

---

# ÚVOD

## PÔVOD KNIHY

Hoci málokedy premýšľam o minulosti, rád by som vám v krátkosti porozprával, ako som sa stal duchovným učiteľom a ako vznikla táto kniha.

Do svojich trinástich rokov som žil takmer v neustálom strachu, s občasnými obdobiami samovražedných depresí. Dnes mám pocit, akoby som rozprával o dajakom minulom živote alebo o živote niekoho iného.

V jednu noc, krátko po mojich dvadsiatych deviatych narodeninách, som sa nad ránom prebudil s pocitom absolútnej hrôzy. Už predtým som sa mnohokrát zobudil s podobnými pocitmi, ale tento raz to bolo omnoho intenzívnejšie ako kedykoľvek predtým. Nočné ticho, nejasné obrysy nábytku v tmavej miestnosti, vzdialený hluk prechádzajúceho vlaku – to všetko mi pripadalo akési cudzie, nepriateľské a také nezmyselné, že som začal svet hlboko nenávidieť. A zo všetkého najviac som začal nenávidieť svoju vlastnú existenciu. Načo ďalej žiť s týmto bremenom utrpenia? Načo pokračovať v tomto nekonečnom zápase? Cítil som, že hlboká túžba po zničení, po neexistencii začína prevažovať nad inštinktívnou túžbou po živote.

„Už sám so sebou ďalej nemôžem žiť.“ Táto myšlienka mi stále dokola vírila v hlave. Potom mi odrazu napadlo, aká je tá myšlienka zvláštna. Som jeden alebo dvaja? Keď nemôžem žiť sám so sebou, musíme byť dvaja: ja a moje druhé ja, s ktorým nemôžem žiť. „Možno je len jedno z nich skutočné“, pomyslel som si.

Toto zvláštne uvedomenie ma natoľko ohromilo, že sa mi zastavila myseľ. Bol som pri plnom vedomí, ale nemal som nijaké myšlienky. Cítil som, že ma vtáhuje akýsi vír energie. Spočiatku sa pohyboval pomaly a potom zrýchlil. Zmocnil sa ma intenzívny pocit strachu a začal som sa triasť. Ako by som vo vnútri v hrudi počul slová: „Ničomu neodporuj“. Cítil som, že ma čosi vtáhuje do prázdna. Tušil som však, že to prázdno je skôr v mojom vnútri ako vonku. A odrazu som už strach nemal a vydal som sa do prázdnoty. Čo sa stalo potom, si nepamätám.

Ráno ma prebudilo štebotanie vtáka za oknom. Nikdy predtým som podobný zvuk nepočul. Oči som mal stále zavreté a v duchu som videl obraz vzácného diamantu. Áno, ak by diamant vedel vydávať zvuk, znel by takto. Otvoril som oči a videl som, ako prvé záblesky úsvitu presvitajú cez závesy. Bez toho, aby som nad tým premýšľal, som zrazu pochopil, že svetlo je niečím viac, ako si uvedomujeme. Táto jemná žiara, presvitajúca cez závesy, bola láska. Do očí mi vbehli slzy. Vstal som a prešiel som sa po miestnosti. Izbu som spoznával, a pritom som vedel, že som ju nikdy predtým poriadne nevidel. Všetko bolo svieže a čisté, akoby práve zrodené. Bral som do rúk veci, ceruzku, prázdnu fľašu a obdivoval som ich krásu a živosť. V ten deň som sa v nemom úžase nad zázrakom života na zemi prechádzal po meste tak, akoby som sa práve narodil.

Počas nasledujúcich piatich mesiacov som žil v stave nepretržitého hlbokého pokoja a blaženosti. Neskôr tento pocit trochu zoslabol, alebo sa mi to možno len zdalo, pretože sa stal mojím prirodzeným stavom. Bol som schopný normálne fungovať, hoci som si uvedomoval, že čokoľvek urobím, nemôžem už nič pridať k tomu, čo mám.

Samozrejme, vedel som, že sa so mnou udialo niečo mimoriadne významné, ale vôbec som tomu nerozumel. Až o niekoľko rokov neskôr, po prečítaní množstva duchovných kníh a čase strávenom v spoločnosti duchovných učiteľov som si uvedomil, že to, čo každý hľadá, som už našiel. Pochopil som, že nesmierne utrpenie tej noci prinútilo moje vedomie, aby sa prestalo stotožňovať s mojím nešťastným a bojazlivým ja, ktoré bolo iba výplodom mojej mysle. Toto odpútanie bolo natoľko dokonalé, že moje falošné, trpiace ja okamžite splaslo, ako keď vyfúknete nafukovaciu loptu. Zostala mi len moja pravá prirodzenosť, moje večne prítomné ja: vedomie v čistom stave pred stotožnením sa s formou. Neskôr som sa naučil vstupovať do tohto nadčasového a nesmrteľného pásma, ktoré som zo začiatku vnímal ako prázdnotu a zachovať si pritom plné vedomie. Prežíval som stavy takej neopísateľnej blaženosti a posvätnosti, že v porovnaní s nimi vybledla aj moja prvá skúsenosť, ktorú som práve opísal. Odrazu mi na fyzickej úrovni nič nezostalo. Nemal som vzťah, prácu, domov, nijakú sociálne definovanú identitu. Takmer dva roky som strávil vyesávaním na lavičkách v parkoch s pocitom tej najintenzívnejšej radosti.

Ani tie najkrajšie zážitky však netrvajú večne. Dôležitejšie je to, že hlboký pokoj ma už nikdy neopustil. Niekedy je veľmi silný, takmer hmatateľný a cítia ho aj ostatní. Inokedy je v úzadí, ako vzdialená melódia.

Neskôr začali za mnou chodiť ľudia a hovorili: „Chcel by som mať to, čo máš ty. Môžeš mi to dať alebo mi ukázať, ako to získať?“ A ja som odpovedal: „Už to máš, len si to neuvedomuješ, lebo tvoja myseľ je príliš hlučná.“ Z tejto odpovede postupne vyrástla kniha, ktorú držíte v rukách.

Kým som si to stihol uvedomiť, znova som nadobudol vonkajšiu identitu. Stal som sa duchovným učiteľom.

## PRAVDA JE VO VAŠOM VNÚTRI

V tejto knihe opisujem, pokiaľ sa to dá slovami opísať, podstatu mojej práce s jednotlivcami a skupinami v Európe a Severnej Amerike za posledných desať rokov. S hlbokou láskou a vďačnosťou by som rád poďakoval týmto výnimočným ľuďom za ich odvahu, vôľu podstúpiť vnútornú zmenu, ich podnetné otázky a pripravenosť počúvať. Bez nich by táto kniha nikdy nevznikla. Sú súčasťou ešte stále málopočetnej, ale neustále rastúcej skupiny duchovných priekopníkov: ľudí, ktorí sa približujú k bodu, kedy budú môcť prekročiť hranice zdedených kolektívnych spôsobov myslenia, ktoré veky udržujú ľudí v područí utrpenia.

Verím, že táto kniha si nájde cestu k všetkým tým, ktorí sú pripravení na radikálnu vnútornú premenu a pomôže im ju uskutočniť. Dúfam, že sa dostane aj k mnohým iným, pre ktorých bude zaujímavá aj napriek tomu, že nebudú pripravení žiť podľa nej. Možno semienko zasiaté pri prečítaní tejto knihy sa znova objaví o niečo neskôr, spolu zo zrnkom osvietenia, ktoré má v sebe každý človek a odrazu v nich vyklíči a ožije.

Dnešná podoba tejto knihy vznikala často spontánne, na základe otázok účastníkov seminárov, meditácií, a počas súkromných konzultácií, preto som sa rozhodol zachovať v nej formu otázok a odpovedí. Niektoré otázky a odpovede som prepísal takmer doslovne. Iné sú všeobecnejšie, sformuloval som ich ja, spojením často kladených otázok istého typu do jednej, a potom som vyabstrahoval jednu z rôznych odpovedí. Niekedy mi pri písaní napadla úplne iná odpoveď, ktorá bola hlbšia a obsahovala viac vľahu než čokoľvek, čo som povedal predtým. Niektoré otázky na lepšie objasnenie istých bodov doplnil vydavateľ.


Zistíte, že od prvej až po poslednú stranu sa dialóg pohybuje v dvoch rovinách.

V jednej rovine vás upozorňujem na to, čo je vo vás *falošné*. Hovorím o povahe ľudského nevedomia a nefunkčnosti, a ich najbežnejších preja-

voch v ľudskom správaní, od konfliktov vo vzťahoch až po vojnové konflikty medzi kmeňmi a národmi. Je to veľmi dôležité, pretože pokiaľ sa nenaučíte vidieť svoje falošné ja ako falošné, a nie ako seba – nemôže dôjsť k žiadnej trvalej premene a vždy vás to nakoniec stiahne späť k ilúziám a určitej forme bolesti. Na tejto úrovni vám tiež vysvetlím, ako nevytvárať svoje ja z toho, čo je vo vás falošné, pretože tak sa vaše falošné ja udržuje pri živote.

V druhej rovine hovorím o hlboknej transformácii ľudského vedomia – nie ako o vzdialenej možnosti, ale o niečom, čo je dostupné práve teraz – bez ohľadu na to, kto ste a kde sa nachádzate. Ukážem vám, ako sa oslobodiť od otroctva mysle, ako vstúpiť do tohto osvieteného stavu vedomia a udržať si ho v každodennom živote.

Na tejto úrovni vám neposkytujem nijaké konkrétne informácie, ale chcem vás počas čítania vtiahnuť do tohto nového vedomia. Stále znova sa vás pokúšam vziať so sebou do nadčasového stavu intenzívnej vedomej prítomnosti v prítomnom momente, aby som vám priblížil chuť osvietenia. Pokiaľ nebudete schopní prežívať to, o čom hovorím, budete mať pocit, že dané pasáže sa opakujú. Akonáhle sa vám to však podarí, uvedomíte si, že je v nich obsiahnutá veľká duchovná sila a môžu sa pre vás stať najprospešnejšími pasážami knihy. Každý človek v sebe nosí semienko osvietenia, a preto často oslovujem vo vás to, čo vie a nie to, čo myslí, teda vaše hlbšie ja, ktoré okamžite rozpozná duchovnú pravdu, ktorá s ním súznie a z ktorej čerpá silu.

Symbol  za niektorými pasážami znamená, že by ste mali na chvíľku prestať čítať, upokojiť sa a precítiť pravdu toho, čo bolo práve povedané. Možno to isté spontánne urobíte aj pri iných pasážach textu.

Význam niektorých slov ako *bytie* či *prítomnosť* vám spočiatku nemusí byť úplne jasný. Jednoducho pokračujte v čítaní. Možno vám počas čítania zídu na um námietky alebo otázky. Odpoveď na ne pravdepodobne dostane-

te ďalej v knihe, alebo keď preniknete hlbšie k jadru učenia a k sebe samým. Vtedy zistíte, že boli nepodstatné.

Nečítajte iba mysl'ou. Všímajte si svoje citové reakcie a pocit hlbokého pochopenia vo svojom vnútri. Neprezradím vám nijakú duchovnú pravdu, ktorú by ste už hlboko vo vnútri nevedeli. Môžem vám len pripomenúť to, na čo ste zabudli. Živé poznanie – prastaré, a predsa vždy nové – sa vďaka tomu aktivuje v každej bunke vášho tela.

Mysel' chce stále kategorizovať a porovnávať, ale táto kniha vám prinesie viac, ak nebudete porovnávať terminológiu, ktorá je v nej použitá, s inými učeniami, to by vo vás pravdepodobne vyvolalo len zmätok. Slová ako *mysel'*, *šťastie* a *vedomie* používam spôsobom, ktorý sa nemusí nutne zhodovať s inými učeniami. Nelipnite na jednotlivých výrazoch. Sú to iba kamene, po ktorých môžeme prejsť po ceste a rýchlo ich nechávame za sebou.

Keď občas citujem Ježišove alebo Budhove slová, či slová iných učencov, nerobím tak preto, aby som porovnával. Chcem upriamiť pozornosť na to, že v *podstate* existuje, a vždy existovalo len jedno duchovné učenie, hoci prichádza v mnohých podobách. Najmä v starých náboženstvách sú niektoré z týchto podôb natoľko prekryté nepodstatnými informáciami, že duchovná podstata v nich je takmer úplne skrytá. Preto v nich často nemožno rozpoznať hlbší význam a vytratila sa aj ich transformačná sila. Staré náboženstvá a iné učenia citujem preto, že chcem odhaliť ich hlbší zmysel, a tým obnoviť ich transformačnú schopnosť – hlavne pre čitateľov, ktorí patria medzi nasledovníkov týchto náboženstiev a učení. Hovorím im: pre pravdu nemusíte ísť inam. Ukážem vám, ako vojsť hlbšie do toho, čo už máte.

Väčšinou som sa však pokúšal používať neutrálnu terminológiu, aby som zasiahol čo najviac ľudí. Táto kniha sa dá považovať za preformulovanie jediného nadčasového duchovného učenia, podstaty všetkých náboženstiev. Nevychádza z vonkajších zdrojov, ale z jediného pravého vnútorného zdroja, preto neobsahuje nijakú teóriu ani špekulácie. Vychádzam z vlastnej vnútornej skúsenosti a ak sa niekedy vyjadrujem príliš energicky, je to preto,

aby som prerazil cez hrubú vrstvu vášho mentálneho odporu a priblížil sa k tomu miestu vo vás, ktoré už teraz *viem*, rovnako ako viem ja, a ktoré spozná pravdu, keď ju začuje. V takej chvíli pocítite vytrženie, silnú prítomnosť života a niečo vo vás povie: “Áno. Viem, že toto je pravda.”