

První kapitola

DUCHOVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMU

*Problémy, které nastanou během dne, se vyřeší,
když si lidé uvědomí svou Božskou podstatu.*

Hazrat Inayat Khan

Umíte vypěstovat rostlinu? Nejprve pravděpodobně zareagujete takto: „Je to jednoduchá věc. Zasadíte semínko do nějaké hlíny, zajistíte mu sluneční světlo a vodu a časem se objeví květina. Vždyť právě v tomto okamžiku rostou po celém světě miliardy květin!“

Je to jistě pravda, avšak já vám doporučuji, abyste si znovu přečetli otázku a přemýšleli o tom, kdo nebo co vytváří život, a kdo způsobí, že rostlina vyrostе, protože tato osoba nebo věc je zdrojem řešení všech našich problémů.

Kdo nebo co způsobuje, že semínko květiny rozkvete a z malinkého embrya je člověk? Kdo nebo co nechává růst nehty na ruce a bít srdce, i když zrovna

spíme? Kdo nebo co je za pohybem větru, který cítíme, ale nikdy nevidíme? Co je to za sílu, jež drží planety na určitém místě a závratnou rychlostí žene naši Zemi napříč Galaxií? Tyto otázky musí být položeny, protože lidé pak mohou o svém životě přemýšlet.

Slovem *duch* jsem nazval beztvarou, neviditelnou energii, která je na této planetě zdrojem života. Tato síla – nezáleží na jméně, jaké jí dáme – může vyřešit každý problém, na nějž narazíme. *Existuje* duchovní řešení každého problému, jen se potřebujete naučit, jak jej můžete získat, a proto vám v této knize vysvětlím způsoby, které vám to umožní. Na začátku vysvětlím tři základní kroky, jež povedou k získání duchovního řešení problémů.

Poprvé jsem o těchto krocích četl, když jsem se ponořil do knihy *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali* (Jak poznat Boha: Patandžalího jogistické aforismy), které byly sepsány někdy mezi čtvrtým stoletím před Kristem a čtvrtým stoletím po Kristu. Tyto duchovní zásady a techniky byly sepsány, aby umožnily člověku dosáhnout spojení s Bohem. Na tento významný soubor aforismů budu často odkazovat a podělím se s vámi o informace, jak tyto znalosti můžete využít ve svém životě.

Věřím tomu, že zjistíte, že ony záležitosti, jež nazýváte problémy, mají snadné řešení, které je dostupné právě teď, v této chvíli a v tomto světě.

První ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: člověk musí nejprve něco poznat, aby to později mohl využít; toto je nejobtížnější krok při posunu k duchovnímu osvětlení.

Poznání, že existuje neviditelná síla, kterou můžeme využít při řešení problémů, vyžaduje hodně cvičení

a přípravy. Už jste někdy slyšeli o omezeních, jež prožíváme, když se považujeme jen za fyzické tělo v materiálním životě?

Věříte například, že existuje pouze jeden druh síly nebo poznání, který při řešení problémů spoléhá na vaše smyslové nebo rozumové schopnosti? Většinu z nás učili, že je to pravda a že všechny informace, jež člověk získal, představují úplný seznam dostupných možností. To je názor, který neuznává naše božské spojení s duchovním řešením problémů.

V tomto stavu nevědomosti věříme, že za veškeré léčení jsou zodpovědní léky, bylinky, operace a doktoři nebo že ke zlepšení finančního stavu dojde výhradně tehdy, když budeme pilně pracovat a snažit se. Nevědomost nás v podstatě vede k tomu, abychom věřili, že naše znalosti jsou omezené na ty druhy jevů, jež jsou vysvětlitelné pouze pomocí našich smyslů.

Patandžalí popsal druh znalosti nebo síly, která není dosažitelná pomocí hmotného ani smyslového světa. Poznání, že tato síla existuje a je neustále dostupná, je prvním krokem pro její aktivování, ale nedosáhneme jí pouze pomocí učení nebo starých spisů, právě tak jako nesníme proto, že někdo učí nebo píše o snění. Poznání stejně jako snění dosáhneme, když se vnitřně nebo vnějšíkově zavážeme k tomu, že budeme poznávat.

Navrhuji vám, abyste si ve chvíli, kdy čelíte problému, vytvořili osobní afirmaci jako například: „Možná teď přesně nevím, jak dosáhnout duchovního řešení, ale zcela uznávám, že duchovní řešení existuje.“ Když si uvědomíte, že toto řešení existuje, žádáte sílu, abyste ho poznali.

Jako fyzické bytosti můžeme způsobit, že reakcí na otázku, která byla položena v úvodní větě této kapitoly, bude, že květina vyroste. Pokud však přemýšlíme, uvědomíme si, že nemůžeme ani začít řešit tajemství

neviditelné síly, jež vytváří život. Právě v tomto všudypřítomném, vševědoucím, všemocném duchovním světě nacházíme řešení všech našich problémů. Tato duchovní síla se nachází všude, v každé věci a každém člověku. Když uskutečníme tento první krok poznání, začneme proces, jímž dosáhneme této dobře známé síly.

Druhý ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: zjišťujeme, že znalosti, kterých dosáhneme realizací věcí, jsou na mnohem vyšší úrovni než racionální úvahy.

V tomto kroku nejde o racionální úvahy, ale jedná se v něm o duchovní poznání, kde je důvěryhodná pouze naše vlastní zkušenost. Jsme průzkumníky na nedotčeném území, kde nemůže být nikdo kromě nás; zde si pouze *my* můžeme ověřit *své* zkušenosti.

Když aktivně meditujete o vybrané duchovní myšlence, vyzýváte tak ducha, aby vstoupil do vašeho života.

Naznačuji tím, že tento proces poznání začínáte tím, že si představujete přítomnost, o jakou usilujete. Vytvořte si vnitřní představu Božského vedení, které jste obdrželi, a vyžeňte veškeré pochybnosti o jeho platnosti. Uvědomte si, že není třeba nic vysvětlovat ani se před nikým bránit. Pokud tiše požádáte, že chcete poznat ducha, vaše prosba bude vyslyšena. Zjistíte, že vaše představa se realizuje. Za vším je osobní zkušenost, která souvisí s mentálním cvičením – když budete tiše medítovat, zažijete přítomnost ducha.

Jsou období, kdy se rozum chce prosadit a snaží se prožít zkušenost, jež vyhovuje realitě materiálního světa. Jeden ze způsobů, jakým můžete o tomto realizačním procesu přemýšlet, je ten, že si představíte mag-

net. Podívejte se na sebe jako na magnet, který k vám přitahuje vše, co považujete za pravdivé. Potom si postupně uvědomujte větší přitažlivou sílu, jež vás táhne k vyšším pravdám. Už se nenamáháte výhradně vy, jste druhem metafyzického magnetického pole, které vás táhne k realizaci.

V několika uplynulých letech jsem tuto realizaci prožil – když jsem vstoupil do stavu hluboké meditace, velmi dobře jsem si uvědomoval sílu, jež se podobala magnetické síle, a ta mě táhla směrem k Bohu. Odhalení, že jsem v těchto momentech zažil přítomnost Boha, mě dovedlo ke změně myšlení. Opět jsem se napojil na energii, která mě žene směrem k řešení všeho, co může působit problémy.

Něco tak světského jako zakoupení domu, do něhož bychom se já a moje žena mohli přestěhovat, až naše děti opustí domov, mi způsobovalo velký vnitřní nepokoj. Připomenul jsem si, jak jsem vstoupil do neviditelného pole, které se podobalo magnetickému poli, a okamžitě jsem získal řešení – přesně v ten správný okamžik zavolal přítel a pronesl větu, jež mi v těžkém rozhodování pomohla. Hotovo! Tomuto říkám realizace v praxi.

Všichni můžeme tuto realizaci využít při řešení problémů. Když se naučíte využít první krok (*poznání duchovního řešení*), posunete se do stavu *realizace*, v němž si vyzkoušíte své schopnosti a pochopíte, že každý nesoulad, spor nebo nemoc je možné řešit pomocí duchovní energie.

Třetí ze tří kroků pro dosažení duchovního vedení

Co je třeba poznat: Nerušený kontakt s duchovní silou je náš způsob, jak se s ní spojit v jedno.

Někteří lidé tento třetí krok (je jím *úcta*) uskuteční rychle, zatímco jiným může trvat dlouho, než ho dosáhnou. Nerušený kontakt s duchovní silou a ztotožnění se s ní znamená, že od ní nejsme odděleni. Víme o svém božství a s touto svou částí jsme v důvěrném kontaktu, vidíme se jako část Boha a máme úctu ke všemu, čím jsme. O našem božství není pochyb. V této pozici plně prožíváme následující citát z Bible: „V onen den poznáte, že já jsem ve svém Otci, vy ve mně a já ve vás“ (Jan 14:20).

Když hledáme radu, pomůže nám nerušený kontakt s Bohem přechodně zastavit naše egoistické myšlenky. Místo egoistického přemýšlení o sobě jsme ochotni ponořit se do svého Vyššího Já. Stejně jako kapka vody oddělená od svého zdroje i malinká myšlenka není schopná vytvořit a udržet život, ale když se kapka vody znovu spojí s mořem, získá veškerou sílu svého zdroje. Kapka vody oddělená od zdroje symbolizuje naše egoistické já ve chvíli, kdy jsme odděleni od našeho zdroje všemocné síly.

Díky tomu, že jsme neustále spojeni s Bohem, jsme stále spojeni také s duchovním řešením. Problémy přetrvávají, pokud se nám je nepodaří rozpoznat, pochopit a nakonec se nedovedeme poklidně dorozumět se svým zdrojem, silou, duchem, Bohem.

Často myslím na Abrahama Lincolna, který ve chvíli, kdy se jeho milované Spojené státy americké rozpadaly pod silou nenávisť, jež zachvátila tuto zemi, napsal: „Mnohokrát jsem byl nucen padnout na kolena pod převažujícím přesvědčením, že nemám kam jít.“ Padnout *na kolena* je způsob, jak můžete říct: „Vzdávám se svému zdroji a předávám tento obrovský problém stejné síle, která hýbe hvězdami.“ Vy můžete udělat stejnou věc v době hádky, vždyť se říká: „Pusťte to a přenechejte to Bohu.“

Když budete procvičovat nepřetržitý kontakt s duchem, ucítíte přítomnost duchovního partnera, jemuž můžete předat své problémy a přesunout se na poklidné místo. Indický světec Šrí Rámakršna užíval následující příběh, aby naučil své stoupence, jak mohou dosáhnout stavu, kdy je člověk přímo spojen s Bohem.

Žák jednou přišel za učitelem, aby se naučil, jak může meditovat o Bohu. Učitel mu dal instrukce, ale žák se brzy vrátil a řekl, že je nemůže provést. Pokaždé když se pokoušel meditovat, zjistil, že přemýšlí o svém oblíbeném buvolovi.

„Nu,“ řekl učitel, „potom medituj o tom buvolovi, kterého máš tak rád.“

Žák se zavřel v pokoji a na buvola se soustředil. Když po několika dnech učitel zaklepal na jeho dveře, žák mu odpověděl: „Promiňte mi, pane, ale nemohu vyjít ven, abych vás přivítal. Tyto dveře jsou příliš malé, překážejí mi rohy.“

Učitel se zasmál a řekl: „Skvělé! Ty ses ztotožnil s předmětem, na který ses soustředil. Nyní se soustřeď na Boha a snadno uspěješ.“

Poselství je naprosto jasné. Spojte se s duchem a nepochybujte o svém božství. Přesuňte se mimo svou egoistickou mysl do Vyššího Já. (Nebudu zde podrobně líčit cestu, která vede k překročení ega, protože tomuto tématu věnuji celou tuto knihu – věnuji ji *vašemu posvátnému Já*.)

Existuje duchovní řešení každého problému. Tři základní kroky, kterými dosáhnete spojení s duchovním řešením problému, jsou: poznání, realizace, úcta.

První kapitola vysvětluje, jak chápu význam klíčových slov z titulu této knihy. Domnívám se, že definice, jež používám pro slova *duchovní*, *problém* a *řešení*, mohou vytvořit základ pro jedinečný způsob, jak přinést do vašeho každodenního života pokoj a uspo-

kojení. Dále tvrdím, že jakmile přijmete tato tři pojetí za vlastní, už si nebudete tak často myslet, že čelíte nepřekonatelným problémům, a nakonec zjistíte, že je všemchnymůžete odstranit, když na ně necháte působit vyšší duchovní energii.

Co míním slovem duchovní

V *Bhagavadgítě*, starověké posvátné knize Východu, se píše: „Rodíme se do světa přírody; naše druhé narození je do duchovního světa.“ Tento duchovní svět je často popisován jako izolovaný nebo odlišný od našeho fyzického světa. Myslím si, že je důležité, abychom viděli duchovní svět jako *součást* fyzického; tyto dvě dimenze naší reality bychom neměli oddělovat, protože jsou jedno. Duch představuje to, co nemůžeme ověřit svými smysly. Je jako vítr, který cítíme, ale nevidíme.

Dva významní světci z rozdílných koutů světa a odlišného náboženského přesvědčení popsali ducha následujícím způsobem: „Duch je božský život v nás.“ (svatá Terezie z Ávily) a „Všechno, co čerpá ducha zevnitř, je duchovní.“ (Ramana Maharši). Klíčem k porozumění duchovna je myšlenka o našem vnitřním a vnějším světě – jedná se o jeden svět, avšak to dvě jedinečné stránky jednoho člověka. Mám přítele, který přirovnává fyzický svět k žárovce a duchovní k elektřině. Tvrdí, že elektřina je okolo nás stejně dlouho jako duchovno, ale když byla objevena, nepraktikovali jsme žádné náboženství. Podobně je to se slovem duchovní – nechci, aby bylo synonymem slova náboženský. Náboženství je spojeno s pravověrností, pravidly a historickými posvátnými knihami, které lidé uchovávají po dlouhé časové období. Většinou se lidé do určitého náboženství narodí a jsou vychovávaní k tomu, aby se bez řeči řídili zvyky a pokyny tohoto náboženství. Toto jsou zvyky

a očekávání, která má osoba zvenčí a jež se neslučují s mou definicí slova *duchovní*.

Upřednostňuji takovou definici duchovna, jaká se objevuje v postřezích svaté Terezie a Maharašiho. Duchovno vychází zevnitř, je to výsledek poznání, realizace a úcty. Já osobně chápu realizování duchovna tak, že konám své životní dílo na vyšší úrovni a dostávám rady, jak je možné zvládnout problémy. Způsoby, jakými to dělám, zahrnují několik jednoduchých, ale zásadních pokynů, jež teď vyjmenuji v pořadí podle důležitosti.

1. *Vzdejte se*. Tento pokyn uvádím jako první, protože je nejdůležitější a často i nejobtížnější. Pro ty z nás, kdo vyrostli s tím, že věřili, že si život každý vytváří sám, je těžké připustit, že potřebujeme pomoc mnoha jiných lidí jen proto, abychom přežili den. Abychom se zcela vzdali, musíme být schopni připustit, že jsme slabí. To je to správné slovo – slabí.

Když kapituluji, vypadají mé myšlenky následovně: „Nevím, jak řešit tuto situaci, a předávám ji stejné síle, které předávám své fyzické tělo každou noc, když jdu spát. Věřím, že tato síla provádí trávení potravy a nechává proudit mou krev a tak dále. Ta síla je zde, je dostupná, ji využiju a přivolám Boha, aby byl mým hlavním společníkem. Bez rozmýšlení přijmu slova z *Bible*: ‚Všechno, co mám, je Tvé.‘ Přeji si předat jakýkoli problém této neviditelné síle, jež je mým zdrojem, a mám vždy na paměti, že *jsem s tímto zdrojem stále spojený!*“

2. *Milujte*. Aktivování duchovního řešení znamená, že u vnitřních myšlenek a pocitů se konflikty a nesoulad změň na lásku. Zjistil jsem, že když se člověk vzdává a miluje, je prospěšné stále opakovat: „Požaduji teď nejvyšší dobro pro všechny, kterých se to týká.“

Pokouším se vidět hněv, nenávisť a nesoulad jako výzvu k tomu, abych se vzdal a miloval; mohou být základem k tomu, abych převzal odpovědnost za své myšlenky a pocity; jsou vchodem do vnitřního světa, kde je duchovno. Když toto znám, umožňuji duchu, aby se projevil a pracoval pro mě.

Užívám metaforu kabelu, který mi visí z boku a ježž mohu zastrčit do jedné ze dvou zástrček. Když ho dám do zástrčky materiálního světa, získám iluzi nesouladu a v mém nitru se projeví následky – cítím se mrzutý, zraněný, rozrušený, zoufalý a trápím se kvůli tomu, jestli jsem schopen řešit nebo odstranit svůj problém. Když jsem takto připojený, snažím se získat nesprávné síly a tato snaha mi brání v tom, abych získal mystickou nebo duchovní sílu. Pokud dojde k posílení pouze v materiálním světě, skutky budou oddělené od duchovna.

Když si představím, že tento kabel je vytrhnutý ze zástrčky materiálního světa a zastrčený do duchovní zástrčky, okamžitě místo úzkosti zažívám klid a pocit podpory. Toto duchovní zapojení mi stále připomíná, že trápení a pocit úzkosti lze nahradit láskou. Mohu si tak připomenout, že duch je Bůh, který je synonymem pro lásku. Emanuel Swedenborg to výborně vyjádřil, když připomínal svým studentům: „Podstatou Boha je láska.“ Láska je podstata, která drží pohromadě všechny buňky v našem vesmíru. Jedná se spíše o spolupráci a důvěru než o boj a pochyby. Je to jednoduché? Ano. Avšak je v tom něco víc – láska je nesmírně účinná při řešení problémů.

Jedině láska odstraní vše negativní, avšak ne útočným, ale tím, že se obklopí vyššími frekvencemi, podobně jako když při pouhé přítomnosti světla zmizí tma.