutečnosti nám ale právě ony nabízejí největší příležitost k růstu a transformaci vědomí.

Tato kniha ukazuje způsoby, jak se otevřít milosti, jak se otevřít onomu tajemnému světlu, které září během skrytých a tichých okamžiků. To v nás zažehává jiskru revoluce, která od základu mění náš způsob vnímání života. Revoluce, s jejíž pomocí se můžeme ubírat cestou, která vede ke konci utrpení a vnitřního boje, v němž tolik lidí dál žije den za dnem.

Poznatky shromážděné v této knize by neměly sloužit jen k tomu, aby si je mysl uložila do paměti, ale spíš tomu, abyste o nich sami přemýšleli a meditovali, a zjistili, jestli máte stejnou osobní zkušenost. K tomu je třeba, abyste byli ochotni zpomalit, nebo se dokonce zastavit, a mohli tak plně strávit to, co si přečtete. Pravdu žádného učení totiž nenajdeme ve slovech. Pravdu však můžeme najít v tom, co se nám odhalí uvnitř nás samotných. Díky pátrání v sobě samých si vytváříme vlastní učení. A když si vytvoříme

vlastní učení a prožijeme to, k čemu nás naše učení odkazuje v naší *vlastní* zkušenosti, získáme celistvější a jednotnější pohled na život – a bude to zároveň takový pohled, jaký přímo odpovídá na nejhlubší touhy lidského srdce.

1

Lidské dilema

KDYŽ JSEM BYL ještě malý kluk a bylo mi tak sedm či osm let, sledoval jsem dospělé kolem sebe a všiml si, že jejich dospělý svět je plný utrpení, bolesti a rozporů. Moje zjištění mi vrtalo hlavou. Přestože jsem vyrůstal v poměrně zdravé rodině s rodiči, kteří mě milovali, a se dvěma sestrami a měl jsem vlastně docela hezké a šťastné dětství, kolem sebe jsem viděl spoustu trápení. Pozoroval jsem dospělé a říkal si: Jak to, že se pořád kvůli něčemu hádají a dohadují?

Jako dítě jsem byl také výborným posluchačem a rád jsem tajně poslouchal hovory dospělých – někdo by to možná nazval špehováním... Neuniklo mi ani slovo z toho, co kdo pronesl v našem domě. Už se to dokonce tradovalo jako rodinný vtíp – že vím o všem, co se v našem domě šustne. Chtěl jsem vědět o všem, co se kolem mě dělo, a tak jsem velkou část svého dětství trávil tím, že jsem poslouchal dospělé, jak se spolu baví – nejen u nás doma, ale i u všech našich příbuzných. Většinou mi to, o čem si povídali, přišlo docela zajímavé. Zároveň jsem si ale všiml, že jejich rozhovory skoro vždy podléhají jakýmsi silám přílivu a odlivu – v hovoru se přibližovali k otevřenému střetu a pak se od něj zase vzdalovali, znovu se

přiblížili ke konfliktu a znovu se stáhli. Čas od času propukla hádka nebo někdo někoho urazil a zavládl všeobecný pocit, že nikdo nikomu nerozumí. Připadalo mi to zvláštní a nechápal jsem, proč se ti dospělí tak chovají. Způsob, jakým spolu navzájem jednali, byl pro mě skutečnou hádankou. Nevěděl jsem přesně, o co se ve skutečnosti vlastně jedná, ale něco mi v tom nehrálo.

VĚŘÍ TOMU, CO SI MYSLÍ

A tak jsem ty dospělé kolem sebe pozoroval den za dnem, týden za týdnem, měsíc za měsícem a dokonce rok za rokem, až mi to jednoho krásného dne celé došlo: „Pane bože, vždyť oni ti dospělí věří tomu, co si myslí! Proto se tak trápí! Proto se spolu hádají. Proto se chovají tak divně, chovají se tak, že tomu nerozumím, protože vážně věří všem těm myšlenkám, které se jim honí hlavou.“

Pro malé dítě to byl docela zvláštní poznatek. Já jsem to měl tehdy totiž docela jinak. Samozřejmě, že jsem měl v hlavě všelijaké nápady a myšlenky. Ale nechodil jsem po světě a nekomentoval v duchu všechno kolem, jako to dělají dospělí. Úplně jsem si vystačil s tím, že jsem se něčím bavil, něco jsem poslouchal, nebo jsem fascinovaně objevoval nějaký aspekt života. Zjistil jsem však, že dospělí tráví spoustu času tím, že *myslí a přemýšlejí*. Navíc – a to bylo ještě důležitější a pro mě současně podivnější zjištění – tomu, co *vymysleli*, také věřili. Věřili myšlenkám, které se zrodily v jejich hlavě.

Najednou jsem pochopil, co se odehrává, když spolu dospělí mluví. Vzájemně si sdělují vlastní myšlenky, přičemž každý z nich věří, že to, co si myslí, je pravda. Problém spočíval v tom, že všichni dospělí byli přesvědčeni, že právě to, co si myslí oni, je ta skutečná pravda, takže když pak mluvili s někým jiným, snažili se před ním tyto své myšlenky a přesvědčení obhájit. Šlo tedy o jakési mimoslovní přetahování a přetlačování, při kterém se všichni účastníci hovoru snažili vyhrát a přesvědčit ostatní, že se mýlí, zatímco oni mají pravdu.

Dál jsem sledoval dospělé, jak věří tomu, co si myslí, a došel jsem k následujícímu závěru: „Jsou to blázni! Teď už je chápu, prostě se zbláznili. Jenom duševně nemocný člověk přece věří všem myšlenkám, které se mu honí hlavou.“ Toto zjištění mi jako dítěti svým způsobem přineslo úlevu. Oddechl jsem si, protože jsem začínal chápat podivný svět dospělých, i když mi to celé stále nedávalo moc smysl.

Když jsem tuto zkušenost z dětství po mnoha letech vyprávěl různým lidem, zjistil jsem, že mnozí z nich mají ze svého dětství podobnou vzpomínku. Když byli malí, i jim připadal svět dospělých šílený. Tato zkušenost jim však většinou nepřinesla žádný pocit úlevy, naopak, pod jejím tlakem počali zpochybňovat sami sebe a začali si myslet, že s nimi není něco v pořádku. Je skutečně děsivé, když jako dítě zjistíte, že právě ti dospělí, na kterých jste závislí, abyste vůbec přežili, dospělí, jejichž péči a lásku nutně potřebujete k životu, jsou možná duševně nemocní.

DILEMA LIDSKÉHO UTRPENÍ

Pro mě to však z nějakého důvodu, který dodnes plně nechápu, nebyla nijak děsivá zkušenost a nezačal jsem se kvůli ní světa dospělých bát. Naopak jsem to vnímal jako úlevu, protože jsem alespoň pochopil, proč dělají to, co dělají. Aniž bych si to uvědomoval, získal jsem svou první zkušenost s jedním z velkých dilemat každého člověka: s příčinou lidského utrpení. Je to něco, na co se ptal již před 2500 lety Buddha: Co je příčinou utrpení? Proč lidé trpí?

Když se kdokoliv z nás podívá na svět kolem sebe, může spatřit nepředstavitelnou krásu a mystérium. Na světě je mnoho věcí, které si zaslouží naše ocenění a náš obdiv, ale zároveň se nemůžeme rozhlížet po světě lidí a nevidět při tom veliké utrpení a nevnímat nespokojenost. Všude kolem nás je tolik násilí, nenávisti a chtivosti. Proč máme my, lidské bytosti, takový sklon trpět? Proč se držíme zuby nehty svého utrpení, jako by to bylo něco cenného?

Vyrůstal jsem obklopen psy a kočkami a všiml jsem si, že psi se mohou na svého pána velmi rozzlobit – mohou se naštvat a urazit – ale během několika minut, někdy dokonce jen pár vteřin, nechají emoce odplynout, přestanou se trápit a velmi brzy se zase vrátí ke svému přirozenému stavu štěstí. Říkal jsem si: „Čím to je, že lidé se nechtějí vzdát svého utrpení? Jaký to má důvod? Proč to své utrpení vláčíme všude sebou, když je to takové břemeno?“ Mnoho lidí určitým způsobem odvíjí svůj život od událostí, které jim způsobily utrpení. Spousta z nich se stále znovu a znovu trápí kvůli něčemu, co se přihodilo v hluboké minulosti. Tyto události proběhly dávno a nedějí se znovu, ale lidé jako by je prožívali stále znovu a stále znovu tak vnímají s nimi spojené utrpení. Co se to tu vlastně děje?

Tento postřeh, ke kterému jsem došel jako dítě, i když jsem si tehdy neuvědomoval, jak významný objev to pro mě je, stál na počátku mého postupného chápání, proč my lidé tolik trpíme. Bylo mi jasné, že jeden z hlavních důvodů našeho utrpení spočívá v tom, že věříme tomu, co si myslíme, že nám do vědomí přicházejí nezvané myšlenky, které víří naší hlavou a my na nich lpíme. Ztotožňujeme se s nimi a držíme se jich jako klíště. Tento dětský postřeh měl mnohem větší význam, než jsem si uvědomoval. Trvalo mi mnoho let, možná dokonce několik desetiletí, než mi došlo, že to, čeho jsem si všiml jako dítě, se skutečně dotýká podstaty příčiny našeho utrpení. Jedna z největších příčin toho, proč trpíme, spočívá v tom, že věříme myšlenkám, které se nám honí hlavou.

Ale proč to děláme? Proč tolik věříme myšlenkám ve své hlavě? Nevěříme zdaleka všem myšlenkám, které mají v hlavě ostatní lidé, když nám je sdělují. Když čteme knihu – což není nic jiného než zápis myšlenek autora –, můžeme předkládané myšlenky přijmout, nebo nepřijmout. Proč však máme tendenci chytat se všeho, co se zrodí v naší hlavě – proč tolik visíme na svých myšlenkách a proč se s nimi ztotožňujeme? Nejsme schopni se jich vzdát ani tehdy, když nám způsobují bolest a trápení.

ODVRÁCENÁ STRANA JAZYKA

Zdá se, že jsme naprogramováni tak, abychom věřili svým myšlenkám. K tomuto naprogramování dochází během výchovy a je součástí přirozeného procesu, kterým procházíme, když se učíme mluvit. Pro dítě je řeč velkým objevem. Je úžasné dokázat něco pojmenovat. A je také velmi užitečné umět na něco ukázat a říct „To chci!“, „Chci napít“, „Chci jíst“, „Chci přebalit“. Když poprvé objevíme možnosti jazyka a začneme je využívat, dochází k přímo zázračnému průlomům a pokrokům.

Při osvojování řeči také přijdeme na to, že máme vlastní jméno, a to je jeden z nejsilnějších jazykových objevů, které jako malé děti zažijeme. Vzpomínám si na okamžik, kdy jsem v dětství poprvé odhalil, že mám své vlastní jméno. V duchu jsem si je opakovat pořád dokola a pořád mě naplňovalo nadšením. Byl to pro mě nesmírný objev. „Aha! Tak tohle jsem já!“

Jak vyrůstáme, většina z nás se nechá jazykem do určité míry zaslepit. Jazyk je užitečný nástroj, když chceme sdílet něco zajímavého. Jeho prostřednictvím se dokážeme dorozumět, vysvětlit, co prožíváme, a celkově se pohybovat životem. Postupně se nám stává prostředkem vyjadřování naší kreativity a inteligence. Jenže tak jako všechno na světě i jazyk má svou stinnou stránku. Myšlení má také svou stinnou stránku, o této odvrácené straně myšlení nám ovšem rodiče ani učitelé nic neřeknou. Od nikoho se nedozvíme, že věřit myšlenkám ve své mysli může být velice nebezpečné a zavádějící. Většinou nám dokonce tvrdí pravý opak. Během času, jak vyrůstáme, přijímáme za své určité programy – od rodičů, od okolního světa, od sebe navzájem – obdobně jako kdybychom nahrávali programy do počítače. Učí nás myslet v absolutních pojmech. Něco může být buď takové, nebo makové, buď je to správné, nebo špatné, bílé, nebo černé. Tento program ovlivňuje způsob, jakým uvažujeme a jak vnímáme svět. Je to modré? Je to červené? Je to velké? Je to vysoké?

Veliký duchovní učitel Krišnamurtí jednou řekl: „Když naučíte dítě, že ptáku se říká ‚pták‘, dítě už ptáka nikdy nespatří.“ Co uvidí, bude jen slovo „pták“. To bude vidět a vnímat, až vzhledne k obloze a spatří tam podivuhodnou bytost s křídly, jak letí nebem. Zapomene, že to, co vidí, je ve skutečnosti veliké mystérium. Zapomene, že ve skutečnosti neví, co to je. To cosi, co letí oblohou, se vymyká všem slovům, je to vyjádření nezměrnosti života. Je to cosi neobyčejného a zázračného, co letí nebem. Jenže jakmile to pojmenujeme, začneme se domnívat, že víme, co to je. Vidíme „ptáka“ a rázem jako by pro nás ztrácel na významu. „Pták“, „kočka“, „pes“, „člověk“, „hrnek“, „židle“, „dům“, „les“ – všechny věci a jevy jsme pojmenovali a všechny tím ztratily něco ze své přirozené životnosti. Samozřejmě že potřebujeme znát všelijaká slova a pojmy a vědět, co označují, ale pokud začneme věřit, že tato označení jsou skutečná, pak jsme se vydali na cestu do světa idejí.

Stinná stránka schopnosti myslet a používat řeč spočívá v tom, že pokud nebudeme dostatečně obezřetní a nebudeme ji využívat rozumným způsobem, může nám způsobit dost trápení a vést ke zbytečným konfliktům. To je totiž to, co myšlení dělá: odděluje, třídí, pojmenovává, rozděluje, vysvětluje. Myšlení i řeč jsou samozřejmě nesmírně užitečné a jsou nezbytnými předpoklady rozvoje. Evoluce si dala velkou práci s tím, abychom se naučili myslet logicky a racionálně. Jinak řečeno: abychom byli schopni přežít díky tomu, jak myslíme. Jenže když se ohlédneme zpět, vidíme, že právě to, co nám pomohlo přežít, se nám zároveň stalo určitou pastí. Nechali jsme se uvěznit neskutečným světem snů, v němž se náš život odehrává převážně v naší mysli.

Je to snový svět, o kterém se zmiňují starodávné duchovní nauky. Když staří světci a mudrci říkají „Tvůj svět je snem. Žiješ v iluzi.“, odkazují k tomuto světu mysli a k tomu, že své myšlenky mylně pokládáme za skutečné. Když na svět nahlížíme skrze své myšlenky, přestáváme prožívat život takový, jaký skutečně je, a přestáváme

vidět ostatní takové, jací skutečně jsou. Když si o vás něco myslím, dal jsem vzniknout určité myšlence. Proměnil jsem vás v určitou představu. Jestliže jsem si o vás udělal určitou představu, které věřím, svým způsobem jsem vás omezil a degradoval. Proměnil jsem vás v něco docela malého. Tak to mezi lidmi chodí, tak se k sobě navzájem chováme.

Abychom skutečně porozuměli příčinám utrpení a pochopili, že jsme schopni se z utrpení vymanit, musíme se nejprve velice zblízka podívat na kořeny lidského utrpení. Dokud věříme tomu, co si myslíme, dokud pokládáme své vlastní myšlení za skutečnost, je utrpení nevyhnutelné. Jasně se to ukáže, až když se na to podíváme opravdu zblízka. Jakmile uvěříme svým myšlenkám, tím okamžikem začínáme žít v říši snů, v níž si mysl vytváří celý svět, který neexistuje nikde jinde než právě v myslí. Od toho okamžiku také začínáme prožívat pocit oddělenosti. Připadá nám, že už nejsme navzájem propojeni, vytrácí se vědomí hluboké lidské sounáležitosti a stále více se propadáme do světa své myslí, do světa, který je naším vlastním výtvořem.

KUDY VEDE CESTA VEN Z UTRPENÍ

Kudy ale vede cesta ven? Co máme dělat, abychom se neztratili ve vlastních myšlenkách, projekcích, přesvědčeních a názorech? Jak máme najít cestu ven z té spleťtí sítě utrpení?

Na začátku je třeba si uvědomit něco jednoduchého a přitom nesmírně účinného – že totiž všechny myšlenky, dobré i špatné, láskyplné i nenávistné, se objevují *v rámci* něčeho. Všechny myšlenky se vynořují odněkud z prostoru a zase v něm mizí. Když budete svou mysl pozorovat, zjistíte, že každá myšlenka se objevuje jakoby samovolně – bez nějaké vědomé účasti z vaší strany. Máme ve zvyku ihned se takové myšlenky zmocnit a ztotožnit se s ní. Jestliže však alespoň na kratičký okamžik dokážeme potlačit nutkavou potřebu chopit se dané myšlenky a pokládat ji za svou, začneme si všimát

něčeho velmi hlubokého: zjistíme, že myšlenky se objevují a spontánně se předvádějí na pozadí nesmírného prostoru. Zjistíme, že za naší hlučnou myslí se rozprostírá velmi hluboké ticho.

Možná to nebude zřejmé hned napoprvé, protože o tichu a klidu jsme zvyklí uvažovat v kontextu vnějšího prostředí: Je u nás doma ticho? Přestal už štěkat ten pes od sousedů? Je vypnutá televize? Případně vnímáme ticho v souvislosti se svým momentálním vnitřním rozpoložením: Mám rozbouřenou mysl, nebo jsem se už uklidnil? Mám své city pod kontrolou? Jsem klidný? Jenže to ticho nebo klid, o kterém mluvím, není žádný relativní pojem. Není to nepřítomnost hluku, a to ani toho vnitřního, mentálního. Spíš jde o to, abychom si začali všimnout, že existuje jakési všudypřítomné ticho a že veškerý hluk probíhá na pozadí tohoto ticha. Dokonce i hluk myslí. Můžete si začít všimnout, že každá myšlenka se vynořuje na horizontu absolutního ticha. Myšlenky povstávají doslova z bezmyšlenkového světa – každá z nich se objevuje v nesmírném bezmyšlenkovém prostoru.

Když dál sledujeme povahu myšlení a ptáme se, co nebo kdo si je vědom dané myšlenky, většina z nás přesvědčeně prohlásí: „To jsem přece já, to já si uvědomuji danou myšlenku.“ Tak nás to učili a tak to přirozeně předpokládáme. Máme za to, že „ty“ a „já“ jsou oddělená individua, která „myslí“ dané myšlenky. Kdo jiný by to byl? Když se na to však podíváte zblízka, zjistíte, že ve skutečnosti to nejste vy, kdo myslí. Myšlení prostě probíhá. Děje se, ať chcete nebo nechcete, a ustává, ať chcete nebo ne. Když si uvědomíte, že myšlení je proces, který probíhá ve vaší mysli docela samovolně, může to být šok. Jestliže se přestanete pokoušet ovládat svou mysl, začnete si všimnout, že myšlenky se objevují v nesmírném prostoru. Je to nezvyklé zjištění, protože díky němu poznáváme, že tu existuje něco jiného než myšlenky, a ukazuje nám, že nejsme jenom další myšlenka, kterou máme v mysli.

Pokud věříme svým myšlenkám, věříme v hloubi duše, že ve své podstatě jsou skutečností, pak také vidíme, jak takové přesvědčení

vede přímo k frustraci, nespokojenosti a nakonec k utrpení na mnoha úrovních. Toto uvědomění je prvním krokem k odhalení příčin utrpení. Je však třeba si všimnout ještě něčeho dalšího – základnějšího. Toto hlubší uvědomění přichází až dlouho poté, co jsme si utvořili své názory, přesvědčení a schopnost chápat v pojmech. I když už vidíme, že je to naše mysl, kvůli které tolik trpíme, pořád se jí držíme jako klíště. Proč? Proč se s ní pořád tak zatvrzele ztotožňujeme, proč na ní lpíme tak moc, až se skoro zdá, že je to ona, kdo se nás nechce pustit? Jedna z příčin, proč se tak chováme, tkví v následující domněnce: myslíme si, že obsah naší mysli – naše přesvědčení, nápady, názory – utváří to, kým ve skutečnosti jsme. To je ta zásadní iluze: že jsem to, co si myslím, jsem to, v co věřím, jsem vlastní a jedinečný názor a náhled na svět. Abychom mohli tuto iluzi prohlédnout, bude užitečné, když se podíváme ještě hlouběji. Podíváme se na to, co nás vede k tomu, že vidíme svět tímto způsobem.

CO TO VLASTNĚ HLEDÁME?

V Tomášově evangeliu sepsaném krátce po Ježíšově smrti je výrok, který je připisován přímo Ježíši. Praví se v něm: „Ten, kdo hledá, ať nepřestává, dokud nenalezne. A až nalezne, bude otřesen, a když bude otřesen, bude se divit, a stane se pánem nade vším, co jest.“ Je to první Ježíšův výrok v tomto evangeliu a svým způsobem je z celého učení také nejpřekvapivější. „Ten, kdo hledá, ať nepřestává, dokud nenalezne.“ Ale co hledá ten hledající? Co hledáte vy? Co lidé skutečně hledají? Pro to, co hledáme, máme mnoho názvů, ale ať už tomu říkáme Bůh nebo peníze, uznání, moc nebo ovládání, to, co skutečně hledáme, je štěstí. Hledáme všechno možné, protože si myslíme, že když to získáme, budeme šťastní. I když *říkáme*, že hledáme Boha, bohatství, moc či slávu, ve skutečnosti hledáme štěstí. Kdybychom se nedomnívali, že to, co hledáme, nám přinese štěstí, nehledali bychom to.