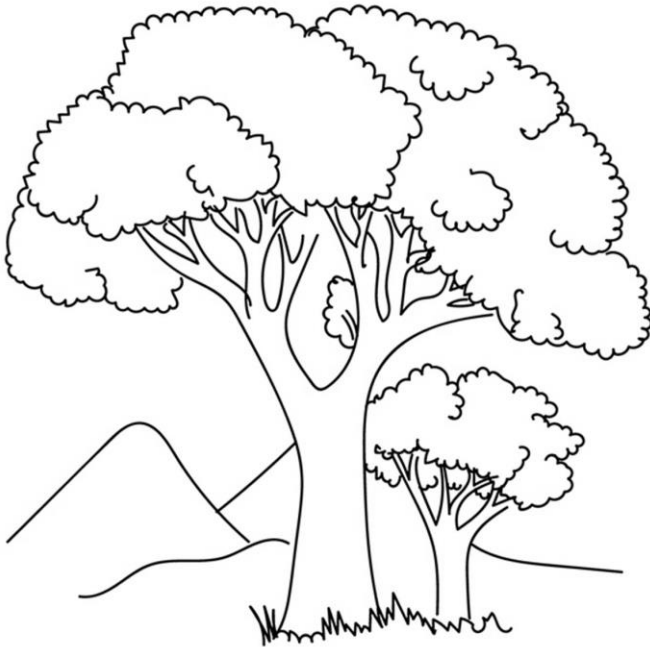


SOTO-CHATA 25

4.-6. október 2019

MÚDROŠ POKOJNÉHO BOJOVNÍKA



SOTO®

MÚDROŠŤ POKOJNÉHO BOJOVNÍKA

Tvojím zdrojom pokoja nech je Najvyšší Pokojný Bojovník.

On je stále s tebou, v tvojom srdci. Ale... kde si ty?

Dôvera a odovzdanosť.

Trpezlivosť.

Pokoj a radosť.

„Vo vašich srdciach nech vládne Kristov pokoj.“

(Kol 3,15)

Cesta k Bohu a s Bohom je naučiť sa postupne zachovávať v každej situácii hlboký pokoj v srdci. Vtedy sa srdce otvára Duchu Svätému a On svojou milosťou vykoná v tebe oveľa viac, ako by si mohol urobiť vlastným úsilím. Čím je tvoja duša pokojnejšia, vyrovnanejšia, odovzdanejšia, tým väčšmi sa Dobro prenáša na teba, a cez teba aj na ostatných. **Boh je Bohom pokoja.**

**„Návratom a pokojnosťou budete oslobodení,
v tichosti a dôvere je vaša sila.“**

(Iz 30,15)

Evanjeliový pokoj zväčšuje tvoju citlivosť voči druhému a umožňuje ti dávať sa do služieb bližným. Prinášať pokoj ostatným môžeš však len vtedy, ak ho máš ty sám... **Evanjeliový pokoj nie je možné získať bez modlitby srdca.**

„Nadobudni vnútorný pokoj,
a mnohí ľudia nájdu pri tebe spásu.“

(Sv. Serafín zo Sarova)

Život kresťana je boj. Je to často tvrdý zápas – proti zlu, proti lenivosti, proti pokušeniam, proti hriechu, ktorý v sebe nosíš. **Tento zápas je nevyhnutný a je časom tvojho očisťovania, tvojho duchovného rastu, v ktorom sa učíš poznávať seba samého vo vlastnej slabosti a Boha v jeho nekonečnom milosrdenstve.** Je to zápas, v ktorom vieš s absolútnou istotou, že víťazstvo sa už dosiahlo, lebo On vstal zmŕtvych.

„Stačí ti moja milosť,
lebo **sila sa dokonale prejavuje v slabosti.**“

(2Kor 12,9)

Tvoj boj ako veriaceho človeka „proti hriechu“ má byť však bojom plným pokoja = **bojovať so srdcom plným pokoja. V akomkoľvek boji, v akejkoľvek ťažkosti je potrebné zachovať si pokojné srdce.**

„Jednou z najčastejších tragédií zlého ducha, pomocou ktorej chce vzdialiť dušu od Boha... je pokúsiť sa zbaviť ju vnútorného pokoja.“

(J.Philippe)

„Diabol robí všetko možné, aby vyhnal pokoj z nášho srdca.

Lebo vie, že **Boh prebýva v pokoji**

a práve tam, kde je pokoj, koná veľké veci.

(Sv. F. Saleský)

V duchovnom živote nejde o to, aby si zdolal všetky svoje chyby, aby si nikdy nepodľahol pokušeniu, aby si sa zbavil úplne svojich slabostí a pokleskov... Ak by si to chcel dosiahnuť, budeš vždy porazený!!! Boh toto od teba určite nepožaduje! **Skutočný duchovný boj spočíva v tom, že sa naučíš prijímať skutočnosť, že občas padneš, pričom nestratíš odvahu kráčať ďalej. Že sa naučíš nestrácať pokoj srdca, aj keď sa ti príhodi, že utrpíš žalostný pád.** Že sa naučíš využívať svoje pády, aby si sa odrazil vyššie...

„Prvý cieľ nášho duchovného boja, to, k čomu má naše úsilie smerovať ako k prvoradému, nie je vždy víťazstvo (nad pokušeniami, slabosťami), ale skôr schopnosť **zachovať si srdce v pokoji za každých okolností,** dokonca aj v prípade porážky. Jedine takto budeme môcť dosiahnuť ďalší cieľ, ktorým je oslobodenie od pádov, chýb, nedokonalostí, hriešnych skutkov... Takéto **víťazstvo... nedosiahneme vlastnými silami... jedine Božia milosť nám dá zvíťaziť,** milosť, ktorej účinok bude tým mocnejší a rýchlejší, čím väčšmi si udržíme vnútro v pokoji a v bezvýhradnej odovzdanosti do rúk nášho nebeského Otca.“ (J.Philippe)

Pokoj je základným kritériom aj pri rozlišovaní duchov! Ak je niečo od Boha a podľa Božích plánov (túžby, konanie...), tak budeš prežívať vnútorný pokoj - napriek prípadnej bolesti, nejasnosti, ťažkostiam, nepochopeniu. Ale **ak prežívaš vnútornú nervozitu a trvalý nepokoj, pravdepodobne sú tvoje túžby a konanie mimo Cesty, ktorá by tvoj život naplnila radosťou a pokojom, a priniesla druhým dobro a lásku** (toto je veľmi dôležité najmä pri výbere svojho životného povolania, životného partnera, veľkých životných projektoch, v tvojom angažovaní sa pre druhých a pod.).

ČO SPÔSOBUJE TVOJ VNÚTORNÝ NEPOKOJ, ZMÄTOK A STRES

- = nestíhanie, nervozita, stres, únava...
- = hnev na seba, že nerobím (nestíham robiť) to, čo ma napíňa...
- = obava pred terajšími alebo budúcimi ťažkosťami...
- = neistota z toho, čo ma čaká v najbližšom čase...
- = strach, že mi bude chýbať (alebo stratím) niečo, čo považuješ za veľmi dôležité...
- = strach, že sa mi nevydaria moje plány a sny...
- = strach z možného utrpenia alebo vážnej choroby...
- = bolesť z utrpenia mojich blízkych...
- = smútok z toho, že mi teraz chýba niečo, čo považujem za dôležité...
- = prílišná ustarostenosť o moje potreby alebo zabezpečenie si života...
- = snaha všetko vyriešiť sám a mať všetko naplánované...
- = hnev a nenávisť voči niekomu...
- = neprijatie seba takého, aký som...
- = strach, že nenájdem v živote to, čo ma spraví šťastným...
- = náročné situácie a vzťahy, ktoré nevládam, alebo sa nejako pokazia...
- = hnev, že veci nejdú tak, ako by som chcel...
- = smútok z mojej minulosti...
- = hádky a nepochopenie sa ľudí, ktorých mám rád...
- = neschopnosť nachádzať cieľ svojho života...
- = strach z mojich rozhodnutí...
- = neopätovanie lásky (alebo skôr mojej zaľúbenosti)...
- = konanie druhých, ktoré sa mi veľmi nepáči...
- = moje konanie, kedy sa mi zdá, že druhým len (nechtiac) ubližujem...
- = nechápanie toho, čo sa teraz okolo mňa deje...
- = nedôvera voči Bohu, nevieru v jeho lásku...
- = rozčúlenie sa kvôli názorom a konaniu druhých...
- = moje osobné zlyhania, slabosti, ktorým často podľahnem...
- = neschopnosť robiť všetko, čo chcem robiť, na 100%...
- = nenájdenie si času na modlitbu...
- = neoddychovanie a únava...
- = keď nevládam ani bežné veci...
- = keď pociťujem výčitky svedomia...
- = keď viem, že som niečo mal spraviť (lepšie), a nespravil som to...
- = keď ma premôže lenivosť a nerobím to, čo považujem za dôležité...
- = keď vzdám snahu, keď niečo podstatné zabalím skôr, ako by som dal do toho všetko...
- = ak robím činnosť (aj dobrú a potrebnú) v duchu nepokoja, rozorvanosti a prílišného náhlenia...

Mám v sebe vôbec vnútorný pokoj...?

Môžem stratiť niečo, čo nemám...?

Čo je to vlastne „vnútorný pokoj“...?

Boh ťa pozýva **nikdy nestrácať vnútorný pokoj!** **Aj keby bola tvoja bolesť oprávnená, musí však vždy zostať pokojná!** „Ja nezabudnem na teba.“ (Iz 49,15) **Plodom Ducha je súciti s trpiacimi** (niekedy aj so sebou...), **ktorý je hlboký a ochotný konať, ale ktorý je tichý, pokojný a plný dôvery** (pretože súciti plný nepokoja a hnevu vychádza skôr zo sebalásky ako zo skutočnej lásky - chýba tu viera v Boha...).

„Nebud’te ustarostení o svoj život...“

Váš nebeský Otec predsa vie, že toto všetko potrebujete.

Hľadajte... najprv Božie kráľovstvo...“

a toto všetko dostanete navyše...“

nebud’te ustarostení o zajtrajšok...
každý deň má dosť svojho trápenia.“

(Mt 6,25n)

„Boh dáva v takej miere, v akej od neho očakávame.“

(Sv. Ján z Kríža)

„V tom spočíva naša veľká dráma: človek namiesto toho, aby sa s dôverou zveril do láskavých, vždy nápomocných rúk nebeského Otca, prejavuje mu vrcholnú nedôveru; **vo všetkých oblastiach života sa pokúša uplatniť iba vlastné sily a stáva sa hrozne nešťastným.**“
(J.Philippe)

Nedôvera Bohu je následkom dedičného hriechu. Čiže potrebuješ prevýchovu srdca, aby si sa naučil (znovu) **dôverovať Božej láske.** Všetky dôvody pre ktoré strácaš pokoj, sú falošné!

„Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam; ale ja vám nedávam, ako svet dáva. Nech sa vám srdce nevzrušuje a nestrachuje.“ (Jn 14,27)

Ak hľadáš pokoj „ako svet dáva“ (= všetko je v poriadku, nemáš žiadne problémy, tvoje túžby sú naplno uspokojené atď.), pokoj nikdy nezískaš, alebo bude len krátkodobý a krehký. **Hľadaj Boží pokoj a zotrvaj v ňom. Potrebuješ vieru v Božiu lásku. Potrebuješ veriť v Božiu prítomnosť v životných situáciách. Je to postoj srdca, ktorý dôveruje Bohu. Nevyhnutnou podmienkou vnútorného pokoja je odovzdať (skutočne, nie naoko) svoj život do Božích rúk.** A budeš šťastný, aj napriek chaosu a problémom vo svete, a neuspokojeniu niektorých tvojich túžob. **Musíš veriť Božiemu slovu.** „Toto som vám povedal, aby ste vo mne mali pokoj. Vo svete máte súženie, ale dúfajte, ja som premohol svet.“ (Jn 16,33)

„Ak je Boh za nás, kto je proti nám?...

Nijaké stvorenie nás nebude môcť odlúčiť od Božej lásky.“
(Rim 8,31,39)

Do tvojho srdca vleje dôveru voči Bohu časté rozjímanie o láske Ježiša Krista, ktorý úplne očividne dáva svoj život (aj za teba!).

„Nik nemá väčšiu lásku ako ten,
kto položí svoj život za svojich priateľov.“
(Jn 15,13)

Potrebuješ návyk modlitby - modlitba srdcom je zdrojom hlbokého vnútorného pokoja - , nájst' si čas na rozjímanie, ktorým budeš živiť svoje srdce a vrátiš mu pokoj v pohľade lásky na Boha. Pretože na teba neprestajne útočí zlo, myšlienky plné malomyselnosti a nedôvery, **musíš sa ustavične a neúnavne modliť**, aby si im dokázal vzdorovať. A ak Boha poznáš len „z počutia“, nemáš skutočnú skúsenosť s jeho prítomnosťou, nepocítil si ešte jeho lásku, ako mu chceš dôverovať a odovzdať sa mu?

„Naučme sa... odovzdať, celkom dôverovať Bohu... A Boh prejaví svoju nežnosť, svoju starostlivosť a vernosť niekedy až šokujúcim spôsobom. Ak sa Boh v určitých chvíľach správa k nám zdanlivo drsne, má pre nás aj nečakané nežnosťky, ktorých je schopná iba láska, taká čistá a plná nehy, ako jeho.“ (J.Philippe)

Miera tvojho vnútorného pokoja závisí od veľkosti odovzdania sa, od tvojho odpútania. Aby odovzdanie sa bolo skutočné a aby prinášalo pokoj, musí byť úplné – všetko, celý tvoj život zveriť do Božích rúk (čiže veriť, že Boh ťa v živote sprevádza a v tichosti koná veľké veci, takže nemusíš mať strach o budúcnosť a nemusíš chcieť všetko vo svojom živote a vo svojej činnosti do detailov riadiť a zariaďovať a držať v rukách).

„Kto by si chcel život zachrániť, stratí ho,
ale **kto stratí svoj život pre mňa, nájde ho.**“
(Mt 16,25)

„Pán je môj pastier, nič mi nechýba...
Dobrota a milosť budú ma sprevádzať
po všetky dni môjho života.“
(Ž 23)

Ty chceš všetko držať v rukách – ustrašene a pevne držíš v rukách svoje hmotné zabezpečenie, peniaze, city a náklonnosti, túžby a plány, svoju činnosť pre druhých... **Robíš si zbytočné starosti a vystavuješ sa strachu, že to stratíš... A Boh, ktorý vidí viac ako ty, len čaká, kedy mu necháš vo svojom živote aspoň kúsok priestoru, aby naplnil a doplnil to, čo je v živote dôležité.** Nechceš mu nechať otvorené dvere v dôvere a odvahe viery?

„Kto s neochvejnou dôverou zverí všetko do rúk Boha... nájde nevýslovný pokoj a vnútornú slobodu... To je cesta k šťastiu... ak necháme Boha slobodne v nás pôsobiť, on je nekonečne viac schopný urobiť nás šťastnými ako my sami, lebo nás pozná a miluje oveľa viac, ako sa poznáme a milujeme sami... Ak sa odpútame od všetkého a odovzdáme to do Božích rúk, Boh nám vráti oveľa viac, stonásobne už v tomto čase.“ (J.Philippe)

„Premeňte sa obnovou zmysľania,
aby ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa,
čo je dobré, milé a dokonalé.“
(Rim 12,2)

CESTA POKOJNÉHO BOJOVNÍKA

*Ja tu už nemôžem strácať čas, potrebujem sa vyspať... **Ako vieš, že si neprespal celý svoj život? Ako vieš, že práve teraz nespíš?***

Život je jediný učiteľ, ponúka veľa skúseností... ale ponaučenie zo skúsenosti je ukryté... máš veľa skúseností, ale málo si sa naučil... učili ťa, aby si zbieral informácie mimo seba... niekedy sú informácie prvotriedne a niekedy sú menej kvalitné... **si plný zbytočných vedomostí...** **Poznáš veľa faktov a teórií, ale málo toho vieš o sebe.** Aby si sa mohol niečomu naučiť, **musíš vyprázdniť svoju nádrž...** Uprac to svinstvo, prosím ťa...

Ukážem ti **„múdrost' tela“ - všetko... je v tebe;** tajomstvá vesmíru sú vytlačené v bunkách tvojho tela. A **ešte si sa nenaučil vnútornému videniu;** nevieš, ako svoje telo prečítať. Zatiaľ vieš iba čítať knižky, počúvať odborníkov a dúfať, že majú pravdu. Až sa naučíš múdrosti tela, budeš Učiteľom medzi učiteľmi...”

„Rozumieš mnohým veciam, ale neuvedomil si si prakticky nič... **Rozumieš veciam jednorozmerne. Je to chápanie intelektom.** Vedie k vedomostiam, ktoré máš. **Uvedomenie je** naproti tomu **trojrozmerné. Je to pochopenie celým telom – hlavou, srdcom aj telesnými inštinktmi. Vznikne iba zo skutočnej skúsenosti...** *Tak táketo to je!... jedného dňa povieš to isté aj o živote...*“

Kde si?... *Ja ne-neviem...* Úplne správne... povedal by som, že začínaš byť bystrejší...

„Kde si dnes, práve teraz?“

Nič si z toho nerob, že si to trochu pokazil... Aj veľký bojovník ako ty môže občas niečo zbabrať...

Používaj všetky svoje znalosti, ale buď si vedomý ich hraníc. Samotné znalosti nestačia; nemajú srdce. Žiadna suma znalostí nebude živiť ani podporovať tvojho ducha; nikdy ti neprinesie skutočné šťastie ani pokoj duše. Život chce viac, ako iba znalosti; potrebuje intenzívne cítenie a vytrvalú energiu. Život chce správnu činnosť... vieš to, ale nesprávaš sa podľa toho. Nie si bojovník...

Istotne môžeš príležitostne pocítiť **bojovníkovu myseľ – odhodlanú, jasnú a bez pochybností.** Môžeš si vypracovať **telo bojovníka, ohybné, ľahké, citlivé a plné energie.** Vo vzácnych okamihoch môžeš dokonca pocítiť **srdce bojovníka, ktorý má láskyplný vzťah ku všetkému,** s čím príde do styku. Ale tieto vlastnosti sú v tebe iba ako fragmenty. **Chýba ti celistvosť.** Mojou úlohou je dať ťa zase dohromady.

Bojovník koná... a blázon reaguje.

Ak sa chceš stať bojovníkom, **mal by si radšej prehodnotiť svoje „dôležité veci“.** Teraz máš akurát tak inteligenciu somára, tvoj duch je ako mútna voda... Aby si zvládol učenie, ktoré ťa čaká, budeš musieť vynaložiť oveľa viac energie, ako si kedy vynaložil. **Musíš očistiť svoje telo od napätia, zbaviť myseľ mŕtvych vedomostí a otvoriť srdce energii skutočných emócií.**

Hovorím s tebou na základe svojej vlastnej skúsenosti... Som človek, ktorý skutočne pozná svoje telo a svoju myseľ, a preto poznám aj telo a ducha druhých.

Každý máme svoje zvláštne nadanie.

Chcem **porozumieť tvojim osobným ilúziám**, aby som pochopil vážnosť tvojej choroby. **Budeme musieť očistiť tvoju myseľ**, kým sa pred tebou otvoria dvere, ktoré ťa povedú cestou bojovníka.

Bude pre teba lepšie, keď na seba vezmeš zodpovednosť za svoj život taký, aký je, namiesto toho, aby si zo svojich problémov vinil druhých ľudí alebo okolnosti. Až sa ti otvoria oči, uvidíš, že si si svoj zdravotný stav, svoje šťastie a všetky svoje životné okolnosti z veľkej časti – vedome alebo nevedome – spôsobil sám.

Až keď prevezmeš úplnú zodpovednosť za svoj život, môžeš sa stať úplným človekom, a keď sa staneš človekom, budeš môcť prísť na to, čo to znamená byť bojovníkom.

Začal som si viac všímať, ako sa správam k ľuďom, a to, čo som videl, ma znepokojilo. Navonok som bol priateľský, ale v skutočnosti mi záležalo iba na sebe... Pod ťažobou rastúceho sebaoznania sa rýchlo zmenšovala moja sebaúcta.

Iba najväčší mudrci a hlupáci sa nemenia.

Niečo vo mne zomieralo... a niečo iné sa rodilo!... Všetko pohltilo svetlo.

Bojovníkova cesta je tajuplná a pre nezaspäťovaných neviditeľná.

Keď bolo moje telo v pohybe, moja myseľ nachádzala pokoj v okamihoch ticha.

Svet je obývaný množstvom myslí, víriacich rýchlejšie ako ktorýkoľvek vietor v hone za rozptýlením a v úteku pred nepríjemnosťou zmien, pred dilemami života a smrti – a hľadajúcich cieľ, bezpečie a zábavu; snažiacich sa nájsť zmysel tajomstva. Skutočnosť sa nikdy nepodobá ich snom; šťastie vždy ostáva niekde za rohom – za rohom, za ktorý sa nikdy nedostanú. A zdrojom toho všetkého je ľudská myseľ.

Kto som a kde som?

Práve tak, ako existujú rôzne spôsoby výkladu minulosti a veľa možností, ako meniť prítomnosť, existuje aj celá škála možných budúcností... ty však **máš možnosť voľby a môžeš zmeniť súčasný stav vecí. Môžeš zmeniť svoju budúcnosť.**

Čím budeš pripravenejší, tým väčšie nároky na teba budem klásť.

Ty musíš utiecť... **Si vážnom vlastných ilúzií o sebe aj o svete. Aby si sa oslobodil, budeš potrebovať viac odvahy.**

Dezilúzia je najväčší dar, aký ti môžem dať... Dezilúzia doslovne znamená „**oslobodenie od ilúzií**“. Ty však na svojich ilúziách lipneš... Majú ťa odvieť od toho, o čom vieš, že by si to mal urobiť: od oslobodenia sa... **Ty sa... vo svojej honbe za výkonmi a za zábavou vyhýbaš základnej príčine svojho utrpenia...** Trpíš, keď dostaneš, čo nechceš, a trpíš dokonca aj vtedy, keď dostaneš presne to, po čom túžiš, pretože ti to neostane navždy. **Tvoja myseľ je твоjím trápením. Chce byť oslobodená od zmien, od bolesti a od povinností života a smrti. Ale zmena je zákon, ktorý nezmení žiadne predstieranie...** Život nie je utrpenie, ale budeš v ňom skôr trpieť, ako si ho užívať, kým sa nezbavíš všetkých pút vo svojej mysli a nevydáš sa slobodne na cestu, bez ohľadu na to, kam ťa povedie.

Ak to chceš skutočne pochopiť, musíš pozorovať sám seba.

Vždy som ochotne prijímal zmeny. To je jedna z tvojich najväčších ilúzií... **Si ochotný zmeniť čokoľvek, len nie sám seba. Ty sa ale zmeníš.** Buď ti pomôžem otvoriť oči ja, alebo čas, no čas nie je vždy láskavý... Vyber si. **Najskôr si však uvedom, že si vo väzení. Až potom môžeme plánovať tvoj útek.**

Stále viac som si uvedomoval hlučnosť svojej mysle.

Je na čase, aby si sa začal zo svojich životných skúseností učiť a prestal sa na ne sťažovať alebo sa v nich vyžívať... Ani tvoje sklamanie, ani tvoj hnev nezapôsobili na dážd'... Dážd' bol úplne zákonný prírodný úkaz. Tvoje „zúfalstvo“ zo skazeného pikniku a tvoje „šťastie“, keď sa znovu objavilo slnko, boli produktom tvojej mysle. Nemali nič spoločné s tým, čo sa skutočne dialo... Ako stúpala tvoj hnev, keď si si všimol, že ja nie som vôbec sklúčený. Zrazu si sa videl v porovnaní s bojovníkom... To sa ti nepáčilo... Mohlo to znamenať **nevyhnutnosť zmeny.**

Myseľ produkuje tak... sklamanie, ako aj... radosti.

Ak ostaneš slepý k svojim slabostiam, nedokážeš ich napraviť – ani uplatniť všetky svoje schopnosti... Pozri sa na seba!

Nutková pozornosť, ktorú venuješ náladám a impulzom svojej mysle, je zásadná chyba. Ak v tom budeš pokračovať, ostaneš taký, aký si.

Hneváš sa a veľmi zle to skrývaš... tvoj hnev... je dôkazom tvojich tvrdohlavých ilúzií. Prečo sa brániš, keď si ani neveríš? Kedy už konečne dospieješ?

99 percent ľudí na svete sa zabíja... zabíja ich ich spôsob života... Môže to trvať tridsať alebo štyridsať rokov, kým sa zabijú fajčením, pitím stresom alebo prejedaním, ale aj tak sa zabijú... Tak čo... zabiješ sa? *Nie... Ale s týmto rozhodnutím na mňa znova doláhla ťažoba a **zodpovednosť za môj život.***

Nemusíš nič, iba sa prestať pozeráť na svet z hľadiska svojich osobných želaní. **Uvoľni sa!** Až uvoľníš svoju myseľ, budeš pri zmysloch. Dovtedy však chcem, aby si ďalej zo všetkých síl pozoroval trosky svojej mysle.

*V mojej mysli vládla strašná vrava. Divoké, nesúvislé, bláznivé myšlienky; viny, úzkosti, túžby – hluk... Aj v spánku... ohlušujúca zvuková nahrávka mojich snov... **Bol som vo väzení... To je bojovníkovo prvé uvedomenie...** Konečne som si uvedomil rozsah svojho mentálneho hluku... Ako vypnúť tento hluk? Čo mám robiť?...*
Teraz si budeš musieť vypestovať dobrý zmysel pre humor.

Vyzerali ste úplne ako mačka, keď ste sa pretahovali. Viem... Je veľmi užitočné napodobňovať kladné črty rôznych zvierat... ja napríklad obdivujem mačku; má pohyby bojovníka. Ty si si, zdá sa, vybral za vzor somára. Nemyslíš, že je na čase, aby si rozšíril svoj repertoár?

Náhodné myšlienky, ktoré ťa rušia a rozptyľujú, sú... symptómami tvojej nehody s prostredím. **Keď sa myseľ bráni životu, prichádzajú myšlienky.** Keď sa príhodi niečo, čo je v rozpore s nejakou vierou, prepukne zmätok. Myšlienka je podvedomá reakcia na život... Už nevedia byť spontánni... **Moja myseľ je ako nesčerený rybník. Tvoja je oproti tomu plná vín, pretože ti pripadá, že si od neplánovaných a nevítaných udalostí oddelený a často nimi dokonca ohrozený.** Tvoja myseľ je ako rybník, do ktorého práve niekto hodil balvan.

Musíš si uvedomiť, že vlny v tvojej mysli s tebou nemajú nič spoločné. To sa ti podarí, keď uvidíš, čo je ich príčinou; potom sa na ne budeš iba nezúčastnene pozerat' a nebudeš už nútený prehnane reagovať, kedykoľvek do vody spadne kamienok. Budeš oslobodený od vírov sveta, len čo upokojíš svoje myšlienky. Pamätaj si: kedykoľvek budeš zmätený, zažeň myšlienky a zaoberaj sa svojou myslou... a cvičenie, ktoré ti umožní vidieť zdroj vlastného vlnenia, je meditácia.

Ticho je umenie bojovníka – a meditácia jeho meč. To je vnútorná zbraň, ktorou rozsekneš svoje ilúzie. Pochop však jednu vec: užitočnosť meča závisí od šermiara. Zatiaľ nevieš, ako so zbraňou zaobchádzať, a tak sa v твоjich rukách môže stať nebezpečným, mäťúcim alebo neužitočným nástrojom.

Spočiatku ti meditácia môže pomôcť s relaxáciou. Vystavuješ svoj meč na obdiv; pyšne ho ukazuješ svojim priateľom. Lesk meča odvádza veľa meditujúcich k ďalším ilúziám, kým ho nakoniec neopustia, aby hľadali inú, „vnútornú“ alternatívu.

Bojovník naproti tomu používa meč zručne a s hlbokým porozumením. Rozseká ním svoju myseľ na kúsky, preseká sa myšlienkami a odhalí, do akej miery im chýba podstata... Tak sa musíš naučiť pretínať uzly vo svojej mysli – mečom meditácie. Kým jedného dňa neprekonáš potrebu akejkoľvek zbrane.

K týmto ľuďom ste boli taký zdvorilý, ale k našim duchovným adeptom... ste sa správali vyslovene protívne, aj keď boli zrejme na vyššom stupni vývoja... Jediná úroveň, ktorá by ťa mala zaujímať, je tá moja – a tvoja... Títo ľudia potrebovali láskavosť. Zatiaľ čo tí duchovní adepti potrebovali niečo iné, niečo, o čom by mohli rozmýšľať. A čo potrebujem ja?... Viac cviku.

Technika meditácie nie je celá cesta bojovníka. Ak sa ti nepodarí pochopiť vec ako celok, dočkáš sa sklamania; keď budeš celý život... iba meditovať – budeš mať z tréningu iba nepatrný osoh.

Aby si sledoval správnu stopu, potrebuješ špeciálnu mapu, ktorá zachytí celý terén, ktorý máš preskúmať. Potom si uvedomiš, načo je meditácia dobrá – a aké sú jej medze... Problém je v tom, že ti nedokážem opísať terén, aspoň nie... slovami.

Uvedomenie záleží na tom, ako ľudská bytosť prežíva svetlo vedomia. **Pochopil som význam pozornosti – je to vedomé usmerňovanie procesu uvedomovania.** Znovu som cítil svoje telo ako prázdnu nádobu...

Nakoniec som pochopil, čo je to **proces skutočnej meditácie – stále si rozširovať svoje vedomie, usmerňovať svoju pozornosť a konečne sa podriaďiť svetlu Vedomia.**

Ako sa mám otvoriť svetlu uvedomenia?... Sú to dva súbežné procesy. Jeden je **nazeranie – pozornosť, usmernenie procesu uvedomenia presne na to, čo chceš vidieť.** Druhý proces je **odriekanie – opustenie všetkých vynárajúcich sa myšlienok.**

Problém je, že sa stotožňuješ so svojimi malichernými, nudnými, úplne zmätenými predstavami a myšlienkami; myslíš si, že tvoje myšlienky si ty sám... Tvoje tvrdohlavé ilúzie sú ako potápajúca sa loď... Radím ti, aby si ich pustil z hlavy, kým nebude neskoro.

Zo všetkého najviac sa bojíš smrti a zo všetkého najviac túžiš po prežití... Potrebuješ nejaké „navždy“, nejakú „Večnosť“... **Keď sa bezstarostne uvoľníš vo svojom tele, budeš šťastný, spokojný a slobodný a nebudeš cítiť žiadne oddelenie. Nesmrteľnosť si už dosiahol... Bol si nesmrteľný dávno predným, ako si sa narodil...**

Slová v každom prípade veľa neznamenajú, pokiaľ si sám neuvedomíš pravdu. Potom budeš konečne slobodný a bezmocne spadneš do večnosti.

Tvoja pozornosť je stále rozptýlená... Pozornosť... Pozornosť.

Prečo má bojovník sedieť a meditovať? Myslel som, že ide o cestu činov... **Meditácia je činnosť nečinnosti,** ale inak máš úplnú pravdu, **cesta bojovníka je dynamickejšia. Nakoniec sa naučíš meditovať o každom svojom čine.** Na počiatku však meditácia v sede predstavuje obrad, zvláštny čas vyhradený zvyšovaniu intenzity výcviku. **Musíš rituál zvládnuť, kým ho úplne včleníš do svojho každodenného života.**

Ako učiteľ použijem každú metódu a každú zručnosť, ktoré ovládam, aby som v tebe prebudil záujem a pomohol ti vytrvať v práci, ktorú máš pred sebou. Keby som bol k tebe iba tak prišiel a vyložil ti tajomstvo ľudského šťastia, nebol by si ma ani počúval...

Príde chvíľa, keď každý bojovník musí ísť svojou cestou sám.

Veci ani ľudia často nie sú takí, ako sa javia... Ja som šťastný človek, chápeš? A čo ty?

Skutočne **bol dokonale šťastný!** Zdalo sa, že **nič nemôže narušiť jeho šťastné rozpoloženie.** Odkedy som ho poznal, **býval nahnevaný, smutný, láskavý, drsný, humorný a dokonca ustaraný, ale vždy sa mu v očiach liotalo šťastie, a to aj vtedy, keď ich zaplavili slzy.**

Začal sa pre teba uvedomelý proces transformácie. Nie je možné ho zvrátiť; neexistuje cesta späť... Teraz môžeš ísť iba vpred; teraz si sa už zaviazal.

Nikto ti už nemôže pomáhať v momente, keď sa dostaneš za istý bod. Ešte chvíľu ťa povediem, ale potom s tým aj ja budem musieť prestať a ty **ostaneš sám.** Kým skončíš, prejdeš prísnyimi skúškami. **Budeš si musieť vybojovať veľkú vnútornú silu.** Chcem dúfať, že sa dostaví včas.

PRÍPRAVA POKOJNÉHO BOJOVNÍKA

*Cítil som napätie v brušných svaloch – len čo som si to všimol, pustil som to z hlavy... **Uvoľnil som sa a tešil sa z pohľadu na krajinu...** uvedomoval som si svoju narastajúcu **schopnosť ovládať myšlienky vyvolávajúce stres,** ktoré ma predtým tak sužovali.*

Všetko má svoj zmysel... záleží iba na tebe, v čom ti to môže byť prospešné... Žiadne nehody neexistujú. Všetko sú to lekcie. Všetko má svoj zmysel, zmysel, zmysel.

Bolesť očisťuje myseľ aj telo; spáli veľa prekážok... Bojovník bolesť nevyhľadáva, ale keď príde, využije ju.

Jednoduchosť a úspornosť... pohyb a aktivita.

Vyučujem spôsob života a spôsoby činnosti. **Prišiel čas, keď sa musíš stať plne zodpovedným za svoje správanie.**

Každý, každá ľudská bytosť, muž alebo žena, ma v sebe schopnosť nájsť svoju cestu a prejsť bránou, ale iba málokto sa prinúti to urobiť; **málokto má o to záujem.** To je veľmi dôležité. Nerozhodol som sa vyučovať ťa pre nejaké tvoje vrodené schopnosti – pravdupovediac, máš popri svojich silných stránkach aj do očí bijúce slabosti – ale **máš vôľu** tú cestu prekonať... **Tvoja cesta bude veľmi strmá.**

Keby si mal **jasnú myseľ, otvorené srdce a telo zbavené napätia**, poskytla by ti táto energia neopísateľnú rozkoš.

Teraz si poprehadzovaná kopa skrútených obvodov a zastaraných návykov. **Budeš musieť zmeniť zvyky správania, myslenia, snívania a nazerania na svet. Z veľkej časti sa skladáš zo zlých návykov.**

Úctu si získaš, iba keď sa budeš úctyhodne správať – a úcta bojovníka sa nezískava ľahko... *Ako teda získam vašu úctu?...* Keď zmeníš svoju hru. *Aká je to hra?* Tvoja hra na úbožiaka. **Prestaň byť taký pyšný na priemernosť; ukáž trochu ducha!**

Mal by si sa hnevať – len musíš svoj hnev múdro nasmerovať... Hnev je pre teba jedným z hlavných nástrojov, ktoré ti pomôžu zmeniť staré návyky... a nahradiť ich novými... Hnev môže staré návyky spáliť. **Strach a starosti brzdia akciu, hnev ju povzbudzuje. Keď sa naučíš svoj hnev správne používať, dokážeš premeniť strach a starosti na hnev a hnev na akciu.**

Máš veľa návykov, ktoré ťa oslabujú. Tajomstvo zmeny je v nasmerovaní energie nie na boj so starým, ale na budovanie nového.

Ako môžem ovládnuť svoje návyky, keď nedokážem ovládnuť ani svoje emócie? To je tak: keď myseľ vytvorí problém, keď sa bráni životu v tej podobe, v akej sa jej v danom okamihu ponúka, vznikne v tvojom tele napätie, ktoré pociťuješ ako „emóciu“, tú potom označuješ ako strach, starosť alebo hnev. **Pravá emócia je čistá energia, voľne prúdiaca твоjim telom.** *Takže skutočný bojovník nikdy nepociťuje normálne skľúčujúce emócie?* To je svojím spôsobom pravda. **Emócie sú však prirodzená ľudská schopnosť, spôsob vyjadrovania. Niekedy je úplne namieste prejaviť strach, starosť alebo hnev – všetka energia však pri tom musí smerovať von, nie sa zdržiavať vo vnútri. Prejav emócií by mal byť úplný a silný a potom bez stopy zmiznúť. Svoje emócie máš teda ovládať tým, že im dáš voľný priechod a potom ich pustíš z hlavy.**

Ešte len začíname so základnými vecami... **ako správne jesť, ako chodiť, ako dýchať...** **Budeš si musieť nanovo upraviť všetky ľudské funkcie: pohyb, spánok, dýchanie, myslenie, cítenie – a jedlo.** Jedna z najdôležitejších ľudských činností, s ktorých stabilizáciou sa musí začať, je práve jedlo.

Tvoja súčasná diéta ti poskytuje „normálny“ prídel energie, ale veľa z toho, čo zješ, ťa zároveň oslabuje, má vplyv na tvoje nálady, znižuje tvoju hladinu uvedomenia a rušivo pôsobí na optimálnu vitalitu tvojho tela. Výsledkom tvojej impulzívnej diéty sú toxické zvyšky, ktoré majú dlhodobý vplyv na dĺžku tvojho života. **Väčšinu svojich mentálnych a emocionálnych problémov by si mohol jednoducho minimalizovať, keby si venoval pozornosť správnej strave.**

Tvoje dobré návyky musia byť také silné, že rozpustia tie nepotrebné.

Jem iba to, čo je zdravé, a jem toho iba toľko, koľko potrebujem... Môj spôsob jedla mi prináša potešenie, pretože som sa naučil vychutnávať najjednoduchšie jedlá.

Tvoje potešenie z jedla sa obmedzuje na jeho chuť a na pocit plného brucha... **Musíš sa naučiť vychutnávať celý proces** – najskôr hlad, potom starostlivú prípravu, láskavú úpravu stola, prežívanie, dýchanie, ovoniavanie, ochutnávanie, prehĺtanie a pocit ľahkosti a príliv energie po jedle. Nakoniec môžeš vychutnať úplné a ľahké odstránenie zvyškov po jeho strávení. Keď venuješ plnú pozornosť všetkým týmto prvkom, **začneš oceňovať jednoduchú stravu** a nebudeš potrebovať toľko jedla.

Nikdy som netvrdil, že tréning bojovníka bude prechádzka ružovým sadom.

Budeš jednoducho musieť hľadať vzrušenie v zdravom vzduchu, zdravej strave, čistej vode, čistom uvedomení a slnečnom svite.

Rob ako najlepšie vieš...

Správny prístup je splynutie so životom.

Žiadal som ťa, aby si robil, ako najlepšie vieš. Nemohol si skutočne urobiť nič lepšie?

Daj sa viesť vyššou disciplínou bez ohľadu na svoje túžby.

Ani predsavzatie, ani pochopenie ti nedajú silu. V predsavzatiach je úprimnosť, v logike jasnosť, ale ani v jednom z toho nie je energia, ktorú budeš potrebovať. Nech je tvojím predsavzatím a tvojou logikou hnev.

Spamätaj sa! Spomeň si, čo je tvojou povinnosťou.

Aby som správne jedol, správne sa pohyboval a správne dýchal...

Teraz, keď sa buduje tvoja energia, môžeš začať so skutočným tréningom.

Keď sa naučíš dýchať, urob niečo so svojim zmyslom pre humor.

Musíš sám sebe dovoliť prirodzene dýchať... Riadiť svoj dych znamená rozviazať všetky svoje emocionálne zauzleniny, a keď to dokážeš, spoznáš nové telesné šťastie.

Na ceste, ktorú si si zvolil, nie sú pochvaly ani výčitky. Pochvaly a výčitky sú formy manipulácie, ktoré už nepotrebuješ.

Práve si zažil pozoruhodnú alchymistickú premenu... Premenil si hnev na smiech. To znamená, že tvoja hladina energie sa mnohonásobne zvýšila. Bariéry sa lámu.

Keď sedíš sed'; keď stojíš , stoj; nech robíš čokoľvek, rob to bez váhania. Keď sa raz pre niečo rozhodneš, rob to s plným nasadením... Je lepšie robiť s plným nasadením chyby, ako sa s trasúcou dušičkou chybám vyhýbať. Zodpovednosť znamená poznať pôžitok aj jeho cenu, rozhodnúť sa na základe tohto poznania a žiť bez obáv podľa svojho rozhodnutia.

Umiernenosť? To je maskovaná priemernosť, strach a zmätok. Je to diablova pasca. Je to krivajúci kompromis, ktorý nikomu neprinesie šťastie. Umiernenosť je pre večne sa ospravedlňujúcich, ktorí vyesedávajú na plote sveta a boja sa postaviať. **Je pre tých, ktorí sa boja smiať alebo plakať, ktorí sa boja žiť alebo zomrieť.** Umiernenosť... je vlašný čaj, ktorý uvaril sám diabol.

Nemám návyky; moje činy sú vedomé, zámerné a úplné.

Pocítil som neopísateľnú životodarnú Prítomnosť.

Pocit vyrovnaného pokoja, ktorý som považoval za trvalý, čoskoro ustúpil malým úzkostiam a starým nutkaniam. Po takom disciplinovanom tréningu ma to hlboko sklamalo... Potom však... rodila sa vo mne silná intuitívna múdrosť... Staré nutkania sa budú objavovať znova, možno roky. Na nich však nezáleží, záleží na činoch. Vytrvaj ako bojovník.

Smrť je premena – možno trochu radikálnejšia ako puberta, ale nie je to nič, čo by nás malo nejako zvlášť zarmucovať. Je to iba jedna z premien nášho tela. Keď sa stane, stane sa. Bojovník smrť nevyhľadáva, ale ani pred ňou neuteká.

Smrť nie je smutná; smutné je, že väčšina ľudí nikdy skutočne nežila.

Tragédia je niečo veľmi odlišné pre bojovníka a pre hlupáka.

*Našiel som odpoveď... vyššiu podobu šťastia... **Videl som márnosť snahy žiť podľa cudzích podmienených predstáv alebo podľa podmienených predstáv svojej mysle. Sám si ako bojovník zvolím, kedy, kde a ako budem myslieť a konať.***

Jedno je isté: veľa času ti neostáva! Každým dňom, ktorý uplynie, sa približuješ k smrti. Tu sa na nič nehráme.

Nedaj sa oklamať... **nesmieš stratiť z očí správny cieľ.**

Celý život som bojoval s ilúziami a trápil ma každý malicherný osobný problém. Zsvätil som život svojmu zdokonaleniu, ale nepochopil som, o aký problém vlastne ide. Usiloval som sa o to, aby všetko okolo mňa pracovalo pre mňa, a stále som pritom podliehal svojej mysli, stále som myslel len a len na seba. Ten obor, to je môj jediný životný problém – je to moja myseľ... a ja som ho prebodol.

Si pripravený postupovať k Jedinému Cieľu? A čo je tým cieľom? Kým na to prídeš, už tam budeš...

Odpovede budeš musieť nájsť v sebe... sedieť s mysl'ou otvorenou voči vlastnej vnútornej múdrosti.

Napriek všetkým zrejším rozdielom **zdieľame všetci tie isté ľudské potreby a obavy; sme všetci na jednej ceste a navzájom si pomáhame.** A pretože to vieme, môžeme k sebe pociťovať vzájomné sympatie.

*Nazeral som pod spoločenské masky ľudí a videl som tam ich **spoločnú úzkosť a zmätenú myseľ** a to zo mňa urobilo cynika, pretože som za tým všetkým nevidel ich vnútorné svetlo.*

V živote nie sú žiadne obyčajné okamihy... Odvtedy som každý okamih... prijímal ako niečo zvláštne, čo vyžaduje celú moju pozornosť...

Schopnosť udržať úplne sústredenú pozornosť v každej situácii vyžaduje oveľa viac cvičenia.

Meditácia je cenné cvičenie, ale musíš konečne otvoriť oči a rozhliadnuť sa okolo seba. Život bojovníka nie je cvičenie v sede... je to pohybový zážitok.

V porovnaní s priemernými ľuďmi sa pohybuješ dobre... ale aj tak máš telo plné uzlín. **V твоjich svaloch je veľmi veľké napätie** a napäté svaly potrebujú na pohyb viac energie. **Takže sa najskôr musíš naučiť, ako uvoľniť nazbierané napätie... Ty musíš ísť ďaleko za normálnosť, za zvyčajnosť a za rozumnosť, do ríše bojovníkov.**

Teraz už vieš, aké napätie spôsobuje myseľ v tele. **Roky si zhromažďoval starosti, nepokoje a iné mentálne odpadky.** Teraz je čas uvoľniť staré napätie, ktoré sa ti usadilo vo svaloch.

Bojovníkov stav bytia... myseľ sa úplne oslobodí od myslenia a stane sa čistým uvedomením, telo je aktívne, citlivé a uvoľnené; emócie otvorené a slobodné...

Keď celú svoju pozornosť a pocity sústrediš na to, čo robíš... dovedie ťa k okamihu pravdy... Vyžaduje to tvoju úplnú pozornosť.

Gymnastika je umením bojovníka... trénovať súčasne s telom aj myseľ a emócie. Konečným cieľom bojovníka je rozšíriť toto poznanie v každodennom živote.

Keď si bežal... do kopca... nehľadel si túžobne na vrchol hory, **pozeral si sa priamo pred seba a postupoval si krok za krokom. To je správny postup.**

Pravé bojové umenie učí harmóniu alebo neodporovanie – to je spôsob, akým sa napríklad ohýbajú stromy vo vetre. Tento prístup je oveľa dôležitejší ako fyzická technika.

Nikdy nebojuj proti niekomu alebo niečomu. Keď do teba strkajú, ťahaj; keď ťa ťahajú, strkaj. **Zvoľ si prirodzený pohyb a poddaj sa mu;** potom máš na svojej strane silu prírody.

Pamätaj si, že musíš dýchať tak pomaly, aby sa pierko pred tvojím nosom ani nepohlo.

Pri meditácii sa zbavíš všetkých myšlienok, dokonca i myšlienky na svoje Ja. Keď zabudneš na seba samého, staneš sa tým, čo robíš, takže tvoja činnosť bude slobodná, spontánna, bez ctižiadosti, zábran alebo strachu.

Viem, že to chápeš. Musím ti však povedať, že **si si to ešte neuvedomil; ešte podľa toho nežiješ.** Stále ešte žiariš, keď sa ti podarí zopár obratných cvikov, a upadáš do depresie, keď sa ti niekedy fyzický tréning nevydarí. Ale keď skutočne prijmeš za cieľ mentálnu a emocionálnu formu – a to je cvičenie bojovníka – nebudú pre teba lepšie a horšie telesné výkony nič znamenať.

Tri centrá – **keď to nejde v jednej oblasti, stále máš možnosť trénovať v druhej.** V dňoch, keď nie si telesne úplne fit, sa toho môžeš najviac naučiť o svojej mysli.

Ráno som vstával o šiestej, trochu som cvičil a potom som... meditoval... domáce štúdium mi šlo rýchlo a ľahko... pred tréningom som ešte asi pol hodiny sedel a nerobil vôbec nič.

Celé roky sa ma držala ilúzia – víťazstvom k šťastiu – a teraz tá ilúzia zhorela na popol. **Napriek všetkým úspechom som nebol šťastnejší ani som necítil uspokojenie.** Konečne mi to došlo. Pochopil som, že **som sa nikdy nenaučil radovať sa zo života, naučil som sa iba podávať výkon.** Celý život som sa hnal za šťastím, ale nikdy som ho nedosiahol ani si ho neudržal.

Každé dieťa žije v jasnej Záhrade, kde všetko prežíva priamo, bez zásahu myslenia. **„Vyhnanie z raja“ postihne nás všetkých, v okamihu, keď začneme rozmýšľať, keď začneme všetkému dávať mená a všetko poznať.** Nestalo sa to iba Adamovi a Eve, ale nám všetkým. **Zrodenie mysle je smrťou pre naše zmysly** – a nie zjedené jablko...

Čo ťa tešilo v detstve, sa ti môže znovu vrátiť. Ježiš z Nazareta, jeden z veľkých bojovníkov, raz povedal, že **musíme byť ako deti, aby sme sa dostali do kráľovstva nebeského.**

Ako dieťa by si toto všetko vnímal zrakom, sluchom a hmatom, ako niečo úplne nové, čo vidíš prvý raz v živote. Ale teraz už máš pre všetko meno a zaradenie. Toto je dobré, toto zlé, toto je stôl, tamto stolička, toto je auto, dom, kvetina, pes, mačka, kura, muž, žena, západ slnka, more, hviezda. **Veci ťa nudia, pretože pre teba existujú iba ako mená. Vysušené pojmy mysle zatemňujú tvoj pohľad.**

Teraz sa na všetko pozeráš cez závoj asociácií, ktoré ti zakrývajú priame, jednoduché uvedomenie. Všetko si to „už raz videl“, je to, ako keby si sa po dvadsiaty raz pozeral na ten istý film. Vidíš iba spomienku na veci, a preto sa nudíš. Nuda pramení z nevedomelého života, nuda je uvedomenie, chytené mysl'ou do pasce. Kým sa ti vrátia zmysly... budeš musieť stratiť svoju myseľ.

Cvič ďalej... každý deň priostri svoje zmysly, napínaj ich, ako napínaš svaly... Nakoniec tvoje uvedomenie prenikne hlboko do tvojho tela a do sveta. Potom budeš o živote menej rozmýšľať a o to viac ho budeš cítiť. Potom sa budeš radovať z najmenších vecí v živote – už nebudeš posadnutý úspechom alebo drahou zábavou.

Šťastie = uspokojenie potreby. Keď máš dosť peňazí, aby si uspokojil svoje potreby, si bohatý. Sú však dva spôsoby, ako získať bohatstvo: môžeš zarábať, zdediť, požičať si, vyžobrať alebo ukradnúť toľko peňazí, aby si uspokojil svoje nákladné potreby; alebo **môžeš zvoliť jednoduchý životný štýl s malými potrebami** – potom budeš mať vždy peňazí viac ako dosť. **Iba bojovník má taký rozhl'ad a takú sebadisciplínu,** aby mohol použiť druhý spôsob... **Tajomstvo šťastia nenájdeš, keď budeš chcieť stále viac, ale iba vtedy, keď získaš schopnosť radovať sa z mála.**

Čas vždy bol, je a bude **teraz. Teraz je čas, čas je teraz.**

Jediná vec, ktorú bezpečne vieš, je, že si tu, nech už tu je kdekoľvek... Od teba chcem, aby si sa okamžite vrátil, len čo tvoja pozornosť začne utekať do iného času a smerovať k iným miestam... Pamätaj si: **čas je teraz a miesto je tu.**

Konečne som sa vzdal svojich predstáv o tom, že ma svet môže uspokojiť, a vďaka tomu sa vyparili aj všetky moje sklamania. Budem však ďalej robiť všetko, čo je nevyhnutné v každodennom živote, ale podľa svojich vlastných podmienok. Začínal som sa cítiť slobodný.

Ostaň v prítomnosti. Minulosť nemôžeš nijako zmeniť a budúcnosť nikdy nedopadne presne tak, ako si ju naplánuješ alebo ako v ňu dúfaš. Nikdy neboli minulí bojovníci a nikdy nebudú budúci. **Bojovník je tu a teraz. Tvoj zármutok, tvoj strach a tvoj hnev, tvoja ľútosť a tvoja vina, tvoja závišť a tvoje plány a túžby existujú iba v minulosti alebo v budúcnosti.**

Akcia prebieha vždy v prítomnej chvíli, pretože ide o prejav tela, a to môže existovať iba v prítomnej chvíli. **Ale myseľ je ako fantóm a v skutočnosti nikdy v prítomnom okamihu neexistuje. Má nad tebou moc jedine preto, že odvádza tvoju pozornosť od prítomnosti.**

Ostaň, kde si. Prítomný okamih. V ňom si v bezpečí. Démon a jeho pomocníci sú minulosť. Dvere sú budúcnosť. Maj sa na pozore... **Ostaň v prítomnosti,** je to bezpečnejšie... **Nedovoľ nikomu a ničomu a predovšetkým svojim vlastným myšlienkam, aby ťa odvádzali od prítomnej chvíle.**

Príbeh o dvoch mníchoch: Dvaja mnísi, jeden starý a jeden veľmi mladý, sa po blatistej ceste v pralese vracali do svojho kláštora v Japonsku. Narazili na krásnu ženu, ktorá bezmocne stála na rozbaľenom brehu prudko tečúcej rieky. Keď starý mních videl, že bez pomoci nedokáže riekou prejsť, zdvihol ju svojimi silnými rukami, aby ju preniesol. Usmiala na ňo a držala sa ho okolo krku, kým ju na druhom brehu opatrne nepostavil na nohy. Poďakovala mu, uklonila sa a mnísi bez slova pokračovali v ceste. Keď sa blížili k bránam kláštora, mladý mních sa už nedokázal ovládnuť a povedal: „Ako si mohol niesť krásnu ženu v náručí? Mních predsa také veci nerobí.“ Starý muž pozrel na svojho druha a odpovedal: „Ja som ju tam nechal stáť. Ale ty ju ešte stále nesieš?“

Nestaraj sa o to, aby si sa niekam dostal... ale aby si bol tu. Ved' ty skoro nikdy nežiješ naplno v prítomnej chvíli... teraz a tu... Jednoducho venuj celú svoju pozornosť prítomnej chvíli a oslobod' sa od myslenia. Keď myšlienky narazia na súčasnosť, rozplynú sa.

Šiel som sa prejsť a pritom som meditoval... **usilovne som zameriaval pozornosť na prítomný okamih.** Prebúdzať som sa do sveta a objavoval som svoje zmysly, ako keby som bol znova dieťaťom.

Zbavil som sa všetkých „dôležitých cieľov“ svojej minulosti. Ostával iba jeden – Brána.

Kde si?... A koľko je hodín? **Tu... a teraz.**

Rob, ako najlepšie vieš... Rob, čo musíš... Nezáleží na tom, čo robíš, ale na tom, ako dobre to robíš.

Skutočnosť nemá presne definované medze... Zem nie je pevná... to sú nepatrné vesmíry... **Stačí iba otvoriť oči.**

BEZDÔVODNÉ ŠTASTIE

Nikdy nehádz flintu do žita.

Človek sa môže zdať akokoľvek silný, ale vždy je tu nejaká malá slabosť, ktorá ho môže nakoniec zahubiť... Každá sila má svoju slabosť – a naopak.

Naučil si sa ovládať svoje telo, a dokonca do istej miery aj svoju myseľ, ale **ešte si neotvoril svoje srdce. Tvojím cieľom nie je nezraniteľnosť, ale zraniteľnosť – svetom, životom a tiež Prítomnosťou... Život bojovníka je o niečom inom, ako o dokonalosti alebo o víťazstvách – je o láske.** Láska je bojovníkov meč – kdekoľvek dopadne, rozdáva život, nie smrť.

Láska nie je niečo, čomu môžeš porozumieť, môžeš ju iba cítiť... Zabudni na seba, poddaj sa citu.

Lútosť nie je dosť dobrá... Ani hnev nie je dosť dobrý... **Smiech je dosť dobrý!**

Načo si robiť starosti. **Lepšie je žiť,** kým človek nezomrie. **Som bojovník a môj spôsob života je činnosť. Som učiteľ a učím príkladom.** Ty by si raz tiež mohol učiť druhých tak, ako som ti to ukázal, a potom pochopíš, že **slová nestačia. Aj ty budeš musieť učiť príkladom a učiť iba to, k čomu si dospel vlastnou skúsenosťou.**

Príbeh: Raz prišla ku Gándhímu matka so synom. Prosila ho: „Mahátmá, povedz, prosím ťa, môjmu synovi, aby prestal jesť cukor.“ Gándhí chvíľu mlčal a potom povedal: „Prived' mi svojho syna znovu o štrnásť dní.“ Ženu to prekvapilo, ale poďakovala a slúbila, že urobí, čo od nej žiada. Keď sa o štrnásť dní so synom vrátila, Gándhí sa chlapcovi pozrel do očí a povedal: „Prestaň jesť cukor.“ Žena bola vďačná, ale zmätená. Opýtala sa: „Prečo sme museli prísť znovu o štrnásť dní? Prečo si mu to nepovedal hneď?“ Gándhí odpovedal: „Pred štrnástimi dňami som ešte jedol cukor.“

Stotožni sa s tým, čo budeš učiť, a uč iba to, s čím si sa stotožnil.

Maj úctu k druhým. Najskôr im daj to, čo chcú oni, a potom možno niekoľkí budú chcieť to, čo im chceš dať ty... *Ako spoznám, že chce viac?* Uspokoj sa s učením skokov, pokiaľ od teba niekto nebude chcieť viac. *Ako spoznám, že chce viac?* Spoznáš to.

Predpovedanie budúcnosti je založené na realistickom vnímaní prítomnosti. Nestaraj sa o to, aby si videl do budúcnosti, kým jasne neuvidíš prítomnosť.

Väčšinou skutočne viem, čo si myslíš. Tvoja „mysel“ je ľahko čitateľná, pretože ju máš napísanú v tvári.

Zvláštne schopnosti naozaj existujú. Pre skutočného bojovníka však také veci nemajú vôbec žiadny význam. Nenechaj sa pomýliť. **Jediná schopnosť, na ktorej skutočne záleží, je šťastie. A šťastie nemôžeš dosiahnuť – to dosiahne teba, ale až vtedy, keď sa vzdáš všetkého ostatného...** Si ešte stále chytený do pasce... stále hľadáš šťastie niekde inde.

Nemaj strach... tvoja cesta ťa povedie, nemôžeš zablúdiť.

Bojovník nie je niečo, čím sa staneš... Je to niečo, čím buď si v tomto okamihu, alebo nie si. Cesta samotná z teba urobí bojovníka.

Neskoro v noci... som sedel a meditoval. Skoro ráno som trochu cvičil. Čoskoro mi však moje pracovné povinnosti nechali na podobné veci iba málo času; všetok môj tréning a moja disciplína sa mi vzdávali...

Mal som veľa zážitkov a objavil som mnohé múdrosti, nenašiel som však trvalý pokoj v duši.

Uvažuj o svojich plynúcich rokoch... Jedného dňa zistíš, že **smrť sa nepodobá tomu, čo si dokážeš predstaviť; ani život sa tomu nepodobá. Oboje môže byť pozoruhodné a plné zmien, alebo – ak sa nezobudíš – oboje sa môže stať veľkým sklamaním.**

Zobud' sa! Keby si s istotou vedel, že máš smrteľnú chorobu a že ti ostáva už iba krátky čas života, nechcel by si z toho času premárniť ani minútu. A ja ti hovorím, že **máš smrteľnú chorobu. Volá sa narodenie. Neostáva ti viac ako zopár rokov života.** Nikomu neostáva viac! Tak **bud' šťastný teraz, bezdôvodne** – inak nebudeš šťastný nikdy.

Príbeh o tom, čo je osvietenie: Milarepa pátral všade naokolo po osvietení, ale nikde nenachádzal odpoveď – až jedného dňa stretol starého muža, ktorý pomaly zostupoval po horskom chodníčku a niesol na pleciach ťažký batoh. Milarepa okamžite vycítil, že tento starý muž pozná tajomstvo, ktoré dlhé roky márne hľadal. „Prosím ťa, brat môj, povedz mi, čo vieš. **Čo je to osvietenie?**“ Starec sa naňho usmial, zložil svoje ťažké bremeno a narovnal sa: „Áno, už chápem!“ zvolal Milarepa. „Prijmi moju nekonečnú vďaku. Ale odpovedz mi, prosím, ešte na jednu otázku. **Čo príde po osvietení?**“ Starec sa znovu usmial, zdvihol svoj batoh, prehodil si ho cez plece a pokračoval v ceste.

Som v tme na úpäti vysokej hory a pod všetkými kameňmi hľadám drahocenný šperk. Údolie je ponorené do tmy a ja nemôžem šperk nájsť. Potom zdvihnem oči k žiariacemu vrcholku hory. Ak tu niekde má byť ukrytý šperk, musí byť na vrchole. Stúpam a stúpam a cesta hore trvá mnoho rokov. Nakoniec som dorazil k cieľu. Stojím tu, zaliaty jasným svetlom. Teraz vidím všetko jasne, a napriek tomu nemôžem šperk nájsť. Pozerám sa dole do vzdialeného údolia, z ktorého som pred mnohými rokmi vyšiel. **Až teraz si uvedomujem, že šperk už vtedy bol a stále je vo mne a že svetlo žiari odnepamäti. Iba moje oči boli zatvorené.**

Osvietenie nie je zisk, je to uvedomenie. A keď sa zobudíš, všetko sa mení, a pritom sa nič nezmení. Keď si slepec uvedomí, že vidí, znamená to, že sa zmenil svet?

Vrátil som sa znovu k svojmu vlastnému tréningu. Cvičil som, čítal, meditoval a znovu a znovu som svoje otázky vnáral hlbšie a hlbšie do svojej mysle ako meč. O pár mesiacov som opäť začal cítiť pohodu, akú som celé roky nepoznal.

Áno! Máš zlomené srdce... zlomené a otvorené, aby ti odhalilo Bránu, ukrytú v tvojom vnútri. Je to jediné miesto, kde si neľahadal. Otvor oči... už si skoro pri cieľi!

Všetky moje ilúzie sa rozplynuli a mám dojem, že tu nie je nič, čo by ich mohlo nahradiť. Ukázali ste mi márnosť hľadania. Ale nie je práve hľadanie cestou pokojného bojovníka?... Konečne správna otázka!... **Celý ten čas som ti ukazoval cestu pokojného bojovníka, nie cestu k nemu. Kým si na ceste, si ním... Cesta je teraz; a vždy bola.**

A čo mám teraz robiť? Kam mám odtiaľto ísť? Čo na tom záleží?... **Iba blázon je šťastný, keď sa splnia všetky jeho želania. Bojovník je šťastný bez toho, aby mal na to nejaký dôvod.** Preto je šťastie najvyššia disciplína – nad všetkým ostatným.

Rob všetko s pocitom šťastia, buď šťastný iba tak, bez zvláštneho dôvodu. Potom dokážeš milovať a budeš môcť robiť, čo budeš chcieť.

Ale niektoré veci a ľudí môže človek iba ťažko milovať a ***pripadá mi nemožné, aby bol človek neustále šťastný.*** Napriek tomu **práve toto znamená byť bojovníkom...** Nehovorím ti, ako máš byť šťastný, iba ti hovorím, **aby si bol šťastný.**

Znova som si pripomenul zraniteľnosť a obetavosť svojho učiteľa. Nikdy už nesmiem svoj čas s ním považovať za samozrejmosť... Spomenul som si na čudný príbeh, ktorý som teraz začal chápať: Zbožná žena kráčala po okraji útesu. Niekoľko sto metrov pod sebou uvidela mŕtvu levicu a okolo nej nariekajúce levičatá. Bez váhania sa vrhla dole z útesu, aby mali levičatá čo jesť.

Tiene v jaskyni sú pravým obrazom ilúzií a skutočnosti, utrpenia a šťastia. Je to prastarý príbeh: Žil kedysi ľud, ktorý trávil čas v Jaskyni ilúzií. Počas života celých generácií prišli títo ľudia k presvedčeniu, že ich vlastné tiene na stenách jaskyne sú skutočnosťou samotnou. Iba mýty a náboženské príbehy hovorili o inej, nádejnejšej možnosti. **Ľudia, posadnutí hrou tieňov, si zvykli na potemnenú skutočnosť a ostali v nej uväznení...** V priebehu dejín sa medzi väzňami Jaskyne vyskytli požehnané výnimky... Boli to tí, ktorých unavila hra tieňov a ktorí o nej začali pochybovať... tiene... už im neprinášali uspokojenie. Stali sa **hládačmi svetla.** Hŕstka šťastných medzi nimi našla sprievodcu, ktorý ich vyviedol zo všetkých ilúzií do slnečného svetla... **Je to za hranicou hľadania a za hranicou strachu. Keď sa to stane, uvidíš, že je to samozrejmé, jednoduché, obyčajné, bdelé a šťastné. Je to iba skutočnosť za hranicou tieňov.**

Kým... žil... neuvedomil si, kým skutočne je; žil v smrteľnosti, úzkostiach a osamotenosti.

Celé tie roky... dospieval a **snažil sa o to, aby „sa z neho stal Niekto“**. Taká oneskorenosť! **Bol niekým, kto bol uväznený v smrteľnom tele a v úzkostlivej mysli.**

Teraz však viem, že som niečo viac, ako iba kosti a svaly, a toto tajomstvo všetko mení... Jednoducho **som sa zobudil. Zobudil som sa do skutočnosti...** Všetko hľadanie, všetky úspechy, všetky ciele boli rovnako dobré ako zbytočné. **Telom mi prúdila energia. Prekypoval som šťastím a radosťou; bola to radosť človeka, ktorý je šťastný bez toho, aby mal na to dôvod.**

Bol som schopný láskyplnej činnosti a o nič iné nešlo... Čo by mohlo byť mocnejšie? **Ponoril som sa do svojho srdca.** Brána sa konečne otvorila a ja som do nej vstúpil... Bola to Brána bez brány, iba ďalšia ilúzia... Konečne som zbadal, čo som mal zbadať. **Cesta bude pokračovať a bude bez konca, ale už navždy bude plná slnka.**

Všade kam som prišiel... každý bol tým, o kom si on sám myslel, že ním je... Mal som sto chutí zašepkať ľuďom do uší: **Zobud'te sa! Zobud'te sa!... Ani tie najväčšie výkony nikam nevedú. Vôbec na nich nezáleží, preto bud'te šťastní hneď teraz! Jedinou skutočnosťou na svete je láska, pretože je začiatkom aj koncom všetkého. A jedinými zákonmi sú paradox, humor a zmena... Zanechajte svoje naháňanie sa, hod'te za hlavu svoje starosti a otvorte sa svetu. Netreba sa brániť životu; jednoducho robte, ako najlepšie viete. Otvorte oči a uvidíte, že ste oveľa viac, ako si dokážete predstaviť. Všetko je to pozoruhodná Božia Hra. Zobud'te sa a berte všetko s humorom. Netrápte sa, bud'te len šťastní. Už teraz ste slobodní!**

Zatvoril som oči, aby som meditoval, ale uvedomil som si, že **teraz meditujem neustále s otvorenými očami...** Šťastia je plná nádrž.

Dal som ti všetko, čo poznám. Teraz je to už na tebe. Moja práca je skončená, ale ty máš prácu ešte pred sebou. Čo ešte treba urobiť?... **Budeš písať a budeš učiť. Budeš žiť obyčajným životom a učiť sa, ako ostať obyčajný v zmätenom svete, do ktorého už vlastne nepatíš. Ostaň obyčajným človekom a budeš môcť byť užitočný druhým.**

Čo by som vám mal povedať, aby som povedal všetko? Vďaka, učiteľ, inšpirátor, priateľ... a... pokračoval som po svojej Ceste, ceste vedúcej k domovu...

ZÁVER

Skutočná premena zahŕňa celého človeka. Život a činnosť pokojného bojovníka znamená byť užitočný pre druhých. Z duchovného hľadiska majú význam aj tie najnenápadnejšie veci. Čo dávate, to dostanete. Robiť niečo znamená chápať. A robiť môžete čokoľvek, pokiaľ k tomu máte láskyplný vzťah a odvahu.

Samozrejme, dopúšťame sa chýb; je to spôsob, akým sa učíme. Všetci sme neustále v procese výučby. Život je niekedy ťažký; aká príležitosť! Svetlo nás môže znepokojovať, ak sme pohodlní, ale utešiť, ak sme znepokojení. Obraciame sa k Duchu o pomoc, keď sú naše základy otrásené, len aby sme zistili, že je to Duch, kto nimi otriasol... Mali by sme sa riadiť... tým, čo je v našom vnútri... Mali by sme si viac dôverovať; a dôverovať procesu, ktorý sa nazýva život. Každý je tou duchovnou bytosťou, na ktorú čaká. Hovorí sa, že je iba jedna Cesta, ale tá sa skladá z mnohých individuálnych ciest. Želám všetkým spolucestujúcim veľa úspechov na ich individuálnej ceste.

**„Všetko, čo musíš, je uvedomovať si svoju voľbu.
Byť zodpovedný vo svojich činoch.“**

KDE SI?

Tu.

A KEDY TO JE?

Teraz.

KTO SI?

Táto chvíľa.

Osobné poznámky:

Osobné poznámky:

Osobné poznámky:

SOTO®

Spracoval Martin Ruksak Krška

www.ruksak.sk