

Susan Greggová

# Cesta Toltéků

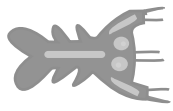
Praktická cesta k moudrosti  
a osobní svobodě







## CESTA TOLTÉKŮ



**Susan Gređđová**

# **Cesta Toltéků**

**Praktická cesta k moudrosti  
a osobní svobodě**



Praha 2002

THE TOLTEC WAY

Copyright © Susan Gregg, 2001

Translation © Tamara Vosecká, 2002

Czech edition © dybbuk, 2002

ISBN 80-903001-3-8

*Tuto knihu věnuji oné jiskřičce energie, jíž vděčíme  
za své životy, a myšlence osobní svobody.  
Nechť se všichni naučíme bezvýhradně milovat  
a rozpomeneme se na svou božskost.*



## PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala své agentce Sheree Bykofské a všem skvělým lidem z nakladatelství Renaissance Books, díky nimž tato kniha vznikla.

Také bych chtěla poděkovat všem svým studentům za lásku a podporu. Můj vřelý dík patří Chuckie za to, že první přišla s myšlenkou, abych začala učit. Na vyjádření díků mým učitelům donu Miguelovi a sestře Saritě se mi nedostává slov. Děkuji Tonymu, svému příteli a rádci, díky jeho podpoře jsem našla sama sebe. Srdečné díky mým rodičům. Tatínku, děkuji, že jsi ve mě věřil ve chvílích, kdy jsem to sama nedokázala. A maminko, tobě děkuji za kudrnaté vlasy a za všechnu tvou lásku.

Ráda bych také poděkovala svým nejbližším. Z celého srdce děkuji svým báječným nevyčválaným dětem, které mi neustále připomínají, jaké radosti život skýtá. Má lásko, děkuji ti za trpělivost, pomoc a rady v době, kdy jsem žila jen pro svůj počítač.

Vřelý dík patří stvořiteli za to, že mi dal druhou šanci a příležitost sloužit ostatním.

A srdečný dík vám, čtenáři, za to, že jste si tuto knihu vybrali. Nechť vám pomůže na cestě k osobní svobodě.

*Namaste*



## PŘEDMLUVA

Kniha Susan Greggové, *Cesta Tolteků: průvodce osobní transformací* shrnuje techniky a postupy, na nichž jsme společně pracovali před více než deseti lety. Tato cvičení ji dovedla k neuvěřitelnému duševnímu růstu.

Její život se od základu proměnil. Našla sílu a odvahu čelit všem obavám a přesvědčením, díky nimž byl její život neustálým koloběhem dramát citových problémů.

Tyto techniky cvičila Susan denně po mnoho měsíců, dokud se nestaly její každodenní přirozeností a neumožnily jí začít nový život, který již nebyl naplněn utrpením, ale radostí, štěstím a láskou.

Susan je za svou transformaci tak vděčná, že se rozhodla o všechno, co se naučila, podělit s každým, kdo by chtěl jejích poznatků využít. Rozhodla se přijmout vlastní žáky a dovést je k osobní svobodě, k níž jsem ji kdysi dovedl já.

Velmi mě těší, když vidím, jak všem těmto žákům Susanina láska svědčí. Stejně tak mám radost z úspěchu jejích prvních dvou knih. V této nové knize se skrývá klíč k tajemství transformace. Pokud se rozhodnete tyto techniky vyzkoušet, dovedou vás k osobní svobodě, ke štěstí a k seberealizaci.

*Don Miguel Ruiz*





ČÁST PRVNÍ

# TOLTÉCKÁ TRADICE



Toltécká civilizace se rozvinula v jižním Mexiku kolem roku 900. Toltéci byli poměrně divoký národ, který do Střední Ameriky přinesl militarismus, zároveň však proslul jako národ stavitelů a zručných řemeslníků. Toltécké kamenné sochy jsou úžasné. Po dobytí města Teotihuacán se v této kultuře utvořilo tajné společenství, jež uchovávalo moudrosti předků. Mezi předky Toltéků bylo mnoho duchovních učitelů, vědců a umělců. Tajné společenství vyznávalo ideály kněžské vlády a mírumilovnosti, jimiž kdysi město proslulo – později se tomuto společenství začalo říkat „muži a ženy poznání“.

Toltékové věří, že jejich předkové poznali iluzorní povahu skutečnosti a v souladu s obecně platnými přírodními zákony žili životy založené na bezpodmínečné lásce a sebepoznání. Podle starých Toltéků byl veškerý život součástí velkého tajemství. Dobře věděli, že nelze oddělovat světské od duchovního, či vědu od ducha. „Normální“ lidé v nich viděli kouzelníky a šamany, kteří dokázali neuvěřitelné věci – léčili nemocné a mohli stvořit cokoli chtěli. Uměli dokonce transformovat hmotu.

Toltékové si tyto znalosti uchovali a vštípili je svým učedníkům. Po španělské conquistě se jejich vědomosti staly pečlivě střeženým tajemstvím předávaným z generace na generaci. Dnes se o své tajemství opět dokáží otevřeně podělit.



Toltécká tradice je úžasná cesta, cesta, na níž najdete sami sebe a získáte příležitost přetvořit svůj život. Je průvodcem a návodem k tomu, jak prožít život s pocitem bezmezné svobody. Naučí vás, jak v životě dosáhnout hlubokých změn. Pomůže vám rozpomenout se na vaši schopnost vytvořit cokoli a kdykoli budete chtít.



## Úvod do cesty Toltéků

Vzpomínám si na tu noc, kdy jsem nastoupila svou cestu. Neměla jsem ani tušení, kam mě zavede, ale věděla jsem, že cestu, která se přede mnou tak kouzelně rozvinula, musím následovat. A byla to vskutku fantastická cesta.

Vždycky jsem v hloubi duše *věděla*, že život se dá prožít přirozeně a radostně. Dokud jsem však nezačala studovat filozofii, nežilo se mi příliš snadno. Měla jsem práci, která mě vůbec nezaplnňovala a prožívala jsem velmi dramatické a bolestné období. Občas mě dokonce napadalo, že život vůbec nestojí za to žít a pomýšlela jsem na sebevraždu. Tehdy jsem potkala mexického indiána jménem don Miguel Angel Ruiz. Don Miguel je velmi charismatický toltécký mistr a *nagual* (ten, kdo vede jednotlivce k osobní svobodě). Z osamělé, nešťastné osoby trpící chronickou depresí se stala žena žijící naplněný a povětšinou radostný život. Dnes mě baví to, co dělám a můj život je naplněn láskou a kouzlem. Žiji mnohem lépe, než bych si kdysi vůbec dokáza-



la představit. Jakmile si uvědomíte, že se na věci lze dívat z nové perspektivy a k tomu přidáte disciplínu a odhodlání, otevřou se vám netušené možnosti.

Přes dvacet let jsem bydlela ve Vermontu a protože jsem měla dost tamější zimy, rozhodla jsem se odstěhovat do Kalifornie. Na podzim 1986 jsem se odstěhovala do San Diega. Za několik dní jsem se seznámila se starší ženou jménem Mary a ta mě vzala „pod svá křídla“. Když mě poznala, rozhlásila všem svým známým, že jsem mocná léčitelka a učitelka. Domnívala jsem se, že Mary je prostě typická obyvatelka Západního pobřeží.

Jednou večer, o pár týdnů později, navrhla, abych ji navštívila u ní ve španělské čtvrti. Chtěla mě seznámit se svou přítelkyní, známou léčitelkou jménem sestra Sarita. Byl deštivý večer koncem září. Vítr vanul od oceánu a přinášel chlad. Vzduch byl cítit slane a voněl po chaluhách.

Snažila jsem se zahřát a nervózně jsem přecházela sem a tam před klinikou, kde jsem se měla se svou přítelkyní sejít. Když přišla, zamířily jsme spolu na místo, kterému říkala „chrám“. Ve skutečnosti to byla prádelna; na výloze měla namalované velké barevné oko v trojúhelníku. V přední části místnosti stál oltář zahalený vyrudlým sametovým závěsem. Na něm byly postavené sklenice od džemů s uvadajícími kyticemi gladiolů. Místnost sice působila omšele a lacině, ale přesto tam vládla živoucí a pulsující, téměř magická atmosféra. Lidé stáli v hloučcích a živě španělsky diskutovali.

Mary mě šla představit sestře Saritě. Rychle si vyměnily pár slov a pak se na mě sestra Sarita usmála a vřele mě objala. Tvářila se



potěšeně. Našly jsme si s Mary místo a tiše jsme čekaly; netušila jsem, co nás čeká. Pak sestra Sarita vstala, s úsměvem se rozhlédla kolem sebe a všichni ztichli. Pronesla krásnou španělskou modlitbu; její hlas přitom zněl téměř hypnoticky. Přestože jsem nerozuměla slovům, cítila jsem vděk a lásku, s níž je pronášela.

Po skončení modlitby se Sarita i studenti začali pohybovat po místnosti. Nikdy předtím jsem nic podobného nezažila. Připomínalo to jakýsi prastarý balet – pomalé elegantní pohyby, pomlka a pak opět rytmické pohyby. Napjatě jsem je sledovala, tak trochu zmatená a nejistá.

Pak ke mně přistoupil muž s pronikavými černými očima a pokynul mi, abych vešla doprostřed jejich kruhu. Nebyla jsem si jistá, co vlastně chce, ale cosi mi říkalo, že na něm mám předvést své léčení. Nějaký vnitřní hlas; nikdy předtím jsem nic podobného necítila. Udělala jsem krok vpřed, chvíli jsem pozorovala ostatní studenty, a pak jako by mě cosi vedlo k tomu, abych kolem jeho těla udělala pár pohybů. Začala jsem u hlavy a přejížděla jsem kolem něho rukama. Chvilími jsem cítila, že mám nad některým místem podržet ruku. Když jsem skončila, muž se na mě usmál, přikývl, otočil se a odešel.

Dříve než jsem se stačila posadit, muž se vrátil a stál přede mnou s nějakou mladou ženou. Byla to jeho tlumočnice. Vyzval mě, abych se stala jeho žačkou a já jsem bez váhání souhlasila.

Samotnou mě zaskočilo, že jsem mu řekla ano. Cosi ve mně se vzpíralo, že jsem přišla o rozum, ale já jsem věděla, že to prostě udělat musím. Tehdy jsem vůbec netušila, že příští tři roky mého života doslova pohltnu učení s donem Miguelem a jeho matkou.



Sobotu večer jsem opět trávila v chrámu. Sešla se tam malá skupinka a vedle mě seděla Wanda, žena která překládala donu Miguelovi. Sestra Sarita, matka dona Miguela, mluvila rychle španělsky. Chvillemi jsem poslouchala ji a chvillemi Wandu, která její slova překládala. Toltécké pojetí energie, zodpovědnosti a Boha mi připadalo tak vzdálené. Většina toho mi nedávala vůbec žádný smysl.

Na konci přednášky jsme seděli v kruhu a meditovali. Don Miguel vstal a začal přecházet po místnosti. Před každým z nás se zastavil a rukama mu přešel podél těla, aniž se někoho dotkl. Jeho chování mi připadalo velmi rozvážné, ale přesto jsem je nechápala. Když se přede mne postavil, něco jsem cítila, ale nevěděla jsem, co si o tom mám myslet. Později jsem se dozvěděla, že nám *nasměroval* energii, pomáhal lidem, aby se otevřeli.

Rozhodla jsem se uspořádat si život tak, abych mohla trávit co nejvíce času se sestrou Saritou a donem Miguelem. Otec sestry Sarity ji zasvětil do toltécké tradice a oba předávali vědomosti donu Miguelovi. A on teď na oplátku vše předával mně. Toltécká moudrost byla po staletí držena v tajnosti, ale sestra Sarita a don Miguel cítili, že se o toto mocné učení mají podělit s ostatními.

Když jsem začala studovat u dona Miguela, mluvila jsem velmi špatně španělsky a don Miguel téměř nemluvil anglicky. Dlouho jsem neměla ani tušení, co se vlastně učím, ale hluboko uvnitř jsem věděla, že jsem na správném místě. Samotnou mě překvapovalo, že k nim docházím už dlouhé týdny. Byla jsem zvyklá přemýšlet velmi racionálně a přímočaře, navíc jsem studovala matematiku a fyziku. To, že jsem znovu a znovu přicházela do onoho



chrámu pro mě bylo cosi nevídaného. Někdy se stávalo, že jsem se uprostřed dne musela vydat do chrámu a tam seděl don Miguel, téměř jako by tam na mě čekal.

Strávila jsem velmi mnoho času se sestrou Saritou, pozorovala jsem ji při léčení. Byla vždy velmi milá a trpělivá. Jednou přišel do chrámu starý muž s nepěknou hnisající ránou na noze. Sestra Sarita mě španělsky požádala o vejce. Netušila jsem, co po mně chce. Ukázala tedy rukama oválný tvar. Myslím, že jsem jí tehdy podala všechny oválné předměty, které mi přišly pod ruku. Konečně jsem za přepážkou zaslechla hlas: „Chce vejce.“ Vyběhla jsem nahoru, kde měli uskladněná plata s vejci a jedno jsem jí přinesla. Mexičtí léčitelé, či *curanderas*, používají vejce již po staletí, čistí jimi energetické pole nemocného.

Když jsem Saritě konečně podala vejce, usmála se a pokračovala v léčení mužovy nohy. Po několika minutách mu rána z nohy zmizela. Ze setkání s ní jsem vždy odcházela ohromená úžasem. Nemohla jsem uvěřit tomu, co jsem viděla. Byla jsem v šoku, když jsem zjistila, že sestře Saritě bude osmdesát, protože vypadala mnohem mladší a vždy sršela energií.

Vzhledem k jazykové bariéře jsem se dona Miguela nemohla ptát na podrobnosti toho, co vlastně děláme. Až zpětně si uvědomuji, že to byl ohromný dar; nemohla jsem se zabývat zpytováním toho, co se kolem mě dělo. Nezaměstnávala jsem svou mysl a proto jsem mohla plně prožít každý okamžik. Mnohokrát jsem se ho chtěla zeptat, co mám dělat nebo co určitá věc znamená. Vždycky jsem chtěla vědět, jestli něco dělám dobře. Nikdy mi neodpověděl.



Ať jsem se zeptala na cokoli, vždy se jen usmál a pokýval hlavou. Spoustu času jsme trávili v přírodě. Naučila jsem se soustředit spíš na to, co cítí mé tělo, než co si myslím. A přestože se později naučil anglicky, na otázky mi stejně neodpovídal. Zase se jen usmál a pokýval hlavou. Nakonec jsem pochopila, že tento úsměv znamená, že mám prožít cosi, co mě přiměje pochybovat o mém zdravém rozumu.

Uvědomila jsem si, že díky myslí vnímám sebe i okolní svět omezeným způsobem. Čím dál jsem pokračovala v učení, tím víc jsem odhalovala svou pravou povahu – což byla duchovní energie sídlící v mém těle. Jakmile jsem se místo na svou mysl (rozum) postupně soustředila na duši, přestala jsem cítit omezení a můj život se začal proměňovat. Učila jsem se žít s pocitem osobní svobody; najednou záleželo jen na mně, budu-li šťastná.

Tyto změny nebyly vždy lehké a často byly citově velmi náročné. Upřímně řečeno, během svého učení jsem se často cítila obětí změn, které v mém životě nastávaly. Můj starý způsob života přestal fungovat již dávno předtím, než jsem pochopila, že existuje nějaký jiný. Postupem času jsem přišla na to, že každý z nás má svou vlastní jedinečnou cestu, ale tehdy jsem ještě tápala a hledala tu svou.

Ve své první knize *Tanec síly* dlouze hovořím o překážkách, které s sebou cesta ke svobodě přináší. Nedávno se mě jakási žena po přečtení této knihy zeptala, co mě vlastně drželo, abych ze zoufalství nevykřikla: Já to vzdávám! Při čtení mých knih si prý říkala: „Kdyby se něco takového stalo mně, hned bych s tím praštila.“



Tehdy jsem jí dokázala odpovědět pouze to, že jsem prostě věděla, že nemám na vybranou, že musím pokračovat a hledat své pravé já. Nemohla jsem to vzdát.

Pár dní po rozhovoru s touto ženou jsem zažila tak pronikavý vhled do svého vývoje, že bych se o to s vámi ráda podělila. Meditovala jsem v kapli katolického kostela. Když jsem otevřela oči, zezadu přicházela skupinka dětí. Všechna, až na jedno poskakovala. Jeden malý chlapec velmi soustředěně svíral lahvičku s olejem. Kráčel vážně a mlčky. Zdálo se, že chápe posvátnost aktu, který měl následovat.

Z jeho tváře vyzařoval klid, klid, jaký v sobě člověk nalezne, když se mu zhojí citové rány z minulosti. Při pohledu na něj jsem si vzpomněla na všechny ty, kteří nedošli na konec duchovní cesty. Hluboké posvátné spojení je obrovský dar, ale hřmotný hluk v našich myslích nám brání toto spojení cítit. Ráda bych věděla, jestli si své spojení s posvátnem udržel nebo jestli je později v dospělosti ztratil. Naplnil mě pocit vděčnosti za to, že jsem vynaložila potřebný čas a úsilí k tomu, abych toto spojení v dospělosti obnovila. Díky tomu jsem dokázala udržet směr, i když začalo jít do tuhého. O jak úžasný život bych byla přišla!

Pokračovala jsem v meditaci kladla jsem si otázku, proč jsem vytrvala, když tolik jiných lidí sešlo z cesty těsně před zásadním prozřením. Mnohokrát jsem byla svědkem toho, jak lidé ve chvíli, kdy již téměř prožili zázrak, sami sebe přesvědčili, že vlastně musí dělat něco jiného nebo že potřebují víc času pro sebe, nebo... těch důvodů je mnoho. Co mi zabránilo, abych to neudělala také?



Seděla jsem poblíž sochy Ježíše a přemýšlela jsem o tom, jak dosáhl osobní svobody. Cítila jsem, že jeho osobní svoboda tkvěla v hluboké lásce a soucítění vůči sobě i ostatním. Víím, že na sebe všichni potřebujeme být laskaví; máme-li se pohnout kupředu, potřebujeme se smířit se svým vývojem a s postavením, v němž se nalézáme. Láska a soucítění je mnohem lepší motivace než strach a odsuzování.

Uvědomila jsem si, že velcí učitelé, jako Buddha, Lao-c' a Ježíš byli plně oddáni sdílení a šíření svého božství. V průběhu svých životů praktikovali některé zvyky, které byly nepřenositelné. Pravidelně se modlili a meditovali. Dělalí všechno pro to, aby si udrželi hluboké a čisté spojení se svou duchovní podstatou. Toto spojení pro ně bylo tak nepostradatelné jako vzduch, který dýchali, bylo prostě nedílnou součástí jejich životů.

Na svých hodinách často hovořím o potřebě disciplíny a odhodlání, to jsou dvě slova, která velmi neradi slycháme. Osvícené bytosti jako Ježíš, Buddha, Lao-c' byli natolik disciplinovaní, že dokázali překonat jakoukoli překážku. Vnímali se tak, jak je Bůh stvořil a ne tak, jak je viděly jejich mysli. Věděli, že Bůh je energie, jež jim dala život a ne nějaká vnější bytost, která je má soudit. Z přímé zkušenosti věděli, že Bůh je láska; věděli, že vesmír je přívětivé místo.

Po skončení meditace jsem si uvědomila, že jsem získala mnohem jasnější odpověď na to, proč se mi podařilo vytrvat. Některé věci jsem začala brát jako nedílnou součást svého každodenního života. Krátce po začátku svých studií jsem si zastrčila za zrcadlo v koupelně malou kartičku se seznamem čtyř věcí. Vzpomínám



si, jak jsem mnohokrát v noci vylezla z vyhřáté postele, abych si na svůj lísteček připsala další úkol. Za prvé jsem si musela dvakrát denně stoupnout před zrcadlo a láskyplně k sobě promlouvat. Za druhé jsem měla jít na pláž a pomodlit se, za třetí meditovat a za čtvrté psát si deník.

Modlila jsem se a meditovala denně. Navštěvovala jsem program sestávající z dvanácti kroků. Můj učitel mi poradil, abych si našla místo, kde mohu rozmlouvat s bohem a denně je navštěvovala. Každé ráno jsem tedy chodila na pláž a modlila se, abych na světě cítila lásku. Každý den jsem začínala tím, že jsem otevřela své srdce a nechala do něj vstoupit lásku.

Ze všech sil jsem se snažila být pokorná. Když jsem si nebyla jistá, co mám dělat nebo jak to dělat, nesnažila jsem se hádat, ale řekla jsem prostě „nevím“. Jakmile jsem si to připustila, otevřela jsem se názorům ostatních a odpovědi přišly samy. Pokaždé, když mě přepadlo zoufalství a chtěla jsem se vším skončit, uvědomila jsem si, že by se tím vůbec nic nevyřešilo.

Nikdy jsem si nedovolila zůstat v posteli a odložit tyto věci na zítřek, protože se staly nedílnou součástí mého života. To znamená, že o jejich vykonávání nelze vést žádnou diskusi.

Takto jsem přistupovala i ke svému studiu. Když mi don Miguel řekl, abych něco udělala, poslechla jsem ho. Zasvětila jsem všechno dosažení osobní svobody. Během svých studií jsem potkala mnoho lidí, kteří přicházeli a odcházeli. Z hodin si odnesli přesně to, s čím přišli. Jen velmi málo lidí je ochotných obětovat dosažení osobní svobody to, co je třeba. Ani osobní svoboda není zadarmo, ale věřte mi, že stojí za to.



Po mnoha letech studií s donem Miguelem jsme se jednou odpoledne vydali pozorovat velryby. Slunce zapadalo a on mi řekl, že mě naučil všechno, co mohl. Jemně mě vzal za ruku, láskyplně se mi zadíval do očí, a řekl mi, že přišel čas, abych si našla vlastní žáky. Za několik týdnů pro mě uspořádal slavnostní obřad, při kterém mě prohlásil za Ženu síly a toltéckou mistryni. Čas mého vnějšího hledání skončil a tehdy jsem už jasně věděla, že své odpovědi naleznu, pouze zaměřím-li se dovnitř.

Krátce nato jsem se přestěhovala na Havaj a začala jsem pracovat jako poradkyně. Začala jsem hledat způsob, jak se s ostatními podělit o hluboké pravdy a od poloviny osmdesátých let lidem pomáhám zbavit se toho, co je svazuje. Brzy jsem pochopila, že většina lidí nechce kvůli zlepšení kvality života strávit léta studiem starých tradic, a také to není nutné. Nutná je ovšem ochota podívat se na sebe a na okolní svět novými očima – a skvělá technika, jak se tomu naučit, je prostřednictvím učení toltéckého národa.

Knihu, v níž vám chci představit toltécké metody, jsem rozdělila do čtyř částí. První část vás seznámí s Toltéky a jejich vírou. Další tři části se zaměří na to, jak si osvojit tři toltécká umění: uvědomění, transformaci a záměr. Poslední část zkoumá z různých aspektů, jak si udržet nový pohled na život, jehož jste dosáhli. Některé z myšlenek v této knize vás možná zmatou nebo otráví, ale postupem času se jistě naučíte používat správné nástroje a zjistíte, že všechno začínáte lépe chápat. Naučíte se být šťastní bez ohledu na to, co se ve vašem životě odehrává. Naučíte se velmi hluboce milovat sebe sama, ostatní i život.



V naučných příbězích roztroušených v této knize najdete mnoho moudrých myšlenek. Moudrost předků se mnohdy předávala formou příběhů, protože často nemáme vhodná slova, jimiž bychom ji vyjádřili přímo a prostě. Během studií s donem Migualem jsem zjistila, že tyto příběhy, cvičení a vědomosti, o něž se se mnou podělil neplánovaně, často patřily mezi to nejcennější. Mým úkolem bylo dávat pozor. Pokud jsem mu položila otázku, hovořili jsme o tom, co mě zajímalo, ale sám se o tom již nikdy nezmínil. Čtěte si příběhy, provádějte cvičení a nechte moudrost předků promlouvat k vašim srdcím – jistě znovu obnovíte spojení se svým pravým já.

Při čtení této knihy je důležité, abyste se otevřeli učení, uvolnili se a věřili celému tomuto procesu. Výborným způsobem, jak tyto dovednosti procvičovat, je meditace, a proto jsem připojila přílohu o řízené meditaci. Velmi účinnou technikou je nahrát si meditace a pak tyto nahrávky poslouchat. Nemusíte tak číst a zároveň si v duchu vytvářet představy. Můžete též požádat přítele s příjemným hlasem, aby vám meditace namluvil.

Při těchto meditacích po vás bude požadováno, abyste si představovali události, lidi či výjevy. Schopnost v duchu si něco představovat má každý, a protože se naše představy liší, neexistuje jeden zaručeně správný způsob, jak to provést. Nemějte obavy, že si nepředstavujete správně. Jsou-li vaše představy nezřetelné, nic se neděje. Zkuste si se svými představami pohrát a bavte se tím. Berte to jako hru. Občas vás samozřejmě přepadne skepe a snad i strach. Tato cesta je, upřímně řečeno, poměrně



náročná. Nelze ji zvládnout přes noc, naopak jde o proces, který vyžaduje čas.

Zpytujte to, čemu věříte; buďte ochotni přestat soudit. Nikdo se nenaučí chodit bez pádů. Pokud byste odmítli padat, nikdy byste se chodit nenaučili. Dejte si svolení k učení. Dejte si svolení být neohrabaný a nejistý.

Mě osobně provázely pochybnosti a výhrady po celou dobu, kdy jsem studovala se sestrou Saritou a donem Miguelem. Nechtěla jsem je pouze napodobovat. I když jsem byla svědkem jejich léčitelských schopností, má mysl mi říkala, že možná vůbec nešlo o zranění nebo nemoc. Některé informace v této knize budou vašim racionálním, přímočarým myslím připadat nesmyslné nebo nejasné, ale zaručuji vám, že pokud je použijete ve vlastním životě, váš život se od základu změní.



## Dávné pochopení

Toltékové věřili, že pokud pochopíme mikrokosmos, což jsme my sami, pochopíme i makrokosmos, což je vesmír. Vnitřní a vnější světy se v sobě vzájemně zrcadlí. Za temné noci možná stojíme pod oblohou zářící miliardami hvězd, aniž tušíme, jak jsme se vším a s každým spojeni. A podobně je elektron v našem těle obklopen miliardami atomů a molekul a právě tak jako my nejspíš nemá ani tušení, že je součástí složitého organismu nazývaného tělo. Elektron se vidí odděleně od ostatních atomů. Neuvědomuje si, že tvoří s tělem jeden celek a neví, že aby byl organismus zdravý, musí být všechny buňky v harmonii. Toltékové chápali makrokosmos a všechno v něm jako složitý energetický systém.

Pokud je energie vnímána na své čisté úrovni, je tento stav vědomí expanzivní, nesoudící a naplněný bezpodmínečnou láskou. Je nekonečný, nesmrtelný, univerzální a všezahrnující. Na této úrovni energie jsme všichni jedním; není žádné dělení ani dualita. Naučný příběh následující po této kapitole hovoří o prožitku energie na této čisté úrovni.



Na úrovni mikrokosmické obsahuje lidské tělo mnoho různých buněk. Buňka kůže nemá ani zdání o existenci buňky jater, ale všechny buňky spolu musí náležitě fungovat, jinak je celý systém ohrožen. Na globální, či makrokosmické úrovni jsme buňky Země a Země je buňkou vesmíru. Všichni jsme součástí této fantastické energie. A stejně tak jako buňky našeho těla, pokud nejsme v souladu s touto energií, nejenže ztratíme rovnováhu, ale navíc svou nevyváženost přenášíme na ostatní. Zapomínáme, jakou máme moc — můžeme vytvořit nerovnováhu, jež se bude zrcadlit v okolním světě, nebo můžeme stvořit místo, odkud se šíří láska.

Mikrokosmem a makrokosmem se zabývalo mnoho filozofů. Pro většinu lidí není idea, že všichni tvoříme jednotu, ničím novým, tak čím se vlastně toltécká tradice liší? Toltécká umění vám nejen umožní poznat, že svět je nesmírný energetický systém, ale naučí vás tento poznatek pocítit na vlastní kůži. Když se doberete samotné podstaty svého já, podíváte se na svět a uvidíte ho jako obrovský energetický systém, svět se pro vás zásadně změní. Již se nebudete zabývat tím, jak se cítit v bezpečí nebo co dělat dál; prostě splynete s touto energií a nebudete mít ani stín pochyb o tom, že jste jedinečný, že jste dokonalý, že jste bůh. Jakmile pochopíte svou pravou podstatu, stane se pro vás vesmír přátelským, otevřeným a vstřícným místem, vyživujícím prostorem k objevování a růstu.

Toltécké pojetí vztahu každého jedince k makrokosmu je jedinečné tím, že vychází ze zkušenosti. Jakmile ve svém životě začnete praktikovat tři toltécká umění, přestanete hloubat nad



nějakými teoriemi, neboť zažijete jednotu se vším – v každíčkém okamžiku, každý den.

Každý, kdo se rozhodne použít tyto nástroje a řídit se zásadami toltécké tradice, pocítí energii na její nejčistší úrovni a otevrou se mu neomezené možnosti. Tato tradice není náboženstvím, je způsobem života. Odměnou vám bude dosažení osobní svobody. Jednoduše řečeno, osobní svoboda je schopnost zvolit si, jak se *chovat* a ne jak *reagovat* na určité události v našem životě; je to schopnost být šťastný za každých okolností. Této svobody dosáhnete tím, že posunete své vědomí dál, abyste dokázali vidět svět takový, jaký skutečně je – a překročíte to, co chápete jako své meze.

Tři toltécká umění: uvědomění, transformace a záměr, jsou vzájemně propojena – pomohou vám dosáhnout vnitřní moudrosti a vést život založený na lásce a radosti. Jsou to nástroje, díky nimž dokážete plně vstoupit do přítomnosti, abyste si v každém okamžiku mohli zvolit, co chcete vytvářet. Pokud je budete používat s disciplínou a odhodláním, stanou se pro vás cestou, jak si uvědomit vaši vlastní božskost.

Prvním uměním je uvědomění: je to schopnost jasného vidění. Dalším krokem je naučit se transformovat sebe sama: nejdříve musíte důkladně porozumět tomu, na základě jakých domněnek a představ chápete své problémy a teprve pak můžete něco změnit. Nakonec se naučíte používat svůj záměr, který vám pomůže lépe se soustředit na to, aby se z vás stala klidná a vyrovnaná osobnost, již se toužíte stát.



Ačkoli jsou zde jednotlivá toltécká umění předkládána postupně, není toto uspořádání úplně správné. Toltécká umění spolu vzájemně velmi úzce souvisí, takže se nedá říci, že dosáhnete jednoho, tečka, a začnete usilovat o další. Snažte se mít na mysli, že cesta k těmto uměním se vine klikatě a místy se dokonce zdá, že se vrací zpět. Mnohvrstevnatá hmota toltéckých umění je pro mnohé z nás složitá, jelikož neodpovídá našemu přímočarému způsobu uvažování. Velká část této knihy se zabývá tím, jak změnit způsob našeho myšlení a součástí tohoto procesu je přijetí zákrut na cestě toltéckých umění.

Pomyslete právě teď, v tuhle vteřinu, na všechny ty věci, které se vám honí hlavou, když čtete tyto řádky. Do jaké míry jste se na čtení soustředili? Napadaly vás současně nějaké jiné myšlenky, například: „O čem to ta autorka mluví? Nezapomněla jsem zapnutý vaříč? Ten článek v novinách byl hloupý. Jak mám dosáhnout toho, co si přeji, když jsem do výplaty švorc?“

Tomuto neustálému štěbetání Toltékové říkají *mitote* myslí. *Mitote* je symfonie hlasů, které se věčně dožadují naší pozornosti, všechny ty názory, myšlenky a nápady, jež nám nepřetržitě víří hlavou. Za tímto nekonečným hlukem je místo ticha, místo klidu. Naučíme-li se prožívat životy z tohoto místa, budeme šťastní, ať se kolem nás bude dít cokoli – a můžeme žít život založený na lásce, osvobozený od strachu, stresu či úzkosti. S moudrostí Toltéků dokážeme *mitote* myslí umlčet.



## Život v lásce / život ve strachu



Oblaka ještě měla narůžovělý nádech posledních slunečních paprsků. Lidem, kteří spěchali přes ves, se kouřilo od úst. Nastávala další chladná noc. Od ohnišť se linula vůně pryskyřice a ve vzduchu se vznášel dětský smích.

Stařena tiše seděla a čekala. Její srdce se při pohledu dolů do vsi naplnilo láskou. Za chvíli se kolem ní shluknou děti a budou žadonit o pohádku před spaním. Jak milovala jejich zvědavost a nevinnost. Věčně se na něco vyptávají, ale ne snad proto, že by byly cynické, jsou prostě zvědavé. Proto se tak snadno učí. Zvědavost a otevřenost je pudí k tomu, aby se ptaly a učily. Je to jejich dar všem těm, kteří si toho dokáží povšimnout. Dospělí se mohou od dětí mnohému přiučit.

Kdysi před léty, když pečovala o dva svěřence, ji chlapec požádal, aby si mohl na chvíli podržet malou sestřičku. Byla to dost neobvyklá prosba, a tak se chlapce zeptala proč. Vážně se na ni zadíval a odpověděl: „Protože je blíž k Velkému Duchu a já začínám zapomínat.“ Vložila mu sestřičku do

náruče a sledovala ho. Dlouhé hodiny pak strávil tím, že se dívence díval do očí. Dnes je z něho velký léčitel a učitel ve vzdálené vsi.

„Co byste dnes chtěly poslouchat, děti?“

Nastalo chichotání a šeptání. Děti byly zvyklé poradit se mezi sebou a přijít s jednotnou žádostí. Po chvíli vstala nejmenší dívka a prohlásila, že chtějí slyšet, co je čeká.

Stařena se rozesmála a vážně se na každého z nich podívala. Pak zavřela oči a dala se do vyprávění.

„Jeden z vás se stane velkým náčelníkem, z jednoho vyroste zloděj a z jednoho bude slavný léčitel. Budou mezi vámi matky i otcové, kteří dokáží zaopatřit rodinu. Z někoho vyroste dobrý lovec a z jiného špatný. Ale každý z vás, ať se stanete kýmkoli, je součástí Velkého Ducha. Nejste tím, co děláte nebo tím, čím se stanete. Jste světlem, zářným příkladem lásky Velkého Ducha, jež se skrývá v každém z nás.“

„Ale babičko, který z nás se stane náčelníkem a který zlodějem?“

„Co na tom záleží, maličká? Velký Duch si přeje, abychom se všemi jeho dětmi zacházeli stejně, s láskou a soucítěním. Velký náčelník miluje léčitele i zloděje. A zloděje snad ještě o maličko víc, protože je zraněný a potřebuje lásku, aby se zhojil. Jen láska hojí. Zloba, nenávisť a odsuzování pouze jitrí rány.“

„Já tomu nerozumím, babičko,“ ozval se nejstarší chlapec. „Kdyby mi někdo něco ukradl, měl bych hrozný vztek.“

„Proč?“ zeptala se stařena. „Bojíš se, že by ti nic nezbylo?“





Není snad vše darem, o který se máme podělit? Když budeš zradu opětovat láskou, byl jsi skutečně zrazen? A je snad kromě lásky něco skutečného? Pamatujte si, ten, kdo šíří něco jiného než lásku, je poraněn a potřebuje láskyplné zacházení. Láska a soucítění vás osvobodí a dokáží vyléčit i srdce zloděje.“



Zdáli se ozvalo volání, děti měly jít k večeři.



„Teď běžte a přemýšlejte o slovech, která jste slyšely. Přemýšlejte o neuvěřitelné hojivé síle lásky a ptejte se samy sebe, co by vás mělo provázet životem, láska či strach?“

## Moderní výklad Toltécké cesty

Do toltéckého učení dona Miguela jsem vnesla ženské duchovní a harmonické principy. Patřím k rodu, kterému jsem začala říkat noví vizionáři (*new seers*). Staří Toltékové měli pravdu: jsme duchovní energie přebývající ve fyzickém těle. Také věřím, že veškerá energie tvoří jediný celek, který nazýváme bohem. Víím, že žijeme ve vesmíru, který je naprosto bezpečný, přátelský a vstřícný a přišla jsem na to, že v tom tkví největší přínos umění starých Toltéků.

Až se spolu vydáme cestou po těchto uměních, budu vás často žádat, abyste přemýšleli nad tím, proč žije většina z nás v izolaci a ve strachu, místo abychom se radovali a byli v klidu. Přestože se občas budu nejspíš opakovat, znovu a znovu vás budu nabádat, abyste se při čtení této knihy vyvarovali přímočarých soudů. Uvidíte, že se před vámi dříve nebo později cesta ke svobodě otevře. Budete-li to mít na paměti, následující řádky vám poslouží k odhalení, jakým způsobem se obvykle posuzujeme a naučí vás, jak vnímat sebe i okolní svět jako láskyplné a vlídné.



## POJEM DOMINANCE

Myslím, že budete souhlasit s tím, že naše společnost je založená na myšlence dominance. Jako bychom se vždy vůči něčemu vymezovali. Dominance předpokládá, že někdo je vždy lepší než já nebo mně nadřazený, že události a skutky jsou buď dobré nebo špatné a lidé se dělí na bohatší a chudší. Ve světě, který je vaším protivníkem, je těžké se cítit uvolněně nebo bezpečně. Toto paradigma proniká celou společností, zamořuje naše myšlení a vede nás k omezenému chápání skutečnosti.

Pokaždé, když sebe nebo někoho jiného posuzujete, s někým se srovnáváte nebo něco ve svém životě poměřujete s vnějšími zdroji, vaše myšlení vychází z myšlenky dominance. Ve stavu dominance se necítíme bezpečně a proto se snažíme ovládat veškeré dění ve svém životě, ostatní lidi i sami sebe. Dominance způsobuje, že za našimi rozhodnutími stojí strach. Pokud jsou naše rozhodnutí podmíněna strachem, přinejlepším vyvoláme ještě větší strach.

Společnost postavená na dominanci vytváří velmi omezující představy o nutnosti přizpůsobení a o studu. Není tam místo pro přijetí bolesti či lidských nedostatků; člověk je *musí* překonávat; *musí* nad nimi vítězit. Podstatou dominance je soupeření.

Žijeme-li ve světě založeném na střetu, živíme v sobě každodenní nejistotu. Pokud jste k sobě upřímní, přiznáte si, že se občas srovnáváte s ostatními, či dokonce s mediálně předkládanou verzí toho, kdo a jací byste *měli být*. Jste lepší než nebo horší; nemáte dost nebo nejste dost úspěšní; jste příliš tlustí nebo příliš



hubení. Jste pod neustálým tlakem, abyste něčemu vyhověli. Tento druh myšlení je velmi úzce vymezený a polarizovaný. Dominance by se dala symbolicky vyjádřit jako čára.

## POJEM DOMINIA

Dokážeme-li se místo toho přesunout do pomyslného *dominia*,\*) naše představy o životě se zásadně rozšíří. V *dominiu* jsme všichni součástí většího celku; všichni jsou si zde rovni a jsou nedílnou součástí kruhu života. Již nejsme stavěni před situace, kdy musíme volit buď/anebo; celek a jednotlivci splývají v jedno. Osoba, která skutečně žije v *dominiu*, nemůže zvolit řešení, které by někomu ublížilo. *Dominium* není založené na strachu, ale na lásce, bezvýhradné lásce k sobě a všem ostatním bytostem, velkým i malým.

V kontextu *dominia* chápeme ostatní lidi jako pomocníky a ne jako protivníky. Myšlenka soutěžení zde pozbývá smyslu a hodnoty. Jde o naprosto odlišné vnímání světa, světa, v němž se klid duše stává životní cestou. Při pohledu z této perspektivy začíná život skýtat neomezené možnosti. Můžeme si dovolit ten „luxus“ přistupovat ke každému a ke všemu soucitně, s láskou a s pocitem, že jsme si rovni. Dokážeme přijmout všechno, co život

---

\*) Autorka používá pojem *dominium*, který se v knihách o Toltecké civilizaci nebo knihách o spiritualitě vycházejících z této tradice běžně nevyskytuje. Carlos Castaneda mluví spíše o *zření* ve smyslu prolomení závoje smyslového vnímání, pozn. překl.



přináší, protože již nemusíme proti ničemu bojovat – učíme se brát se takové, jací jsme. Člověk je ctěn za to, že je naživu; nikdo nikoho nesoudí. Tento druh myšlení se šíří. *Dominium* by se dalo symbolicky znázornit jako koule.

My však nejsme zvyklí uvažovat z hlediska takového *dominia*, a proto podobná představa mnoho lidí leká. Pokud bych setrvala v *dominiu*, jak bych mohla žít ve světě založeném na dominanci a uspokojovat své potřeby? Vždyť by z toho ostatní těžili. Ovšem, někdo takový se najde vždycky. Já však pevně věřím tomu, že nám naše okolí většinou oplácí stejnou kartou. Rozdáváme-li lásku a nesoudíme, i ostatní se k nám chovají s láskou a pochopením.

A konečně, pokud si představujeme, že žijeme v *dominiu*, proces naší osobní transformace nabývá příjemné a bezpečné podoby. Čím víc se budete seznamovat s toltéckým uměním, tím jasněji si uvědomíte, kdo skutečně jste a naučíte se tuto osobu bezpodmínečně milovat. Pokud si však neodvyknete soudit a nadále zůstanete ve stavu dominance, bude to pro vás nesmírně obtížné.

## ŽÍT S POCITEM VINY

Žijete-li v dominanci, provázejí vás neustálé pocity viny. Ten, kdo žije s pocitem viny, má představu, že buď on sám nebo někdo jiný udělal něco špatného. Domníváte-li se, že jste udělali něco špatného, nebo cítíte-li potřebu sobě nebo ostatním odpustit,



potýkáte se s pojmem viny. A podobně, pokud máte potřebu se bránit, neznamená to, že se chováte zodpovědně, ale že se stavíte do pozice provinilce.

Nedokážete-li vnímat rozdíl mezi pocitem viny a zodpovědností, a připadáte-li si, že jste se něčím provinili, budete si klást takovéto otázky:

- Proč mě taková věc potkala?
- Jak jsem mohl být tak hloupý?
- Jak mi to mohli udělat?
- Kde jsem udělal chybu?

Člověk, který si představuje, že se provinil, vnímá sám sebe jako lapeného a bezmocného tvora. Soudí sebe i své okolí z pozice konfliktu. Aby člověk mohl růst a změnit se, musí se chtít cítit zodpovědný.

### **POLOŽTE SI OTÁZKU:**

**Čeho byste chtěli dosáhnout čtením této knihy?**

**Jak poznáte, jestli jste toho dosáhli?**

## **ŽÍT ZODPOVĚDNĚ**

Pod pojmem zodpovědnost rozumíme to, do jaké míry dokážeme ovlivňovat své reakce na události ve svém životě. Žít zodpovědně kromě jiného znamená schopnost smířit se s událostmi, činy nebo city. Nic tím nezkažíme; pouze se nám může stát, že



dospějeme k výsledku nebo závěru, který se nám nebude líbit. Přijmeme-li zodpovědnost za výsledek, můžeme se láskyplně podívat na postup, jaký jsme zvolili a případně příště postupovat jinak. Je-li však výsledek „naše vina“, obvykle si spíláme za to, jak špatně jsme se rozhodli.

V *dominiu* nic takového jako chyba nebo omyl neexistuje; existuje pouze výsledek. Slovo chyba získává nový význam; signalizuje nám, abychom přehodnotili postupy a dobrali se tak jiného výsledku.

Jakmile se naučíte nahlížet na život z perspektivy *dominia*, bude pro vás mnohem snazší přijmout zodpovědnost za události, které prožíváte a příště volit jinou cestu. Zkuste se v klidu zamyslet nad svou definicí zodpovědnosti a ujistěte se, že nemá nic společného s vinou.

Pokud přijmete zodpovědnost, budete si klást takovéto otázky:

- Co si myslím o této události?
- Co jsem mohl udělat jinak?
- Proč jsem se rozhodl právě takto?

Nevyhovuje vám takováto představa zodpovědnosti za váš život a zkušenosti? Je-li tomu tak, určitě jste zaměnili pocit zodpovědnosti za pocit viny. Přijmete-li zodpovědnost za svůj život, znamená to, že je ve vašich silách ho změnit. Přiznáte-li si, že nesete zodpovědnost za svá rozhodnutí, posílí vás to na cestě k dosažení osobní svobody.



## ZAMYSLETE SE:

*Jak si představujete svůj život? Jaký pocit byste chtěli mít z různých aspektů svého života?*

- z práce?
- ze společenského života?
- ze vztahů?
- z duchovního života?

*Je nutné, aby váš růst a proměna byly břemenem nebo něčím, na čem musíte tvrdě pracovat? Jaký pocit byste chtěli mít ze svého osobního růstu a duchovního bádání?*

## OSOBNÍ DŮLEŽITOST

Dalším rysem života v dominaci je představa osobní důležitosti. Pokud se opájíte představou osobní důležitosti, neustále sebe i ostatní posuzujete. Vaše hodnocení vychází z vnějších zdrojů a je velmi pomíjivé. Nemůžete se svobodně rozhodovat; jste obětí svých myšlenek a představ.

Žijete-li v představě o své osobní důležitosti, nemáte žádnou skutečnou moc; jste odděleni od své podstaty a od vesmíru. Vaše pocity moci jsou pouze iluzorní. Vaše osobní důležitost vám říká, že máte pravdu a ostatní se mýlí, ale zároveň také, že se mýlíte vy a pravdu mají ostatní. Osobní důležitost je součástí iluze, že jsme od sebe odděleni, a to je klam. Pokud žijete v představě o osobní důležitosti, je pro vás téměř nemožné nalézt pocit klidu. Vidíte svět jako místo střetu a rozvratnictví.



## OSOBNÍ SÍLA

Jednáte-li na základě osobní síly, vaše činy vychází ze srdce či z duchovního středu. Vaše rozhodnutí jsou uvědomělá, vedená láskou a ne strachem.

Uvědomujete-li si svou osobní sílu, vidíte vesmír z perspektivy *dominia*. Víte, že jste součástí tvořivé energie, součástí celku, či, jak to někteří lidé nazývají, boha. Jste ve spojení se svým zdrojem a proto máte skutečnou sílu provádět změny; žijete v pravdě a ne v iluzích. Víte, že jste zodpovědní za dopad svých rozhodnutí, že výsledky, s nimiž nejste spokojeni, můžete využít jako příležitost k učení a k růstu. Když rozvíjíte svou osobní sílu, zvyšujete svou schopnost přiblížit se k božskému a vaše představa skutečnosti je mnohem jasnější. Postupně začnete vidět věci takové, jaké skutečně jsou. Osobní síla a osobní důležitost jsou nepřímo úměrné. Čím víc máte jednoho, tím méně se vám dostává druhého.

## VYKROČENÍ NA CESTU

Dosažení osobní svobody je proces. Každý z nás má svou vlastní jedinečnou cestu; nenašli by se dva lidé jdoucí po stejné cestě. Každý z nás žije ve vesmíru, který je náš a pouze náš. Na této cestě jde o to najít svou pravdu a přijmout sebe a svůj vesmír.

Přestože toltécká tradice skýtá množství fantastických nástrojů, nemůžeme se při hledání současných odpovědí ohlížet jen do minulosti. Kdyby některá tradice našla „odpověď“, dávno



bychom měli „řešení.“ Nemuseli bychom dál hledat. Pokud se nám podaří spojit naši vnitřní moudrost s věděním předků může nastat kouzlo.

Pod tímto kouzlem rozumíme odhalení naší pravé povahy. Jde o nový pohled na svět založený na bezpodmínečné lásce, *dominiu* a vlastní zodpovědnosti. Je to kouzlo spojení se světem z pozice osobní svobody. Učíme-li se odhalit svou pravou podstatu, je to podobné, jako když se učíme nový jazyk. Kdybyste se naučili španělská slovíčka a k nim používali anglickou větnou stavbu a gramatiku, s nikým byste se nedorozuměli. Nepokoušejte se naroubovat tuto novou víru na svůj starý hodnotový systém. Uděláte-li to, budete zmatení a nespokojení.

#### *Odhodlání k vaší vlastní transformaci*

Řekněte si, že proces vaší transformace je stejně důležitý jako dýchání. O své potřebě vzduchu nikdy nediskutujeme. Nádech nikdy neodkládáme na zítřek. Chceme-li zůstat naživu, musíme bezpodmínečně dýchat. Předpokládám, že Buddha, Lao-c' i Ježíš moc dobře věděli, co to je disciplína a odhodlání a věděli, že některé věci se musí brát jako *dané*. Tvrдили, že se od nás ničím nelíší. Osvícení je stav mysli; i my můžeme zažít stejný pocit lásky, klidu a smíření, stačí jen chtít.

Chtěli byste, aby byl váš život naplněný štěstím a radostí nebo bolestí a zápasem? To je pouze na vás. Vše záleží jen na tom, nakolik jste ochotni vynaložit odhodlání a disciplínu potřebné ke změně starého způsobu myšlení. Již dříve jsem se zmínila o tom, že jsem se na své cestě musela naučit brát některé věci jako *dané*.



Právě hluboké odhodlání má pro dosažení života, jež je radost žít, zásadní význam. Tento proces je něco jako fit program pro váš koeficient štěstí. Je to podobné, jako když si chcete utužit tělo a začnete chodit do posilovny. Pokud si pouze zaplatíte předplatné a do posilovny nikdy nezajdete, nezaznamenáte žádný pokrok. Ani budete-li tam chodit denně a nezačnete cvičit, kýžený výsledek se nedostaví. Když se ovšem budete denně tužit v posilovně a čím víc vám porostou svaly, tím víc budete zvyšovat obtížnost cviků, bude vaše tělo brzy vypadat tak, jak jste si dávno přáli. Samozřejmě, že každý jednotlivec musí zvolit jiné cviky a také doba nutná k dosažení výsledků se bude lišit.

A s procesem transformace je to stejné. Strávíte-li každý den chvilku čtením této knihy, provedete pár cvičení a budete se řídit uvedenými zásadami, začnete se rozhodovat jinak a budete používat naše nástroje — než se nadějete, váš život bude takový, jak jste si vždycky přáli. Zkušenosti jednotlivých lidí se ovšem přirozeně budou lišit.

Jedna má žačka tento proces přirovnala k šití — když chcete docílit pevného švu, použijete zadní steh. Šijete dopředu, pak zpátky po ušitých stezích a pak zase dopředu a tím se šev velmi zpevní. I na své cestě často popojdeme pár kroků vpřed a pár kroků zpátky a pak se opět pohneme kupředu.

U mnoha svých žáků vidím, že musí svést tuhý boj, než tento postup pochopí. Tak snadno dokážeme soudit sami sebe nebo odhadovat, v jaké části procesu se nacházíme či to, co se v našem životě děje. Tyto soudy však nikam nevedou. Sebekritika nám pouze působí emocionální bolest a odvádí nás od pravdy.



Život může být příjemný proces, v jehož průběhu vzpomínáte, kdo ve skutečnosti jste, co je pro vás důležité a na čem skutečně záleží. Je to proces návratu domů, nalézání pravdy a posvátného středu. Můj život se dramaticky proměnil v momentě, kdy jsem místo neustálé sebekritiky a věčného zkoumání, co se mnou není v pořádku, začala vzpomínat – vzpomínat, jak milovat sama sebe a jak žít v souladu se svým světem.

Smíříme-li se se sebou samými, přistupujeme-li k sobě přátelsky a popravdě si přiznáme, kde se nacházíme, proces změny se pro nás stane mnohem snazším a příjemnějším.

Tato kniha má co nejvíce zjednodušit a zpříjemnit cestu k bezpodmínečné lásce k sobě samému. Chceme-li dosáhnout pocitu smíření se sebou samým, je dobré začít s meditací číslo jedna uvedenou v dodatcích.

Každý dokáže změnit svůj život, ale musí mít na paměti, že jde o proces, který vyžaduje určitý čas. Tak jako květu nějaký čas trvá, než se rozvine, i vy musíte vyčkat, až dozraje čas vaší přeměny. Nespěchejte na sebe, jako nespěcháte na rozvíjející se poupě. Nebojte se odhalit svou pravou povahu a dopřejte si dar dennodenně s tímto vědomím žít. Jak říká staré rčení: „I ta nejdlejší cesta začíná prvním krokem.“ Udělejte tedy se mnou první krok.

V následujících kapitolách vás provedu cestou umění starých Tolteků. Až budete číst tuto knihu, prosím věřte, že myšlenky, které vám předestírám, pro vás budou mít nesmírný význam.





ČÁST DRUHÁ

# UVĚDOMĚNÍ



Uvědomění je první ze tří toltéckých umění a je zároveň prvním stupněm na cestě k osobní svobodě. Při cestě k uvědomění si hledající může připadat jako student. K tomu, abyste se stali studentem, vám stačí otevřená mysl a notná dávka zvědavosti.

Chcete-li změnit svůj život i sebe, je pro vás *uvědomění* nezbytné. Uvědomění je něčím, co se neustále prohlubuje. S tím, jak se zbavuji omezujících představ a názorů, si čím dál tím víc uvědomuji svou pravou povahu. Díky uvědomění se dokážu vidět taková, jaká ve skutečnosti jsem, a ne taková, jaká si *myslím*, že jsem.

Zamyslíte-li se nad uvědoměním z různých pohledů, začnete svou vnitřní krajinu a život chápat úplně jinak. Jakmile si uvědomíte, jak váš život funguje, začnete se rozhodovat jinak a budete schopni stvořit cokoli se vám zachce.

Zní to pěkně, vidíte?



## Iluze, které říkáme život

Ve společnosti založené na dominanci se každý z nás musí vnímat odděleně, jako protivník, jako konkurent. Z této perspektivy spíše dbáme na soudy, které o nás vyslovují jiní, než na to, jací ve skutečnosti jsme. A v podstatě, protože se věčně porovnáváme s ostatními lidmi – s jejich majetkem, jejich „úspěchem“ – nakonec vlastně nevíme, jací doopravdy jsme. Čím to, že jsme tam, kde jsme?

Nikdo nás od dětství nevede k tomu, abychom následovali svou vnitřní pravdu ani abychom hledali svůj vnitřní hlas. Jsme vychováni tak, abychom se přizpůsobili a zapadli do společnosti. Jen zřídkakdy nám někdo ukáže, jak ctít sami sebe a často jsme odsuzováni za odlišnost. Rodiče a společnost nás učí vidět svět jistým omezeným způsobem a my tato omezující přesvědčení bereme za pravdu.



## POLOŽTE SI OTÁZKU:

*Jaký by byl váš život, kdybyste si mohli dělat, co byste chtěli, stát se kým byste chtěli a žít, kde se vám zachce? Co byste dělali, kdybyste měli peníze, které chcete nebo potřebujete?*

Této cloně říkám filtrační systém. Jsme vychovaní tak, že vidíme svět přes filtrační systém a ne takový, jaký skutečně je; je to podobné, jako dívat se ven přes zamlžené okno nebo přes dešťovou clonu – naše vidění se zkresluje. Nakonec už vidíme pouze svůj filtrační systém a svět nevidíme vůbec. (Mějte na mysli, že nás rodiče, učitelé i média vedou k tomu, abychom si vytvořili zúžené, omezující názory, protože jsou podle nich pravdivé – bezprostředně odpovídají jejich filtračním systémům a tomu, jak oni chápou život.)

Žijeme-li s představou své osobní důležitosti a hledáme odpovědi na otázky vně sebe, většinou hledáme příčiny svého zmatku především ve fyzických projevech. Změníme práci, partnery, či životní podmínky, ale přesto se nakonec cítíme pořád stejně a náš život dál svazují stejná omezení. Pokud si do nové práce, do nového vztahu či do nových podmínek přeneseme starý filtrační systém, přirozeně si sebou neseme i svá omezení. Já tvrdím, že náš vnitřní zmatek nezpůsobují vnější události, ale naše reakce na to, co se kolem nás děje, a tyto reakce jsou podmíněné naším filtračním systémem.



## NEUVĚŘITELNÁ SÍLA NAŠEHO FILTRAČNÍHO SYSTÉMU

Toltékové věděli, že všechna omezení vycházejí z naší mysli a jsou výsledkem našich rozhodnutí. Naše rozhodování určuje způsob, jakým přemýšlíme o událostech ve svém životě. To, jak přemýšlíme o různých věcech, je důsledkem našich přesvědčení, představ a dohod se světem či o světě. Jsme odtrženi od skutečnosti. Jsme ve spojení pouze se svým filtračním systémem. A tak to funguje:

1. Dojde k nějaké události.
2. Sledujeme ji a pokusíme se jí porozumět.
3. Následuje naše citová reakce na tuto událost vycházející z našeho omezeného chápání.
4. Zevšeobecníme ji a buď si o ní vytvoříme nějakou představu nebo se vrátíme k dříve vytvořené představě.
5. Na základě této představy se rozhodneme.
6. Uzavřeme se sebou i se světem dohodu o tom, jak se cítíme a jak budeme v budoucnu reagovat.
7. Nyní jsme předurčili způsob, jak budeme reagovat v každé podobné situaci.

Na základě svých zkušeností nyní víme, jak se zachovat. Citová odezva je tedy spjata s reakcí, což znamená, že příště budeme na události reagovat automaticky, namísto abychom volili, jak se zachovat. Filtrační systém nám říká, že to je v pořádku: již nemusíme přemýšlet; promítneme si minulost do přítomnosti a místo



toho, abychom volili jak se zachovat, pouze reagujeme. Nevidíme skutečný život, ale svůj filtrační systém; to je bezpečnější.

### POLOŽTE SI OTÁZKU:

*Jaká myšlenka z této knihy vám nesedí nebo s ní přímo nesouhlasíte? Až se nad tím budete zamýšlet, pokuste se vnímat svůj filtrační systém, uvidíte, jestli si dokážete vybavit některou ze svých představ nebo domněnek, které by mohly být v protikladu k vámi zvolené myšlence.*

Proč je tak těžké vzdát se představ? Protože naše mysl chce, abychom se chovali správně a ne abychom byli šťastní. Spokojíme se se starými domněnkami a tím, že je obhajujeme, se držíme svých omezení. Setkala jsem se s lidmi, kteří byli doslova vězni svých osobních stanovisek, přestože jim tato stanoviska působila nesmírná duševní muka.

## PŘEKONÁNÍ FILTRU

Po právu se nyní ptáte, ale co teď? Byli jste vychováni způsobem, který podporoval vytvoření filtračního systému, bránícího tomu, abyste chápali sami sebe i okolní svět. Na lidi i události kolem sebe reagujete automaticky a o svých reakcích již vlastně nerozhodujete. Jak tedy můžete nést zodpovědnost za svá rozhodnutí?



Držte se mě. A znovu získáte schopnost zvolit to, čemu věříte, to, jak se budete chovat a jak se chcete cítit. Začněte tím, že opatrně zpochybníte své domněnky. Uvědomte si, že domněnka je cosi, co pokládáte za pravdivé, ale nemůžete to vědět.

Jakmile si připustíte, že domněnky nejsou fakta, budete se rozhodovat svobodněji a budete přístupnější změnám. Při čtení této knihy si všimněte svých reakcí, uvědomte si, že vycházejí ze starých domněnek a pokuste se je na čas odsunout stranou. Uvidíte, co se stane. Stačí, když si budete všímat, kdy nesouhlasíte se zde uváděnými myšlenkami nebo kdy ve vás vyvolávají citovou reakci na text. Čím silnější reakce, tím silněji lpíte na svých domněnkách či názorech. Já sama jsem zjistila, že čím zoufaleji jsem se snažila držet nějakého přesvědčení, tím větší svobodu jsem získala, když jsem toto stanovisko opustila.

#### **DOPŘEJTE SI ČAS A POLOŽTE SI OTÁZKU:**

***Jak byste viděl sklenici, jako poloprázdnou nebo napůl plnou? Jaký je váš přístup k životu? Všimněte si, jak přemýšlíte o lásce, důvěrnosti, o práci, penězích a hrách. Je důležité se neustále něčím zaměstnávat? Potřebujete mít partnera? Jaké domněnky se odrážejí ve vašem vztahu ke světu? Často je pro nás těžké naše přesvědčení správně rozeznat; koneckonců, považujeme je přece za pravdu. Takže se uvolněte a pomalu začněte prozkoumávat svou vnitřní krajinu. Jak by se váš život změnil, kdybyste změnili některá z těchto přesvědčení?***



### *Jednoduchá technika pro probuzení*

Toltécké umění uvědomění vyžaduje, abychom se probudili, ale jak na to?

Nejmocnějším nástrojem, který máme k dispozici, abychom navázali spojení se sebou samými, je náš dech. Hned na počátku mých studií u dona Miguela mě jeden ze studentů upozornil, abych věnovala pozornost svému dechu. Tehdy jsem jeho připomínku nebrala příliš vážně, ale dnes již vím, jak obrovský dar mi tím dal.

Dýchat musíte pořád, jinak byste během pár okamžiků zemřeli, ale jste si vědomi toho, že dýcháte? Zkuste teď soustředit veškerou pozornost na dech. Opravdu si dýchání prožijte. Cítíte, jak vám vzduch proudí do těla. Kde svůj dech cítíte a jaké to je? Dýchá se vám snadno nebo ztěžka, je váš dech horký či chladný, vlhký nebo suchý? Všímejte si svého hrudníku a ramen. Naplňujte plíce pomalu a úplně. A teď si uvědomte, jak se cítíte.

Dá se říci, že si ze všeho nejdříve uvědomujeme své myšlenky. Slyšíme nekonečné švitoření vlastní mysli, pod tím jsou naše emoce a jdeme-li ještě o něco hlouběji, začneme si uvědomovat, co cítíme ve svém těle. Abychom mohli zakusit svou pravou povahu, musíme si uvědomovat, co cítíme. Musíme proniknout za své myšlení a emoce a dotknout se samotného nitra, esence toho, kdo a jací skutečně jsme.

A tam vás může dovést váš dech. Dýchat musíte tak jako tak, tak proč toho nevyužít? Zkuste si nařídít hodinky nebo budík tak, aby zazvonily každou hodinu. Až uslyšíte pípnutí, soustředte se pár minut na dech a říkejte si: Co cítím? Pak se ponořte pod své



myšlení a emoce a uvědomte si pocity ve svém těle. Neposuzujte je a nesnažte se jim porozumět; pouze je vnímejte.

Jakmile si zvyknete pozorovat své pocity, začněte se sám sebe ptát, co v danou chvíli potřebujete. Svě myšlenky a nekonečný seznam emocionálních potřeb a tužeb vašeho těla zasuněte někam hluboko a zeptejte se svého vnitřního já, co potřebujete. A pak naslouchejte.

Kdykoli si vzpomenete, uvědomte si svůj dech a uvolněte se. S každým dechem k sobě nechte přicházet lásku a vědomí vaší pravé povahy. Váš dech může být velmi mocným nástrojem nebo může být pouhým dechem. To záleží pouze na vás.

Postupem času, jak se budete učit následovat svůj dech ke svému vnitřnímu já, zjistíte, že se začíná měnit způsob vašeho uvažování. Uvědomíte si, že také vaše názory na svět a na vás samé byly až dosud výplodem vašeho filtračního systému. A vzpomenete si, že všechny dohody, které jste se sebou uzavřeli o tom, co budete cítit a jak se budete chovat, jsou výplodem filtračního systému.

Jakmile si uvědomíte, že se díváte na svět skrze svůj filtrační systém, dojde vám, že to, co vidíte není skutečnost, a že svůj postoj můžete změnit. Jakmile toho budete schopni, dokážete prožít, cokoli budete chtít, kdykoli si vzpomenete. Pochopíte, že vy a pouze vy jste tvořivou silou svého života.



## PONOŘTE SE DOVNITŘ

Párkrát se zhluboka nadechněte a představte si, že se propadáte do sebe. S každým nádechem se zklidňujte. Pak si představte, že jste uprostřed jezera, klidně sedíte na hladině. Jste naprosto uvolnění a je vám dobře. Podívejte se na hladinu. Je-li zčeřená, uklidněte ji, aby byla křišťálově čirá. Ponořte ruku do vody a nechte z prstů skapat pár kapek. Sledujte, jak se na hladině kolem vás tvoří kruhy. Toto cvičení použijte na zklidnění a abyste pronikli do svého nitra.



## NAUČNÝ PŘÍBĚH

### *Používání nástrojů*



Chlapec seděl vedle svého otce a díval se, jak odletují dřevěné hobliny. Dláto se v otcových rukou jen míhalo. Z kusu polena začínal vystupovat zobák obrovského ptáka. A pak i překrásná křídla, tak ostře a čistě řezaná, že šlo rozeznat každícké pířko.



Chlapec otce upřeně pozoroval — jak si otřel čelo a pak si dal pár pořádných doušků chladné pramenité vody, kterou si přinesl. Oči toho muže netěkaly; láskyplně jimi hladil své dřevo.



„Co vidíš, otče?“

Otce jakoby jeho hlas polekal. Otočil se na chlapce a usmál se.

„Podívej se sem, synku, a uvidíš ducha dřeva. Chci-li umět vyrábět tyto mocné totémy, nejdřív musím s dřevem splynout. Pouhými nástroji obrazy neosvobodím. Podívej se na žilkování, vidíš, jak dřevem probíhá? Sáhni si na ně, nech k sobě dřevo promluvit. Musíš je nechat, aby ti samo napovědělo co dělat dál. Když začínám vést nový řez, musím být opatrný, téměř se nedotýkám povrchu, jinak by zobák praskl. Cítíš to?“

Chlapec dlouho držel drobnou ručku na polenu. Otec ho tiše pozoroval. Konečně hoch pokýval hlavou.

„Cítím jak mi rukou protéká tenounká stružka energie. Šimrá to. Když přitlačím, tak to přestane.“

Otec se usmál a pokýval hlavou. Pak vzal nůž a znovu se dal do vyřezávání.

„Nástroje jsou důležité. Musím o svá dláta pečovat, udržovat je ostrá a chránit je před rzí. Pořád se učím, co mé nástroje dokážou, jak s nimi zacházet a jak o ně pečovat. Ale vůbec nejdůležitějším nástrojem je mé srdce, kde sídlí duše. Srdce mi vždycky řekne, který nástroj použít a jak. Srdce mi napoví, kdy přitlačit a kdy být opatrný. Mysl mě vést nemůže; ta vidí obrazy a zapomíná naslouchat. Pak dřevo praskne a já musím začínat znovu.

Nauč se naslouchat svému srdci. Naslouchej, když ti srdce vypráví o životě. Naslouchej, když ti říká, jestli máš jít dál





nebo zvolnit. Naslouchej, když ti říká, že je čas držet se při zemi a kdy je čas překonat obavy své mysli a něco změnit. Tvá mysl bude před změnou utíkat, bude utíkat ze strachu a svým útekem tě uvrhne do ještě většího strachu. Nauč se naslouchat svému srdci, můj synu, to je ten nejlepší nástroj, jaký máš.“



„Jak se mám naučit naslouchat srdci, otče? Tak často mě tento nástroj, šálí. Myslím si, že naslouchám duši a pak zjistím, že mě mysl klame.“



„Nejdříve se musíš naučit naslouchat, synku. Poslouchej vítr, nech se skrápět deštěm, procházej se po lesích a požádej přírodu, aby tě učila. Cvič se v pokoře, uč se říkat ‚nevím‘.



Tvá mysl zná vždy odpověď, vždy ví, co je správné a co špatné a vždy má nějaký názor. Srdce je tiché, jen šeptá. Připomene ti tvou dokonalost a bude k tobě promlouvat hlasem lásky. Tvá mysl se spíš podobá vráně, je hlučná, drzá a krávkavá. Bude ti připomínat tvé meze a předkládat tisíc důvodů, proč něco nemůžeš. Mluví jazykem strachu. Nauč se vnímat jinak. Mysl ti bude většinou lhát: ‚Samozřejmě, že nasloucháš svému srdci.‘ I já jsem se dlouho učil používat toto dláto, ale budeš-li se učit naslouchat hlasu srdce, čeká tě překrásná cesta. Kázeň a odhodlání spolu s upřímnou touhou naslouchat duši tě osvobodí, ale nějaký čas to potrvá a budeš se muset ještě hodně učit.“



Pak se chlapec dál díval, jak ze dřeva vystupují tvary.



## Dosažení jasnosti

Máme-li dosáhnout uvědomění, musíme vidět jasně. Vidět jasně? Co to vůbec znamená? Vidět jasně pro mne znamená přestat vnímat svět přes filtrační systém. To však není snadné. Pokud skutečně chcete vidět sebe i svět novými očima, musíte být nezaujatí; musíte být přístupní učení. Na začátku této části jsem navrhla, aby se čtenář pro účel dosažení uvědomění považoval za studenta. Teď bych vám tento návrh ráda připomněla. Pak si vysvětlíme, jak odhalíte svůj filtrační systém.

### BUĎTE OTEVŘENÍ UČENÍ

Pozorný a dychtivý student si dokáže upřímně přiznat čemu rozumí a čemu ne. Jeden z prvních kroků k dosažení uvědomění uděláme, jakmile si dokážeme upřímně přiznat, jak si právě stojíme. Začneme-li si říkat pravdu o sobě a vyprázdníme svůj šálek pak dokážeme říct „nevím“, a jsme přístupni učení.



Jistý americký obchodník šel navštívit zenového mistra. Toužil po osvícení. Posadil se na židli a velmi netrpělivě čekal, podupával přitom nohama a co chvíli se díval na hodinky. Konečně přišel mistr a nabídl mu šálek čaje. Muž vzal šálek a velmi kriticky se na starého muže zadíval. Přišel si pro moudrost a ne na čaj. Mistr začal nalévat čaj a naléval a naléval a naléval. Šálek přetekl a muž byl celý politý čajem. Vztekle vyskočil.

„Co blázníte, člověče?“ vykřikl.

Mistr se usmál a řekl: „Není možné nalévat do šálku, který je plný. Vaše mysl je již plná. Jen prázdná mysl se dá učit.“

Co tento příběh vypovídá o uvědomění? Chceme-li dosáhnout uvědomění, musíme velmi kriticky přehodnotit své názory. Když jsem zjistila, že mé názory jsou pro mne největší překážkou, začala jsem je zpochybňovat. Dokud jsem se jich pevně držela, nebyla jsem přístupná učení. Chci-li dosáhnout změny, musím vyprázdnit svůj šálek. Když jsou mé názory nenapadnutelné, vím, že mám pravdu. Mám všechny odpovědi a nejsem přístupná změně. Pokud mám vidět svět jinak, musím být *ochotná* vidět ho jinak. Proto se ke mně připojte a s prázdnou, otevřenou myslí zkoumejte, jak vidíte skutečný svět, a ne svět, který jste si vytvořili přes svůj filtrační systém.

## VESMÍR, KTERÝ TVOŘÍTE

V předchozí kapitole jsem uvedla, že váš filtrační systém zkresluje vnímání skutečnosti. „Tam venku“ opravdu nic není. Vnější vesmír



se chová jako velké zrcadlo, věrně odrážející váš filtrační systém. Vnější vesmír je energetický systém založený na akci a reakci. Máme jistou myšlenku nebo domněnku, něco nebo někdo zdánlivě zareaguje a pak zas my reagujeme na jejich reakce.

Na druhou stranu ovšem existuje svět obydlený miliardami dalších bytostí. Nemáme vládu nad tím, co se stane a po každé události se musíme rozhodovat, co dál. Partneři přicházejí a odcházejí, nacházíme si práci a pak o ni přicházíme, stěhujeme se, máme děti, rodiče a přátelé nám umírají a život jde dál. Naše životy provázejí dramata, která postihují každého.

Mnoho z nás obětuje spoustu energie na to, že stále dokola omílají to, co je údajně potkalo.

- Kdyby mě matka naučila, abych se měl rád, mohl jsem být asertivní.
- Kdyby se ke mně chovali lépe, byl bych šťastnější.
- Kdybych tak měl víc peněz nebo víc času nebo hezčí bydlení, měl bych lepší život.

Každý z nás má příběh, který nazývá svým životem, ale pravdou je, že v něm kromě nás nikdo není; všechno to je pouze naše představa.

Samozřejmě, že lidé dělají různé věci, události se stávají a kolem nás je mnoho nebezpečných míst. Život je snazší, když máme dostatek peněz na placení účtů a když s námi naše okolí zachází s respektem a láskou. Paradoxní však je, že chcete-li dosáhnout osobní svobody, musíte se plně ztotožnit s tím, že „tam venku“ je pouze odraz toho, co se děje uvnitř vás.



Ano, máme vliv na ostatní a svět má naopak vliv na nás. Fyzická skutečnost existuje, ale chceme-li růst, chceme-li se skutečně zbavit svých omezení, musíme tato fakta prozatím ignorovat. Budeme hrát hru, při níž nemáme sebemenší pochybnosti o tom, že žádné „tam venku“ neexistuje, a že ji hrajeme v síni se zrcadly, která přesně odrážejí naše filtrační systémy. Ne-li žádné „tam venku“, můžeme na sebe vzít plnou zodpovědnost za všechny své životní zkušenosti. A pamatujte – zodpovědnost je vlastně ochota smířit se s výsledky svých rozhodnutí. Je to schopnost změnit naše reakce. Nemá nic společného s pocitem viny.

#### *Pohled dovnitř*

Existence nějakého „tam venku“ je pouze vaše představa. Začít se obracet pro odpovědi do vlastního nitra pro vás bude velmi těžké. Zároveň vás však čeká skvělá odměna. Nic si nenamlouvejte – máte-li se smířit s faktem, že žádné „tam venku“ neexistuje a přijmout plnou zodpovědnost za všechna emocionální muka a omezení, vyžaduje to ohromnou odvahu. Vaše odvaha bude odměněna – za to vám ručím.

V průběhu svých studií jsem se naučila vnímat fyzickou skutečnost jako složitý energetický systém, který je mou součástí, jehož jsem já součástí a k němuž přispívám. Když jsem se naučila vidět vesmír jako energetický systém, svět se pro mne stal velmi věrným, nesoudícím zrcadlem. Díky tomu, že jsem se oprostila od svých soudů a omezení, jsem zjistila, že všechno, co se odehrává v mém vnějším světě, přesně odráží to, jak vnímám sama sebe, co si o sobě myslím, a také mé představy o okolním světě.



Zpočátku jsem se snažila ignorovat to, co jsem viděla; snažila jsem se věci měnit zvnějšku – jako by nebyly mým odrazem? – ale nešlo to. Čím usilovněji jsem se snažila napravovat vnější stránky svého života, tím prchavější bylo mé štěstí. Nakonec jsem si uvědomila, že když se mi nelíbí co „tam venku“ vidím, mám sílu změnit sebe, svůj vnitřní svět, své představy i vyhlídky. Došlo mi, že když se mi nelíbí, co vidím v zrcadle, musím změnit sama sebe a ne obraz v zrcadle.

Ironií je, že když jsem se nesnažila změnit okolní svět a pociťivě se soustředila na to, abych změnila sama sebe, okolní svět se najednou změnil. Paradoxně, kdybych se snažila změnit vnější svět, nedokázala bych to. Život odráží náš vnitřní svět; změňte ho a změní se i obraz v zrcadle. Začala jsem si klást otázky jako: „Jaká přesvědčení tato situace vyžaduje? Co si myslím o těchto událostech a možnostech, které mám?“ Nakonec jsem si dokázala vlídně a mile položit otázku: „Jak by se v této situaci rozhodl člověk, který se bezpodmínečně miluje?“ Tato otázka se nevyhnutelně změnila na: „Jaká nová rozhodnutí musím udělat, chci-li dosáhnout jiného výsledku?“

Začala jsem vnímat život jako proces v němž rozhoduji, zvažuji výsledek a pak se rozhoduji jinak. První krok v tomto procesu jsem udělala, když jsem se naučila klást si otázky a slyšet odpovědi.

*Slova, jimiž k sobě promlouváte*

Skvělý způsob, jak vyřadit filtry z provozu a nenechat se rozptylovat *mitote* myslí, je vnitřní dialog. Nasloucháte pozorně svému



vnitřnímu dialogu? Víte, co si říkáte ve chvíli, kdy dostáváte vztek nebo vás přepadne smutek? Pětadevadesát procent věcí, které vám dnes mysl řekla, bylo stejných jako včera; včera to byly samé omezující myšlenky a dnes jakbysmet. Naslouchání vnitřnímu dialogu vyžaduje cvik. Váš navyký vnitřní dialog neustále upevňuje filtrační systém a brání vám v tom, abyste se vyléčili z citových ran. Jakmile si svůj vnitřní dialog jednou uvědomíte, dokážete ho proměnit na tichý, povzbudivý a přátelský hlas, který vám pomáhá v hledání osobní svobody.

Naslouchejte, jak k sobě obvykle promlouváte. Začněte volit, jakým prohlášením budete věřit nebo naslouchat. Zeptejte se sami sebe, zda by se nenašel přátelštější způsob, jak k sobě hovořit.

### SLEDUJTE SVŮJ VNITŘNÍ DIALOG

- Co si říkáte o:
- *sobě?*
  - *svých schopnostech?*
  - *své budoucnosti?*
  - *svém těle?*
  - *svém domově?*
  - *událostech ve svém životě?*
  - *svých přátelích?*
  - *o životě vůbec?*

### ZAČNĚTE PRACOVAT SE ZRCADLEM

Pro začátek je skvělé hovořit ke svému odrazu v zrcadle. Můžete začít tím, že se zadíváte do svých očí, párkrát se zhluboka nadechnete a dopřejete si pár minut, kdy se v zrcadle důkladně



prohlédnete. Možná vám bude připadat hloupé, že se hlasitě bavíte se svým odrazem v zrcadle. Ale komu na tom záleží? Stejně si se sebou povídáte. Tak do toho. Několik minut se sebou navazujte spojení. Pak začněte říkat věci jako: mám se rád a přijímám se takový, jaký jsem. Zasloužím si být šťastný, veselý a úspěšný. Život je snadný. Jsem v bezpečí a můžu být šťastný bez ohledu na to, co se kolem mě děje.

Vaše mysl při podobném vnitřním rozhovoru často zareaguje větami typu: „Ano, ale...“; „Ano, ale já nejsem dost dobrý“; „Ano, ale život je těžký, ano, ale.“ Vaše mysl má takových *ale* nepřehledné množství; vytvářejí je vaše omezující a jedovaté představy. Když si tyto věty uvědomíte, je třeba si ještě připomenout, že jde o pouhé názory; nejde o fakta. Jakmile v sobě odhalíte nějakou omezující představu, přiznejte si staré myšlenky, řekněte si, že nejsou pravdivé a připomenejte si nové myšlenky, které se snažíte přijmout za své.

## DEJTE SI ZÁVAZEK DVAKRÁT DENNĚ PRACOVAT SE ZRCADLEM.

Zadívejte se do svých očí a řekněte si:

*Mám se rád takového, jaký jsem a jsem se sebou spokojený. Život skýtá neomezené možnosti. V mém světě je všechno v pořádku. Zasloužím si být šťastný, veselý a mít hojnost.*

Neustále si připomínejte nové pravdy. Vytvořte si vlastní pozitivní tvrzení a sledujte, co bude následovat. Chcete-li změnit svůj

vnitřní dialog, začněte si říkat: „Dříve jsem věřil ‚A‘ a teď vím, že to byl omyl; nyní raději věřím ‚B‘.“ Pokaždé, když vás napadne stará myšlenka, odporujte jí. Za čas se vaše myšlení změní.

Vždy používejte věty, které jsou stavěny kladně, protože vaše mysl nerozeznává zápor. Řeknete-li: „Nechci se zlobit,“ vaše mysl slyší „zlob se“. Řekněte si, co chcete prožít, místo abyste si opakovali, co chcete změnit, nebo co nechcete.

Jeden z mých klientů trpěl depresemi, proto jsem mu poradila, aby zkusil pracovat se zrcadlem. Odešel domů a celý týden si pečlivě zapisoval všechno, co si v duchu říkal. Vrátil se se spoustou stránek popsaných negativními komentáři o své bezvýznamnosti, neschopnosti a podobně. Není divu, že dál trpěl těžkými depresemi. Pochválila jsem ho, protože tím, že si začal uvědomovat svůj vnitřní dialog, právě udělal první pozitivní krok. Pak jsem mu vysvětlila, že dalším krokem bude uvědomit si, že vnitřní dialog, který se sebou vede, neodpovídá skutečnosti. Musel svůj dialog změnit a začít si říkat pravdu. Radila jsem mu, aby se negativním výrokům snažil oponovat pozitivními. Další týden se již cítil mnohem lépe.

Práce se zrcadlem je velmi mocný nástroj transformace. Doporučuji ji nejméně dvakrát denně. Až budete práci se zrcadlem provozovat nějaký čas, začnete si lépe uvědomovat svůj vnitřní dialog. Brzy pocítíte přirozenou potřebu vnitřní dialog sledovat a občas, bude-li to nutné, si připomínat pravdu. Když začnete věnovat pozornost tomu, co si říkáte, uvědomíte si, jaké pocity ve vás různá prohlášení vyvolávají.



## CO SI V DUCHU ŘÍKÁTE, CHCETE-LI BÝT:

- šťastní?
- smutní?
- naštvaní?
- ustaraní?
- rozčilení?
- *trudomyslní?*
- *unavení?*
- *nervózní?*
- *milovaní?*
- *milující?*

### *Jak snadno klameme sami sebe*

Když jsem vykládala chovancům jistého nápravného zařízení o sebeúctě, vyprávěla jsem jim o vztahu mezi vnitřním dialogem a tím, jak sami sebe hodnotí. Tvářili se dost skepticky, když jsem jim řekla, že to, co si v duchu říkají, je ovlivňuje fyzicky. Pro demonstraci jsem jednoho z nich vyzvala, aby se postavil před ostatní s nataženýma rukama. Pak jsem mu tlačila ruce dolů a on měl klást odpor. Přitom měl hlasitě říkat tyto věty: jsem strašpytel, nemám žádnou fyzickou sílu, jsem slaboch, jsem k ničemu. Poslechl mě a sklidil všeobecný posměch. Po pár vteřinách jsem mu zatlačila na ruce a velmi snadno jsem je přetlačila.

Předvedla jsem to samé na několika z nich a chovanci brzy začali chápat, jak vnitřní dialog ovlivňuje jejich životy. Začněte si všímat, co si v duchu říkáte. Zpočátku to možná bude nepříjemné; nějakou dobu vám možná bude hůř než dřív. Vnitřní dialog vedete odjakživa, ale nejspíš jste si nebyli vědomi toho, že se nezakládá na faktech.

Dokud tento rozhovor vedete podprahově, páchá na vás mnohem větší škody. Jakmile si svůj vnitřní rozhovor uvědomíte, můžete ho začít měnit. Můžete se rozhodnout, jestli si dál budete



říkat totéž nebo k sobě začnete promlouvat láskyplnějším způsobem. Dejte si záležet na tom, abyste všem negativním výrokům oponovali pozitivními, milými a láskyplnými.

### *Slova, jimiž promlouváte k ostatním*

Nejsme-li si vědomi slov, která sami sobě říkáme, náš vnitřní dialog kráčí ruku v ruce s filtračním systémem a vzájemně se podporují. A podobně je tímto filtrem ovlivněna i naše komunikace s ostatními — právě tento filtr má naši komunikaci pod kontrolou. Naše komunikace nesestává pouze ze slov, která pronášíme, ale z relativní hodnoty, kterou do nich vkládáme a také z množství a druhu síly, jimiž svou řeč naplňujeme.

Používáme mnoho různých „kanálů“ a tak můžeme do svých slov vkládat různé energie. Tyto kanály jsou podobné jako v televizi nebo v rozhlasu, můžeme si zvolit takový, jehož prostřednictvím chceme docílit určité reakce. Svými hlasy můžeme vzbudit lásku a harmonii nebo strach a poslušnost.

Komunikace je velmi složitá záležitost. Vezměme si například větu: „Co chceš?“ Tato dvě prostá slovíčka mohou nabýt obrovského množství významů — záleží na tónu hlasu, na výrazu obličeje či na energii, kterou do nich vložíme. Tato prostá slova mohou vyjadřovat lásku, odsudek, soucítění, znechucení, zlost nebo hlubokou účast. Tato slova mohou vyjádřit cokoli od: „Jak ti mohu pomoci?“ až po „Dej mi pokoj!“

Ale jak poznáte, co skutečně znamenají? Člověk pronášející tato slova může mínit jednu věc a ten, kdo jim naslouchá, může slyšet něco úplně jiného.



Dokud se nenaučíme, jak vědomě zvolit kanál, volí za nás filtrační systémy a my můžeme očekávat stejné reakce jako dřív. Změňte kanál a reakce se také změní.

Všichni víme, jaké to je, když nás někdo soudí, aniž pronese jedině odsuzující slovo. Pod vyslovenými větami se skrývá komunikační kanál, jehož si často nejsme vědomi. Tak například můžeme nevině své přítelkyni říct: „Dnes ti to sluší,“ přestože na ni v hloubi duše máme zlost za něco, co řekla před pár dny. Kanálem, který použijeme, sdělíme svou rozmrzelost a naše přítelkyně se musí dohadovat, jestli máme výhrady proti jejímu oblečení nebo proti ní. Jakmile začneme komunikační kanály vybírat vědomě, dokážeme vyjádřit přesně to, co vyjádřit chceme.

Vyžaduje to však notnou dávku odvahy, protože máme-li vyhovět všem úrovním své osobnosti, musíme být naprosto čestní a velmi citliví.

Jak zní váš hlas, když máte strach? Jaká slova volíte? Zkuste si uvědomit, jak se cítíte a mluvíte, když máte pocit bezpečí, když cítíte uznání a lásku?

### TÝDEN SLEDUJTE SVÉ ROZHOVORY

*Zarazíte se někdy před tím, než něco pronesete? Je-li tomu tak, proč se zarazíte? Řeknete někdy něco, čeho později litujete? Jaké jsou vaše obvyklé komunikační kanály? Procvičujte si používání různých komunikačních kanálů. Jak často používáte kanál lásky? Pokuste se zjistit, co se stane, když do svých slov vložíte energii lásky. Jak často používáte kanál*



*strachu? Všimněte si, co se stane, když do svých slov vložíte energii strachu.*

Jaký je v tom rozdíl? Naučíme-li se používat kanál lásky, můžeme se bavit otevřeně a přitom sklízet přátelské reakce okolí. Až budete příště mluvit, zeptejte se sami sebe, jaký kanál používáte. Experimentujte s energií, kterou do svých slov vkládáte. Všimněte si, co se stane, když z vás mluví zlost, strach, nedůvěra či naopak láska a upřímnost. Svět je velmi věrné zrcadlo. Uvidíte co se stane, když změníte energii svých slov.

Zřejmě vás již nepřekvapí, že pokud si neuvědomíte jakou roli ve vaší komunikaci hraje filtrační systém, nebudete schopni naladit se na kanál lásky a příznivého přijetí. Je to stejné jako s vnitřním dialogem — i svou vnější komunikaci musíte vědomě vnímat, chcete-li ji změnit.

### *Zvládání emocí*

Všichni věříme, že naše emoce vyvolávají ostatní lidé nebo okolní svět, ale ve skutečnosti své emoce vytváříme tím, co si o událostech ve svém životě v duchu říkáme. Tím nechci říct, že bychom si své emoce neměli přiznat. Většina z nás strávila spoustu let tím, že je ignorovala, odsuzovala nebo poslouchala odsudky jiných lidí. Vaše emoce jsou vaše emoce; nejsou dobré ani zlé, správné ani špatné. Prostě jsou. Emoce však nejsou fakta. Jsou to spíš cenná vodítka, která vám vysílají zprávy o vašich představách a vnitřním rozhovoru. Máme sklon myslet si, že emoce jsou skutečné a že vycházejí z vnějších událostí. Není tomu tak. To, co cítíme,



záleží ve skutečnosti pouze na naší volbě. Vnější události v nás žádné emoce nevyvolávají.

Když například prohlásíte: „Tím ses mě dotkl,“ a „rozzlobil jsi mě,“ neříkáte si pravdu. Pravda je, že onen člověk něco udělal a vy jste si v duchu o jeho skutku něco řekli a tím jste v sobě vyvolali určité emoce. Správně byste tedy měli říct: „Když jsi udělal ‚A‘, já jsem si řekl ‚B‘ a teď cítím ‚C‘.“ Abyste si vytvořili podobný pohled na svět, musíte změnit některé své představy a převzít zodpovědnost za to, co si o událostech ve svém životě říkáte. Až se tímto směrem vydáte, buďte na sebe laskaví.

Dosažení jistého stupně emocionální neutrality člověka velmi posílí. Již nebudete obětí; klid vaší mysli a štěstí již nebudou záviset na ostatních lidech nebo okolnostech, na něž nemáte žádný vliv. Sami se můžete rozhodnout, jak se budete cítit bez ohledu na to, co se stane.

Všechny naše emocionální reakce vycházejí z našich osobních stanovisek a jsou naprosto subjektivní. Jakmile se přiblížíte k přístupu založeném na emocionální neutralitě, získáváte zároveň větší míru osobní svobody. Nejste-li ovládáni emocemi, mnohem snáze rozeznáte, jaké rozhodnutí je pro vás nejprospěšnější.

Dosažení emocionální neutrality vyžaduje určitý čas a cvik. Můžete začít tím, že si uvědomíte, co si v duchu říkáte. Když vás něco rozzlobí, začněte tím, že si přiznáte, že vás ta událost rozzlobila. Co nejvíce se od oné události odpoutejte a obraťte se do svého nitra, abyste mohli vnímat svůj vnitřní rozhovor.

Se svými emocemi jsme velmi silně svázáni. Mějte se sebou trpělivost – dosažení emocionální neutrality je dlouhý proces. Jen



těžko si přiznáváme, že si emoce vytváříme sami; v podstatě se jich ani nechceme zbavit. Jste-li naštvaní, vystrašení, smutní, zoufalí nebo veselí, je to proto, že si něco namlouváte. Emoce jsou založeny na soudech. Přestaňte soudit a vaše emoce se změní. K dosažení nesoudícího stavu je vhodná meditace číslo dvě uvedená zde v dodatku A.

## POLOŽTE SI OTÁZKU

*Jaké jsou vaše oblíbené emoce?*

*Kterým emocím se vyhýbáte?*

Toltékové poznali, že si své emoce vytváříme sami — že ve skutečnosti nejsou reakcí na někoho nebo něco kolem nás. Víme, že každý z nás je zdrojem svých emocí, a proto si nic nemusíme a vlastně ani nesmíme brát osobně. Miluje-li mě někdo, je to proto, že jsem ho probudila z jeho vlastní sebelásky. Neberu si to osobně. A nenávidí-li mě, je to proto, že jsem v něm vyvolala bolest z jeho vlastního sebezavržení. Jakýkoli cit tohoto člověka se mě netýká; vychází pouze z jeho vnitřního světa.

A co má tohle všechno společného s jasným viděním? Vidíme-li jasně, uvědomujeme si skutečnost a ne vesmír vytvářený filtračním systémem. Jsme zvyklí na své emocionální reakce na události kolem nás, které jsou v podstatě naprogramované. Uvědomíme-li si, že vnější svět vytváříme my sami, můžeme si s plným vědomím zvolit, jak chceme reagovat. A když pochopíme, že všichni lidé kolem nás vidí okolní svět v závislosti na svém vlastním filtrač-



ním systému, a podle toho se také chovají, nemusíme se již trápit tím, abychom dbali na to, jak nás posuzují.

V tomto stádiu vašeho procesu pro vás jistě bude velmi užitečné, když budete rozlišovat mezi emocemi a pocity. Emoce popisujeme slovy jako zlost, smutek, radost nebo štěstí. Emoce jsou vždy vyvolány filtračním systémem. Pocity jsou fyzické vjemy, které vnímáte tělem, často je v těle vyvolávají emoce.

Reagovat na události ve svém životě se neodnaučíte ze dne na den. Začnete tím, že si během dne několikrát položíte otázku: „Co cítím?“ Naučte se rozlišovat mezi emocemi a pocity. Zkuste s sebou nosit zápisník a všechny pocity a emoce si zapisujte. Zároveň to je dobrý způsob, jak se naučit nereagovat. Nejdříve si uvědomte, co cítíte tělem. Uvědomte si, jestli necítíte tíhu na prsou, jestli máte uvolněná nebo napjatá ramena. Pak se zaměřte na své emoce, zkuste je pojmenovat. Počítejte s tím, že nějaký čas trvá, než si své pocity začnete uvědomovat a přestanete je automaticky přetvářet na emocionální reakce.

Jakmile se své emoce a pocity naučíte rozpoznávat, vaší přirozenou reakcí bude hledat je v tom, co odehrává „tam venku“. Ze všech sil se snažte zůstat neutrální. Připomínejte si, že necítíte nic jiného než energii; není správná ani špatná, dobrá ani zlá. Jde pouze o reakci vašeho těla na události kolem vás. Nakonec, až se spojíte se svou energií, intuitivně vyтуšíte, jak máte postupovat, abyste znovu dosáhli vnitřní rovnováhy a kýženého výsledku.



## DOPŘEJTE SI UVĚDOMĚNÍ

Všichni v sobě máme cosi, čemu vděčíme za uvědomění. Uvědomujeme si svou existenci, myšlenky, lidi kolem sebe a svět v němž žijeme. Právě schopnost soustředit se na své uvědomění, schopnost vidět věci jinak, je jedním z klíčů k naší osobní svobodě. Naše vnitřní energie, jež nám toto uvědomění umožňuje, je milující, naprosto neomezená, svobodná a nesoudící. Naučíme-li se s touto energií splynout, všechno se pro nás mění.

Zkuste si představit dítě, jež nemá vůbec žádnou starost — cítí, že je o ně postaráno, je v bezpečí, milované a bezvýhradně přijímané. A teď si představte, jak takové dítě řádí v obrovském zábavním parku, kde nejsou fronty, všechno je dovolené a navíc zdarma.

### JAKÉ VĚDOMÍ NEJVÍC OVLIVŇUJE VAŠE ŽIVOTY?

- ***vědomí strachu z intimnosti***
- ***vědomí působení filtračního systému***
- ***vědomí toho, že nejste vaše mysl***
- ***vědomí toho, že vytváříte všechny své emoce***
- ***vědomí toho, že neexistuje žádné „tam venku“***
- ***vědomí, že nad ničím nepotřebujeme vynášet soudy, zvláště ne o sobě a o svých pocitech***

Je krásné počasí, dítě má spoustu kamarádů na hraní a může si užívat legrace, co hrdlo ráčí. Představte si, jak byste se cítili v kůži takového dítěte — dokázali byste si vychutnat každou



chvíli, zapomněli byste na svůj omezující filtrační systém. Oddali byste se energii, ať by vás vedla kamkoli a zapomněli byste na věčné sebepodceňování. Život přece není nic jiného než obrovský zábavní park stvořený k tomu, aby vám připomínal vaši božskost. Je na čase, abyste si začali užívat.

## NAUČNÝ PŘÍBĚH

### *Slova a zranění*

Sotva padla tma, přihnul se večerní vítr. Na velikonočním nebi zářil tenký srpek měsíce. Kaňonem se táhlo žalostné vytí kojota. Nesměla zastavovat; na odpočinek nebyl čas. Muse-la se dostat na vrcholek útesu dříve než ostatní. Dívka si znovu a znovu slibovala, že přestane šířit klepy; přísahala si, že tuhle chybu víckrát neudělá. Ale udělala ji a teď si tedy před ostatními musela zachovat tvář, jinak by ji navždy zavrhli.

Ani večerní vánek ji nedokázal zchladit. Pot se z ní jen lil, jak se sápara na strmý vrcholek. Vlhké ruce jí klouzaly po kamenech, až několikrát málem spadla. Doplazila se na vrchol; na prsou ji píchalo, sotva popadala dech. Skrčila se za velký balvan a zůstala v úkrytu. Opatrně se rozhlédla kolem sebe, zdálo se, že tam nikdo není. Ulevilo se jí, že to dokázala.

Opřela se o kámen a odpočívala. Ze tmy se ozval hlas. Seděla úplně tiše, poslouchala a doufala. Ale pak se hlas ozval znovu.

„Pojď sem, mé dítě, přede mnou se neschováš.“





Rozklepala se jí ramena a hlasitě se rozplakala, ale neutekla. Byla to stařena.

„Pojď, mé dítě, nemáš se čeho bát.“



Pomalou záměřila za hlasem. Stařena vystoupila ze stínu a pokynula jí, aby se posadila na balvan vedle ní. Dívka se posadila a zahanbeně svésila hlavu. Stařena věděla, že si dívka zase vymýšlela.



„Nezlobte se, babičko. Přísahám, že už si nikdy nebudu vymýšlet, ale...“

Stařena zvedla ruku a pokynula dívce, aby mlčela.



„Seď a poslouchej. Ves to věděla dřív, než jsi ta slova vypustila z úst, mé dítě. Všichni víme, že se trápíš, známe tvou bolest, víme to, maličká, víme. Je čas odpouštět; neuděláš-li to, budeš odsouzena k bezcílnému bloudění po poušti. Zemřeš sama jen se svou bolestí. Jen tvá bolest bude kráčet s tebou.“



„Ale babičko, já...“

Stařena vstala a jak se před dívkou vztyčila, z očí jí sršela zlost.



„S těmi výmysly musíš přestat. Budeš mlčet, jinak je s mou ochranou konec. Mnoho lidí ve vsi chce, abys odešla, protože jsi jim těmi svými jedovatými klepy způsobila mnoho bolesti. Někteří tvým řečem rádi uvěří, aby si mohli vzájemně ubližovat. Ale to musí přestat. Musíš s tím skončit, zhoj svou bolest a nauč se kráčet s láskou.“



Ze stínu vystoupil starý muž. Byl to dívčin strýc. Sotva ho dívka uviděla, popadla ji zlost a zuřivě se na něj vrhla. Ve tmě



však upadla na zem. Otočila se, strýc stál bez hnutí. Čekala, že se jí vysměje, jemu však po tváři skanula slza.

„Ublížil jsem ti, mé dítě. Provedl jsem ti neodpuštělné věci. Trápil jsem tě a ty ses naučila nenávidět. Je mi to líto, udělal jsem chybu. Zapomněl jsem na něhu a lásku, místo toho jsem své bližní ovládal silou a ubližoval jsem jim. Zranil jsem tvé srdce a naučil jsem tě vidět přes tvou bolest. Ale s tím je konec.

Když jsi za někým přišla s pravdou, nikdo ti nevěřil. Utahovali si z tebe a mysleli si, že tvé příběhy jsou jen dětské povídky. A to mě také velmi mrzí. Zaplatila jsi za mé týrání krutou daň. Ještě je však čas všechno změnit. Dovol stařeně, aby ti pomohla, dovol mi, abych ti směl pomoci, nauč se žít s láskou a zbav se strachu.“

Dívku pálily oči, z nichž se jí na tváře řinuly slzy zlosti a smutku. Stařena ji něžně objala a zazpívala jí konejšivou píseň plnou lásky.

„Dítě, máš-li se uzdravit, musíš toužit po tom, aby ses změnila, mnohem víc než toužíš zůstat stejná. Musíš si uvědomit, ještě než promluvíš, že problém je v tobě a ne až potom, když dostaneš strach, že tě chytí. Jakmile ti slovo sejde ze rtů, je už pozdě, již je nemůžeš vzít zpět. Musíš změnit to, co tě k tomu pudí. Potřebuješ zahojit poraněnou část své duše, aby do ní mohla vstoupit láska místo strachu.

„Tak jako lovec stopuje zvěř, budeš ty stopovat svou mysl. Najdi místo, kde sídlí strach a naplň je láskou. Vzpomeň si, k čemu ses rozhodla jako malá dívka, když ses chtěla





vyrovnat se svou bolestí. Musíš změnit své představy o životě a o ostatních lidech. Pak již nebudeš žádné klepy potřebovat. Budeš volná. Neznamená to, že máš zapomenout, musíš jen odpustit. Udělej to pro sebe; dokud se nezbavíš své zloby, bude tě strýcova krutost trápit. Nechť tě strýcova zrada naučí milovat, a ne šířit nenávisť.“



„Ale babičko, cožpak se ta obrovská rána může zacelit? Má bolest je tak veliká.“



„To se ti jen zdá, maličká. Pokaždé, když z tebe promluví tvá bolest, rána se ti otevře a prohloubí. Změň své rozhodnutí a vpusť dovnitř lásku. Až se ti bude chtít vykřiknout, přiznej si pravdu. Ty se bojíš, šíříš klepy, abys zahнала strach. Pravda tě osvobodí.“



Ted' běž, dítě, běž tam, kde odpočívají tví předci. Posad' se a tiše čekej, dokud se ti nevyjeví pravda. Modli se a pros o pomoc. Pros, aby ses naučila vidět pravdu. Až skončíš, přijď za mnou. Poznám tvé srdce a s mou pomocí se naučíš kráčet životem s láskou.“



Jdi v pokoji. Všechno zas bude dobré, mé dítě, jen si musíš uvědomit, že ti tvé staré chování neslouží ke cti. Zhojení tvých ran vždy čeká na opačném konci, než ti radí mysl, proto se nauč naslouchat duši. Tvá duše tě osvobodí.“



Musíš se naučit spojit se se svou duší a srdcem. Tvá duše se musí stát pánem tvé mysli. Tvá mysl je báječný nástroj, ale velmi špatný pán. A ted' odejdi v pokoji.“



ČÁST TŘETÍ

# TRANSFORMACE



Transformace je druhé toltécké umění odpovídající stádiu vývoje, jemuž se v toltécké tradici říká lovecké. Lovec, který chce mít při lovu úspěch, se nejříve seznámí se zvyky a chováním své kořisti. Při vašich stopovacích cvičeních vám za kořist poslouží vaše osobní minulost. Budete se pítit po událostech, předsevzetích a názorech, které jste si v průběhu života vytvářeli. Teprve až se jich zmocníte, budete schopni ohodnotit, jak vás ovlivnily a jak byste je mohli transformovat. Pak je zas můžete pustit.

Umění uvědomění a transformace jsou si něčím podobné. S uvědoměním se naučíte, že vaše emoce a činy jsou „automatické“ reakce na názory, které jste si utvořili přes filtrační systém. Zjistíte, že vám filtrační systém brání vidět realitu, a že se chová jako „tlumočník“ toho, co vás obklopuje. Nakonec pochopíte, že to, co je vnější, co je „tam venku“, se nedá změnit. Změnit můžete pouze způsob, jakým tento vnější svět vnímáte a jak na něj reagujete.

V průběhu procesu transformace vám budou za nástroje sloužit opakování, stopování a psaní knihy svobody, díky nimž se dokážete podívat na svou minulost v jiném světle. Při stopování si uvědomujeme, co bývá impulsem k našemu chování. Začneme-li tyto impulsy zkoumat, postupně si uvědomíme, co změnou chování získáváme a co



ztrácíme. Teprve když skutečně pochopíme důvody svých starých rozhodnutí, můžeme se začít rozhodovat nově.

Každý z nás má nějakou minulost. Potkáme-li někoho, máme pro něho příběh, kterému říkáme „náš život“. Náš příběh se hemží fakty, událostmi, emocemi a příhodami. Je to mýtus. Mýtus založený na našich představách, dohadech a domněnkách; coby výtvar našeho filtračního systému je velice zdeformovaný. Díky tomu, že jsem se zbavila filtračního systému, jsem dokázala přetransformovat své dětství.

Když vyšla má první kniha *Tanec síly (Dance of power)*, otec se mě zeptal, jak jsem mohla navykládat takové lži o naší rodině. Tehdy jsem se ještě nevypořádala se svým filtračním systémem a vyprávěla jsem příběhy ze svého dětství tak, jak jsem si je pamatovala. Když jsem se otce zeptala, jak si ony historiky pamatuje on, jeho verze byly diametrálně odlišné. Pamatoval si je přes svůj filtrační systém. Ani jeden z nás neměl pravdu. Nyní si tyto příběhy vybavuji jinak. Víím, že je filtry ještě stále zabarvují, ale mé filtry jsou již průhlednější a je v nich více lásky.

Všichni bereme svůj příběh vážně. Tím, že svůj příběh odmítáme změnit, obhajujeme své právo na to být nešťastný. Celá léta jsem se stylizovala do role



oběti. Svou roli jsem výborně ovládala, takže jsem i z nejdobrosrdečnějšího člověka dokázala udělat zloducha. Dokud jsem nebyla ochotná opustit tuto verzi svého příběhu, nedařilo se mi hojit mé duševní rány či pokročit v duchovním vývoji. Velmi těžko jsem se této role zbavovala, protože svým největším pronásledovatelem jsem byla já sama.

Role oběti mi vyhovovala; výborně jsem hrála chudinku. Zvykla jsem si na to. Bylo to důvěrně známé, bezpečné a pohodlné. Zpočátku jsem netušila, jaké by to bylo, ani jak bych se měla chovat, kdybych chtěla udělat krok ke své osobní síle a zbavit se pocitu osobního významu. Trápila jsem se a zbytečně jsem si celý proces komplikovala. Jakmile jsem si připustila, že se ve své roli cítím dobře a že mi v podstatě vyhovuje, mohla jsem přistoupit ke změnám.

Ještě dnes se mi stává, že se ve mně tato stará role ozve a chce se opět prosadit. Stále umím dobře kňourat — ale neberu to příliš vážně. A pokud mám potřebu zahrát si na chvíli „oběť“, nic se neděje, protože své pocity mohu zase změnit, kdykoli budu chtít.

Teprve když jsem se přestala soudit, mohla jsem plně rozvinout svůj smysl pro humor. Dokázala jsem se zasmát sama sobě a leccos se tím vyřešilo.



I ke změnám se přistupuje mnohem snáz, pokud se člověk svým chováním baví, než když se odsuzuje.

Naše představy, role, kterou hrajeme i náš filtrační systém, to vše je součástí příběhu, který si denně opakujeme od rána do večera. Váš život je založen na osobní mytologii. Pokud jste ochotni změnit svou mytologii, nastanou ve vašem životě zásadní změny. Změna je pouze tak těžká, nakolik lpíme na svém příběhu.

Již víte, jaký je váš osobní mýtus, takže ho můžete od základu přepsat. Jak byste si ho tedy představovali?



## Rekapitulace

V příběhu o zenovém mistrovi jsem se zmínila o tom, že máme-li být přístupní učení, musíme mít prázdný šálek, naprosto otevřenou mysl. Vaše minulost je jako šálek až po okraj naplněný událostmi, názory a dohodami, které jste se sebou uzavřeli o tom, jak reagovat na svět. Když se vydáte zpět po vlastních stopách, prozkoumáte svou minulost a pustíte ji z hlavy, aby váš šálek mohl být znovu naplněn.

Rekapitulace je jednoduchá dýchací technika, která vám umožní zbavit se minulosti na energetické úrovni. Všechny informace ve vaší mysli mají emocionální složku a aktivní složku. Snad každá vaše vzpomínka s sebou nese emocionální náboj. Pokud vás v dětství kouzl pes, nejspíš máte strach ze psů. I když k ostatním přistupujete s láskou, ze psů máte strach kvůli prožitku z minulosti.

Čím silnější je emocionální složka, tím pevnější je váš názor na určitou otázku.



Rekapitulace vám umožní osvobodit se od emocionální složky a tím pádem „vidět“ danou otázku jasněji a rozhodnout se jinak. Můžeme se rozhodovat na základě toho, čeho chceme docílit a ne na základě představ o minulosti. Když vám lékař poklepe na koleno kladívkem, noha vám automaticky vyletí vzhůru, a podobně, dotknete-li se některé vaší emocionálně nabitě vzpomínky, automaticky zopakujete navyklou reakci. Dokud se nezbavíme emocionálního náboje či energie svých rozhodnutí, jen těžko můžeme dospět k novým rozhodnutím.

## TECHNIKA

Proces rekapitulace se skládá ze dvou druhů dechu: z nádechu a výdechu. Jde o dva naprosto rozdílné druhy dýchání, které se provádějí odděleně. Toto dýchání má soužit k tomu, abyste odstranili veškerý emocionální náboj či energii, které máte spojené se starými nashromážděnými příběhy. Důležité je, abyste energetickou stránku těchto dvou dechů chápali odděleně. Odstraňujete-li energii z nějaké události, nesmíte ji jedním dechem vracet zpět. Jakmile se rozhodnete soustředit na rekapitulaci, doporučuji vám, abyste tomuto cvičení věnovali vždy nejméně patnáct minut.

Já osobně toto cvičení zahajuji krátkou úvodní modlitbou. Pokud chcete, několikrát se zhluboka nadechněte, uvolněte se a říkejte něco v tomto smyslu:



### Zahajovací modlitba

*Nechť je toto místo posvátným hojivým prostorem.  
Nechť se vše, co se ze mne uvolní, přemění na lásku. Nechť mám dostatek vůle, odvahy a síly zříít to, co chci zříít s jasností, soucítěním a pochopením.  
Nechť to, co mi nejvíce prospívá, vyplyne na povrch mého vědomí, abych dokázala zhojit minulost a navždy žít v lásce.  
Za to vše díky.*

### Nádech

Při nádechu se soustředíme na odebrání veškeré energie, kterou jste vložili do určité osoby nebo události. Pokud nás někdo nebo něco rozčiluje, je to proto, že jsme k tomu dali vnitřní svolení. Dalo by se říci, že musíme obětovat kus sebe sama. S nádechem si tento kus sebe bereme zpět, bereme si energii, kterou jsme obětovali na nějakou osobu či událost. Havajci věří, že kamkoli jdeme, necháváme za sebou energetické vlákno. Ztrácíme část své energie, pokud se ovšem nerozhodneme, že si ji vezmeme zpět. Staří Havajci tato vlákna pravidelně odstřihovali, aby svou *manu* či ducha získali zpět.

Každý náš dech samozřejmě sestává z nádechu a výdechu, my se však zatím soustředíme pouze na nádech. Při nádechu si představujte, že do sebe vtahujete energii, jako byste sáli brčkem. Nadechujte se ústy. Dobrou pomůckou je, když zároveň otočí-



te hlavou. Začnete tím, že se podíváte přes levé rameno a pomalu se nadechujete, hlavu stáčíte doprava. Nádech zakončete ve chvíli, kdy hlava dosáhne pravého ramene. Pak vydechněte a přitom pohybujte hlavou zpět k levému rameni, ale vydechujte volně, bez důrazu. Pouze vypouštějte vzduch z plic. Nadechněte se ústy a vydechněte nosem. Snažte se vnímat, jak vás při nádechu naplňuje energie. Tato energie je teď vaše, dělejte si s ní, co chcete. Již nemá nic společného s osobou nebo věcí, která vás trápila.

### *Výdech*

Výdech vrací energii, kterou jsme získali během určité události nebo rozhovoru. Například, když na nás někdo křičí, vracíme mu jeho zlost, stud nebo kritiku. Ten člověk nám předal kus své osobnosti a my mu tento kousek vracíme.

Výdech se soustřeďuje na uvolnění energie spojené s určitou vzpomínkou. Při výdechu si představujte, že vydechujete energii, jako byste chtěli sfouknout svíčku. Zadívejte se přes pravé rameno a vydechněte, vytlačujte ze sebe energii a přitom pomalu otáčejte hlavou zprava doleva. Výdech dokončete, jakmile dospějete hlavou k levému rameni a s nádechem opět pohybujte hlavou směrem doprava. Na nádech nekladte žádný důraz, pouze nasávejte vzduch do plic. Vydechujte ústy a nadechujte se nosem.

Po skončení rekapitulačního cvičení patrně rádi pronesete závěrečnou modlitbu. Před modlitbou se párkrát zhluboka nadechněte a snažte si plně uvědomit svou přítomnost v místnosti.



### Závěrečná modlitba

*Vzdávám díky za hojení, které se tu dnes odehrálo. Necht' se pochopení těchto událostí v příštích dnech příznivě projeví. Necht' jsem nástrojem lásky a míru na tomto světě, nyní i navěky. Pomoz mi naplnit mé srdce láskou, soucítěním a pochopením. Až odejdu z tohoto místa, pomoz mi osvobodit se od strachu a bezvýhradně milovat sebe i ostatní.  
Děkuji ti.*

## REKAPITULACE VAŠEHO ŽIVOTA

Zrekapitulovat celý život? Ptáte se, jestli to myslím vážně? Ano, myslím. Stačí, když si trochu uspořádáte vzpomínky a mnohonásobně se vám to vrátí. Pokud chcete zrekapitulovat celý svůj život, budete si muset vytvořit několik seznamů. Často se stává, že mysl se cítí vyhlídkou na vytvoření takových seznamů natolik ochromena, že člověk neví odkud začít. Stačí začít sepisovat seznam lidí a míst a postupně přidávat nové lidi a místa, na které si vzpomenete. Budete překvapeni, jak rychle to půjde.

Navrhuji abyste si vytvořili pět seznamů. Napište si seznam všech míst, kde jste kdy žili, všech svých romantických partnerů, všech ostatních lidí, které jste poznali, všech zaměstnání, jimiž jste prošli a všech svých zvířecích mazlíčků. Samozřejmě, pokud jste nikdy žádného mazlíčka neměli, můžete tento seznam úplně vynechat.



## PIŠTE PŘÍBĚHY

*Napište si svůj osobní mýtus tak, jak ho vidíte dnes. Jaký je příběh vašeho života? Jaký je logický důsledek vašeho mýtu? Budete žít šťastně až do smrti nebo jste tragický hrdina či prohnáný zloduch? Napište mýtus svého života z perspektivy osobní síly. Zeptejte se sami sebe, na čem vám skutečně záleží a na základě toho vytvořte nový život. Až budete psát mýtus své budoucnosti, popusťte uzdu fantazii.*

Zjistila jsem, že jakmile jsem začala místy, kde jsem žila, ostatní seznamy se mi pak sestavovaly mnohem snáz. Pokud si nemůžete vzpomenout na něčí jméno, napište prostě „prodavačka“ či „přítel Joa“. Stačí, že víte o kom píšete. Pak si utvořte vlastní systém. Pro mne bylo snazší začít domem a do něho přidávat události a lidi, které si pamatuji z doby, kdy jsem v něm žila.

Někteří lidé raději začínají určitými tématy, například vztahy nebo určitými pocity. Například, pokud se často cítíte být obětí, možná byste rádi začali tímto pocitem. Soustřeďte se na pocit, který je ve vašem životě nejvýraznější. Pak začněte s událostmi z nedávné minulosti, které ve vás tento pocit vyvolaly a postupujte zpět v čase, dokud se nedostanete k okamžiku, kdy jste jej pocítili poprvé. Snažte se, aby byl celý tento proces organický, ale dbejte na to, abyste postupovali systematicky a na nic nezapomněli. Pomoci vám může cokoli, co si dokážete vybavit.



Podle toho, o jaký problém jde, začněte buď výdechem nebo nádechem. Máte-li na někoho velkou zlost, navrhuji, abyste začali s výdechy. Jakým druhem dýchání začnete však v podstatě není důležité – prostě dýcháte dokud nemáte pocit, že už nemáte co vydat či si vzít zpět. Pak se soustředíte na opačný dech a dýcháte, dokud necítíte, že jste dosáhli svého. Při každém rekapitulačním cvičení a u každého problému vždy vystřídejte výdech i nádech.

Pokud s sebou některá záležitost nese obzvlášť silný emocionální náboj, může se stát, že se vám ji podaří očistit až po několika rekapitulačním cvičení. Já osobně poznám, že jsem s nějakou událostí nebo sérií událostí skoncovala, když dosáhnu toho, čemu říkám okamžik jasnosti. Jasně vidím, jak mé filtry tyto události vytvořily a dokáži se na ně podívat, aniž vynáším jakýkoli soud. Pak vím, že jde o uzavřenou věc. Tento proces někdy trvá velmi dlouho, proto si dopřejte čas a opakujte cvičení tak dlouho, dokud cítíte, že je to potřeba.

Jednu denně nebo alespoň jednou týdně si v klidu sedněte a rekapitulujte. Já začínám krátkou modlitbou a pak patnáct minut dýchám. Nakonec pronesu děkovnou modlitbu a pár minut si zapisuji, co během cvičení vyšlo najevo. Cvičení občas provázejí silné emoce; jindy si zase připadám otupělá. Neexistuje špatný nebo dobrý způsob provádění tohoto cvičení, hlavní je začít.

## USPOŘÁDEJTE OBŘAD

*Uchyľte se do ústraní, na místo, kde cítíte spojení se svým zdrojem. Uspořádejte obřad odpuštění*



*a odpusťte sobě a všem ostatním, u nichž cítíte potřebu odpuštění.*

## REKAPITULACE V DANÉM OKAMŽIKU

Rekapitulace může mít mnoho forem. Cvičení se dají provádět denně, pokaždé uvolníte nahromaděnou energii z minulosti a vezmete si zpět energii, kterou jste vydali. Někomu vyhovuje věnovat jednotlivá cvičení výhradně jedné osobě či pocitu.

Až získáte určitou praxi, můžete zrekapitulovat určitou událost v momentě, kdy k ní dojde, a vy cítíte, že vás emocionálně svazuje. Představte si, například, že se pohádáte s kolegou. Posadte se a začněte dýchat. Pokud se tomuto procesu skutečně poddáte, nejenže se vám uleví, ale navíc uvidíte, že za vás vlastně reagoval filtrační systém a příště už se zachováte jinak.

Jakmile budete v těchto cvičeních zblhlí, dokážete rekapitulovat v jediném okamžiku. Budete schopni prodýchat již během rozhovoru, takže ani nebudete cítit potřebu nějak reagovat. Začně-li na vás někdo křičet, nepřenášíte jeho vztek na sebe, ale vydýcháte tuto energii ven. Zjistíte-li, že jste s něčím citově svázáni, dokážete si vzít tuto část své osobnosti zpět prostřednictvím dýchání. Chce to jen praxi a trochu kázně a odhodlání zůstat citově neutrální.

## SÍLA REKAPITULACE

Rekapitulací svého života jsem si doslova vytvořila jiné dětství. Když jsem byla malá, neustále jsem měla pocit, že mě matka



odsuzuje; domnívala jsem se, že mě nemá ráda, cítila jsem se opuštěná a ukřivděná. Dlouhá léta jsem věnovala tomu, abych se se svým „bolestným dětstvím“ vyrovnala. Pak jsme zrekapitulovala minulost. Jakmile jsem to udělala, docela jasně jsem viděla, jak mi matka říká „mám tě ráda“, jenže já jsem přes své filtry vnímala „s tebou něco není v pořádku“. Zjistila jsem, že jsem si již v dětství vytvářela prožitek skutečnosti přes filtrační systém.

Když se nyní ohlédnu za svým dětstvím, vidím matčin zmatený výraz. Vzpomínám si, jak mi říkala: „Já se ti jen snažím pomoci.“ Říkala mi „mám tě ráda“, jediným způsobem, jakého byla schopna, ale já jsem to neslyšela. Je mi jasné, že ani ona nemohla rozumět tomu, jak jí projevují lásku. Nakonec jsme se naučily říci jedna druhé „mám tě ráda“ a zapoměly jsme na dřívější nedorozumění. Rekapitulace vás může osvobodit od filtrů nebo vám přinejmenším otevře oči, abyste je jasně viděli. Velmi jsem se zdráhala vzdát se matky coby svého obětího beránka, ale nakonec jsem to musela udělat, jinak bych nemohla být šťastná a svobodná.

## ZREKAPITULUJTE SVOU CESTU

*Co vám dosud na této knize připadalo  
nejcennější?*

Rekapitulace vám umožní vyprázdnit šálek, abyste ho mohli naplnit novými verzemi svých vzpomínek. Pokud si dáte práci a důkladně svůj život zrekapitulujete, zjistíte, že oplýváte neomezeným množstvím energie, s níž můžete začít znovu.



## Stopování

Toltécké umění transformace nám poskytuje nezakreslený pohled na minulost a umožňuje nám změnit ji tak, abychom dokázali jednat na základě svých rozhodnutí a ne pouze prostřednictvím reakcí na staré podněty. Jednou z metod, která vede k oproštění se od minulosti, je stopování.

Stopování není pouze intelektuální úsilí. Vydáme-li se po stopách nějakého problému, nesnažíme se jej vyřešit myslí. Ponoříme se až do svého emocionálního jádra a tam pátráme. Jsme-li ve spojení se svými pocity, intuitivně vycítíme, v čem onen problém tkví. Povaha našich pocitů nemá nic společného se slovy a liší se od našich emocí. Úzce souvisí s našim spojením s duševním já.

Podobně jako u technik používaných na cestě osvícení je zvědavost a otevřená mysl předpokladem stopování. Dříve než se vydáte po stopách určitého problému si patrně položíte několik otázek. Zkuste si je zapsat a přemýšlet o tom, jaký pro vás mají význam. Tyto první kroky jsou nutné a velmi prospěšné, ale skutečná práce začíná, teprve když se na určitý problém podíváme na energetické úrovni.



## TECHNIKA STOPOVÁNÍ

Začnete tím, že si vyčleníte hodinu nebo dvě. Až získáte praxi (a budete mít méně otázek ke stopování), nebudete potřebovat tak dlouhou dobu, ale pro několik prvních cvičení si vyhradte dostatek času. Najděte si klidné a pohodlné místo. Po cvičení si budete chtít zapsat, co jste zjistili, proto si připravte tužku a papír. Zažila jsem několik hlubokých vhlédů, o nichž jsem si byla naprosto jistá, že je nemohu zapomenout, a tak jsem si je nezapsala. Ovšem za pár minut nebo hodin jsem si na ně za živého boha nedokázala vzpomenout. Proto si své vhledy запиšte.

Párkrát se zhluboka nadechněte a uvolněte se. Je na čase jít do sebe a uvědomit si, co cítíte. Někteří lidé mají velmi malou představivost a noří se hluboko do svého nitra, jiní plují kouzelnou ponorkou a další si představují, že se dostali do jeskyně ukryté hluboko v jejich srdcích. Představujte si každou situaci, z níž můžete něco vytěžít. Představujte si, že jste ve spojení se svým vnitřním já. Snažte se rozpoznat problém, který vás trápí – například neshody se šéfem, nebo proč si kupujete věci, které nepotřebujete. A nyní tento problém pomalu přesuňte do centra své pozornosti.

Ještě několikrát se zhluboka nadechněte a položte si otázku, v čem váš problém *skutečně* tkví. Buďte tiší a naslouchejte. Vdechujte lásku a vydechujte všechno kromě lásky. Při zkoumání vašeho problému si všimněte, co cítíte tělem. Použijte své tělesné pocity jako most. Vydejte se za nimi až do hlubin, kde se skrývá váš filtrační systém a tiše naslouchejte. Naslouchejte svým pocitům a vnímejte, co vám říkají.



Představte si svůj problém jako vlákno. Zatáhnete-li za ně, objeví se mnoho různých myšlenek a pocitů, které jsou s ním spojeny. Všimněte si, s čím je tento problém ve vaší mysli spojen. Vydejte se po svém vlákně a všimněte si, kam vás zavede.

Pak se několikrát zhluboka nadechněte; nesnažte se svůj problém analyzovat rozumem. Jen k sobě nechte přicházet myšlenky a pocity. Uvolněte se a snažte se vnímat spojení s vaším duchovním já. Připomínejte si, že neznáte původ problému, a položte si otázku, co za vašim problémem vězí. Připustit si, že „nevíte“, je to důležitou součástí celého procesu. Umožní vám to nahlédnout za váš filtrační systém a vidět pravdu.

Je možné, že než se vám podaří tuto otázku objasnit, budete muset celý proces několikrát opakovat. Až se uvolníte a ponoříte se do svého emocionálního já, dopřejte si několik minut a запиšte si, co vás trápí. Nenuťte se do psaní, sledujte proud svých myšlenek. Vše se postupně vyjasní. Opakujte celý proces co nejčastěji, dokud nepocítíte úlevu a nebudete v hloubi duše vědět, že už je vám to jasné. A pamatujte si, že i když vám toto bude jasné, máte před sebou ještě spoustu otázek, které potřebují vyřešit.

Uvědomte si, že vám nejde o logické zhodnocení problému či o jeho rozumové uchopení, tím se nenechte zmást. Pochopení problému v tradičním smyslu je vlastně jen jiný pohled skrze váš filtrační systém. Po úspěšném vystopování problému se dostaví silné pocity; dostanete se až na samu dřevň problému a takový druh pochopení se nedá vyjádřit slovy. Nejlépe bych to vyjádřila jako hluboký pocit úlevy, že konečně chápete, co vás trápilo.



## SÍLA STOPOVÁNÍ

Podaří-li se vám vystopovat problém, udělali jste obrovský krok k jeho vyřešení. Představte si například, že stopujete svou neschopnost navázat úspěšný vztah.

Na první pohled to vypadá, že vaše problémy se vztahy pramení z toho, jaké lidi si vybíráte. Naučíte-li si vybírat jiný druh lidí, navážete úspěšný vztah. To je možná pravda, ale lidé, které si vybíráte, odpovídají vašim představám a vašim očekáváním, takže zřejmě musíte jít ještě hlouběji.

Lidé ve vašem životě jsou odrazem vašeho filtračního systému. Chcete-li odhalit své filtry, musíte prohlédnout, jak fungují. Jaký druh lidí si vybíráte? Jsou zlostní či vystrašení? Jak se k vám chovají? Odráží jejich chování to, jak se chováte sami k sobě nebo spíš nějaké staré představy? Pokládejte si otázky týkající se těchto lidí a přitom mějte na paměti, že vám odpovědi na ně pomohou při odhalení filtrů. Odpovědi na tyto otázky vám pomohou vystopovat vaše modely chování a otevřít emocionální rány.

Často se stává, že jasně vidíme, když náš přítel opakuje zaběhlé modely chování a znovu a znovu volí stejné reakce. Někdy dokonce jasně vidíme, která z jeho utkvělých představ tyto reakce vyvolává. Přestože jsme však „odborníky“ na chování svých přátel, těžko dokážeme stejně objektivně posuzovat sami sebe.

A proto, když se na sebe podíváte, snažte se být tak objektivní, jako byste posuzovali přítele. Jsou-li lidé, které si vybíráte, zlostní, zeptejte se, zda sami nejste také plni zloby. A nejste-li, zeptejte se, co pro vás představují. Je vám vztek důvěrně známý? Chovali se



tak k sobě vaši rodiče? Je to odraz vaší definice lásky? Aniž byste někoho odsuzovali, zamyslete se nad tím, co pro vás lidé, které si vybíráte, představují.

Jakmile pochopíte, jakou roli hrají lidé, které si vybíráte, postupte na další úroveň. Prozkoumejte svou vnitřní definici vztahu jako takového. Jak by podle vás měl vztah vypadat? Odpověď na tuto otázku bude mít několik úrovní. Jednu úroveň tvoří to, čemu vědomě věříte. Dejme tomu, že si myslíte, že vztah by měl být bezkonfliktní a naplněný láskou. Pak je zde úroveň vašeho filtračního systému. Na této úrovni si možná myslíte, že vztah nikdy nemůže fungovat, že vás partner pokaždé opustí a vztah vám přinese jen bolest. Snad vám pomůže, když si představíte, jak váš filtrační systém taje a vy si tím pádem můžete vytvořit novou síť představ. Při tom by vám mohla pomoci meditace číslo tři uvedená zde v dodatku A.

Stopování je proces, při němž sestupujete hlouběji a hlouběji do svého filtračního systému, dokud „nevidíte“, v čem tkívá skutečný problém.

### ZEPTEJTE SE SVÉHO NEJHLUBŠÍHO JÁ

*Co byste právě teď ve svém životě nejraději změnili? Využijte tento problém k procvičení stopování. Některý čas zkoumejte sami sebe vzhledem k danému problému. Noste si sebou zápisník a zapisujte si co nejvíc podrobností, které se ho týkají. Uveďte, jak jste se cítili, co se stalo a co jste udělali. Snažte se zmapovat i svůj vnitřní dialog.*



*Vyhradte si hodinu na stopování tohoto problému. Ponořte se do lehce meditativního stavu a vžijte se do svých pocitů. Následujte své pocity a sledujte, kam vás zavedou. Dopřejte si čas na vnímání představ a očekávání, které se vám kolem tohoto problému nakupily. Pište si o daném problému co nejvíce, dokud nebudete mít pocit, že jste všechno vyčerpali. Až skončíte, v klidu si запиšte, co vám celý proces přinesl. Připadal vám tento postup snadný, matoucí či složitý? Napište si, jaký jste měli z celého procesu pocit. Domníváte se, že vám něčím vadí? Jak byste se k tomuto procesu mohli postavit tak, aby vám umožnil jasnější pohled na vaše filtry? Co byste si řekli po cvičení, jež by pro vás bylo nejprínosnější?*

Když jsem stopovala vztahy, přišla jsem na to, že mé problémy nemají se vztahy vůbec nic společného. Na jisté úrovni jsem věřila, že život má být těžký a že si přinejmenším zasloužím trpět. Byla jsem pevně přesvědčená, že když budu chvíli šťastná, hned mě postihne něco smutného. Věřila jsem, že potká-li mě něco dobrého, hned nato mohu čekat něco špatného.

Proto jsem si samozřejmě nezasloužila dobré vztahy, vždy jsem se postarala, aby vzaly za své.

Stopování vyžaduje trpělivost a cvik. Je to podobné jako loupaní cibule – narážíte na mnoho vrstev, které musíte odstraňovat pěkně jednu po druhé. Uvolněte se a celý proces se začne



odvíjet samovolně. Připusťte možnost, že jde o dovednost, kterou můžete úspěšně rozvíjet a praktikovat. Stane-li se vám napoprvé, že stopujete problém a nic zásadního se nemění, ponořte se hlouběji, uvidíte, že změna přijde.

Zkombinujete-li stopování s rekapitulací, dosáhnete úžasných výsledků. Díky rekapitulaci získáte emocionální neutralitu a stopování pak bude mnohem snazší. Ponoříte-li se hluboko do svých pocitů, pomocí nádechů a výdechů odstraňte emocionální náboj a uvidíte svůj problém jasněji. Pamatujte si, že nejde o intelektuální proces a že se nemáte soustředit na vnější události. Myslete na to, co do svých problémů vkládáte a brzy se dokážete vzdát svých minulých představ a názorů. Pak můžete přijímat nová rozhodnutí týkající se vašeho budoucího chování.



## *Hledání vize*



Dívka celý den bloudila po lesích, hnal jí vztek a její srdce svíral smutek. Vydala se najít vizi, proč by ji měli hledat jen chlupci? Teď, když slunce zapadlo, se jí začínal zmocňovat strach. Ztratila se, žaludek měla prázdný a trápila ji žízeň.

Tiše se posadila pod strom a poslouchala. Jindy ji vedl vítr, ale její vztek hlas větru umlčel. Listy se pomalu začaly pohybovat, proto vstala a naslouchala. Vydala se za větrem. Ve vzduchu byla cítit vlhá vůně vody. Za pár okamžiků stanula u potůčku. Poděkovala větru a ponořila ruce do chladivé vody, aby uhasila žízeň. Když vzhledla, uviděla za sebou stát malého koloucha. Jejich pohledy se na okamžik setkaly, ale kolouch vzápětí odběhl za matkou.

Dívka překročila potok a nasýtla se ostružinami a oříšky. Bylo to na sklonku léta, kdy země oplývá mnoha plody. Na hledání cesty domů bylo pozdě, šla tedy dál, dokud nedorazila na překrásnou mýtinu. Měsíc ji zaplavoval mihotavým světlem.

Dívka se rozběhla doprostřed mýtiny, kde se roztančila a dala se do zpěvu. Zapomněla na celý svět, tančila, dokud neklesla na zem vyčerpáním. Upadla do hlubokého spánku, ale pořád slyšela hlasy, které ji chtěly probudit. Konečně se probrala.

Když otevřela oči, svět vypadal úplně jinak. Pokusila se pohnout nohama, ale zjistila, že to nejde. Pak se na sebe podívala a vykřikla. Její dětské tělo pokrývala zbrázděná stará kůra, z rukou se staly větve a nohy jí vrostly hluboko do země. Stala se stromem, starým, sukovitým stromem.

„Co se to se mnou stalo? Co jste provedli s mým s tělem?“

Vzduchem se rozléhal smích.

„To není vůbec žádná legrace, vraťte mi mé tělo!“

„Ne tak zhurta, milé dítě, počkej, dívej se a poslouchej. Naučíš se mnoho věcí,“ odpověděl jí vítr.

Dívka uposlechla radu větru a utišila se. V klidu naslouchala a zvědavě se rozhlížela. Když pohlédla dovnitř svého nového těla, uzřela jen samou laskavost, lásku a nekonečnou trpělivost. Nebylo kam spěchat; roční období se střídají bez ohledu na to, co udělá. Ve svých větvích hostila mnoho rodin; žili tam ptáci, malá veverka a celé kolonie mravenců. Vítr jí neustále laskal a zem jí skýtala vše, čeho jí bylo třeba. Žila v míru a v jednotě se vším, co ji obklopovalo. Nadechla se a oddala se tomu pocitu klidu, který jí zaplavoval srdce.

Najednou byla plná moudrosti, jen netušila, odkud se vzala. Hlasy teď byly tišší, ale když se zaposlouchala, ještě stále je slyšela.

„Kdo jste?“ zeptala se dívka.

„Jsme tví předkové, milé dítě. Jsme strážci prastarých tajemství. Uchováváme veškerou moudrost světa po všechny věky.“





„Kde jste?“

„Jsme všude kolem, milé dítě.“

Dívka ztichla, rázem všemu porozuměla. „Vy jste stromy, které ke mně promlouvají, vidíte?“



„Ano, je to tak. Jsme mlčenliví svědkové všeho, co se na zemi odehrává od počátku věků. Naše kořeny sahají hluboko a protkávají celou zem. Odedávna jsme strážci vědění. V dávných dobách to stvoření vašeho rodu věděla a uctívala nás. V časech radosti se s námi přicházeli podělit o své štěstí. Žehnali našemu duchu za to, že proteplujeme jejich domovy a ohříváme jejich pokrmy.“



Někteří duchové stromů k tvému lidu promlouvali v řezbách. Stály jsme před vašimi vesnicemi jako vysoké totemy a střežily jsme ducha jejich národa, ale vaši lidé už zapomněli. Myslíte si, že jsme pouhé stromy. Zapomínáte, že nám vděčíte za svůj život. Tvoříme vzduch, který dýcháte a usměrňujeme větry, aby po zemi roznášely dešť a osvěžovaly vzduch. Jsme šťastní, že jsi mezi nás konečně zavítala, maličká. Jsme vděční, že nám někdo z vašeho rodu opět naslouchá.“



Dívka cítila, jak jí žilami proudí míza a věděla, že slova, která právě vyslechla, jsou pravdivá. Stromy jsou vševidoucí a vševědoucí. Vše chápou s láskou a své vědění vidí v jasném a čirém světle. Strom přijímá okamžik transformace s radostí – člověk tomuto okamžiku říká smrt a obává se ho.



Dívka se ztratila ve svém novém světě a její duše se zardovala. Poslední, co slyšela, byl hlas, který k ní promlouval



těmito slovy: „Nauč ostatní, jak s námi mluvit, nauč ostatní poznat naši lásku. Sdílej s nimi dar, který jsi dostala.“

Když se probudila, ležela na mýtině a dívala se na hvězdy. Protáhla ruce a poznala, že se vrátila do svého starého těla. Nejdřív posmutněla, ale vzápětí zaslechla mumlání hlásů. Rozběhla se k nejbližšímu stromu a pevně ho objala. Otevřela své srdce a rázem byla se stromem jedno tělo a duše. Již nikdy se nebude dívat na svět jako dřív.

Na druhý den snadno našla cestu domů; stromy ji vedly. Matka se sice zlobila, ale když viděla, že se jí dcera vrací, velmi se jí ulevilo. Chystala se dcerku pokárat, ale vtom uviděla její oči. Změnily se; již to nebyly oči malé dívky. Její dcera byla naplněna moudrostí sahající daleko za její věk.

Matka dceru mlčky dovedla doprostřed vsi. Dívka si sedla na okraj studně a čekala. Pomalu, jeden po druhém, se k ní začali trousit vesničané. Vyprávěla jim o své vizi. Vzala do ruky kousek dřeva a poděkovala stromu, že se stal palivem pro jejich oheň, který je zahřeje a uvaří jim krmi.

Pak zavedla nejmenší děti k nejbližšímu stromu a učila je, jak mají naslouchat. Řekla jim, aby se postavily zády ke stromu a požádaly strom o jeho moudrost. Pak se měly několikrát zhluboka nadechnout a zavolat do čtyř stran čtyři živly. Pak měly tiše stát a nechat do sebe proudit energii stromu. Za pár okamžiků, pokud se skutečně otevřely, ucítily jemné pohupování. Když houpání ustalo, mohly splynout se stromem a vidět svět jeho očima. Kladla jim na srdce, aby





stromu nezapomínaly vzdát díky a aby k němu vždy přistupovaly s pokorou a láskou.



Pak zavedla nejstarší vesničany k nejstaršímu stromu na kraji vesnice. Pronesla požehnání a seznámila je s duchem stromu. Lidé se pod ním po léta shromažďovali k poradám; nyní pochopili proč. Vzdali mu za to díky. Pak se šťastní a veselí posadili, připravení k rozhovoru se svým novým přítelem.



Když toho večera dívka usínala, pohlédla na větve nesoucí střechu jejího domu a poděkovala jim. Modlila se, aby se lidé jednoho dne naučili rozmlouvat se stromy. Usmívala se, protože věděla, že se ve spánku setká s duchem stromů. Všem, kteří o to stáli, bude připomínat, jaký dar jim stromy dávají.



## Kniha svobody

Mysl se nerada mýlí; většinou dá své pravdě přednost před štěstím. Robert Bolton kdysi řekl: „Víra není pouze představa, jež se tvoří v mysli, je to představa, která mysl ovládá.“ Chcete-li zažít osobní svobodu, musíte se osvobodit od své mysli, musíte ukončit válku mezi myslí a sebou a s láskou ovládnout své myšlení. Musíte osvobodit svého ducha a stát se tím, kým jste vždy byli.

Začněte si psát knihu svobody, uvidíte, že vám to pomůže. Můj učitel, don Miguel, nikdy nehlásal absolutně platné pravdy. Pouze naznačoval a pokud někdo chtěl, mohl jej následovat. Když však studentům přibližoval tuto součást procesu, řekl jim, že ji buď prodělají nebo u něho dále nemohou studovat. Tak velký význam jí přiřkládá.

Psát knihu svobody je obtížný úkol, avšak jeho výsledek je nezměrný. Většina mých studentů se psaní vzpírá, buď proto, že píšou neradi nebo nemají čas či... jejich výmluvy jsou nespočetné a velmi důmyslné. Proto vám předkládám tuto otázku: Za pět let budete o pět let starší a pokud se aktivně nebudete snažit něco na

sobě změnit, bude váš život v zásadě stejný. Rozhodnete-li se použít tento nástroj, budete sice o pět let starší, ale váš život bude od základu transformován. Představte si, že oněch pět let uběhlo, jak byste se rozhodli?

Vzpomínáte si, jak jsem vám říkala, že některé kroky v procesu své transformace musíte brát jako neoddiskutovatelné? Takovým krokem by mělo být napsání knihy svobody. Udělejte to a uvidíte, co přijde. Ručím vám za to, že se váš život změní. Jste-li pilní a budete se řídit všemi zde uvedenými instrukcemi, naučíte se vidět život očima lásky a strach vás opustí.

## KNIHA SVOBODY – PŘEHLED

Vedení knihy svobody zahrnuje několik složek. Do některých oddílů si budete zapisovat denně; do jiných budete psát v průběhu dne a jinde budete v pravidelných intervalech odkrývat minulost či znovu oživovat přítomnost. Jde o velmi jednoduchý proces, pokud setrváte v daném okamžiku a nenecháte se ochromit pocity. Přečtete si návod a krok za krokem podle něj postupujte. Pokud máte proti psaní skutečně silné výhrady, snažte se vystopovat jejich původ. Tato kniha je vaše cesta k osobní svobodě.

Vaše mysl má být nástrojem, avšak v průběhu let si zvykla ani na chvíli neumlknout. Tento nepřetržitý hluk je *mitote* myslí. Vaše mysl se může naučit mlčet a promlouvat jen v případě nutnosti. Můj počítač je celý den zapnutý. Když jej právě nepoužívám, automaticky se zapne spořič a obrazovka zčerná. Chci-li počítač



použít, dotknu se klávesnice a počítač je připraven mi sloužit. Nesedí mi na stole a neustále na mě nepokřikuje. Nevyžaduje mou pozornost, ani mi nevnucuje své názory. Jen tam sedí a čeká, až ho budu chtít použít. Vaše mysl je jedinečný bio-počítač. Kniha svobody vám umožní kdykoli zapnout spořič obrazovky.

Stačí když si povedete tři samostatné deníky. Nezabere vám to víc než hodinu denně a za rok byste mohli být hotovi. Jakmile si na psaní zvyknete, vaše mysl se postupně utiší; budete k tomu potřebovat čím dál tím méně času.

Prvním deníkem může být malá knížka či magnetofon, který s sebou budete všude nosit. Do této knihy budete zaznamenávat nekonečné brebentění vaší mysli. Mě při psaní deníku velmi překvapilo, jak rychle má mysl přestala brebentit; zřejmě se jí nechtělo zaznamenávat to množství myšlenek.

Do druhého deníku budete zapisovat dvakrát denně, ráno a večer. Můžete použít pouze jeden deník a rozdělit ho na dvě části. Vzpomínám si, kolik času mi zabralo, než jsem našla správný zápisník a pero. Byla to báječná výmluva, abych nemusela začít. Nejlepší je popadnout jakýkoli kus papíru a rovnou se pustit do psaní. Právě teď je totiž jediná chvíle, kdy můžete něco změnit. Takže se chopte pera!

Nejobsáhlejší deník, kniha svobody, se dělí na dvě části, na knihu minulosti a knihu tvoření. Kniha minulosti má pět částí — životopisnou, část v níž vypíšete všechny své představy a přesvědčení, část věnovanou konečnému posouzení, část věnovanou hlasu oběti a část, v níž se máte zbavit pocitu osobní důležitosti, nazvanou „Omlouvám se, měli jste pravdu a já jsem se mýlil“.



Kniha tvoření se nedělí na kapitoly. Obsahuje vaše názory na život ve stavu lásky. Vypracování tohoto deníku vám jistě zabere nějaký čas. Doporučuji vám, abyste si na něj vyhradili nejméně hodinu týdně.

Cílem psaní deníku je především to, abyste si procvičili mysl. Možná vás to dlouhé sepisování bude otravovat. Právě to by však pro vás mělo být podnětem, abyste přestali přemýšlet tak jako dřív.

Na první stránce všech svých deníků jsem se sebou uzavřela smlouvu, podepsanou a opatřenou datem. Čtu ji pokaždé, když svou knihu otevřu. Někdy si ji čtu, když se mi nechce psát a vždy si tím připomenu, proč jsem se rozhodla tento proces podstoupit. Proto vám zde předkládám podobu své smlouvy. Přečtete si ji a můžete si podle ní vytvořit svou vlastní.

*„Já..., se zavazuji na těchto stránkách psát jen čistou pravdu, tak jak jsem ji poznala. Rozhodla jsem se podstoupit tento proces, abych se osvobodila od omezení mysli. Slibuji si, že vše v této knize bude co nejupřímnější. Mým záměrem při psaní této knihy je vytvořit si vnitřní potřebu, jasný náhled a touhu znovu si osvojit a utříbit veškeré znalosti, domněnky a představy, které se sama rozhodnu ve své mysli uchovat. Chci tuto knihu využít k procvičení mysli, chci se naučit volit kdy a o čem budu přemýšlet. Plně se oddávám procesu psaní této knihy svobody. Prosím o pomoc a radu při plnění tohoto přetěžké-*



*ho úkolu. Prosím o ochotu, otevřenost a odvahu potřebnou k tomu, abych celý proces dokončila. Necht' mi psaní této knihy pomůže vidět sebe i svět očima lásky, soucítění a odpuštění. Necht' mám vždy na paměti, že jde o cestu léčení a rozpomínání. Slibuji, že k sobě na této cestě budu laskavá a vlídná.*

Datum:

Podpis:

Napište si do svého deníku podobnou smlouvu. Pište ji vlastními slovy a zdůrazněte to, co je pro vás důležité. Bude to výborná příležitost k definování osobní svobody. Zaneste si tuto definici do smlouvy. Necht' je tato smlouva výrazem vašeho odhodlání k osobní svobodě.

Dejte si dárek v podobě toho, že uděláte vše pro to, abyste dospěli k životu naplněnému radostí.

### UDĚLEJTE TO

*Hledáte si důvody, proč musíte psaní knihy svobody odložit? Zamyslete se nad tím, proč se psaní bráníte, ale přesto se do knihy pusťte.*

*Knihla blábolů*

V průběhu dne s sebou musíte nosit malou knížečku nebo magnetofon. Pokaždé, když vás napadne nějaký soud o sobě nebo



o druhých, okamžitě si ho zapište nebo nahrajte. Zapisujte si také všechny myšlenky, které nejsou naplněny láskou a nemají v sobě sílu. Jakmile začnete uvažovat jako oběť nebo se tak zachováte, napište nebo nahrajte si to, co vás v tu chvíli napadlo a co jste si v duchu říkali.

Okamžik po okamžiku tak budete mít zaznamenány všechny odsudky či nelaskavé myšlenky, které vás během dne napadnou. Uvědomte si, že dnes jsou vaše myšlenky z pětadevadesáti procent shodné s myšlenkami, které vás napadly včera. Jste-li v této části procesu pilní, můžete si odpustit únavné opakování. Můžete k sobě začít promlouvat láskyplněji a povzbudivěji. Také můžete změnit to, co si den za dnem myslíte. Když vám v dětství programovali mysl, neměli jste možnost ovlivnit jaké myšlenky jsou do ní vkládány. Nyní tuto možnost máte. Tento proces vám poskytne příležitost vědomě zvolit, co si budete myslet. Nemusíte pouze naslouchat nekonečným myšlenkovým smyčkám, které se opakují stále dokola.

### *Každodenní deník*

Každé ráno a každý večer si vyhrad'te pár minut na psaní do deníku. Ráno se posad'te a napište dvě nebo tři stránky. Pište, cokoli vás napadne. Pište, co vám přijde na mysl. Nic necenzurujte, ani se nepokoušejte vymýšlet nějaké téma — prostě zapisujte. Časem jsem přišla na to, že potřebuji napsat minimálně tři stránky, protože mi trvá přinejmenším stránku a půl než mé pero začne volně zapisovat myšlenky.



Po napsání jedné nebo dvou stránek dokáží napsat ta slova, která potřebuji napsat. Pusťte se do psaní dříve než do čehokoli jiného, ještě před svou první cigaretou, před ranní sprchou, předtím než se plně proberete. Vstaňte z postele, rychle si skočte do koupelny a pak se posaďte a pište. Zapište si, co vám první přijde na mysl; pracujete-li v noci, začněte psát, když se odpoledne probudíte. Pokud ráno meditujete, věnujte se psaní deníku ještě předtím.

Vřele vám doporučuji, abyste napsali minimálně tři stránky. Někdy píšete i víc, ale vždy přinejmenším tři denně. Někomu vyhovuje, když si stanoví časový limit, ale pro mě je mnohem lepší stanovit si počet stránek.

Večer si vyhradte deset až patnáct minut na rekapitulaci událostí, které se ten den staly. Všimněte si, jestli se některá témata ve vašich myšlenkách opakují a uvědomte si, jaké věci vás čekají nazítří. Máte-li z něčeho obavy, zapište si je a přeneste je na své spirituální já. Pak napište seznam všech věcí, za které jste v životě vděční. Napište nejméně deset věcí denně a každý den se pokuste přidávat další. Snažte se před spaním naplnit svou duši hlubokým pocitem vděčnosti a lásky.

Pár okamžiků se věnujte shrnutí úspěchů, kterých jste již dosáhli. Soustřeďte se na vyvolání pocitu vděčnosti za to, že právě podstupujete proces svého osvobození z otroctví a od mysli naplněné strachem. Usínejte naplnění pocitem lásky a sebezřetivostí a soustřeďte se na to, že se probudíte k božskosti. Co možná nejčastěji usínejte s pocitem lásky, smíření a klidu.



### *Kniha svobody, část 1: kniha minulosti*

Tento deník se dělí na pět částí: životopis, představy, konečný úsudek, hlas oběti, a „Omlouvám se, měli jste pravdu a já jsem se mýlil“. Jeho účelem je osvobodit vás od pocitu osobní důležitosti. Vaší osobní důležitosti se to pravděpodobně dotkne, bude klást odpor a bude se vás od tohoto procesu snažit odradit. Mysl vám bude předkládat různé zkratky, které ovšem zaručeně nefungují. Bude vám radit, abyste tento krok přeskočili a jistě vám předloží stovky důvodů, proč ho neudělat. Vaše mysl chce přeskočit na další kapitolu. Ale kniha svobody je vaše spojení se spirituálním já.

#### *Životopis*

V životopise vylíčíte příběh svého života. Kdyby někdo vaši knihu vzal a přečetl si tuto pasáž, měl by se o vás a o důležitých událostech vašeho života dozvědět co nejvíc.

#### *Představy*

Nad touto částí strávíte poměrně dost dlouhou dobu. Každý týden si udělejte čas, zamyslete se nad tím, čemu věříte a napište seznam svých představ a přesvědčení. Když si vzpomenete na nějaké další, připište je do seznamu. Představy mohou mít mnoho různých podob. Možná jste přesvědčeni, že deštivý den ve vás vyvolá smutek nebo věříte, že když vás potká něco dobrého, musíte záhy očekávat ránu osudu. Mohou také nabývat formy stereotypu – například věříte, že zrzaví lidé jsou vzteklí.



Pokaždé, když si uvědomíte nějakou ze svých představ, připište ji do seznamu.

### *Konečný úsudek*

V této části si budete zapisovat všechny své soudy o sobě, o ostatních lidech, o společnosti a životě vůbec. Této části říkáme konečný úsudek z toho důvodu, že si své úsudky zapisujete proto, abyste se od nich oprostili. Výsledkem celého tohoto procesu je vidět svět očima lásky. Láska je vždy prosta soudů a až projdete celým procesem transformace, přestanete lidi a věci kolem sebe soudit. Tato část, v kombinaci se zápisy, které si vedete během dne, vycvičí vaši mysl, aby skončila s věčným posuzováním.

Jakmile se přistihnete, že něco soudíte, nesmíte se za to odsuzovat. Mnohem víc vám prospěje, dokážete-li se na sebe podívat nezaujatým pohledem. Pokud se soudu neubráníte, napište nebo nahrajte si ho.

### *Hlas oběti*

Do této části si zapisujte všechny myšlenky, které z vás dělají oběť. Naslouchejte hlasu oběti či mučedníka a zapisujte si ho. Až si budete tyto myšlenky zapisovat, dělejte to s úmyslem zbavit se této role. Role oběti patří mezi nejčastější role, které v životě hrajeme. My sami jsme tvořivou silou ve svém životě, přesto se neustále cítíme být oběťmi vnějších událostí. Jsme nervózní z lidí a máme strach ze společnosti a světa. Zapisujte si tyto myšlenky, tak, jak vás budou napadat během dne. Uvědomte si, jakou



roli ve vašem životě hlas oběti hraje. Jak přemýšlíme, takoví jsme. Naplníme-li své myšlenky láskou a vstřícností, již nikdy nebudeme muset hrát roli oběti.

Až skončíte tuto část procesu, můžete přistoupit k dalšímu kroku. Tato první část vám bude trvat nejméně několik měsíců, pokud jste pevně odhodlaný. V opačném případě může trvat rok i déle. Nepostupujte k další části dokud nedokončíte tuto.

### PŘEDSTAVTE SI

*Co kdybyste své nežádoucí vlastnosti začali brát jako dary? V čem by to změnilo váš život? Například, co když budete svou nervozitu chápat jako nadšení? Nebo své odsuzování jako soudnost? Jak byste mohli své nežádoucí vlastnosti změnit na dary?*

*Omlouvám se, měli jste pravdu a já jsem se mýlil*

Tato část je ze všech nejtěžší. Vaše osobní důležitost vám bude velmi komplikovat práci. Na druhou stranu jde o nejvíce osvobozující krok. Díky němu se zbavíte všech mylných soudů o sobě. Proto jej musíte provádět s hlubokým pocitem lásky k sobě samému a ne proto, že musíte. Některé z těchto myšlenek jsou velmi náročné, ale o to více osvobozující.

*Nepokoušejte se o tuto část, pokud jste úspěšně neprošli všemi předešlými. Pro toho, kdo se zbaví převážné části svého filtračního systému, bude psaní této části smysluplné a velmi osvobozující. Do té doby většinu lidí tato představa velmi irituje. Několikrát*



se mi stalo, že když jsem při přednášce toto téma nadnesla, někdo se zvedl a vztekle vyrazil pryč. Většinou šlo o lidi, kteří byli v dětství zneužíváni nebo jim jejich milovaní odešli do cizí náruče.

Život, tak jak ho vnímáme, není skutečný. Pokud jste se opravdu zbavili hlasu soudce a oběti, je tento proces dalším logickým krokem. Pokud se v podstatě bráníte a snažíte se svalit vinu na druhé, uvědomte si, že je to práce vašeho filtračního systému. Nesnažte se pokračovat; zdvojnásobte své úsilí v předešlých částech, dokud nebudete cítit, že můžete postoupit o krok dál.

Odpuštění a vstřícnosti se učíme kvůli sobě a ne kvůli ostatním. Nejsme-li ochotní někomu odpustit, ubližujeme jen sami sobě. Potřeba odpuštění vychází z našich soudů. Jakmile se svých soudů vzdáme, přirozeně se posunujeme k vstřícnému přijímání. Nejsme a nikdy dříve jsme nebyli něčí obětí. Pro lidi, kteří byli fyzicky nebo sexuálně zneužíváni, může být tento pohled na život těžký. Ale život je jen příběh, který vyprávíme sami sobě; události jsou pouhými stíny vytvářenými naším filtračním systémem.

Někdy vytvoříme velmi dramatické situace jen proto, abychom odpoutali svou pozornost. Náš život je jako film. Pokud film předává silné duchovní poselství a jistým způsobem v nás probouzí božskost, máme ono poselství ignorovat a sledovat pouze dějovou linii? Máme se zříci daru probuzení a raději se nechat zatahnout do příběhu některé z postav? Ve svých životech to děláme velmi často. Zapomínáme, že jsme pouhé postavy. Necháme se unášet dějem a zapomínáme, že jsme ve skutečnosti duchovní bytosti s lidskou zkušeností na pódiu života.



Všechno, co nás v životě potká, k nám přišlo na pozvání. Nejde o vědomé pozvání, ale o logický výsledek vycházející z našich představ a z našich filtračních systémů. Dokud jsem nezrekapitulovala své dětství, žila jsem v představách, že jsem byla týrané a nemilované dítě. Teprve když jsem filtrační systém prohlédla, viděla jsem, že ve mně tyto pocity vyvolávaly mé reakce a můj filtrační systém. Tehdy bych se cítila nemilovaná, i kdyby mou matkou byla Matka Tereza.

### JINÝ DRUH PRÁCE SE ZRCADLEM

*Najděte si někde venku v přírodě malou cestičku. Vezměte si kapesní zrcátko a tak půl hodiny chodte pozpátku a dívejte se do zrcátka na cestu. Všimněte si, jak vypadá svět v zrcadle. Napište si, co vám vaše mysl říká o této zkušenosti. Pak sledujte, jak na to reaguje vaše duše.*

V dětství mě pár chlapců sexuálně zneužilo. Když jsem po letech prohlédla svůj filtrační systém, rozpoznala jsem ve tvářích těchto útočníků strach. Viděla jsem, že mi ubližovali a snažili se mě ovládat proto, aby změnilí své vnitřní pocity. Prováděli jsme spolu kosmický tanec. Pokud jsem se chtěla od zážitků z dětství osvobodit, musela jsem se zbavit starého vidění tehdejších událostí. Ti kluci se chovali tak, jak jim radil jejich filtrační systém, takže ve svých představách nedělali nic špatného.

Ať se vám v minulosti stalo cokoli, tím, že si s sebou nesete nepříjemnou vzpomínku, trpíte jedině vy sami. Všichni raději žije-



me správně než šťastně. Jakmile se naučíte komukoli bez ohledu na to, co udělal, říci: „Máte pravdu, já jsem se mýlil, promiňte,“ jste svobodný. Již nevynášíte soudy a nejste připoutaný k vnějším událostem a nenecháte se jimi ovlivňovat. Pokud vás někdo zneužil nebo vám ublížil, jistě byste se od toho chtěli odpoutat. Chtěli byste vrátit čas, aby k oné nepříjemné události vůbec nedošlo? To bohužel nejde, ale tohle je ta nejlepší věc, kterou můžete udělat.

„Omlouvám se, máte pravdu a já jsem se mýlil,“ říkáme proto, abychom se osvobodili od soudů, které jsme si vytvořili o jisté osobě nebo události. Používáme právě tato slova v tomto pojetí, protože naše osobní důležitost velmi nerada uznává, že se mýlí a toto cvičení má sloužit k tomu, aby vaši osobní důležitost rozmetalo. Pojmy správné a špatné souvisí s filtračním systémem a proto nám mají posloužit k tomu, abychom se osvobodili. Koneckonců, lidem kolem nás jejich filtrační systém také říká, že mají pravdu. Kdo jsme my, abychom zpochybňovali jejich filtrační systémy? Měli přece pravdu, jejich mysl jim to řekla.

Ještě jednou vám připomínám, abyste se o tuto část knihy svobody nepokoušeli, dokud na to nebudete připraveni. Až se zbavíte vnitřních soudů a pocitů oběti, sestavte seznam všech lidí, které jste někdy v životě urazili nebo jim nějakým způsobem ublížili. A nyní přidejte jména všech, kdo ublížili vám.

Sepsat takový seznam je snadné. Další krok bude vyžadovat víc času, ochoty a odhodlání. Kontaktujte všechny osoby uvedené na seznamu, telefonicky, dopisem nebo osobně. Vlastními slovy jim velmi jasně sdělte, že je vám líto, co se stalo, že měli

pravdu a vy jste se mýlili. Nepouštějte se do dlouhého vysvětlování ani jinak nerozměľňujte své poselství. Neobhajujte se ani je nijak nesudte.

Napište dopis i tomu, koho nemůžete najít nebo kdo už nežije. Tyto dopisy většinou páľím nebo je posílám bez zpáteční adresy. Jde o to, abyste takový dopis napsali a mohli tuto kapitolu uzavřít. Dokud se domníváme, že máme pravdu a ostatní se mýlí, jsme v pasti.

U některých lidí ze svého seznamu možná budete muset znovu a znovu psát, křičet, nařikat, rekapitulovat a teprve pak se váš vztah k nim zbaví emocionálního zabarvení. A tehdy získáte obrovský dar; budete schopni uvolnit uvězněnou energii. Během tohoto procesu se naučíte prohlédnout filtrační systém a vymaníte se z jeho sevření. Osvobodíte se od svého omezujícího myšlení a budete schopni vidět onu osobu očima lásky a soucítění.

Začněte tím, že si sestavíte seznam. S druhou částí si nelamte hlavu. Soustřeďte se na svou osobní svobodu, zhluboka se na-dechněte a začněte. Vy za to stojíte.

## SAMOLÉČBA

*Uděľte si seznam druhů chování, které vám připadají láskyplné a obohacující. Denně přidávejte alespoň jeden.*



## *Kniha svobody, část 2: kniha tvoření*

Tato poslední část deníku je věnována lásce, světlu a smíchu. Můžete jí říkat kniha života; je to deník, v němž se soustředíte na to, jak se z otroka strachu stát služebníkem lásky.

V předchozích částech jsem vás vedla k tomu, abyste nelpěli na své integritě. Nyní se soustředíme na to, jak si ji uchovat. Integritu definuji jako smysl pro celistvost. Naše integrita roste a vyvíjí se stejně jako my. Co pro nás bylo přijatelné před rokem, nemusí být přijatelné dnes. Integrita nám však především umožňuje vejít ve spojení s naším spirituálním já. Vše, co nám brání pocítit naši božskou podstatu, je útokem na naši osobní integritu. Naše myšlenky, představy, činy, domněnky a všechno ostatní, co nám brání, abychom se považovali za božská stvoření, nás nutí slevovat z naší integrity.

V této části se zamyslete nad svým zakódovaným chováním. Jak byste se chtěli chovat? Co je pro vás důležité? Jak se rozhodujete, chcete-li být v každé chvíli naplněni láskou? Máte ještě stále takové myšlenky či modely chování, které vás vedou k porušování vlastní integrity?

Zeptejte se sami sebe, co v životě chcete. Sněte. Vyděte ven a hledejte místa, kde se cítíte celiství. Již nemáte žádnou výmluvu, proč nebýt šťastní. Vyskytne-li se taková výmluva, pusťte ji z hlavy. Jak docílíte toho, abyste byli šťastní? Jak se můžete dát do služeb lásky místo toho, abyste otročili strachu?

Napište o všech problémech a omezeních, které jste objevili v ostatních částech. Jak se na tyto věci díváte teď? Jak definujete lásku, hojnost, vztah a radost? Systematicky proberte všechna



svá stará omezení a najděte si nový způsob, jak se na ně dívat. Osvobodte své myšlení i sebe sama.

Mělo by jít o organický proces. Vaše myšlení bude čím dál tím svobodnější a bude se rozšiřovat. Pochopíte smysl bezpodmínečné lásky a smíření.

Občas se nejspíš budete vracet zpět k ostatním částem a některými otázkami se začnete zabývat hlouběji. Zjistila jsem, že kdykoli na hladinu mého vědomí vypluje nový problém, má mysl se začne velmi hlasitě ozývat. Nesoudím to ani se tomu nebráním. Beru to jako fakt a použiji všechny dostupné nástroje, abych jej prozkoumala. Kniha svobody vám zůstane do konce života. Někdy svou knihu několik měsíců vůbec nepotřebuji, ale vím, že když pocítím potřebu, mohu se k ní kdykoli vrátit.

Uvolněte se a připusťte možnost, že to dokážete. Buďte na sebe hodní a přistupujte k sobě s láskou. Pokud máte vůči tomuto procesu výhrady, milujte i je. Milujte je a pusťte je z hlavy; a pak začněte psát. Dejte si dar svobody.



ČÁST ČTVRTÁ

# ZÁMĚR



Záměr je třetí z toltéckých umění. V toltécké tradici odpovídá stadiu vývoje, kterému se říká válečnické. Válečník dokáže dosáhnout emocionální neutrality a uvědomění, takže může snáze volit, jak se zachovat a kdy. Pouhý krůček vás dělí od dosažení osobní svobody a proto se rozhodujete na základě spojení s vaším spirituálním já a nejste ovlivněni filtračním systémem.

Záměr určuje směr naší energie a to, jakou formu na sebe vezme naše dílo. V našem životě jde o velmi mocnou sílu a přesto si toho často nejsme vědomi. Nechali jsme energii záměru ztročit filtračním systémem.

Záměr funguje buď vědomě nebo nevědomě, ale vždy řídí naše životy. Jakmile se naučíte energii záměru spoutat, nic pro vás nebude nemožné. Záměr jde ruku v ruce s ostatními toltéckými uměními. Přimějete-li svůj záměr, aby si uvědomil existenci filtračního systému, přestanete se soustředit na to, co je „tam venku“. Nejste-li si svého záměru aktivně vědomi, může se stát, že záměr začne váš filtrační systém a omezení obraňovat a vy tím pádem také.

Naše životy neustále odrážejí náš záměr. Podíváte-li se na ovoce, které v životě sklízíte, pochopíte, co je vaším záměrem. Jste-li nešťastní, vaším záměrem bylo být nešťastný. Tvrdíte-li, že vaším zá-



měrem je přestat kouřit a přesto kouříte dál, pak je vašim záměrem kouřit dál. Pokud využijete své stopovací schopnosti a nahlédnete do svého nitra, pochopíte své motivy a využijete je k tomu, abyste záměr změnili.

Záměr a vůle se vzájemně doplňují. Představte si plachetnici, do jejíchž plachet se opírá silný vítr. Vítr je záměr a vůle kormidlo, které loď řídí. Nasměřujte energii, která vás žene vpřed. Váš záměr je součástí božské síly, která vám umožňuje stát se spolustvořitelem.

Záměr zřídka kdy vidíme přímo, ale jeho odraz se v našich životech zřetelně zrcadlí. Máme-li záměr dobře pochopit, musíme k němu přistupovat z několika různých směrů. Buďte k sobě laskaví, smířte se se svými výsledky a záměr se stane vaším nejlepším nástrojem. Odsuzujete sebe i svůj proces? Pak můžete vzít jed na to, že vašim záměrem je zůstat stejný a nic neměnit. V následujících kapitolách se budeme zabývat tím, jak lze záměr odhalit a jak se váš život změní, když se se záměrem svého spirituálního já ztotožníte.



## Objevení záměru

Pokud jste se zabývali toltéckým uměním uvědomění a stopování, jistě jste zjistili, že věci, které „se vám staly“, jsou ve skutečnosti vašim dílem. Také jste si nejspíš uvědomili, že i když vám soustředění na to, co je „tam venku“, nesvědčí, můžete změnit sami sebe a v průběhu tohoto procesu se „tam venku“ po vaší transformaci změnit může, a nemusí. Po odhalení filtračního systému zjistíte, že jste si vytvořili celou řadu představ, domněnek a zásad sloužících ke kontrole vašeho chování. Při stopování si uvědomíte, že můžete uvolnit nežádoucí energii, kterou jste během života nashromáždili a naopak znovu získat zpět tu energii, jíž jste věnovali na zahlazování nepříjemných událostí z minulosti.

Jakmile se soustředíte na svůj záměr, můžete svůj život formovat jako skutečně tvořivá síla.

Záměr je mocná energie. Sami ji v sobě velmi výrazně cítíte. Žít v souladu se svým záměrem je něco úplně jiného, než vnímat přes filtrační systém.



Položíte-li si otázku: „Co bych chtěl právě teď vytvořit?“ pomůže vám to znovu se soustředit na váš záměr. Odpovíte-li si: „Chci mít pocit jistoty,“ znamená to, že v podstatě nechcete nic jiného než bránit svůj filtrační systém. Pokaždé, když zatoužíte po pocitu jistoty, je nablízku strach. Strach je přítomen pouze tehdy, když posloucháte svůj filtrační systém. Pokud se soustředíte na to, co by mělo nebo mohlo být, místo na to, co je, zavíráte si dveře k tomu, abyste vytvořili to, co právě teď skutečně chcete.

Jakmile si svůj záměr uvědomíte, můžete ho změnit a jediný způsob jak to udělat je, změnit to, co si v duchu říkáte a ovlivnit tak své chování v okamžiku, kdy k němu dochází. Neustále musíte soustředit pozornost na to, co chcete vytvořit a nikoli na to, co nechcete. Když vám řeknu: „V žádném případě nesmíte pomyslet na červené hasičské auto,“ okamžitě si vybavíte červené hasičské auto, vidíte? Vaše mysl a vesmír neslyší záporny. Aby se vaše mysl mohla zbavit myšlenky na červené hasičské auto, musí si ho nejdříve vybavit. Soustředíte-li pozornost na to, co nechcete, plynou energie záměru.

Jistě jste již slyšeli o síle pozitivního myšlení. Myslet pozitivně, myslet na to, co chcete vytvořit, je velmi plodné. Například, pokud si v duchu pomyslíte: „Chci strávit tohle odpoledne v klidu a pohodě,“ můžete je strávit v klidu a pohodě. Ale víte co se stane, pomyslíte-li si: „Už se nechci trápit, už nechci být švorc?“ Přivodíte si trápení a nedostatek peněz. Slova a myšlenky jsou velmi mocné, proto si na jejich výběr dávejte velký pozor.

Život vždy přesně odráží záměr. Jakmile svůj záměr poznáte, můžete ho v kterémkoli okamžiku změnit tím, že změníte cíl své



pozornosti. Když například poznáte, že vaším záměrem je zbavit se bolesti, něco pro to uděláte. Budete se snažit ze života radovat. Když zjistíte, že si v duchu říkáte: „Tohle se mi nelíbí“ nebo „to nechci,“ soustředte se na to, co se vám líbí a co chcete. Když zjistíte, že se chováte jako dřív, můžete se sobě nebo ostatním omluvit, odpustit si a pak se rozhodnout znovu a s láskou.

## ZDROJ VAŠEHO ZÁMĚRU

Vhodný způsob, jak změnit záměr, je položit si otázku, zda vaše současné chování pramení z pocitu osobní důležitosti nebo osobní síly. Mezi těmito dvěma věcmi je velký rozdíl. Pokud je váš záměr v souladu s duší, budou vaše rozhodnutí pramenit z osobní síly. Pokud váš záměr vychází z osobní důležitosti, zaručeně bráníte svůj starý světónázor; filtrační systém vás drží za ocas a diriguje vás. Váš záměr je v životě vždy jasně zřetelný. Všechno, co zažíváte a všechno, co jste stvořili, stvořil váš záměr.

Další způsob, jak zjišťovat záměr, je prozkoumat seznam oblíbených emocí. Často se stává, že ulpíváme v jistých emocionálních stavech; například nám v postatě vyhovuje, že máme na všechny včetně sebe neustále zlost a ještě se bráníme, že na to máme právo. Naším záměrem je mít tento pocit, proto vytváříme takové situace, které nám k němu poskytují příležitost.

Jedna má studentka u mě studovala několik let, učila se a rostla, ale pořád se nedokázala zbavit některých zlovyků. Jednou, když jsme stopovali její proces, tato dívka zjistila, že jejím zámě-



rem bylo ubližovat si a působit si neustálá zklamání. Zjistila, že jí tento pocit vlastně vyhovuje; bylo to jistější a méně riskantní než být šťastná a spokojená. Dokud to bylo jejím záměrem, nemohla na něm nic změnit a její chování ustavičně směřovalo k tomu, aby si působila bolest. Když svůj záměr změnila, rázem se změnil i její život.

### POLOŽTE SI OTÁZKU

*Co chci právě teď vytvořit? Kdykoli zjistíte, že máte strach nebo obavy, znovu si položte otázku, co byste chtěli vytvořit; pak se zachovejte tak, abyste si svou touhu splnili. Zkuste si tuto otázku klást několik dní každou půlhodinu.*



## Podvolení se záměru

Záměr může být spojován s vírou. Pokud má někdo hlubokou víru v Boha, snadno uvěří, že všechno, co se odehrává na božím světě, má svůj účel a že ve vesmíru panuje neměnný řád. Přemýšlí v kategoriích božského řádu a božského času. Pokud máte víru v záměr, pokud si dovolíte bezvýhradně uvěřit v záměr, začnou se s vámi dít zázraky. Podvolte se svému záměru; záměr je tak jako tak zdrojem vašich životních zkušeností, tak proč se nenaučit tuto energii zapřáhnout pozitivním způsobem? Přestaňte bojovat, přestaňte bránit záměr svého malého já a využijte energii své duše. Spojte se se záměrem svého spirituálního já.

Podvolit se v tomto kontextu znamená otevřít se, a následně spoutat a využít energii své božskosti. Podvolit se novému způsobu jednání je těžké, protože vaše mysl se nechce vzdát zaběhnutých myšlenkových postupů. Občas se mi stává, že se podívám na svůj život a zachvátí mě beznaděj, protože jej opět vidím přes filtrační systém.



Odjakživa jsem měla problémy s penězi; ať jsem vydělávala hodně nebo málo, nikdy jsem neměla dostatek. Četla jsem knihy o hojnosti a dávala jsem si různá předsevzetí. Připravila jsem si rozpočet, zbankrotovala jsem, znovu jsem se postavila na nohy, měla jsem víc peněz než jsem potřebovala, ale vzápětí jsem znovu byla po uši v dlužích. Moje mysl se stavěla k penězům stejně jako dřív. Ať jsem udělala cokoli, nic jsem s tím nezmohla.

Pak jsem jednoho dne změnila svůj záměr a rozhodla jsem se udělat si z peněz přítele a ne soupeře. Posadila jsem se a vyzvala je, aby mě následovaly k vytvoření nového vztahu. Tehdy jsem peníze doslova viděla jako mohutného zeleného muže, připomínal mi tloušťka z reklamy na pneumatiky Michelin. Dlouho jsme rozmlouvali, měla jsem z toho dobrý pocit a věděla jsem, že přijdou změny. A nemýlila jsem se: rozpoutalo se hotové peklo. Najednou jakoby nic nefungovalo – můj zažitý způsob žonglování s účty ani popírání skutečnosti a spoléhání na to, že se všechno nějak spraví.

Bylo to strašný chaos. Musela jsem s penězi přestat zacházet jako dřív. Musela jsem se o nich naučit přemýšlet v konkrétních, praktických a nemetafyzických pojmech. Nikdy v životě jsem se necítila tak zmatená a vykořeněná. Mé malé já bylo rozlícené. Rvalo se, kopalo kolem sebe a vřískalo. Celý život jsem žila na dluh budoucnosti. Pak jsem si nastavila záměr tak, aby se z peněz stal můj přítel a musela jsem se s nimi usmířit.

Našla jsem si poradkyni, která mě naučila přemýšlet nově a té jsem svěřila do péče finance. Nebyla jsem moc dobrá žačka. Musel na mě být legrační pohled. Téměř všechny mé myšlenky



na peníze byly zdeformované filtračním systémem. Občas jsem měla pocit, že některé myšlenky rozumím a předložila jsem ji své poradkyni. Vášnivě jsem před ní obhajovala své omezené názory a nakonec jsem přišla na to, že jsem zase neviděla jasně. Bylo to podobné jako učit se novému jazyku, ale nakonec mě peníze přestaly ničit a vládnout mému životu. Znovu jsem mohla volně vydechnout, užívala jsem si utrácení i šetření a dělila jsem se o peníze s láskou a rozmyslem. Bylo to velmi osvobozující.

Když záměr nastavíme tak, aby se něco změnilo, změní se to; pouze nerozhodujeme o tom, jak k tomu dojde. Když jsem chtěla změnit svůj vztah k penězům, neměla jsem tušení, jak celý tento proces proběhne. Sama nevím, co jsem vlastně čekala, rozhodně ne to, co přišlo. Výsledek však předčil mé očekávání. Peníze se staly nástrojem, prostředkem směny a laskavým, vstřícným přítelem. Získala jsem kontrolu nad penězi a docílila jsem hlubšího pocitu integrity.

### PŘEDSTAVTE SI

*Vydejte se do přírody. Procházejte se a vnímejte všemi smysly. Až budete klidní a uvolnění, najděte si nerušené místo. Tam se posaďte a splyňte se zemí. Doslova si představujte, jak se stáváte součástí země a oddejte se tomu pocitu.*

Podvolení je proces, jak se zbavit filtračního systému. Tento proces je třeba znovu a znovu opakovat, dokud nedojde k podvolení samovolně a vy se mu přestanete bránit. Zda pro vás ten-



to proces bude snadný nebo obtížný záleží na tom, co si v duchu říkáte. Já osobně беру podvolení se záměru jako proces vzpomínání, zapomínání a pak opětovného vzpomínání. Určím si záměr; můj život a reakce se začínají měnit, začínám naslouchat svému filtračnímu systému a zapomínám, že mým záměrem bylo změnit záměr. Pak se znovu začnou dostavovat staré výsledky, což mi připomene, že mám změnit záměr.

Pokud svůj proces nebo sebe začnu soudit, všechno se jen zpomalí. Když si co nejdříve uvědomím, že se mám uvolnit a znovu soustředit pozornost na změnu záměru, nakonec se to podaří.

Podvolíte-li vůli svého malého já záměru svého spirituálního já, cesta k vašemu zhojení bude mnohem snazší. Zpočátku vám to může zkomplikovat život, protože se musíte naučit rozhodovat nově. Vaše malé já se patrně bude děsit toho, že by se mohlo mýlit a nebude se chtít vystavit riziku tak velké zranitelnosti, vaše duše to však vyžaduje. Vstoupit ve spojení s duší vyžaduje naprostou otevřenost, poctivost a zranitelnost.

Vaše duchovní já touží plně prožít svou božskost; touží po osobní svobodě v tom nejhlubším slova smyslu. Chce se osvobodit od iluzí a vidět svět očima andělů; chce svět vidět a vnímat očima lásky. Když se vám to podaří, prožijete pocit nepopsatelné radosti a již vůbec nebude záležet na tom, jak si vaše malé já definuje štěstí. Z perspektivy vašeho duchovního já leží štěstí za vašimi omezeními a ne v jejich bezpečném sevření.



## CÍL MIMO CÍLE

Určíte-li si záměr, brzy zjistíte, že k vám sám přichází, protože ho již v podstatě v sobě máte. Snažíte-li se dosáhnout nějakého cíle, hledáte cosi vnějšího a budete zklamaní. Vysvětlím vám to.

V *dominiu*, kde jsme všichni součástí kruhu života, neexistují žádné vnější cíle. Soustředíme-li pozornost na cíle, ztratíme pojem toho, co je skutečně důležité a vrátíme se zpět k dominanci. V *dominiu* je všechno součástí celku, takže v tomto kontextu cíle nemají žádný smysl. Pokud začnete vnímat život jako příležitost poznat co jste a co nejste, abyste se dokázali upamatovat na své pravé já, přestanete cíle potřebovat. Jestliže si rozpomínání na své pravé já stanovíte za svůj cíl, stane se pro vás nedosažitelným. Tím, že si stanovujeme cíle, děláme předmět své touhy nedosažitelným.

### VZDÁNÍ SE

*Vezměte do ruky tužku, pevně ji sevřete a ruku podržte dlaní vzhůru. Existují dvě možnosti, jak tužku pustit: můžete pouze uvolnit sevření prstů, ale tužka vám nadále zůstane ležet v dlani. Nebo povolíte sevření a obrátíte ruku, takže tužka spadne na zem. Vyzkoušejte si oba způsoby pouštění tužky a uvidíte, jak se přitom budete cítit. Napište, co si představíte pod pojmem něčeho se vzdát.*

Cíl v tradičním pojetí nemůže splývat s kýženým objektem či stavem. Pokud toužíte po vztahu proto, abyste se cítili úplní,



znamená to, že se cítíte neúplní. Když místo toho obejmete pocit, který chcete vytvořit, bude váš svět zrcadlit jeho existenci ve vašem životě.

Na druhé straně opravdu neroste zelenější tráva. Naše štěstí není závislé na dosahování cílů. Dopřejte si tak velký svět, aby se druhá strana stala vaší součástí a rázem budete mít tu nejzelenější trávu a již nebudete muset hledat. Způsob, jakým naše mysl uvažuje o cílech, nám v podstatě brání v jejich dosažení. Stále nám unikají. Naše myšlenky se odvíjejí od oddělenosti a dominance a proto jsme v neustálém konfliktu. Z perspektivy dominance znamená „tady“ a „támhle“ dvě naprosto rozdílné věci. Z perspektivy naší duše a *dominia* je všechno jedno; můžeme si do přát tak velký svět, že obsáhne všechno.

### POLOŽTE SI OTÁZKU

*Jaké jste měli v minulosti cíle? Jak byste je mohli začlenit do života, aby přestaly být cíli, ale staly se součástí vašeho života? Jak byste je mohli učinit součástí vašeho záměru?*

Chcete-li být šťastní, již jste vlastně uspěli tím, že jste v sobě vyvolali touhu po štěstí. Jakmile štěstí vezmete za své, v podstatě začínáte prožívat štěstí a ne pouhou touhu po štěstí. Ať už je vaším cílem cokoli, přijměte to za své a v tu chvíli to získáváte; stanovte si něco za cíl a nedosáhnete toho.

Nikdo netouží po laskavosti či po soucítění, pokud je již v sobě nemá. To, co v sobě nemáte, nemůžete vidět. Během



výslechů masových vrahů vyšlo najevo, že nedokázali prožívat soucit. Netoužili po něm, protože ho v sobě neměli a citlivost považovali za projev slabosti.

Cíle implikují, že cosi existuje mimo vás. A to není pravda, protože tvoříte jednotu s celým vesmírem. Jste-li součástí nekonečna nemůžete nic vylučovat. Takže, pokud se domníváte, že něco existuje vně vás, uvědomte si, že je to již vaší součástí. Pokud víte, že je něco vaší součástí, je pro vás mnohem snazší nechat to projevít ve fyzické podobě.

Cíle skutečně omezují prožívání života. Mnohem lepší způsob, jak se pohnout kupředu, je položit si otázku, co skutečně chcete prožít a pak se rozhodněte, jste-li ochotni pro to udělat, co je třeba.

Stanovení záměru je mnohem účinnější než stanovování cílů. Záměr by se dal označit jako energie mimo vás. Stanovujete-li tedy záměr, neomezujete své prožívání; naopak, otevíráte se novým možnostem. Ustanovení cíle je příliš nepružné. Cíle velmi vyhovují našemu racionálnímu, přímočarému myšlení. Jsou součástí našich filtračních systémů. Záměr naproti tomu je spojen s vaší duší a mysl na něj nemá vliv. Mysl dokáže chápat cíle, ale často se velmi těžko vyrovnává s pojmem záměru.

## UVAŽUJTE

*Zopakujte si svou definici osobní svobody. S jakým záměrem byste dosáhli tohoto výsledku? Upřímně, je to váš nynější záměr?*



Jeden ze způsobů, jak chápat záměr, je brát ho jako cíl mimo všechny ostatní. Pokud se chcete úplně zbavit filtračního systému, musíte překonat potřebu určovat si cíle a pohnout se dál. Cíle jsou škatulky, do nichž ukládáme své uvědomění, a které omezují možnosti, jak osvobodit naši mysl.

Posunutí za cíle vás přiměje používat všechny nástroje, o nichž jsme v této knize hovořili. Život založený na těchto myšlenkách vás donutí vystoupit z omezujících škatulek vytvořených společností.

## NAUČNÝ PŘÍBĚH

### *Venkované nacházejí hojnost*

Přešlo krátké horké léto. Mráz udeřil brzy a mnozí se obávali, že nebude dostatek potravy na zimu. Nad vsí se vznášela úzkost, lidé rychle přecházeli, sehnutí, zabalení do přikrývek a jeden na druhého ani nepohlédl. Srdce jim naplnil strach a nedůtklivost. Stařena byla zachmuřená; srdce ji bolelo, když viděla hynout krásná semínka lásky.

Šířila se válečná nálada, zprvu mezi mladými bojovníky. Lidé si stěžovali, že jim sousedé zabíjejí zvěř a sbírají jejich bobule. Zpočátku se tomu všichni smáli, protože dobře věděli, že zvěř i bobule patří Velkému Duchu, ale válečná nálada brzy začala žít vlastním životem. Mnoho lidí tak ulevovalo svému strachu.





Staré ženy naslouchaly štvavým řečem a za nocí tíše nařikaly. Dobře věděly, jakou bolest válka přináší. Během let ztratily mnoho synů a manželů, ale od té doby, co mezi nimi žila stařena, válka jejich ves nenavštívila. Ženy se pomalu trousily ke stařeninu ohni; posadily se a rozhovořily se o svém strachu, ptaly se stařeny, co mají dělat.



„Zapomeňte na strach, běžte v pokoji. Podívejte se, jak po vsi chodí ostatní. Nechod'te ve strachu. Běžte mezi ně a podělte se o svou lásku a světlo; podívejte se na každého, koho budete míjet a požehnejte mu. Sdílejte to, co máte, a vězte, že Velký Duch bude s vámi.“



Staré ženy odcházely a nespokojeně si pro sebe mumlaly. Stařeně se to snadno řekne; věděly, že v zimě na všechny čeká smrt. Jejich srdce byla příliš naplněna strachem, aby slyšela její slova.



Válečné nálady se šířily dál. Lidé se přestali dělit o jídlo a rodiny zakládaly vlastní ohniště.



Lovci vyráželi na lov a vraceli se s prázdnýma rukama. Proklínali štěstěnu a svůj vztek namířili proti sousedním vsím. Věděli, že duch země je proti nim a že během nadcházející zimy mnoho lidí zemře hladem. Po vsi se šířilo reptání.



Nakonec byla svolána rada starších. Mladí válečníci stáli venku, tváře napjaté očekáváním a plné strachu. Jedinou odpovědí byla válka, to všichni věděli. Musejí napadnout sousedy, pobít je a sebrat jim potravu, která byla ukradena z jejich území.



Stařešinové se radili celý večer. Ve vzduchu se vznášela

bojová atmosféra a kolem místa, kde se shromáždili, se smkla celá ves. Lidé se tlačili jeden přes druhého, ale náhle se dav rozestoupil.

K shromaždišti pomalu mířila stařena. Její oči byly jako vždy naplněny láskou, ale navíc v nich sídlil smutek a nevdané odhodlání.

Když zvedla kůži zakrývající vstup do poradní chýše, rozlehl se hloučkem žen a mladých válečnicků vzrušený šepot. Na radu starších neměly ženy přístup, nikdo si ji však netroufal zastavit – byla to přece Stařena.

Když vstoupila, muži umlkli. Rozhlédla se po chýši, její pohled se na okamžik setkal s očima všech přítomných, a pak vykročila k náčelníkovi a postavila se před něho. Zadívala se mu do očí, pak se obrátila čelem k ohni a pozvedla ruce k modlitbě. Oheň zapraskal, jasně vzplanul a venku zakvílel vítr.

„Svolávám síly lásky. Necht' pouze láska je zde přítomna a necht' její světlo odplaví všechnen hněv, nenávisť a strach. Svolávám předky a všechny ty, kdo již odešli nebo teprve přijdou. Necht' je zde přítomna jejich moudrost a světlo.“

Vzduch se zachvěl a lidé ucítili láskyplnou přítomnost Velkého Ducha. Stařena tiše stála, oči zavřené, ruce obrácené k nebi.

Když konečně promluvila, její hlas byl naplněn laskavostí a silou. „Co chcete stvořit? Proč jste se zde dnes večer shromáždili?“

Myslíte, že je válka skutečně jedinou odpovědí?“





Všichni spustili jeden přes druhého. Hlasy strachu byly hlučné a ryčné. Pak povstal náčelník a všichni utichli.

„Stařeno, ty víš, že nemáme dostatek potravy na zimu a sousedé zabíjejí naši zvěř. Musíme chránit svou vesnici. Musíme přežít.“

Stařena se pomalu otočila a podívala se na náčelníka.

„Za jakou cenu?“

Náčelník chtěl promluvit, ale stařena jej umlčela. Nikdo by si netroufl umlčet náčelníka. Když se opět pokusil promluvit, zadívala se na něho. Oči měla plné ohně. Jeho ústa se pohybovala dál, ale nevyšlo z nich ani slovo.

„Řekla jsem ticho. Po mnoho měsíců jsem se těšila vaší milé pohostinnosti. Nikdy jsem se nepletla do záležitostí kmene, ale zašli jste příliš daleko. Cožpak si nevzpomínáte na nic z toho, co jsem vás učila? Cožpak tak snadno zahazujete dary lásky? Tato ves rostla a prospívala díky lásce, kterou jste tak rádi sdíleli. Cožpak milujete jen tehdy, když se cítíte v bezpečí? A sotva vám do uší začne našeptávat strach, už se k lásce obracíte zády? Věříte raději očím než srdci? Všechno ve vašem životě je nezištným darem. Budete-li setrvávat ve strachu, tyto dary se rozplynou a vám nezbude nic než strach. To byste chtěli?“

Rozhlédla se kolem sebe a postavila se před Šedého Vlka. Měl v očích strach a v srdci válku.

„Čeho chceš tou svou válkou docílit? Jaký je tvůj záměr, Šedý Vlku?“



„Chci nakrmit rodinu a vzít si zpět, co nám po právu patří.“

„Proč chceš nakrmit rodinu, Šedý Vlku?“

„To je hloupá otázka, stařeno, přece proto že je miluji.“

„Takže tvým záměrem je dokázat lásku své rodině tím, že zabiješ jiné rodiny?“

Zadívala se mu upřeně do očí a dotkla se jeho srdce láskou. Na okamžik viděl jejíma očima a uzřel, co se skrývá v jeho srdci. Sklopil oči studem.

Stařena se podívala po mužích stojících v kruhu, všichni klopili oči. I oni spatřili, čím jsou jejich srdce naplněna a zastyděli se, že tak snadno podlehli strachu.

„Je-li vaším záměrem láska k vašim rodinám, milujte. Milujte každého — zvláště své sousedy. Nechte se vést láskou a vždy budete mít dostatek. Strach přináší hladovění. S láskou se ho nemusíte bát. Vzdejte díky za své požehnání, žehnejte svým sousedům, podělte se o svou hojnost a žijte v lásce.“

Váš záměr milovat musí být následován láskyplnými skutky. Láska rozšiřuje, strach zužuje. Je-li vaším záměrem milovat, odložte strach v myšlenkách i skutcích.

Viděli jste někdy, že něco chtěla? Viděli jste mě někdy konat něco jiného než lásku? Cožpak vám láska něco odpírá? Mé nádoby na potravu jsou plné a vaše budou též, jakmile otevřete svá srdce a podělíte se. Dávejte s láskou, beze strachu a vždy budete mít dostatek. Vpusťte-li strach do svých





myšlenek, buďte si jistí, že vašemu život začne vládnout nedostatek.“



Stařena se otočila a vyšla ven. Mladí válečníci byli překvapeni, když se o něco později objevil náčelník a všem nařídil začít s přípravami na velké oslavy. Všichni vesničané se vrátili do svých příbytků a vybírali, čím mohou přispět.



Na druhý den se shromáždili lidé ze sousedních vesnic, aby se podělili o své dary. Vsi se znovu nesl smích, jídla bylo dost pro všechny a stařena se usmívala, když náčelník vzdával díky. Hovořil o lásce a sdílení. Řekl, že mezi lidmi bude všeho dostatek, dokud jejich záměrem bude kráčet v lásce.



Tu zimu se ves podělila o potravu s mnoha hladovějícími. Jejich spíže byly vždy plné. Každému, kdo do vsi přišel, otevřeli svá srdce a poskytli mu hojnost jídla. Lidé odcházeli s plnými žaludky, srdci naplněnými láskou, a ještě svým rodinám odnášeli tolik jídla, kolik unesli. Tu zimu mnozí pochopili, co znamená láska a záměr.



ČÁST PÁTÁ

# OSOBNÍ SVOBODA



Mírumilovný, radostný, nesoudící – vystihují tato slova vaše svobodné já, člověka, jímž byste se chtěli stát? Každý z nás má své vlastní pojetí osobní svobody. Ať je vaše definice jakákoli, toltécká umění vám pomohou stavu osobní svobody dosáhnout.

Pro mne osobní svoboda představuje schopnost svobodně reagovat na přítomný okamžik. Je to schopnost reagovat na to, co skutečně je, a ne na to, jak skutečnost interpretují mé filtrační systémy. Jsem-li plně přítomna v daném okamžiku, nejsem spoutaná minulostí a emocionálním balastem, který jsem v ní nasbírala.

Pokud dokážete změnit své myšlenkové postupy, život se vám promění v báječné dobrodružství. Tato stezka vyžaduje kázeň a odhodlání, je to však stezka, která vás odvádí od bolesti a strastí. Stezka vedoucí k osobní svobodě. Ve stavu osobní svobody dokážu jednat a reagovat soustředěně bez ohledu na to, co se kolem mne odehrává. Při rozhodování, jak se zachovat, jsem klidná, cítím se v bezpečí a milovaná, a vím, že se všechno podaří. V kterémkoli okamžiku se mohu svobodně rozhodnout, již mě nespoutává strach a skutečně mám na výběr. Minulost mne již neděsí a nemám strach z budoucnosti. Skutečně žiji v přítomném okamžiku.



Jaká je vaše definice osobní svobody? Jak si představujete osobní svobodu? Jak by vypadal váš život, kdybyste byli naprosto svobodní? Odpovědi na tyto otázky se mohou v průběhu času měnit. Často se k nim vracíte a vaše odpovědi se budou proměňovat a růst spolu s vámi.



## Tajemství štěstí

Pokud se vaše definice osobní svobody podobá mé, zahrnuje v sobě schopnost vytvářet cokoli chcete, kdykoli budete chtít. Tajemství štěstí tkví v tom, chtít to, co máte. Vždy vytváříme přesně to, co chceme; jenže když se pak dostaví výsledek, nechceme ho přijmout. Buddha řekl, že kořeny veškerého utrpení tkví v našich touhách a v ulpívání. Vzdejte se jich a naleznete štěstí.

Chcete-li být šťastní, prostě buďte šťastní. Dosažení štěstí někdy vyžaduje značné úsilí a ochotu změnit svá rozhodnutí. Veškeré štěstí tkví ve vaší mysli. Žádná vnější událost nebo osoba vás nemohou učinit šťastnými. Jediné, co vás učiní šťastnými, je to, jakým způsobem se rozhodnete promlouvat k sobě o vlastním životě. Ironií je, že k tomu, abyste dosáhli štěstí, nepotřebujete měnit sebe, svůj život ani svět.

### SESTAVTE SI SEZNAM

*Napište si seznam všeho, co rádi děláte a co vám připadá zábavné. Vyškrtněte všechny sebezničující činnosti. Každý týden udělejte nejméně jednu věc z tohoto seznamu.*



Chcete-li prožít skutečné štěstí, pak musíte být ochotni změnit to, co si říkáte a způsob, jakým se na sebe díváte. Pokud budete pokračovat v neustálém posuzování všeho, co se nás týká, života, chování lidí kolem vás, štěstí se vám bude vyhýbat. Štěstí, stejně jako všechno ostatní v životě, záleží pouze na vašem rozhodnutí; mnozí se však domnívají, že existuje někde mimo nás a proto se za ním honí. Štěstí můžete dosáhnout třeba hned teď, stačí se rozhodnout, že budete šťastní. Může se stát, že vaši myslí nějaký čas potrvá, než se s touto myšlenkou ztotožní; bude vám předkládat názory na to, co je štěstí a vy si můžete vybrat, jestli jí budete naslouchat nebo ne.

Lidé se většinou uchylují k duchovním naukám, protože jsou nešťastní; k léčení citů se odhodláváme, když máme nějakou bolest; systém své víry přehodnocujeme, protože se nám nelíbí výsledky, kterých dosahujeme. Velmi zřídkla se stane, že ke mně někdo přijde se slovy: „Jsem šťastný, v mém životě je všechno v pořádku, ale vím, že bych mohl být ještě šťastnější.“ Většina lidí utíká před bolestí, místo aby mířila k větší radosti, což je ovšem velký rozdíl.

## DEFINUJTE ŠTĚSTÍ

***Jak definujete štěstí? Co jste ochotni udělat pro to, abyste štěstí prožívali trvale?***

Jak jsem již v této knize uvedla, jakmile se soustředíte na nějakou věc, budete jí dostávat čím dál větší díl. Pokud jen neustále unikáte před bolestí, budete prožívat stále více bolesti

a stále před ní budete unikat. Jak by váš život vypadal, kdybyste se rozhodli, že chcete prožívat více radosti? Co kdybyste se přestali soustředit na to, co na sobě nebo na svém životě chcete změnit a raději začali přemýšlet, jací byste chtěli být?

Musíte se rozhodnout, co chcete vytvořit, a ne pouze chtít něco změnit. Zatoužíte-li po něčem, jste již vlastně na nejlepší cestě k tomu, abyste toho dosáhli. Chtít něco změnit je něco úplně jiného než přistoupit ke změnám. Musíte v sobě vyvolat pocit, že cosi měníte a ne pouze *touhu* po změně. Toužíte-li po něčem, je vaším záměrem po tom toužit a nikdy se nedostanete dál než k této touze.

Já věřím, že skutečným klíčem ke štěstí je vzdát se soudů a být za všechno vděčný, za to, co v životě máte i za to, co nemáte. Vděk vám umožní vidět jasně, být bez ohledu na okolnosti šťastný a cítit spojení s duší. Bude-li vaším záměrem vděk, dostanete štěstí nádavkem. Vděční dokážete být mnohem snáze, pokud se vzdáte vůle svého malého já ve prospěch záměru svého spirituálního já. Brání-li vám něco pocítit vděk za všechno, co zažíváte, jsou to touhy vytvářené vaším filtračním systémem.

Jak jste již nejspíš uhodli, podle mého názoru sídlí celý vesmír ve vaší mysli. Osvobodte svou mysl od omezení a osvobodíte sami sebe. Věřte, že můžete být tak šťastní, jak si usmyslíte. Velmi vám přeji, abyste ze všech sil usilovali o narušení filtračního systému a o své osvobození. Buďte k sobě laskaví, držte se svých předsevzetí, a hlavně se mějte rádi tací, jací jste právě teď a tady.



## *Uchopení okamžiku*

Přišlo léto a slepička se velmi těšila na svá kuřátka. Seděla na vejcích již několik dní, když si všimla vajíčka ležícího pár metrů od hnízda. Stálo ji to spoustu námahy, ale nakonec se jí vejce podařilo dostrkat zpět k ostatním do teplého hnízda. Všimla si, že je o něco větší a jinak barevné než ostatní vajíčka, ale přesto je s láskou opatrovala.

Kuřátka se začala líhnout a slepice na každé zakvokala, aby ji vždy poznalo po hlase. Mládě z velkého vejce se vylíhlo poslední a zpočátku ji nechtělo následovat. Lučních kobilek byl naštěstí všude dostatek, to podivné kuře nechtělo nic jiného jíst.

Za pár týdnů bylo ze všech kuřátek největší. Vypadalo zvláště a jaksi nepatříčně. Dál rostlo a rostlo. Časem se naučilo hrabat a jíst jako ostatní, ale v srdci cítilo, že mezi ně nezapadá.

Jednoho dne nad kurníkem zakroužil starý orel. Jakmile na dvorek dopadl jeho stín, všechna kuřata se rozprchla, všechna kromě nejmladšího. Nejmladší kuře stálo ve stínu a sledovalo, jak orel dosedl na plot. Byl nádherný, tak hrdý a neohrožený. Jeho bílá hlava ve slunci zářila. Zadíval se na nejmladší kuře, které se ukrývalo ve stínu.

„Pojď ke mně, dítě.“





Kuře zaváhalo; matka hlasitě kdákala, varovala je, aby nechodilo. Naléhavě na kuře volala, aby se vrátilo do kurníku.

„Neboj se, neublížím ti.“



Kuře zaváhalo, ale pak uteklo do bezpečí. Srdce mu tlouklo, jak se snažilo ukrýt pod ochranná matčina křídla.

„Dítě, ty sem nepatříš. Tvou mysl opanoval strach. Nevidíš, kdo ve skutečnosti jsi. Zase se vrátím a promluvíme si.“



S těmi slovy starý orel odletěl zpátky do svého hnízda v horách. Každé odpoledne se vracel a promlouval k vyděšenému kuřeti. Vždy, když orel odletěl, kvočna kuřeti vyčinila, že poslouchalo jeho lži. Kuře bylo zmatené; nevědělo, proč se orel stále vrací.



Jednoho dne je orel vybídl, aby s ním vylétlo k oblakům. Kuře se jen zasmálo.

„Neumím létat. Jsem jen obyčejné kuře.“



„Ne, nejsi, mé dítě. Jsi orel jako já. Tak dlouho se hrabeš v zemi, že jsi na to zapomělo. Tvé srdce je naplněno strachem. Tvá mysl možná uvěřila, že jsi kuře, ale není to pravda. Polet se mnou. Nenaslouchej strachu, který ti naplňuje mysl; raději naslouchej své duši. Necht' tě tvá duše osvobodí.“



Kuře však opět propadlo strachu a znovu se uteklo skrýt pod kvočina křídla. Avšak tu noc, když sedělo na bidýlku, vzhledlo ke hvězdám a začalo se modlit. Požádalo Velkého Ducha, aby mu vyjevil pravdu.



Dny mýjely, ale starý orel se neobjevoval. Jednoho dne, když se již kuře málem vzdalo naděje, že ho ještě někdy uvidí, orel opět přilétl. Tentokrát s sebou měl mladého orla.



Kuře na mladého orla pohlédlo a spatřilo svůj odraz. Starý orel mluvil pravdu, skutečně bylo orlem. Srdce mu zaplesalo, strach ustoupil a v tu chvíli již nezáleželo na tom, co mu našeptávala mysl.

Mladá orlice zamávala křídly a v okamžiku stoupala k oblakům. Konečně byla sama sebou.

Pohlédla na starého orla, který kroužil před ní a vyslala děkovnou modlitbu k Velkému Duchu. Zadívala se dolů na hejno kuřat a poděkovala matce za její lásku. Jednou bude opatrovat mláďata se stejnou péčí a láskou, jakou jí věnovala kvočna. Věděla, že jí rodina bude chybět, ale teď konečně našla sama sebe.



## Setrvání na stezce

Nalézt osobní svobodu není snadné. Občas nebudete vědět kudy kam, zjistíte, že vás jeden krok kupředu stojí dva kroky vzad, a někdy se dokonce budete chtít vzdát.

Lidem, kteří u mě studují, často připomínám, aby na sebe během celého procesu nebyli příliš přísní. Nemohou-li se vyznat ve svých pocitech, připomínám jim, aby se milovali a přijímali i své tápání. Když nic jiného, smiřte se s tím, kde jste, přijměte tuto skutečnost a pak se rozhodněte znovu. Váš proces je váš proces. Nemá smysl srovnávat se s ostatními. Jakmile začnete porovnávat, opět vás ovládne filtrační systém a ocitnete se ve starých kolejších dominancích. Učte se žít ve stavu *dominia* a přitom k sobě buďte laskaví.

Mnoha lidem krácejícím po cestě za osobní svobodou činí potíže odpustit a přijmout ty, o nichž se domnívají, že jim kdysi



ublížili. Jakmile se dokážeme oprostít od minulosti, od svých filtračních systémů a osobních mýtů, již žádné odpuštění nepotřebujeme. Uvědomíme si, že nám vlastně nikdo nic neudělal, takže nikomu nemusíme nic odpouštět. Dostat se do tohoto bodu je podobné jako dosáhnout osvětlení, a proto je do té doby odpuštění velmi užitečným nástrojem.

Neodpouštíme jen ostatním, ale i sami sobě. Dokud trváme na názoru, který jsme si o někom vytvořili, jsme vlastně otroky této části svého filtračního systému. Pokud nejsme schopni odpustit a zapomenout, nebudeme svobodní. Jak máme někomu odpustit? Odpuštění je proces, a čím hlubší rána, tím delší tento proces je. Pamatujte si, že emocionální traumata, jimiž procházíme, jsou vždy způsobena našimi starými ranami a ne chováním lidí kolem nás. Kdybychom si v sobě nenesli staré křivdy, chování těchto lidí by nám nijak neublížilo nebo by si vybrali za terč svých her někoho jiného. Pamatujte si, že jste je k jejich činům nevyprovokovali; nedovolte své mysli, aby na vás svalovala vinu za jejich chování.

### DOPŘEJTE SI PĚT MINUT

*Každé ráno si pět minut připomínejte, že každý z nás potřebuje být šťastný a milován, a že všichni patříme k sobě. Pět minut si uvědomujte svou lásku k sobě i všem ostatním. Vzdejte se všech soudů. S nádechem milujte sebe a s výdechem všechny ostatní. Pokud se vám vybaví tváře lidí, s nimiž se neshodnete, milujte i je. Během dne se takto snažte přistupovat ke všem lidem, s nimiž se setkáte –*



*všichni jsme stejní, proto mějte v lásce sebe i ostatní. Zkuste to s prodavačkou v potravinách, se svým klientem, s rodinou, se spolupracovníky, s řidičem, který vás předjede v autě, s paní, která předbíhá ve frontě u pokladny.*

Jakmile se u vás dostaví emocionální reakce, je pozdě jí předcházet, proto je v první řadě důležité si emoce přiznat. Domníváte-li se, že vám to pomůže, zkuste napsat a neodeslat dopisy všem lidem, kteří ve vás nějaké emoce vyvolávají. Při psaní těchto dopisů dejte svým emocím volný průchod; všechno si s nimi vyříkejte. Díky dopisům dokážete rozpoznat své představy i filtrační systém. Někdy pomůže rekapitulace určité události.

Z vlastní zkušenosti vím, že při uvolnění citů, které k někomu chováme, mi často pomůže modlitba. Začnu třeba tím, že se trochu rozhněvaně ptám, proč tento člověk vždy dostane, po čem touží, ale nakonec prosím, aby se jeho život naplnil stejnou láskou a požehnáním, které přeji sama sobě. Jakmile to dokáží vyslovit a myslím to upřímně, zbavila jsem se veškeré zaujatosti.

Jedním z duchovních paradoxů je, že ve skutečnosti není co odpouštět, protože tyto události nejsou reálné. Chceme-li se však oprostít od minulosti a zaujatosti, musíme všem odpustit a smířit se s tím, co bylo.

Nejdůležitější je, abyste dokázali odpustit sami sobě. Jste v naprostém pořádku takoví, jací jste a také váš život je dokonalý. Když jsem si poprvé uvědomila, že mohu svůj život sama utvářet, velmi přísně jsem se posuzovala. Zapomněla jsem, že můj výtvar,

můj život je tím nejlepším pokusem o oproštění se od omezení. Jakmile začnu soudit sama sebe nebo ostatní, musím se vrátit zpátky do stavu dominance, kde se svět dělí na správný a špatný a kde existuje dobro a zlo. Jak již ovšem víte, cesta ke svobodě vyžaduje, abychom přijali kde jsme, abychom odpustili sobě i ostatním, a pak se začali rozhodovat znovu a jinak.

Jediné, co je skutečné, je energie, které říkám láska nebo Bůh nebo Velký Duch nebo Stvořitel. Za iluzí, jíž říkáme život, je energie, díky níž vše vypadá jako skutečnost.

Proto je patrně nejdůležitější naše spojení a vztah s touto energií. Existuje mnoho způsobů, jak se s touto energií spojit, například meditace, modlitba, procházka přírodou, dýchání či nastavení záměru na toto spojení. Mezi mé oblíbené metody patří provádění obřadu.

Obřad je posvátný akt prováděný se záměrem spojit se s kreativní silou vesmíru. Obřady mají mnoho podob a rozměrů. Mohou to být úchvatné, magické a posvátné zážitky, které velmi hluboce ovlivní váš život.

Neexistuje žádný striktní návod, jak obřad provádět. Nejlepší je najít si místo, které se vám zdá posvátné a kde nebudete rušeni. Může to být u vás doma, v přírodě nebo na kterémkoli místě, které vám připadá „správné“. Kdo chce, může provádět obřady uprostřed vřavy – na místě v podstatě nezáleží, hlavní je záměr. Známe obřady stvoření, uvolnění, odpuštění či děkovné obřady. V obřad můžete proměnit prakticky cokoli, naše společnost jich zná celou řadu – například svatby, pohřby či svěcení. Obřad můžete provádět sám, s ostatními, či pro ostatní.



Jaký význam přikládáte obřadům ve svém životě? Rozhodněte se, kde a s kým ho chcete provádět a jaké prvky by měl zahrnovat. Každý obřad zahajuji modlitbou, která mi pomáhá stanovit záměr. Modlitbou obřad také uzavírám. To, co se odehrává mezi tím, záleží na tom, k čemu má obřad sloužit a kde se v tu chvíli nalézám. Často provádím obřady na břehu moře a zapaluji při nich ohně či ohňostroje. Záleží v podstatě pouze na tom, aby forma obřadu odpovídala vašemu záměru a pomohla vám vejít ve spojení s láskou.

#### *Zahajovací modlitba*

*Velký Duchu, vzdávám ti dík za možnost být v přítomnosti tvé lásky. Obracím se k energii předků a všech, kteří odešli přede mnou a kteří přijdou po mně. Veď mě a ukazuj mi směr. Necht' je tu přítomna pouze láska a světlo. Necht' všichni zde přítomní pocítí tvou lásku. Obracím se do všech čtyř směrů, na sever, na jih, na západ a na východ. Svolávám živly této nádherné planety: obracím se k větru, k vodě, k ohni a k zemi. Prosím Matku Zemi, aby nás láskyplně svírala ve své náruči. Necht' je energie, kterou tu dnes vydáme, použita ke zhojení naší planety a všech, kdo na ní sídlí. Vzdávám dík za tyto okamžiky sdílení, okamžiky hojení a okamžiky síly. Necht' se nám dostane toho, oč žádáme.*



### Závěrečná modlitba

*Velký Duchu, vzdávám ti dík. Vzdávám dík za všechny dary, které jsme přijali a přijmeme. Necht' se hojenní, jehož se nám zde dostalo, jemně a láskyplně šíří našimi životy. Necht' rozdáváme lásku, již se nám zde dostalo. Vzdávám dík do všech čtyř směrů, děkuji živlům i našim předkům. Děkuji všem, kdo se dnes zúčastnili tohoto obřadu. Necht' jsou všichni, kteří sem přišli, požehnáni a kráčí se světlem dnes i navěky. Vzdávám díky, amen.*

Při některých obřadech žádám účastníky, aby napsali dopisy a ty pak spálili. Někdo z vás by možná chtěl napsat dva dopisy, jeden o věcech, od kterých by se chtěl oprostít a jeden o tom, co by chtěl vytvořit. Někdy lidem rozdávám byliny a chci, aby je házeli do ohně. Jeden svazek bylin používám pro uvolnění a jeden pro tvoření. Zjistila jsem, že pro některé lidi je velmi působivým obřadem ozdobit hůl všemi věcmi, od kterých se chtějí oprostít a pak ji spálit.

Existuje ještě mnoho jiných symbolických činů, které mohou být součástí vašich obřadů. Můžete něco spálit nebo házet do vody věci, které neznečišťují prostředí, posílat dopisy adresované Bohu, tančit, zpívat či bubnovat. Fantazii se nekladou žádné meze. Konejte se záměrem, s posvátností a dočkáte se zázraků.

Obřad je vždy velmi intenzivní. Čím je obřad působivější, tím je většinou znepokojivější. Každý pokus od něčeho se oprostít ve vás vyvolá vlnu odporu. Pokud se po obřadu nebudete cítit ve své



kůži, použijte toltéckých nástrojů, s jejichž pomocí všechno pochopíte a přijmete. A jako vždy k sobě buďte laskaví.

Čím dále na cestě k osobní svobodě postoupíte, tím více vám bude jasnější, že nejste sám. Staré *yorubské* přísloví praví: „Stojíme zpříma, protože spočíváme na ramenou mnoha předků.“ Stačí napřáhnout ruku se srdcem na dlani a ostatní hledající budou při vás.

Snažte se v sobě najít láskyplný vnitřní hlas, který nahradí hlasy soudce a oběti. Vytvořte si schopnost říkat si v duchu pozitivní, povzbudivá a povznášející slova. Já jsem si sestavila seznam věcí, které si mám říkat a ten jsem vložila do deníku a zastrčila za zrcadlo. Pak jsem si koupila balíček barevných kartiček. Zapisovala jsem si citáty, postřehy a všechno, co jsem považovala za vhodné. Nosila jsem je pořád u sebe a ve volných chvílkách jsem si je pročetla jako taháky. Učíte se nový jazyk, jazyk lásky. Je to jazyk, kterým váš filtrační systém nemluví, proto si vyrobte tyto kartičky, s jejichž pomocí si zapamatujete nová slovíčka.

Nezapomínejte ani na meditaci. Před spaním a při probuzení vám vřele doporučuji úžasnou meditaci, kterou zde uvádím v dodatku A. Provádějte ji často, dokud si nezačnete uvědomovat, že jste ten nejvzácnější dar, který existuje a dokud nebudete schopni uvolnit své malé já a promluvit ze srdce.

Přeji vám mnoho štěstí a radosti. Nechť vás na vaší cestě provází láska, zvědavost a zázraky. Nacházíte se ve vzrušujícím životním okamžiku. Plně si tento zážitek vychutnejte; po této cestě kráčíte jen jedinkrát, proto ji plně přijměte. Jediné, čeho na svém studiu lituji je, že jsem si z něho plně nevychutnala každý



okamžik. Pořád jsem chtěla být o krok napřed a proto jsem promeškala dar být právě tam, kde jsem. Život je jen sled okamžiků, během nichž buď chceme být tam, kde právě jsme, nebo nechceme. To záleží jen na naší volbě, v každém okamžiku můžeme být tam, kde jsme a radovat se z toho nebo můžeme někde být a předstírat, že tam nejsme, odsuzovat své místo a přijít o všechnu radost. Buďte tam, kde jste — budete tam tak jako tak. Já jsem se naučila být tam, kde jsem a užít si každou chvíli — je to dar, který je nejlépe plně vychutnat.

Nezapomínejte, že jste božská bytost žijící v *dominiu* se všemi a se vším. Milujte a buďte milováni. Každý den udělejte něco pro svou duši, jděte do přírody, mluvejte se stromy, meditujte, pište, změňte své zvyky a návyky a především k sobě buďte laskaví. Promlouvejte ke své duši, obraťte se o radu ke svému budoucímu já a žijte plně a vášnivě. Vytvořte si definici osobní svobody, která vám rozezpívá srdce.

## NAUČNÝ PŘÍBĚH

### *Minulost pomáhá léčit budoucnost*

Kolem osamělé borovice kvílel vítr a sněhové vločky tančily ve stále menších a menších kruzích. Stařeně stoupající k hřebeni pod nohama křupal sníh. Ráda by věděla, proč ji





povolali tak pozdě v noci. Na vrcholku se pevněji zachumla-  
la do přikrývky. Pohlédla dolů ze srázu, vítr nabýval na síle.  
V údolí se tiše choulila vesnička. Stařena již dávno věděla, že  
svému vnitřnímu hlasu nemůže vzdorovat.



Uvelebila se na skalním převisu a setřásla sníh z mladé-  
ho stromku, který se pod těžkým sněhem ohýbal až k zemi.  
Když viděla, jak se vzpřímil a zakymácel, musela se usmát.  
Cítila, že je jí stromek vděčný.



Stařena se zhluboka nadechla a vzdala díky. Z údolí se při-  
hnal prudký poryv větru a vzal jí píseň z úst. Zpovzdálí za-  
slechla ženský pláč.



Zavřela oči a okamžitě v duchu uviděla mladou dívku.  
Stařena se viděla stát na prahu jeskyně. Mladá žena ležela  
na tenké přikrývce a celá se chvěla. Jistě velmi trpěla. Sta-  
řena natáhla ruce a přiložila je na ženinu oteklou nohu. Její  
kůže byla horká a suchá. Ženin duch se utápěl ve snu, blou-  
dil a prosil Velkého Ducha o pomoc.



Stařena našla chladnou vodu a opatrně ženě omyla obli-  
čej. V tu chvíli se polekala, protože spatřila sebe samu na pra-  
hu dospělosti. Vybavila si svou bolest a laskavou starou ženu,  
která jí zachránila život. Usmála se, protože si vzpomněla na  
všechnu tu štedře předanou moudrost a na to, jak jí stařeni-  
na láska uzdravila srdce. Sáhla do vaku a vytáhla hrst bylin.



S modlitbami lásky a díkyvzdání připravila obklad na od-  
stranění jedu. Velmi opatrně rozřízla ránu. Několik dní se  
pak starala o sebe samu v dívčích letech. Zpívala a modlila  
se. Když zavřela oči, viděla, že z jeskyně vede mnoho cest.



Na konci jedné z nich byla tma a smrt. Na ostatních čekal život, jež skýtal pramálo radosti. Na konci jedné z těchto cest žila v překrásné vsi naplněné láskou.

Stařena vstala a rozhlédla se. Ocitla se v mezičase, naplněná tvořivou energií. Bylo to místo, kde sídlily pouze možnosti. Žádná z těchto cest nebyla o nic skutečnější než ostatní a přestože všechny existovaly, neexistovala žádná z nich. Vždy věděla, že čas není skutečný, nikdy si však neuvědomila, kolik životů existuje současně. Pustila své vědomí na některé z oněch cest a ohlížela se, jaká rozhodnutí učinila.

Stařena si všimla, že její srdce ve většině ostatních životů zůstalo uzavřené, zvláště v životech bez radosti. V jednom z těchto životů také učila děti, ale žádné ji nemilovalo. Neustále vyzdvihovala jejich vady, nabádala je, aby se chovaly správně a neubližovaly si. Přitom jim místo lásky vštěpovala strach a děti se nedokázaly radovat; může snad být horšího zranění?

Cítila, jak se v jejích slovech odrážel její vlastní strach. Uvědomila si, že vždy, když někoho soudila, mluvil z ní strach a odsudek sídlící v jejím srdci. Nahlédla do svého nitra a poznala, že se domnívala, že dětem pomáhá, snaží se je dovést k lepším výkonům. Padl na ni smutek; toto já nemělo tušení, jak jsou její slova zraňující. Nepovažovala svá slova za kritická, ale ubližovala jimi těm, které se tak zoufale snažila milovat.

Vydala se po další cestě a záhy uviděla, že sama bloudí po poušti. Toto já se neustále modlilo a celý život zasvětilo





hledání spojení s Velkým Duchem. Občas cestou narazila na vesnici, léčila a učila, ale nikdy se s nikým nesblížila. Její srdce bylo uzavřené a chřadlo touhou po lásce Velkého Ducha.



V jednom z životů byla matkou dvou chlapců. Stará rána se jí nikdy nezhojila a tak, přestože je velmi milovala, nedokázala jim dát lásku najevo. Vyrostli z nich zahořklí muži neschopní milovat; hlásali válku a nenávisť vůči ostatním lidem.



Stařena byla velmi vděčná, že se rozhodla vydat po své nynější stezce. Ale co ji k tomu přimělo? Co si tehdy v mládí řekla? Co její přítomné já slyšelo, na rozdíl od všech ostatních?



Připravovala mladé ženě odvar z bylin a přitom se snažila upamatovat na stařenina slova, na slova, která měla ona sama teprve vyslovit. Co jí ta stará žena tehdy před lety řekla, čím její srdce zbavila bolesti?



Závan větru stařenu vrátil zpět na úbočí hory. Pohlédla dolů, ale uklidňující světla vesnice byla pryč. Věděla, že se musí vrátit ke svému mladému já. Pousmála se, čas je vskutku zvláštní věc. Kdykoli si můžeme přivolat na pomoc své budoucí já.



Přenesla se zpět do své vize a přitom pocítila přítomnost svého budoucího já. Cítila, jak na konci svých dní stojí právě na tomto převisu a osvobozuje svou duši. Vlákem spojujícím minulost s přítomností a budoucností je láska. Jen láska je skutečná.



Vrátila se zpět do jeskyně právě v okamžiku, kdy se její mladé já začínalo hýbat. Dívce polevila horečka; byla ještě



slabá a omámená, ale začínala se uzdravovat. Stařena došla k ohništi a nalila oběma šálek čaje.

„Napij se, maličká, to ti vrátí sílu.“

„Kdo jsi?“

„Pro každého jsem někdo jiný. Řekněme, že jsem součástí tvého snu. Přicházím s láskou, zhojím ti rány a pomohu ti osvobodit se od minulosti.“

Mladá žena vypila čaj a usnula. Když se probudila, stařena se jí zeptala, zda je připravena slyšet pravdu. Ženě se zúžily oči, naklonila hlavu ke straně a dlouze se na stařenu zadívala. Ve stařeniných očích zářilo jasné světlo a její dotek byl tak hřejivý a láskyplný, že dívku úplně přesvědčila. Mladá žena přikývla a stařena začala.

„Když zemřeme, láska přežívá. Jsi nadaná léčitelka, víš jak zhojit zlomenou kost a dokážeš vyléčit úpornou nemoc. Tvůj náčelník zemřel, protože ztratil spojení se svou duší. Uzamkl své srdce, aby již nemohl milovat. Bez lásky i ti nejsilnější z nás chřadnou a hynou.“

Přišla jsi lidem připomínat, aby se milovali. Přišla jsi rozdávat laskavost. Nepřišla jsi je posuzovat ani napravovat; přišla jsi, abys je naučila, jak vyléčit srdce, nejdřív však musíš vyléčit to své.

Musíš začít tím, že budeš milovat každičkou svou součást. I ta nejtemnější místa, kde sídlí hněv a nenávisť. Musíš milovat své soudy, svou hanbu, i tu nejslabší součást musíš milovat z celého srdce a celou svou duší. Musíš si odpustit všechny nelaskavé myšlenky a činy, kterých jsi se





v životě dopustila. Musíš milovat i tu malou, vyděšenou část tvého já, která chce přebít všechny ostatní. Musíš milovat i tu část, která tě ochraňuje svými soudy, zlostí a ovládním. Miluj, maličká. Miluj každý rys své osobnosti. Jsi dokonalá taková jaká jsi, pohlédni na sebe očima Velkého Ducha, pohlédni na sebe očima lásky.“



Stařena natáhla ruku a jemně objala své mladé já. Dívka se musela vyplakat z bolesti nad dobrovolně přijatou odloučeností. Seděly a dlouhé hodiny si vyprávěly a stařeninino srdce bylo naplněno. Mluvily o lásce a sdílení, o duchu, který hýbe zemí a vším na ní. Stařena se s dívkou nezištně podělila o svou moudrost a lásku.



„Pamatuj si, maličká, láska naplňuje srdce a uspokojuje všechny naše touhy, zatímco strach v nás vyvolává pocity prázdnoty a chce stále víc.“



I mladá žena se cítila naplněna. Chtěla se o své naplnění podělit s celým světem. Když vzhledla, stařena byla pryč. Dívka však věděla, že ji už navždy bude nosit v srdci a vzdala za to díky.



Stařena se podívala dolů a pocítila vděk za všechny ty lidi, kteří toužili, aby se vrátila. Putovala v čase mnoho měsíců zpět, aby zhojila své rány; umožnilo jí to milovat a naučit mnoho lidí jak naplnit srdce láskou a osvobodit své duše. Přestalo sněžit a vítr utichl. Hvězdy jasně zářily a stařena začala sestupovat do údolí.



## Závěrečná modlitba

Nechť je můj záměr jasný, čistý a plný lásky.

Nechť vždy nechám své světlo zářit jasně, aby je všichni viděli.

Nechť jsem vždy laskavý a milující vůči sobě i k ostatním.

Nechť žiji tak, aby má přítomnost ostatní povznášela.

Nechť jsem požehnáním pro každého, koho potkám a nechť je každý, koho potkám, požehnáním pro mě.

Nechť se všechny nelaskavé myšlenky a činy spojí s láskou a světlem, kterými skutečně jsem a jsou napraveny.

Nechť vítám každý den s úsměvem a mé srdce je naplněno vděčností za dar přítomného okamžiku.

Nechť vždy kráčím provázen láskou, světlem a smíchem.



## Řízené meditace

Pro všechny následující meditace si najděte místo, kde vás nejméně patnáct minut nikdo nevyruší, vypněte telefon a máte-li psa nebo kočku, zavřete je v jiné místnosti. Pár minut se soustředte na to, abyste se cítili opravdu pohodlně. Máte-li těsné šaty, uvolněte je.

Tento návod si můžete přečíst několikrát a pak začít nebo si ho nahrajte na magnetofon anebo požádejte přítele, aby vám ho předčítal. Relaxace vyžaduje čas a cvik. Neposuzujte své prožitky, pouze jim dejte průchod.



## MEDITACE JEDNA

Začněte soustředěním pozornosti na svůj dech. Všimněte si, jak vám dech proudí nosem a jak ho vdechujete do plic, které se roztahují a smršťují. Chvilí vnímejte svůj dech a přitom si v duchu dejte svolení k relaxaci. Pokračujte v pozorování dechu a všimněte si, jak se vám hrudník uvolňuje každým dechem víc a víc. Několikrát hlasitě vydechněte, zhluboka se nadechněte a uvolněte se. (dlouhá přestávka)

Sledujte svůj dech a nechte ho proudit v pomalém rytmu. Sledujte rytmus dechu. Staňte se tím rytmem. Dech vás uklidňuje. Chvilí si uvědomujte, jak je relaxace příjemná a nechte se tímto pocitem prostoupit. (přestávka)

Uvědomte si svaly na temeni hlavy, kolem vlasů a uší a pomalu je začnete uvolňovat. Soustřeďte pozornost na obličej. Uvolněte obličej a všechny drobné svaly kolem očí. Zhluboka se nadechněte a ponořte se hlouběji, uvolněte se a na nic nemyslete. Uvědomte si, že můžete kdykoli otevřít oči, ale relaxace je tak příjemná, že je otevírat nechcete. Zhluboka se nadechněte a ponořte se ještě hlouběji.

Pokud jste roztěkaní, snažte se ještě víc uvolnit. Pomalu se znovu soustřeďte na dýchání a uvolňujte se.



Uvolněte čelist; nechte jazyk klesnout v ústech; pootevřete čelisti a uvolňujte se. Uvědomujte si, jak se vám odshora dolů začíná uvolňovat páteř; cítíte, jak uvolnění postupuje obratel po obratli, až jste celí úplně uvolnění. Cítíte, jak se váš hrudník naplňuje hlubokým pocitem uvolnění. Cítíte, jak se váš hrudník otevírá, uvolňuje. Cítíte, jak se vám začíná uvolňovat břicho. (přestávka)

Nyní se vám začínají uvolňovat nohy a chodidla. Představte si, že vás obklopuje růžovo-zelený oblak, který něžně laská vaše tělo. Vznáší se kolem vás i ve vás. Je naplněn energií míru, lásky a hluboké relaxace. Pusťte k sobě tento oblak, nechte se jím laskat, dokud nepocítíte hluboký vnitřní klid. (přestávka)

Při vdechování růžovo-zeleného oblaku si představujte, že jste naplněni láskou. S každým nádechem vás naplňuje víc a více lásky. Při výdechu se celé vaše tělo uvolní. Uvolněte se, zhluboka dýchejte a uvolněte se. Snažte se skutečně procítit lásku, mír a relaxaci. (dlouhá přestávka)

Představte si, že jste na dlouhé procházce přírodou. Vzduch je teplý a vane příjemný vítr. Ptáci zpívají a vzduch je čerstvý a čistý. Jste v naprostém klidu, cítíte se uvolnění a v bezpečí. Nebe je neuvěřitelně modré a plují po něm nadýchaná bílá oblaka. Vzduch sladce voní. Zhluboka se nadechněte, abyste do sebe nasáli tu sladkou vůni a celé tělo se vám uvolní. Jste v naprostém klidu a cítíte se uvolnění. (přestávka)

Podívejte se vzhůru na oblaka, všimněte si, jak je každý jiný; každý oblak je jedinečný a přesto dokonalý. Všimněte si, s jakou lehkostí oblaka plují po obloze. I když je každý oblak jiný,



všechny jsou krásné; každý je svým způsobem dokonalý. Uvolněte se a pozorujte oblaka. (přestávka)

Oblaka plují po obloze a vy sledujete jejich pohyb. Plují bez námahy a beze vzdoru, aniž by svou dráhu posuzovala. Občas přinášejí déšť; někdy vrhají na krajinu mihotavý stín. Některé velké bouřkové mraky zakryjí slunce, slunce však nezmizí, jen se skryje za mraky.

Je snadné přijmout mraky takové, jaké jsou. Je snadné vidět jejich krásu a dokonalost. Na okamžik se proměňte v oblak. Představte si, že se lehce vznášíte ve vzduchu. Snažte se na svůj život podívat se stejnou lehkostí a otevřeností, s jakou jste vnímali oblaka. Představte si, že události ve vašem životě jsou jako plující oblaka. I v těch nejtemnějších okamžicích je štěstí stále přítomno, je pouze skryté za smutkem.

Vzpomeňte si na dokonalost oblak, jak je snadné přijmout je takové, jaké jsou. Nyní si do hloubi své bytosti snažte uvědomit, že i vy jste naprosto dokonalí. Přijměte se stejně, jako jste přijali oblaka. Snažte se smířit sami se sebou, milujte se takoví, jací jste. (dlouhá přestávka)

Cítíte, jak vámi proudí pocit smíření se sebou samým, již vás opanoval a naplnil hlubokým pocitem míru a lásky. (přestávka)

Až skončíte, pomalu a láskyplně se vraťte zpět do místnosti.

Nespěchejte, vraťte se několik minut. Pomalu vstaňte a postupně se v místnosti zorientujte. Možná se budete chtít protáhnout a chvíli zhluboka dýchat. Několik minut se snažte zamyslet nad následujícími otázkami:



- Jak se cítíte po fyzické stránce?
- Jak se cítíte po citové stránce?
- Dokázali jste se smířit sami se sebou?
- Připadalo vám těžké přestat sám sebe posuzovat?
- Jaké máte tělesné pocity?

Čím častěji budete tuto nebo jinou meditaci provádět, tím to pro vás bude snazší. Všimněte si, jestli se vám v průběhu meditace něco příčí. Snažte se vnímat svůj vnitřní dialog; co si v duchu říkáte? Čím v sobě vyvoláváte odpor? Změňte tento dialog a i váš prožitek meditace se změní. Řekněte si, že meditovat je snadné a bude to tak.

Nejdůležitější ovšem je brát celý postup vážně a být k sobě laskaví. A pamatujte si, jste dokonalí právě takoví, jací jste. Pokud si svou dokonalost nyní nepřipustíte, můžete se změnit sebevíc a stát se sebedokonalejším, a přesto si nikdy nebudete připadat úplně dokonalí. Proto si v každém okamžiku uvědomujte svou dokonalost.



## MEDITACE DVĚ

Pamatujte si, že potřebujete dostatek prostoru a času. Neznepokojte se tím, že vaše mysl tápe. Pokud je tomu tak, pomalu a s láskou se snažte znovu soustředit na meditaci.

Začněte soustředěním na dech. Všimněte si svého dechu. Vnímejte, jak vám prochází nosem a jak se vám roztahují a smršťují plíce. Chvilí bedlivě pozorujte svůj dech a přitom si v duchu dejte svolení k relaxaci. S každým dechem uvolňujte hrudník. Několikrát hlasitě vydechněte a uvolněte se. (dlouhá přestávka).

Sledujte svůj dech a nechte ho plynout v pomalém rytmu. Sledujte rytmus svého dechu; staňte se tímto rytmem. Váš dech vás uvolňuje. Uvědomujte si, jak je relaxace příjemná a nechte se jí pohltit. (přestávka)

Jste-li roztěkaní, tím víc se snažte uvolnit. Znovu se soustředte na dýchání a uvolněte se. Soustředte pozornost na svůj dech. Všimněte si, kde dech cítíte. Cítíte ho v nose, v hrudníku nebo v břiše? Kde cítíte svůj dech? Soustředte se na tuto část těla pozornost a sledujte svůj dech. Sledujte nádech i výdech. (dlouhá přestávka)

Párkrát se zhluboka nadechněte a v duchu si dejte svolení zajít hlouběji a uvolnit se. Uvědomujte si, že můžete kdykoli otevřít oči, ale relaxace je vám tak příjemná, že je otevřít nechcete. Zhluboka se nadechněte a ponořte se ještě hlouběji.



Při nádechu si představujte, že vdechujete pocit klidu a uvolnění. Dejte si k tomu vnitřní svolení. Pokud vás napadají rušivé myšlenky, znovu se začněte nenásilně soustředit na dech. A uvolněte se. (přestávka)

Stojíte před nádherným chrámem. Stojíte u paty schodiště a všimnete si, jak jsou jeho stupně ošlapané. V hloubi duše cítíte, že jde o prastaré místo předávání učení. Připadá vám velice staré, velmi silné a posvátné. (přestávka)

Začnete stoupat po schodišti, strážci vás vítají. Uvítají vás vřele, cítíte se naplněni láskou, máte pocit klidu a bezpečí. Vcházíte do chrámu, vítr vám příjemně ovívá tvář. Uprostřed místnosti stojí překrásná kašna zářící mnoha barevnými světly. Strážce vás k ní zavede a pokyne vám, abyste do ní vstoupili. Barevná světla postupně zaplňují vaši bytost. Světlo vás prostupuje a odnáší napětí a starosti. V tu chvíli necítíte žádná omezení.

Cítíte, že jste opatrně odnášeni z kašny a pokládáni na oltář. Pořád vámi proudí světlo a začínáte snít. (přestávka)

Představujete si, jak by vám bylo, kdybyste byli úplně svobodní. Představte si, že děláte to, co máte nejraději. (přestávka)

Představte si, že jste naplněni radostí. Představte si všechno, co vám v životě přináší radost. Představte si, že je váš život naplněn těmito věcmi. (přestávka)

Představte si, že je váš život naplněn pocitem hlubokého klidu. Představujte si, že jste na místech, která ve vás vzbuzují pocit klidu a děláte věci, které ve vás také vzbuzují podobné pocity. (přestávka)



Představte si, že vás neváží žádné omezující pocity ani představy. Představte si život založený na lásce, svět, kde neexistuje strach. Uvolněte se a leťte. Představte si, že letíte bez nejmenší námahy, že stoupáte vzhůru do oblak. Cítíte vítr, cítíte volnost. (dlouhá přestávka)

Nyní si představte, jak by vypadal váš život, kdyby byl naplněn pocity klidu, radosti a svobody.

Představte si, že se cítíte milovaní a naprosto v bezpečí. Co kdybyste věděli, že život nezná mezí a vy můžete mít cokoli potřebujete nebo chcete? Jak by to změnilo váš život? Jak byste se zachovali? Jak byste se cítili? Jak byste se chovali k ostatním? Popusťte uzdu fantazii. (dlouhá přestávka)

Až skončíte, několikrát se zhluboka nadechněte a pomalu se vraťte zpět do místnosti.

- Jak jste se cítili?
- Co jste si o celém průběhu meditace mysleli?
- Našeptávala vám mysl, že to není možné? Pokud ano, tak proč?
- Našeptávala vám mysl, že to není skutečnost nebo vám dopřála, abyste si meditaci prožili?
- Možná byste se chtěli pár minut soustředit a napsat si, co chcete ve svém životě vytvořit. Neomezujte svou tvořivost.
- Uzítí a prožít tyto pocity bude patrně vyžadovat čas a cvik. Nenaslouchejte své mysl, říká-li vám, že to je nemožné; nejenže je to možné, je to vaše nezadatelné právo.



## MEDITACE TŘI

Několikrát se zhluboka nadechněte a uvolněte se. Soustředíte pozornost na dech. Snažte se dýchání procítit — cítíte, jak se váš hrudník a břicho zdvihají a klesají. (přestávka)

Uvolněte čelist. Nechte jazyk v ústech klesnout. Představujte si, že se vám pocit uvolnění šíří z temene hlavy a pomalu vám prostupuje celé tělo. Cítíte, jak se vám uvolňuje obličej, uvolňujete všechny drobné svaly kolem očí. Uvolněte krk. Sledujte pocit uvolnění, který vám pomalu sklouzává po zádech, obratel po obratli. Cítíte, jak se vám uvolňuje každíčkový nerv a všechna vlákna v těle. (přestávka)

Zhluboka se nadechněte a úplně se uvolněte. Při nádechu se uvolněte a vdechněte hluboký pocit klidu a relaxace. S výdechem vypusťte vše, co uvolnění brání. Nechte své vědomí odplynout, odevzdejte se a představujte si, že pomalu plujete po řece. Ležíte v obrovském gumovém člunu. Voda je teplá, vane příjemný vánek, korunami stromů probleskuje slunce. Prožíváte pocit smíření se sebou i s okolím.

Člun se zastaví na krásné písčité pláži. Tam vás očekávají dvě bytosti z čistého bílého světla. Jemně vás uchopí a zanesou na břeh. Jejich doteky jsou laskavé a naplněné láskou. Cítíte, že jste obklopeni láskou a přijímání takoví, jací jste.



Jedna z bytostí se vám upřeně zadívá do očí a zeptá se, jestli jste připraveni vzdát se svých omezení. Na okamžik zaváháte a bytost se něžně dotkne vašeho srdce. Naplní vás hluboký pocit lásky a smíření. Cítíte, že se uvolňujete a noříte se do hlubokého ticha ve své mysli. Vaše myšlenky vám připadají čím dál tím vzdálenější. Vaše mysl a filtrační systém se začínají rozpouštět jako obrovský kus ledu. Sedíte a tiše pozorujete, jak se kapku po kapce rozpouští. Cítíte se čím dál tím uvolněnější. (přestávka)

V tichu své mysli zaslechnete hlas. Zpočátku jen tlumeně, jako by z velké dálky, ale čím víc se uvolňujete, tím víc se hlas přibližuje. Je to ten nejlíbeznější zvuk, jaký jste kdy slyšeli. Po chvíli si uvědomíte, že jde o hlas vaší duše; je to vaše duše. Je to energie, která existuje za vašim filtračním systémem, za vaší myslí.

Duše se vás dotkne a celé vaše tělo prostoupí pocit tepla. Otevřete své srdce a nechte je prostoupit láskou. Zhluboka se nadechněte a představte si, že vás duše svírá v láskyplném objetí. (přestávka)

Snažte se toto spojení prohloubit. Snažte se cítit lásku. Požádejte o pomoc, o radu a vzdejte se svého malého já. Zcela a úplně vstupte do podstaty toho, kdo a co jste. Zhluboka se nadechněte a úplně se poddejte tomu, kdo a co jste. (dlouhá přestávka)

Až budete připraveni, pomalu a opatrně se vraťte zpět do místnosti. Položte si otázky:

- Jak jste se cítili?
- Zdráhala se vaše mysl uvolnit?
- Jak jste se cítili, když se rozpustil váš filtrační systém?



I tuto meditaci vám usnadní časté opakování. Pokud vás napadne: „To nezvládnou“ nebo budete mít problémy s některou částí vizualizace, snažte se příště před meditací nějaký čas přemýšlet o obrazech, které by vám v tom mohly pomoci. Někdy je například dobré přidat barvy.

Hlavně však mějte na paměti, že jde pouze o hru na předstírání. Při meditaci vám radím, abyste něco prožili a vy předstíráte, že to prožíváte. Pokud se tomu oddáte, čekají vás hluboké, mystické zážitky. Pokud vám dělá potíže představit si nějaký výjev, nesnažte se představit si ho „správně“. Stačí když se uvolníte a užijete si meditaci. Připusťte si, že to bude snadné a uvidíte, že to půjde. Nesnažte se; prostě se uvolněte a meditaci si prožijte.



## MEDITACE ČTYŘI

Nechte své tělo úplně uvolnit. Na nic nemyslete a relaxujte. Soustředte pozornost na bod ve svém těle, kde cítíte svůj dech. Při nádechu vdechujte uvolnění; při výdechu vydechujte vše, co se uvolnění nepodobá. Při výdechu vůbec na nic nemyslete. Hlasitě vydechněte a na nic nemyslete. (přestávka)

Představujte si, jak vám srdce v hrudníku tiše bije, přináší vám do těla kyslík a hluboký pocit uvolnění. Cítíte hluboký pocit vděčnosti a lásky ke všemu živému a také za příležitost být právě takový, jací jste. S každým úderem srdce se nořte hlouběji a hlouběji a čím dál více se uvolňujete. Zhluboka se nadechněte a uvolněte hrudník a ramena. Pomalu otáčejte krkem a vnímejte každý sval. Otáčejte rameny a vnímejte každý sval, který vám otáčí krkem a rameny. Pokud ucítíte napětí, uvolněte se s výdechem a relaxujte. (přestávka)

Zívněte a uvolněte čelist a všechny svaly na obličeji. Zhluboka se nadechněte a uvolněte se. Při uvolňování pocítíte, jak se vám zpomaluje myšlení, jak vaše mysl utichá a mizí. Všechny letmé myšlenky slouží jen k dalšímu uvolnění, můžete bez jakéhokoli úsilí sledovat, jak přicházejí a odcházejí. (dlouhá přestávka)

Uvědomíte si, že stojíte na pasece v rozlehlém pralese. Vzduch je teplý a provoněný vlhkou vůní země. Hvězdy jasně září a po pasece se prohání svěží vítr, který vám naplňuje srdce hlubokou



touhou. Kráčíte doprostřed paseky, která světélkuje a vzduch na ní se chvěje. Šustot listů je velmi příjemný a uklidňující.

Když stanete uprostřed paseky, přistoupí k vám stařec. Jeho tvář je vráscitá a ruce zkroucené stářím. Má na sobě dlouhou nařasenou róbu. Pohlédnete do jeho očí a pocítíte neuvěřitelnou lásku a bezvýhradné přijetí. Stařec se usměje a pozve vás do svého světa. Vyzařuje z něho teplo a hluboký vděk. Máte pocit, že byste se v jeho očích mohli ztratit. (přestávka)

Stařec natáhne ruku a jemně se dotkne vašeho srdce. Cítíte čím dál větší teplo, naplňuje vás pocit lásky a klidu. Stařec sáhne druhou rukou do záhybů svého šatu a vytáhne překrásný křišťál. Pozvedne ho až k hlavě, křišťál jasně zazáří a začne vydávat pronikavé bílé světlo. Přiloží vám ho k srdci a vy cítíte jak křišťál splývá s vaší duší a myslí.

Náhle spatříte svůj život jinýma očima. Patříte na život očima lásky. Vidíte a zažíváte dokonalost. A uvědomíte si, že vy sami jste svůj největší dar. Zhluboka se nadechnete a necháte se tímto pocitem prostoupit. V duchu se usmějete; nikdy s vámi nebylo nic v nepořádku; vaším problémem bylo posuzování a sebekritika a toho se vzdáváte. Máte pocit, jako by vám spadl obrovský balvan ze srdce; cítíte se volný jako pták. Necháte se prostoupit pocitem lásky a smíření se sebou, které působí jako hojivý balzám. (dlouhá přestávka)

Stařec se na vás stále dívá a usmívá se. V jeho očích se téměř ztrácíte. Zná vás a hluboce vás miluje. Drží ruku napřaženou k vašemu srdci, dokud vás neopustí všechen jed, který jste v sobě nosili. Přišel vám pomoci a vyléčit vás a vy na to přistoupíte.



Vpusťte jeho lásku do nejtemnějších zákoutí svého já a uvolněte ze sebe veškerou bolest a utrpení. Zhluboka se nadechnete a noříte se stále hlouběji a hlouběji.

Vidíte ze stínu vystupovat starou ženu. Také ona se dotkne vašeho srdce. Stařec se stařenou se láskyplně dívají na vás i jeden na druhého. Mají na mysli jediný cíl, milovat vás a pomoci vám při uzdravování. Když skončí, pokynou jeden druhému a usmějí se. Nejdříve před vámi stane stařena a hluboce se vám zadívá do očí. Její hlas je ten nejkrásnější zvuk, jaký jste kdy slyšeli. Podívá se na vás a řekne: „Jsem poctěna vaší přítomností.“ Než staříte promluvit, přiloží vám prst k ústům a řekne, abyste si lásku podrželi a nevzdávali se jí slovy. Obejme vás a zmizí.

Pak před vámi stane stařec a řekne: „I já jsem poctěn vaší přítomností.“ Jeho hlas vám rezonuje celým tělem. Zhluboka se nadechnete a necháte se jeho slovy prostoupit. Stařec se usměje a než odejde, připomene vám, že budou vždy stát při vás, na pokraji skutečnosti, budou čekat připraveni dát vám lásku. Kdykoli si na ně vzpomenete, uslyšíte jejich hlasy, které vám připomenou jejich lásku. Od nynějška jsou již navždy vaší součástí.

Stojíte osamělí uprostřed paseky a jste naplněni láskou a klidem. Jste svým skutečným já a víte, jakého daru se vám dostalo. Zamíříte zpět do života, abyste se o své světlo podělili. (dlouhá přestávka)

Pomalu vstaňte. Zkuste si dát na zrcadlo cedulku s nápisem: „Jsem poctěn vaší přítomností“. Často ji čtete a s láskou si tato slova přeříkávejte, zatímco stojíte před zrcadlem a díváte se do svých očí.



## SLOVNÍK

*Dohody* – Vědomě či nevědomě uzavíráme dohody s lidmi kolem nás i s celým světem. Rozhodli jsme se věřit jistým věcem a chovat se jistým způsobem. Pokud naši rodiče věřili, že intimita není bezpečná, rozhodli jsme se tomu věřit také. Možná jsme se sebou nevědomky uzavřeli dohodu, že budeme nešťastní. Většinou si svých dohod nejsme vědomi a přesto nám právě ony diktují, jak se máme rozhodnout a zachovat.

*Domněnky* – Často se domníváme, že víme, co si druzí myslí nebo cítí. Domníváme se, že ostatní lidé přemýšlejí stejně jako my. Domníváme se, že lidé míní to, co si myslíme, že míní. Pokud něco bereme jako hotovou věc, pokud si vytváříme domněnky, ocitli jsme se na nebezpečné půdě. Začneme-li si utvářet myšlenky, máme co do činnění s filtračním systémem a ne s realitou.

*Pozornost* – Naše pozornost je tam, kam se rozhodneme soustředit mysl, myšlenky a skutky. Jakmile na něco soustředíme pozornost, dostane se nám toho v hojně míře. Pokud se zaměříme na strach, dostaneme větší strach. Soustředíme-li svou pozornost na osobní svobodu, získáme ji.

*Uvědomění* je schopnost jasného vidění. Uvědomění je jedním z toltécých umění. Je to schopnost, kterou rozvíjíme v souvislosti s tím, jak odhalujeme a narušujeme svůj filtrační systém.



*Představy* – Naše představy utvářejí myšlenky o skutečnosti, které považujeme za správné. Žijeme životy založené na představách a přesvědčeních, o nichž jen zřídka pochybujeme, protože je považujeme za pravdivé. Naše sklony prohlašovat vlastní představy za pravdivé, nám způsobují mnohá omezení, bolest a emocionální zmatky.

*Obřad* je posvátný akt. Může mít například podobu rituálu, požehnání či modlitby. Jde o mocný nástroj sloužící ke splnutí s naší božskostí a vesmírnou energií. Obřady mohou být velmi osobní a transformační. Většinou je zahajuje a uzavírá modlitba. Jak naplníte prostor mezi těmito modlitbami již záleží jen na vás.

*Odhodlání* je pevný závazek vůči sobě samému. Odhodlání nám pomáhá přistupovat k některým činnostem jako k neoddiskutovatelným, což nám umožňuje soustředit pozornost na to, co skutečně potřebujeme udělat.

*Disciplína* je schopnost neustále se soustředit na daný úkol, přimět se udělat to, co je třeba a dostát svému závazku.

*Dominance* je velmi přímočarý způsob pohlížení na svět. Je založen na dualitě a na představě, že vše je měřitelné. Naše společnost tento pohled na svět preferuje. Rozlišuje věci na dobré a zlé, horší a lepší, černé a bílé. Dominance v nás vyvolává potřebu soudit, podporuje myšlení založené na strachu a stádní mentalitu.

*Dominium* je velmi široký pohled na svět. Symbolicky by se dal znázornit jako koule. V dominiu jsou všichni lidé součástí velkého kruhu života. Pokud žijeme život v dominiu, uvědomíme si, že lidé mají rozdílné pohledy na svět, protože každý z nás se na svět dívá z jiného bodu koule. Žijeme-li v dominiu, mnohem snáze dokážeme



odhalit svá omezení a něco změnit. *Dominium* v nás vzbuzuje lásku a podporuje individualitu.

*Filtrační systém* — Utváří naše představy, dohody, domněnky a definice. Přes filtrační systém vidíme svět matně jako bychom se dívali zpoza vodopádu. Naše vidění světa je filtračními systémy velmi zkreslené.

*Záměr* je třetí z toltéckých umění. V nejčistším smyslu je záměr energie tvoření; záměr utváří naše prožívání skutečnosti. Naučíme-li se podvolit se záměru, pocítíme vlnu osvobozující energie.

*Nagual* je duchovní aspekt našeho světa; výrazem *nagual* také bývají nazýváni učitelé, kteří dosáhli osobní svobody a provázejí ostatní po jejich cestě za svobodou.

*Stezka* — Každý z nás kráčí svou vlastní stezkou. Havajci říkají, že na vrcholek hory vede mnoho stezek, ale výhled je stejný, ať nahoru vystoupáte kteroukoli z nich.

*Osobní svoboda* — Každý z nás definuje svou osobní svobodu jinak. Pro každého představuje něco jiného. Pro mě znamená schopnost volit, jak se v životě zachovám místo toho, abych reagovala na svůj filtrační systém. Stanovit si definici osobní svobody je důležité; tato definice vám pomůže nasměrovat vaše myšlenky a činy.

*Osobní důležitost* je stav, kdy nejste ve spojení se svou podstatou. Souvisí s vašim filtračním systémem a snižuje naši schopnost rozhodovat se s láskou. Osobní důležitost se vás bude snažit přesvědčit, že není osobní důležitostí. Bude vám lhát a pokusí se vás oblafnout. Obětuje cokoli, aby si nad vámi uchovala moc, dokonce i vaše zdraví a štěstí.



*Osobní síla* je ve spojení s vaší duší či vaším pravým já. Rozhodnutí učiněná na základě osobní síly většinou bývají založená na lásce. Osobní síla je tichý, mírný hlas, který vám předkládá opatrné návrhy. Nikdy vás nerozčílí ani se vám nebude opakovaně připomínat. Je to vaše brána ke svobodě a skutečnému štěstí.

*Proces* – Každý proces vyžaduje čas a jisté úsilí. Nějaký čas trvá a měl by se odvíjet svým přirozeným tempem.

*Spirituální* je vše, co náleží naší duši či do říše *naguala*. Všichni jsme spirituální bytosti s fyzickou zkušeností.

*Oddání se* – Oddat se něčemu znamená vzdát se kontroly.

*Transformace* je druhým z toltéckých umění. Je to způsob pohledu na svět, který vám pomáhá vidět váš filtrační systém a zhojit vaše rány.



# OBSAH

PŘEDMLUVA	11
<b>ČÁST PRVNÍ: TOLTÉCKÁ TRADICE</b>	13
KAPITOLA JEDNA: Úvod do cesty Toltéků	16
KAPITOLA DVĚ: Dávné pochopení	28
KAPITOLA TŘI: Moderní výklad Toltécké cesty	35
<b>ČÁST DRUHÁ: UVĚDOMĚNÍ</b>	47
KAPITOLA ČTYŘI: Iluze, které říkáme život	48
KAPITOLA PĚT: Dosažení jasnosti	59
<b>ČÁST TŘETÍ: TRANSFORMACE</b>	79
KAPITOLA ŠEST: Rekapitulace	84
KAPITOLA SEDM: Stopování	93
KAPITOLA OSM: Kniha svobody	105
<b>ČÁST ČTVRTÁ: ZÁMĚR</b>	121
KAPITOLA DEVĚT: Objevení záměru	124
KAPITOLA DESET: Podvolení se záměru	128
<b>ČÁST PÁTÁ: OSOBNÍ SVOBODA</b>	141
KAPITOLA JEDENÁCT: Tajemství šěstí	144
KAPITOLA DVANÁCT: Setrvání na stezce	150
Závěrečná modlitba	163
DODATEK: Řízené meditace	164
SLOVNÍK	178

## Poděkování čtenářům

Neváhejte udělat všechno pro to, abyste se osvobodili láskou a vlídností. Ze srdce vám děkuji, že jste se zabývali mou knihou. Pokud budete potřebovat zodpovědět další otázky, neváhejte mě kontaktovat. Budu velmi ráda, když se ozvete.

Můj e-mail je: [sgregg@aloha.com](mailto:sgregg@aloha.com).

Moje webová stránka je: [www.susangregg.com](http://www.susangregg.com)

Můžete mi také psát (velmi bych ocenila ofrankované obálky se zpáteční adresou) na adresu:

*Dr. Susan Gregg*

*P. O. Box 910*

*Waimanalo, Hawaii 96795*

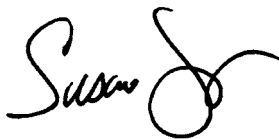
Také vedu diskuzní skupinu, do níž byste se možná rádi přihlásili.

Pokud se do ní budete chtít přihlásit, napište na adresu:

*toltecmastery-subscribe@egroups.com.*

S láskou

vaše

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Susan Gregg', with a large, stylized flourish at the end.

Susan Greggová

Susan Greggová  
CESTA TOLTÉKŮ

Z anglického originálu *The Toltec Way*,  
vydaného nakladatelstvím Renaissance Books  
v Los Angeles roku 2000,  
přeložila Tamara Vosecká

Jazyková redakce Zuzana Hulvová

Grafická úprava Jan d'Nan  
Tisk Akcent, tiskárna Vimperk s. r. o.

Vydalo nakladatelství **dybbuk**,  
Jan Šavrda, Sekaninova 12, 128 00 Praha 2,  
[www.dybbuk.cz](http://www.dybbuk.cz),  
roku 2002 jako svou 4. publikaci

První vydání