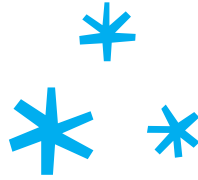


Haló, kto je  
tam vo vnútri?!



Odvaha byť sám sebou / Kto je tam vo vnútri? / Chápanie nestačí  
/ Odhaľ tajomstvo svojej slobody i svojej pohody / Skúsenosť  
prítomného okamihu / Odvaha prijať výzvy



„Váš čas je obmedzený, preto ním neplytvajte tak, že budete žiť život niekoho iného. Nenechajte sa vlákať do pasce dogmy - teda žiť na základe výsledkov myslenia iných ľudí. Nedovoľte, aby hluk cudzích názorov prekričal váš vlastný vnútorný hlas. A čo je najdôležitejšie, **majte odvahu ísť za svojím vlastným srdcom a intuíciou**. Tie už akosi samy vedia, čím sa naozaj chcete stať. Všetko ostatné je druhoradé.“

**Steve Jobs**

## ODVAHA BYŤ SÁM SEBOU

Kto si nehľadá svoju vlastnú cestu? Už naozaj lezie na nervy, ako sa mnohí, často mladí ľudia len opičia po všelijakých celebritách, vzoroch a autoritách, ktoré nám dávajú rôzne „zaručené“ recepty na život a ponúkajú nepreberné množstvo už predšliapaných cestičiek. Aj prispôsobovanie sa má svoje hranice. V prehnannej snahe niekam patriť strácašme vlastnú individualitu. Buď už konečne svoj a zaži na vlastnej koži, kto naozaj si. Buď autentický a podobaš sa sám na seba. Iba tak sa ti podarí **oslobodiť sa a stať sa nezávislým** od tohto uniformného mainstreamu a **zvoliť tak cestu zmeny, ktorú tento svet už nutne potrebuje**. Urobiť to môžeš len ty. Začni tým najzákladnejším a najpodstatnejším - opýtaj sa sám seba: „čo je to, čo si vo mne hovorí ‚ja‘?“ Otvor dvere svojho vnímania dokorán! Inak budeš hľadať sám seba a svoju cestu stále len niekde vonku, mimo seba - nie je to však absurdné? Takto budeš stále príliš ovplyvniteľný inými a ťažko sa ti podarí stať sa naozaj autentickou a nezávislou ľudskou bytosťou. Začni od seba, lebo kto sa nevyrovná sám so sebou, nezhodne sa s nikým.

## KTO JE TAM VO VNÚTRI?

My ľudia sa často považujeme za niečo viac ako ostatné živočchy iba preto, že máme schopnosť myslieť a chápať. Ale málokto si položí otázku, čo to samotné myslenie a chápanie vlastne je: „čo je ‚to‘, čo vo mne myslí, čo vo mne chápe? **Čo je ‚to‘, čo teraz vníma tento text?**“ Práve to „to“ je prvotným bodom múdrosti a slobody, lebo je našou skutočnou podstatou, naším pravým základom, ktorý nezávisí od ničoho z vonku. Čo to je? Nik ti to nedokáže ani vysvetliť, ani popísať, pretože tento prvotný bod je naozaj prvotný - je teda ešte **„pred“ myslením**, „pred“ chápaním. Je to práve to, čo teraz číta, čo teraz chápe. Nedá sa to naučiť ani pochopiť - ako oko nedokáže uvidieť samé seba. Dá sa to však zažiť! Dôležitá je priama skúsenosť. Veď kto by chcel namiesto prežívania vzrušujúcej lásky radšej čítať psychologické traktáty o vzťahoch? Kto by chcel namiesto úžasnej večere v najlepšej reštaurácii ostať iba pri čítaní jej menu? Chápanie je veľmi plytká forma skúsenosti. Napriek tomu je dnes často zamieňané so skutočnou múdrosťou a myslenie je dokonca zamieňané s našou existenciou vôbec - Descartes povedal:

„Myslím, teda som.“ Jeden slávny súčasný zenový majster na to nadviazal: „A keď nemyslím, potom čo?“

## CHÁPANIE NESTAČÍ

---

Často sú ľudia presvedčení, že niečomu rozumejú a že majú pravdu, a pritom často práve táto „múdrost“ a „pravda“ v konečnom dôsledku devastujú naše životné prostredie, znečisťujú moria, vyvražďujú celé druhy živočíchov alebo vyvolávajú konflikty a vojny medzi ľuďmi. Keď nám nie je jasná taká základná vec, čo je to, čo v nás rozumie, čo toto všetko vníma, tak čo nám vôbec môže byť jasné? Niet sa potom čomu diviť, keď aj dobré úmysly nakoniec pustošia našu Zem, čo je to isté ako si píliť konár pod zadkom svojím aj všetkých ostatných bytostí našej rodnej planéty. Ak nerozumieme sebe, ako si môžeme myslieť, že vôbec niečomu rozumieme? Často namietame, veď ja viem, kto som. Avšak to, čo my často povrchne vnímame ako „ja“, je len jedno nejasné kľbko zmotané z našich minulých skúseností, spomienok, názorov, pocitov a emócií, ktoré sa navyše často menia a absolútne závisia od vonkajších podmienok. Takéto

„ja“ má veľmi ďaleko od ozajstnej slobody a nezávislosti. Pred ním však existuje základ (spoločný podklad), niečo ako nemenné a čisté plátno, na ktoré **sa všetko v kine zvanom Mysel premieta**. Práve tento podklad je naším základom, naším ozajstným Ja. To ostatné **je len filmom zvaným Ilúzia s podtitulom Sebaklam**, ktorý sa raz javí ako komédia, inokedy ako dráma a často končí ako horor.

## ODHAĽ TAJOMSTVO SVOJEJ SLOBODY I SVOJEJ POHODY

---

Ako sa však k tomuto nášmu základu priblížiť? Tisícročiami overené jednoduché a praktické metódy zenového cvičenia bez dogiem a mystiky fungujú skvele. Ich princíp je podobný modernému vedeckému skúmaniu. Ako vo vede, tak aj v zene je účelom „uvidieť“ niečo, čo je naoko skryté. Pri takomto skúmaní je dôležité rovnako aj v zene, aj vo vede klásť si tie správne otázky: „Čo som?“, resp. „Čo je to ‚ja‘?“ Je to skúmanie ako každé iné. Účelom je **spoznať skutočnosť na základe priamej bdelej skúsenosti** a nie iba chápať na základe dobre vymyslenej

teórie alebo viery. Zen je o poznaní ozajstnej pravdy - v tomto prípade pravdy o sebe, o svojej podstate. Táto podstata je pôvodnou jednotou, čiže je pred všetkým rozlišovaním, pred každou dualitou. To znamená, že táto podstata je rovnaká pre všetkých ľudí, pre všetky bytosti, pre celý vesmír. Kto ju raz zažije do špiku svojich kostí, zažije jednotu s celým svetom a so všetkými bytosťami v ňom. Tomuto Veľkému spojeniu sa hovorí **Veľká láska a Veľký súcit**. Konaniu v našom osobnom živote z perspektívy tejto lásky a súcitu hovoríme Veľká cesta súcitnej ľudskej bytosti, tzv. Veľká cesta bódhisattvu.



„Ľudská bytosť je v čase a priestore obmedzenou časťou celku, ktorý my nazývame Vesmírom. Uvedomuje si sama seba a svoje myšlienky a pocity ako niečo, čo je oddelené od zvyšku sveta - je to niečo ako optický sebaklam nášho vedomia. Tento **sebaklam je pre nás väzením**, ktoré nás obmedzuje len na naše osobné túžby, na našu osobu alebo zopár najbližších ľudí okolo nás. Našou úlohou musí byť oslobodiť sa z tohto väzenia tým, že rozšírime okruh nášho súcitu do takej miery, aby zahrnul všetky žijúce bytosti aj s rozmanitou prírodou v celej svojej nádhere.“

**Albert Einstein**

# SKÚSENOSŤ PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

---

Pochopenie tejto skutočnosti však vôbec nestačí. Je nevyhnutné mať určitý tréning v jej neustálom vnímaní (zažívaní) z momentu na moment, aby sa to mohlo fakticky aj prakticky prejavíť v našom každodennom živote i v našich činoch a **životných pocitoch**. Je to ako s biliardom - fyzikálne zákony odražania gule pozná každý už od základnej školy, ale naučiť sa dobre hrať si vyžaduje dlhodobý a usilovný tréning. Iba tréningom vlastnej mysle sa staneš pánom svojho života a nie len čudujúcim sa štatistom zmietaným okolnosťami, udalosťami a svojimi naučenými reakciami a sebaklamom. Tie ťa budú neustále privádzať len do opakovaných problémov a do podobných **duševných stavov**. Na rovnakom mechanizme sú založené všetky naše reakcie, a preto nie je potrebné ich riešiť desiatky rokov jednu po druhej. Dôležité je dostať sa k ich jedinému problémovému koreňu a ten postupne rozpúšťať a uvoľňovať svojím tréningom bdelosti.

Dopracovať sa k takejto skúsenosti si však vyžaduje absolútnu úprimnosť samého k sebe. Keďže intelektuálne pochopenie nestačí,

tak naša zenová škola je jedinou školou, v ktorej „nevím“ môže byť správnu odpoveďou. Kto si myslí, že vie, často upadá do strnulej predstavy, často do určitej dogmy (či už vedeckej, psychologickkej alebo náboženskej) a uniká mu **skúsenosť prítomného okamihu** - je to ako zamieňať si mapu (vedomostí) s územím (autentická skúsenosť).

## ODVAHA PRIJAŤ VÝZVY

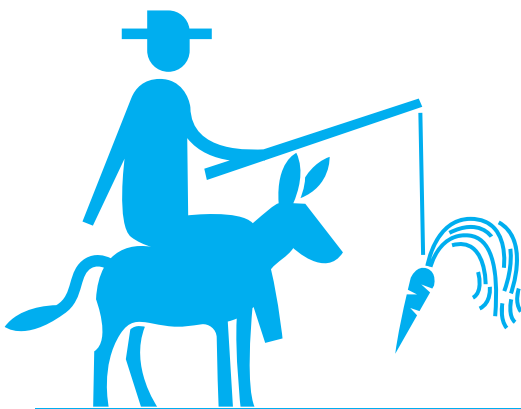
---

Na základe mojej dlhoročnej praxe si veľmi jasne uvedomujem, že zenové cvičenie nie je masovým „športom“, pretože to nie je nič pre „poserov“. :) Zen je pre tých, ktorí nie sú leniví a **neboja sa ani tých najhlbších zákutí vlastnej mysle**. Zen je odvahou pracovať sám na sebe a meniť tým svet okolo seba. Nepremárni si mladosť len tzv. „užívaním si života“, lebo čím budeš starší, tým ťažšie dokážeš meniť návyky svojej mysle - pozri sa na svojich rodičov. :) Práve preto **je dobré, že nová generácia je vždy z pohľadu staršej „drzá“** a miestami nedá na ich „dobre mienené“ rady. Iba takto sa môže oslobodiť od často skostnatených, a preto v dynamicky sa meniacom svete nesprávnych návykov. Avšak bez určitého tréningu kultivácie bdelosti a tejto mládežníckej „čerstvosti“

jasného vnímania aj jej predstavy a návyky čoskoro skostnatejú. História nám jasne ukazuje, že presne toto sa neustále deje dokola z generácie na generáciu. **Preto začni čo najskôr.** Už hneď teraz! Myšlienka „prv si chcem užívať život“ hovorí len o jednom - ešte stále sám v sebe nemáš spokojnosť a nepocituješ šťastie a vnútornú pohodu. Preto si tento pocit musíš vyvolávať zvonku. Takto umelo vyvolané šťastie je však veľmi dočasné a potom znovu a znovu musíš hľadať iné spôsoby, ako si ho opäť vyvolať. Je to ako s drogami. Podobá sa to aj na somára, ktorý ide za mrkvou, ktorú má zavesenú na palici priviazanej o vlastnú hlavu. Ale ak sa budeš venovať ozajstnej Ceste sebazoznania, priamo v sebe objavíš vnútorný zdroj spokojnosti a šťastia a ušetríš si tak mnoho času naháňaním sa za „mrkvou“ dočasného

vrtkavého šťastia. Navyše, keď spokojnosť a šťastie vychádzajú z vnútra, vieš si ďaleko viac užívať aj tých bežných životných „šťastičok“, pretože sa už nemusíš obávať z ich eventuálnej straty. Keď však investuješ svoj čas iba do naháňania sa za šťastím mimo seba, výsledkom bude len ďalší zhon za novým šťastím a ďalšia frustrácia z jeho straty. Keď ho investuješ do sebazoznania, žiadneho zhonu viac niet.

Keď som už toľko citoval pána Einsteina, dovoľím si ešte jeden krátky citát od tohto veľikána ľudskej mysle: „Pravú hodnotu ľudskej bytosti primárne určuje miera, do akej sa jej podarilo dosiahnuť slobodu od seba samého.“ Toto preuknutie sebaklamu zvaného „ego“ vystihuje dosahovanie skutočnej podstaty v zene, ktorá je pred „ja“ a „ty“, pred „on“ a „ona“ a pred každou dualitou myslenia. Takáto priama skúsenosť zjednocuje všetky bytosti v ich jedinej pravej podstate nezávislej dokonca aj od duality života a smrti. Iba život v tomto duchu môže byť nezávislý od strachu a hnevu a uberať sa cestou slobody a skutočnej pomoci všetkým bytostiam.



Už vieš, že **intelektuálne pochopenie nestačí – príd si radšej zažiť zenové cvičenie k nám a zaži to sám!**

Dávaj si pozor na svoje myšlienky, lebo sa stanú tvojimi slovami.

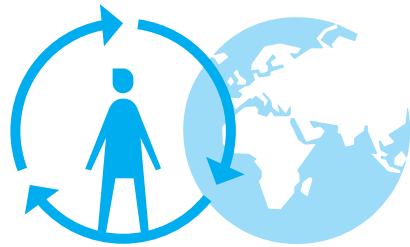
Dávaj si pozor na svoje slová, lebo sa stanú tvojimi činmi.

Dávaj si pozor na svoje činy, lebo sa stanú tvojimi návykmi.

Dávaj si pozor na svoje návyky, lebo sa stanú tvojím charakterom.

Dávaj si pozor na svoj charakter, lebo sa stane tvojím osudom.

Si slobodný v rozhodovaní, ale nie si slobodný od následkov svojich rozhodnutí.



„Jediným zdrojom poznania je skúsenosť, a preto náboženstvom budúcnosti bude ‚kozmicke náboženstvo‘. Bude to ‚náboženstvo‘ založené na skúsenosti, odmietajúce dogmy.“

**Albert Einstein**

## KONTAKT

Keď ťa tieto princípy oslovili, neváhaj nás kontaktovať čo najskôr. Čas na nikoho nečaká - v tomto rýchlom svete „niekedy“ znamená „teraz“ a „neskôr“ znamená „nikdy“!

[info@mojapohoda.sk](mailto:info@mojapohoda.sk) / [www.mojapohoda.sk](http://www.mojapohoda.sk)