

Každá myšlenka, kterou si naše mysl vytvoří, většinou vytvoří i tu činnost, o které jsme přemýšleli. Všechno, co vyprodukuje naše mysl, chce produkovat i naše tělo. Je to automatický proces, který má většina lidí.

Problém hektického a nespokojeného žití není tedy v našem okolí a tlacích kolem naší osoby, nýbrž v našem vnitřním světě, v našem způsobu myšlení, tedy v nás.

Je důležité umět rozpoznat, které věci jsou zbytečné.

Dokonce i lidé ve vysokých pozicích dělají zbytečné věci. Myslí se tím věci přebytné a nepotřebné. Hyperaktivní lidé potřebují neustále něco dělat. Ráno vstanou, pospíchají do práce, mají neustále pocit, že vstávají pozdě. Tyto typy lidí, i kdyby vstali ve 3 ráno, nestíhají. V práci se chovají zrovna tak. Potom přijdou domů, kde si myslí, že si odpočinou. Místo toho vezmou do ruky mobil, na kterém hrají hry, něco čtou a hledají. Někteří zase zapnou televizi anebo si zahrají počítačovou hru. Odůvodňují to tím, že tímto způsobem vlastně relaxují, ale to je jen způsob, jak opět svoji mysl zaměstnat. A když zaměstnáme mysl, nemáme čas na sebe, nevnímáme se a žijeme automatizovaně.

Toto celé však, milí pragmatici, samozřejmě neznamena na vše se vykašlat a přestat si zařizovat věci nutné pro život a rodinu. Avšak jedná se pouze o to uznat své bytí. Být opravdu sami sebou, vnímat ticho a pozorovat. Ne

pozorovat ve smyslu strachem ovládanou interakci typu: „Co je ti?“ „Kdy se vrátíš?“ Ale je tím myšlena činnost, kdy se prostě jen díváme a je nám dobře.

Lidé žijící takto konzumním životem brzy zjistí, že jim je padesát, jejich děti jsou už dospělé a chystají se z domu. Najednou hledají smysl toho všeho.

„Tak a teď jsme sami.“

„Co bude s naším domem?“

„Kam s těmi penězi, za kterými jsme se hnali a šetřili je na horší časy?“

Vyvstává spousta dalších obávaných otázek.

Ruku na srdce, je toto život člověka, který je vděčný za život? Je toto život člověka, který by si mohl říci: „Žil jsem spokojeně?“

Pokud souhlasíte, že není — pojďme pracovat na sobě právě teď, nikdy není pozdě. Zůstat věčným dítětem je dar a většina lidí jej bohužel ztrácí při nástupu do základní školy, tedy při prvním omezování a nátlaku, jak ze strany učitelů, tak ze strany rodičů.

Vytvořte si prostor. Vnímejte a oddávejte se svému bytí, bytí teď. Protože teď jsme a jen náš připravený osud nám řekne, kdy naše tělo odejde.

Neovládejme naše žití uměle, vše se nám vrátí, podle toho, s jakým záměrem věci děláme. O tom všem je tato kniha.

K tomuto úvodníku může pasovat citát Tändzina Gjamcchoa, současného Dalajlámy, který na otázku, co ho na lidstvu nejvíce překvapuje, odpověděl:

*„Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví a pak se tak znepokojují budoucností, že si neužívají přítomnost a tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí tak, jako by nikdy neměli zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“*

Ano, normální člověk (myšleno inteligentní, zodpovědný, stále ještě žijící beze smyslu života) má v myšlenkách dva světy – jeden ten hmotný, konzumní, hráčský a někdy i dost neférový a potom ten *duchovní*. Cítíte ten rozdíl, když čtete tyto dva světy? Taky jste slova „svět hmotný, konzumní a hráčský“ přečetli s jistou zrychlenou rozpačitostí a ten „svět duchovní“ naopak s klidem a odpočínutím?

Pokud ano, určitě jste na správné cestě. Na cestě, která nám důkladně prozradí smysl života a prolíje nám naši duši radostí a láskou.

# Kapitola první

## **Umět si položit správné otázky, aneb tzv. otázky inteligentních**

Každé malé dítě, které se chystá se svým rodičem jít na procházku, je schopno položit během této krátké cesty svému rodiči desítky i stovky otázek. Dospělému člověku to někdy může připadat až otravné, ale jelikož je moudrý a má zájem na tom, aby z jeho dítěte „něco“ bylo, odpovídá.

Kolik otázek průměrně za den položí dospělý člověk? Na tuto otázku odpověď neznám, ale jistě mi dáte za pravdu, že jich bude o dost méně. Jakmile začínáme nabývat dojmu, že toho víme dost, přestaneme se ptát. Může to být z několika důvodů, jedním z nich je samozřejmě jakýsi pocit toho, že když se zeptáme, budeme vypadat hloupě. Takto však uvažují jen ti omezení. A ti nejomezenější z omezených dokonce mívají dojem, že se ptát nepotřebují, neboť ví všechno. To jsou ti, kteří nikdy nemohou docílit seberealizace a uspokojení ze života.

Dítě se vyvíjí rychle právě proto, že je čisté, nebojí se zeptat a nedává do toho své ego, neboť skoro žádné ještě nemá. To až my, jakožto jeho

rodiče, učitelé či sourozenci, mu začneme podsouvat názory a poznatky. Dítě v tomto začne fungovat jako opička a ihned si naše odpovědi zaznamená, zopakuje a vezme za vlastní. Proto je výchova tolik podstatná. Avšak správná výchova neznamená podsouvat neustále naše názory malému dítěti, nýbrž ho nechat dělat vše jak cítí a jen v případech nového učení nebo ohrožení teprve zasáhnout. Dítě tak není svazováno, samo se realizuje a navíc paradoxně o to víc nás pak bude milovat. To, jakou energii do něj vložíme, se nám desetkrát více vrátí i z jeho strany.

Ustaraní upjatí rodičové, které svému dítěti přesně vymezují jeho cestu, nikdy nemohou být z něj ve stáří šťastní. Neboť dítě buď zcela zvlčí a jejich přítomnost ve svém životě už tedy nebude vyžadovat, nebo se stane na svých rodičích zcela závislým.

Jak si tedy představuji ideálního rodiče? *Laskavý, radostný, přísný kamarád.*

Zpět k otázkám.

Člověk je tedy vlastně takové rozumné zvíře, které má klást otázky. Čím více otázek pokládá, tím dělá větší pokroky v poznání okolí, ale i sebe samotného. Základní rozdíl mezi člověkem a zvířetem je ale v něčem jiném. Odpověď na otázku: „Proč nemá například šimpanz spiritualitu?“ by byla REFLEXE. Člověk má totiž – a to jako jediný na této planetě –