

Poutníková vnitřní cesta
Pěšinky k novému vnímání

Kendžiró Jošigasaki

Předmluva k českému překladu

Na začátku jsem chtěl zpřístupnit tuhle knížku lidem, kteří nevládnou anglickým jazykem. Brzy po zahájení překladu jsem však zjistil, že ačkoliv jsem se snažil o překlad co nejdělejší, to co vzniká je úplně jiná kniha - totiž moje interpretace původního textu. Tato jiná kniha má nevyhnutelně některé nedostatky a proto vřele doporučuji každému, aby si přečetl originál. Přesto ale věřím, že moje práce nebyla marná a někomu může přinést užitek.

Michal Hájek

Předmluva

Lord Menuhin je nejenom »Houslista století« ale také humanista, jehož se dotýká výchova a problémy násilí v naší společnosti. Proto založil projekt MUSE podporující kulturu a harmonii ve školách potýkajících se s násilím a diskriminací. Když se Lord Menuhin dozvěděl o Ki Aikidó, »Cestě jak být v harmonii s Vesmírem«, zajímal se, zdali by mu toto umění mohlo být nápomocno v jeho projektu. Zde je první lekce Ki Aikidó osmdesátiletého houslisty, mladého duchem a stále toužícího učit se.

Z videonahrávky The beginner (1996) od Alain De Halleux, Brusel

Přišel jsem do Evropy v roce 1977, abych zde učil Ki Aikidó. Během posledních 25 let jsem rozvíjel Ki Aikidó nejen po Evropě, ale také v Jižní Americe a Jižní Africe.

Vždy jsem vyučoval způsoby života před učením technik Aikidó, ale k pochopení života je zapotřebí velké množství každodenní reflexe. Promlouvání ke studentům během stáží však nebylo dostačující k probrání mnohých rozličných aspektů života. Rozhodl jsem se napsat tuto knihu, aby si ji lidé mohli číst během života tolikrát, kolikrát to jen půjde. Život je ucelená entita a proto je na jeho chápání založena veškerá lidská aktivita. Bez správného chápání vlastního života nebude to, co člověk dělá, nikdy úplné.

Napsal jsem tuto knihu nejenom pro své žáky, ale pro všechny, kteří chtějí porozumět životu. Nebylo by možné ji vydat bez milé pomoci Fiony Gordon, Jose Lacey a Marion Schweinzer.

Kendžiró Jošigasaki
Únor 2002, Brusel

Obsah

Předmluva k českému překladu	i
Předmluva	ii
I Život	1
1 Co dělat nebo jak to dělat	3
2 Vnímání a činy	3
3 Co je vnímání?	6
4 Úplné vnímání	7
5 Vědomí se nikdy nehýbe	10
6 Myšlení a city	12
7 Jak společnost vytvořila rozdělení	13
8 Meditace v každodenním životě	15
9 Život bez rozhodování	16
II Základní představy v životě	19
1 Neoddělujte smysly	21
2 Proč vnímáte?	22
3 Co je úplné vnímání?	22
4 Co je počínání?	23
5 Špor mezi myšlením a city	24
6 Žití	26
III Vnímání	27
1 Rozdíl mezi vnímáním těla a city	29
2 Rozdíl mezi vnímáním a rozpoznáváním	30
3 Střed vnímání	31
4 Vnímání a rozpoznávání vnímání	32
5 Vnímáte fakta nebo pohyb?	33

IV	Meditace	35
1	Meditace	37
2	Kultura a meditace	39
3	Proč chcete být osvícení?	39
4	Lhát s dobrým úmyslem	40
V	Skutečnost	41
1	Co je skutečnost?	43
2	Co je pravda?	43
3	Co je skromnost?	44
4	Co je úcta?	44
5	Co je štěstí?	45
6	Co je láska?	45
7	Co je harmonie?	46
8	Co je představitost?	46
9	Co je svoboda?	47
10	Co je problém?	48
11	Co je porozumění?	49
12	Co je silná mysl?	49
13	Co je strach?	49
14	Co je jméno?	50
VI	Lidskost	51
1	Co je sekta?	53
2	Co je výchova?	53
3	Funkce jazyka	53
4	Meze jazyka	54
5	Způsob, jakým pracuje váš mozek	54
6	Dívat se na někoho z lepší stránky	55
7	Život je nevratný	55
8	Přátelství je nepřítelem míru	55
9	Pochyby a důvěra	56
10	Co je lidskost?	57
VII	Správné a mylné	59
1	Co dělat nebo jak to dělat?	61
2	Správné a mylné	61
3	Jsou stejní nebo odlišní?	62

4	Moje angličtina, nebo vaše angličtina	62
5	Objektivita a subjektivita	63
6	Udělat co řeknete, nebo říkat, co uděláte	63
7	Závěr a nikoliv rozhodnutí	64
8	Vedení a manipulace	64
9	Komunikace a skutečnost	65
10	Ukázat se neznamená mít návyky	65
11	Dobré podmínky a špatné podmínky	66
 VIII Návyky		67
1	Jak rozhodnout	69
2	Iluze	69
3	Výklad	69
4	Je možné dělat dvě věci naráz?	70
5	Proč chcete být uvolnění?	70
6	Jak pochopit novou představu	70
7	Přesnost v kontrole a v nekontrolování	71
8	Co je být silný?	71
9	Naslouchat	72
10	Dimenze prostoru	72
11	Rozdíl mezi meditací a psychologií	73
12	Věda, psychologie a meditace	73
13	Žít proti společnosti	74
14	Kultura, civilizace a industrializace	74
15	Otázky a odpovědi jsou to samé	75
16	Jeden bod v podbříšku	75
17	Univerzální principy	76
18	Technika	77
19	Nedýchání	77
O autorovi		79

Část I
Život

1 Co dělat nebo jak to dělat

Mnoho lidí shledá obtížným určit jak žít. Vypadá to, že na tohle nikdo nedokáže dát dobrou odpověď. Můžete se pokusit najít způsob života, který vám vyhovuje podle vašeho vkusu či osobnosti, ale nikdy nevíte, zdali následování vašeho vkusu či osobnosti je správné nebo ne. Nakonec si možná řeknete: »Najít správný způsob života není možné«.

Neexistuje-li odpověď, je dobré přehodnotit samotnou otázku. Ve skutečnosti jak žít vede k tomu jak něco dělat. Jak něco dělat je otázka, která vyvstane v okamžiku kdy víte co dělat. Pokud nevíte co dělat, otázka jak to dělat je bezpředmětná. Většina lidí neví co má dělat a to je v životě ten pravý problém. Jestliže přesně víte co máte dělat, pak vždy můžete najít způsob jak to udělat.

Je velmi těžké přijít na to, co ve vašem životě dělat. Jen si vzpomeňte na těžké časy, kterými jste prošli. Pravděpodobně jste nevěděli co si počít, ale jakmile jste jednou zjistili co dělat, vždy jste mohli najít způsob jak to udělat i kdyby to třeba nebyla ta nejlepší nebo nejjednodušší cesta. Takže skutečná otázka v životě je co dělat a nikoli jak to dělat.

Většina lidí se snaží rozhodnout co dělat myšlením nebo citem. Když začnete přemýšlet o tom, co byste měli ve svém životě dělat, budete zmatení a bude vás bolet hlava. Jestliže se chcete rozhodnout pomocí citu, začnete pochybovat nebo se stanete nezodpovědnými. Můžete nakonec zajít k nějaké staré ženě s křišťálovou koulí a požádat ji, aby rozhodla za vás. Ale je nemožné, aby za vás rozhodovala vše ve vašem životě.

Proto se vzdáte zjišťování co dělat a začnete přemýšlet o tom, jak udělat to, o čem jste už rozhodli. Takto nemusíte zpochybňovat svá předchozí rozhodnutí a život nerušeně pokračuje. Můžete si užívat vylepšování způsobu, jakým věci děláte. Dokud si něco užíváte, můžete zapomenout na klíčovou otázku života a život pokračuje bez problémů. Nicméně skutečná otázka ve vašem životě zůstává. »Co bych měl nyní v mém životě dělat?« I když se před skutečnou otázkou schováváte, někde naspodu vašeho života vždy zůstane stín nebo pochybnost. Díky tomu zeslábne váš duch a tělo. Můžete konat fyzická nebo psychická cvičení jako lék, ale to není skutečná pointa. Opravdová otázka »Co dělat?« vždy v životě zůstává.

2 Vnímání a činy

Abychom vyřešili nějakou otázku, musíme jí nejprve čelit. Otázka »Co v životě dělat« je složena ze tří hlavních slov: »co«, »život« a »dělat«. Vysvětlil jsem rozdíl mezi »jak« a »co«. Nyní musíme porozumět »život« a »dělat«.

Jaký je vztah mezi žitím a děláním? Většina lidí nerozumí dobře životu, protože jsou příliš zaneprázdněni přemýšlením co mají dělat nebo jak to mají dělat. Avšak jestliže chcete získat výsledek, musíte jít hluboko k základům. Díky tomu se musíte naučit jak porozumět životu jakožto vnímání a děláni. Děláni je na pochopení jednoduché. Něco děláte pořád. Dokonce když nic neděláte, stále ještě něco vnímáte. Je nemožné nevnímat nic. Když vás něco bolí nebo jste nešťastní, nechcete nic z toho vnímat, ale nemůžete si pomoci. Proto mnoho lidí pije, mají-li problémy, nebo jsou-li nešťastní. Chtějí se opít, aby nevnímali své problémy či neštěstí. Ale ať děláte cokoli, své problémy nebo neštěstí vnímáte stále. Něco vnímáte pořád.

Takže život je děláni a vnímání. Protože vnímání nelze jednoduše kontrolovat, normálně se snažíte kontrolovat děláni. Vyvstává tedy otázka »Jak kontroloju své činy?« K tomu je zapotřebí chápat to, na čem jsou činy založeny. Většina lidí učiní přemýšlení a city základem života, protože si myslí, že činy jsou založeny na nich. Když chcete vědět co dělat, začnete přemýšlet, abyste se rozhodli. Jestliže jste se již rozhodli, snažíte se konat podle svého rozhodnutí. Když se nemůžete rozhodnout pomocí myšlení, vzdáte se myšlení, ale nevzdáte se rozhodování. Snažíte se rozhodnout za pomoci citu nebo instinktu. To je stále pokus se rozhodnout.

Tohle je klasická představa, kterou přijme většina lidí, ale jsou tu dvě bezprostřední potíže. První potíž je s rozhodováním. Každý ví jak je v životě těžké učinit důležité rozhodnutí. To je normální, protože když přemýšlíte, nejprve musíte interpretovat skutečnost slovy. Interpretace skutečnosti slovy není nikdy stejná jako skutečnost samotná. Tudíž vaše myšlenky nezastupují skutečnost, čímž je znemožněno rozhodnout se dokonale. Nakonec se budete muset přinutit k rozhodnutí, i když jste na pochybách. To děláte odříznutím procesu myšlení, protože dokud je tu pochybnost, proces myšlení bude pokračovat. Jak to děláte? Jestli se pozorujete pozorně, všimnete si, že to děláte vytvořením malého napětí ve svém těle. Umístíte napětí do úst nebo krku, abyste proces myšlení odřízli. Proto jsou lidé, kteří musí dělat důležitá rozhodnutí, velmi často hodně napjatí.

Jestliže ve svém životě nechcete vytvořit mnoho napětí, vzdáte se myšlenky rozhodování za pomoci myšlení a pokusíte se rozhodnout bez myšlení. Místo toho se obrátíte k citu nebo k instinktu.

Tak se můžete vyhnout napětí, ale nejste si jistí, zdali je vaše rozhodnutí dobré.

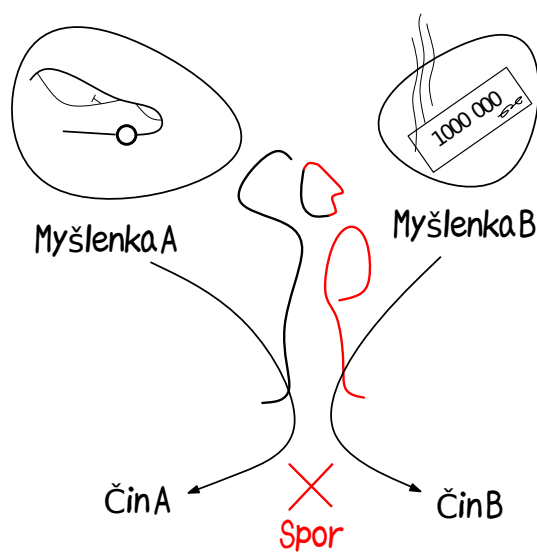
Poté, co jste se rozhodli, pořád ještě musíte rozhodnutí vykonat pomocí svého těla. S tím jsou spojeny dvě další potíže. První je, že objevíte detaily konání, které nejsou popsány vaším rozhodnutím. Jelikož je vaše rozhodnutí učiněno ve slovní formě, nikdy nepopisuje konání úplně. Během uskutečňování vašeho rozhodnutí můžete lehce přijít na další otázku, která naruší vaše

konání. Druhá potíží je, že vaše tělo nemusí chtít konat podle vašeho rozhodnutí. To lze snadno pochopit, když se podíváte na množství lidí, kteří mají potíže přestat kouřit nebo pít. I když jste schopni učinit rozhodnutí, často ho vaše tělo nemusí chtít následovat.

Po zkušenosti s tolika potížemi by bylo přirozené zpochybnit základní myšlenku činění rozhodnutí a jeho následování. To je počátek meditace. Můžete případně dojít k myšlence, že činy nejsou založeny na rozhodování. Když tohle pochopíte, pocítíte obrovskou úlevu a hluboký pocit svobody a uvolnění. Život se zdá velmi jednoduchý. Tomu se normálně říká osvícení.

Co tedy vlastně činy určuje? Činy jsou určeny vnímáním a nikoli myšlením nebo cítem. »Co dělat« znamená »Jaký čin by měl nastat«. Podvědomě si myslíte, že činy závisí na myšlení, jmenovitě na rozhodování. Takže chcete rozhodnout, co dělat. To je podstatná chyba. Činy nezávisí na myšlení, citu, emocích atd. Činy závisí na vašem vnímání v každém okamžiku.

Naneštěstí máte zvyk vnímat odděleně. Když vnímáte jenom jednu myšlenku, vaše činy v daném okamžiku pocházejí z této myšlenky. Když vnímáte jenom jednu emoci, vaše činy v daném okamžiku pocházejí z této emoce. Proto se chybně domníváte, že vaše činy jsou založeny na příslušné myšlence či emoci. Činy založené na nějaké myšlence a činy založené na nějaké emoci si mohou odporovat, což ve vás vytvoří konflikt a napětí. Například vidíte krásné nové auto a vnímáte ve svém těle nějaký druh emoce. Tomu říkáte touha koupit si krásné auto. V následujícím okamžiku také vnímáte myšlenku, která říká, že to je mrhání penězi a že byste si ho kupovat neměli. Začnete vnímat touhu a rozumnou myšlenku střídavě a zjistíte, že jste ve sporu.



Musíte vnímat všechno dohromady jako jedno a z tohoto vnímání přirozeně vplyne čin. K činu se nemusíte rozhodovat. Jelikož váš čin vychází z úplnosti vašeho vnímání, je to čin úplný. Jediná potíž je v uchování si tohoto úplného vnímání po celý čas.



3 Co je vnímání?

Vaše činy jsou vytvářeny tím, co vnímáte během každého okamžiku. Když víte, co ve svém životě dělat, všechny ostatní otázky zmizí. Potíž je v pochopení, že činy jsou určeny vnímáním.

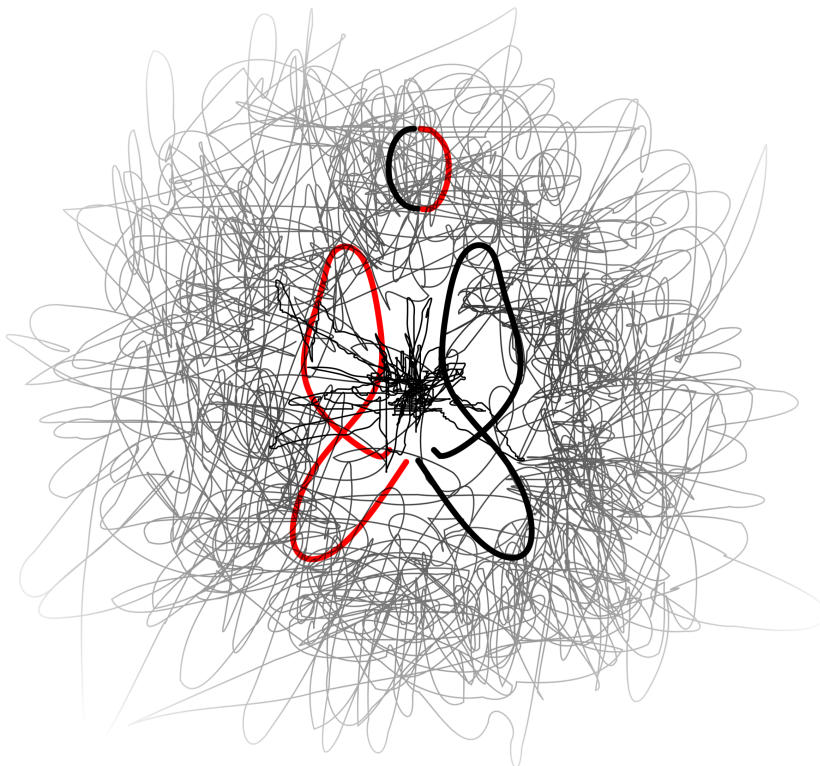
Napřed musíte pochopit správný smysl »vnímání«. Vnímání znamená znát svět. Když se dítě narodí, nepřemýšlí, ale vnímá. Dokonce i rostliny vnímají teplo nebo světlo. Zvířata mají pro vnímání více orgánů. V případě rostlin jde o činy podle jejich vnímání světla, tepla, atd. Zvířata se mohou učit, takže jejich činy jsou založeny na tom, co se naučila a co vnímají. Co se naučila zůstává v jejich tělech a projevuje se jako reakce na vnější svět. Pakliže chápete, že základ vůbec všeho života je vnímání, můžete pochopit, že činy v životě závisí na vnímání a nikoli na myšlení.

To je normálně nazýváno učením a zvyky. Nemusí to být případ ostatních zvířat, ale lidské bytosti mohou vnímat projevy toho, co jsme se naučili nebo našich zvyků a toto vnímání přirozeně vytváří změnu v našich činech. Proto jsou i tak naše činy stále založeny na úplném vnímání.

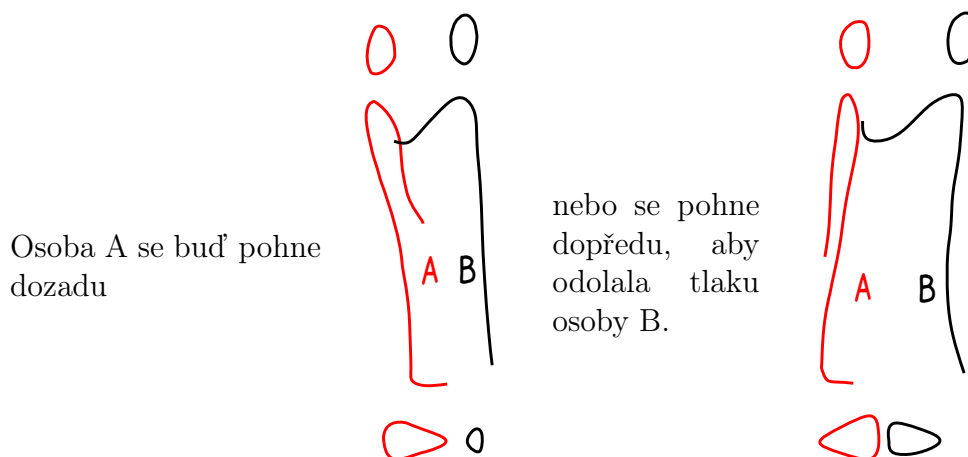
4 Úplné vnímání

Nyní je nezbytné pochopit »úplné vnímání«. Myšlení nebo city mohou oprávnit určité činy, ale je obtížné konat, když je v myšlení a citech spor. V takovém případě můžete říci »Nemohu se rozhodnout co dělat«. Proto také nalezení dobrého důvodu není pro čin dostačující. Jestliže se sami sebe zeptáte co je správné učinit, možná shledáte, že jste zcela neschopni odpovědět. I tak musíte něco činit v každém okamžiku života. Je nemožné ve svém životě nečinit vůbec nic. Bohužel, přespříliš myšlení a výsledné zmatení mohou vést dokonce k sebevraždě.

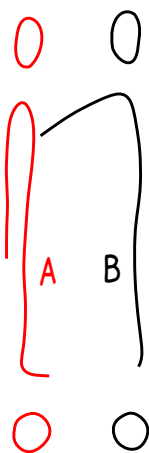
Chci vysvětlit definici úplného vnímání. Je to něco, co musíte dělat. Nestačí o tom pouze číst. Nejprve začněte cvičit ve volných chvílích. Nemáte nic obzvláště důležitého na práci a tak je jedno, co děláte. Zavřete oči a pokuste se chápat, co vnímáte. Pravděpodobně budete vnímat mnoho věcí odděleně. To je obtížná součást meditace. Musíte být schopní vnímat vše dohromady.



V tomto ohledu pravděpodobně potřebujete učitele, který vám může pomoci. Osoba A stojí přirozeně, a osoba B zatlačí zlehka konečky prstů na její hrudník.



V tomto případě závisí činy osoby A na jejím vnímání zatlačení osobou B. Nyní osoba A zavře oči a vnímá vše dohromady. Osoba B počká několik vteřin, dokud si osoba A není jista svým vnímáním. Pak osoba B zlehka zatlačí konečky prstů na hrudník osoby A jako předtím. Osoba A se nepohne.



Je důležité vědět, že osoba A nevzdoruje zatlačení osobou B. Osoba A stojí jen tak, s přirozenou stabilitou. Ta pochází ze stability jejího vnímání. Jinými slovy, nehybná mysl vytváří nehybné tělo. Osoba B by neměla tlačit příliš usilovně. Jestliže osoba B zatlačí víc než je přirozená stabilita osoby A, pak aby se nepohnula, bude muset osoba A vzdorovat zatlačení osobou B a nebude tak moci pochopit nehybnou mysl.

Pokud vnímáte všechno dohromady, vaše vnímání je sjednoceno a stane se úplným. To je to, co mám na mysli »úplným vnímáním«. Když dosáhnete tohoto vnímání, jste uvolnění, protože nejste s ničím ve sporu.

Když vnímáte myšlení a city odděleně, ve skutečnosti se s nimi ztotožníte. Tak vede spor v myšlení nebo citech ke sporu ve vašem těle, protože chcete konat podle každé myšlenky nebo citu. Pokud je ve vašem těle tenhle spor, jste ve sporu sami se sebou. Kdežto pokud vnímáte vše dohromady, můžete chápat spor v myšlení nebo citech, ale sami nejste ve sporu, protože nekonáte podle každého z nich. Protože toho ve svém úplném vnímání pravděpodobně vnímáte mnoho, nemusíte činit nic.

Zůstaňte v tomto stavu nicnedělání. Je to pohodlné, protože jste úplně uvolnění. Uvidíte, že vaše tělo začne bez vašeho rozhodnutí něco dělat a zatímco vaše tělo něco dělá, vaše úplné vnímání stále zůstává. To je meditativní stav v každodenním životě. Nic neděláte, ale vaše tělo něco dělá. Vy pouze vnímáte. Někteří učitelé meditace tomu říkají »býti svědkem«, ale »vnímání« je jiné. Můžete »býti svědkem« určité věci, ale nemůžete »býti svědkem« všeho. Jinými slovy, »byti svědkem« je způsob rozpoznávání a tedy zůstává částečným. Rozpoznávání je částečné svou povahou. Vnímání zahrnuje možnost rozpoznávání a je tedy úplné. Takže jestliže »jste svědky«, nemáte úplné vnímání. Proto je »byti svědkem« neúplným pochopením meditace.

Vnímání je vždy bez myšlení, vybírání či rozhodování, zatímco rozpoznávání je potřebuje. Rozpoznáváte něco skrze jména nebo obrazy. Když něco rozpoznáte, pojmenujete to: dům, pes, láska, nenávist, atd. Když rozpoznáváte pohyb, činíte tak skrze obrazy. Aby někoho naučili tělesné pohyby, učitelé sportu se mu často pokoušejí předat odpovídající obraz. Úplné vnímání se děje, když jste bez jmen i obrazů. Zjevně nemůžete vnímat aktivně. Kdybyste mohli, bylo by to konání a ne vnímání. Dokud žijeme, vždy vnímáme bez toho, abychom to chtěli. Někdy nechceme vidět ošklivé věci nebo slyšet ošklivé zvuky, ale nemůžeme si pomoci je nevnímat. Všichni živí tvorové se přibližují k tomu, co způsobuje hezký pocit, a vyhýbají se tomu, co způsobuje špatný pocit. Ještě si dále vyjasněme, že vnímání je něco bez úvah nebo obrazů. Když posloucháte hudbu, vnímáte zvuk, a jakékoliv slovo, úvaha nebo obraz vaše vnímání naruší.

Pokud vnímáte za nějakým účelem, ve skutečnosti rozpoznáváte a nikoli vnímáte. Vnímání není konání. Děje se, když jste volní. To znamená, že nemůžete žít svůj život s nepřetržitým vnímáním, jestliže se o to pokoušíte. Ba co více, lidské bytosti nemohou být živы jenom z logického chápání. I když chápete důležitost úplného vnímání, není to dostatečné, aby vás to donutilo s ním žít. Takže jediným důvodem, proč vnímáte, je, že úplné vnímání vás činí šťastnými. Když jste šťastní, nemusíte dělat nic. Jistěže něco dělat můžete, ale není to nezbytné. Jinými slovy, jste osvobození od činů; přirozeně

vnímáte. Ve skutečnosti pokračujete v děláni něčeho, protože jste šťastní, zatímco to děláte. Jakmile pochopíte, že úplné vnímání vám dává jisté štěstí, přirozeně v tomto stavu zůstáváte. Poté si všimnete, že úplné vnímání je přirozený stav a všechno, co musíte dělat, je nenarušovat ho. Tak setrváte ve svém štěstí po celou dobu. Je možné uchovat si úplné vnímání, dokonce i když něco děláte nebo mluvíte. Takto zůstanete ve svém štěstí po celý čas, bez ohledu na to, co děláte.

Úplné vnímání se nehýbe, protože vyplňuje prostor, zatímco rozpoznávání něčeho nebo částečné vnímání se mohou pohybovat nebo být upoutány v prostoru. Když chápete, co úplné vnímání je, chápete, že vědomí se nikdy nehýbe. Kdežto když pouze rozpoznáváte věci, domníváte se, že vaše vědomí se vždy pohybuje a v takovém stavu nemůžete být nikdy úplně klidní.

Úplné vnímání neznamena, že byste měli vždy vnímat všechno. Vnímat všechno je nemožné. Úplné vnímání znamena, že vaše činy vychází z úplnosti vašeho vnímání v daném okamžiku. Úplnost vašeho vnímání se stále mění, protože vnímáte v každém okamžiku také své činy. Kvůli tomu se někdy můhou vaše činy jevit jako dosti chaotické. To je podobné teorii chaosu ve vědě. Přestože vztah mezi objekty je zcela logický, působení více než tří činitelů může vytvořit velmi chaotický pohyb. Jakkoli může vaše konání vypadat chaoticky, ve vás samotných žádný zmatek není, protože vaše konání vychází z úplnosti vašeho vnímání.

5 Vědomí se nikdy nehýbe

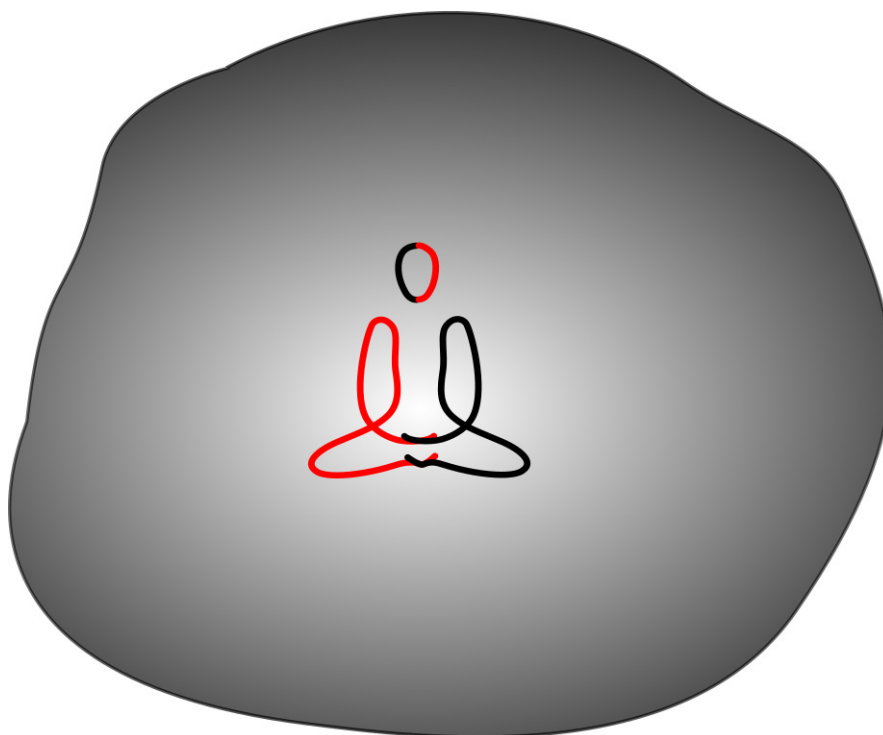
Co je definicí vědomí? Nejdříve si musíte uvědomit rozdíl mezi definicí a popisem. Jestliže chcete chápat něco, co není hmotné, musíte nejprve definovat každé slovo, které používáte.

Vědomí hýbe tělem; to je definice vědomí. Když je člověk naživu, je normální, že se hýbe. Tedy pohyb poukazuje na život. Například, když člověk leží a nehýbe se, domníváte se, že spí. Zatřesete s ním a on se začne hýbat. Jestliže se nehýbe, přestože s ním třesete, začnete si dělat starosti. Zkontrolujete, jestli dýchá nebo ne. Jestliže nedýchá, pomyslíte si, že je možná mrtvý. Pak mu zkontrolujete puls. Jestliže mu nebije srdce, věříte, že je mrtvý. Pak se musíte pokusit ho oživit pomocí stlačování hrudníku, abyste přiměli jeho srdce tlouct, a pomocí toho, že za něj dýcháte. Každá část výše uvedeného příběhu ukazuje, že život znamena pohyb. Když se už nehýbete, jste mrtví. Když umíráme, v jednom okamžiku se hýbeme a v následujícím okamžiku už se nikdy nepohneme. Co přiměje tělo se hýbat? Odpověď je vědomí a »Vědomí hýbe tělem« je definice vědomí.

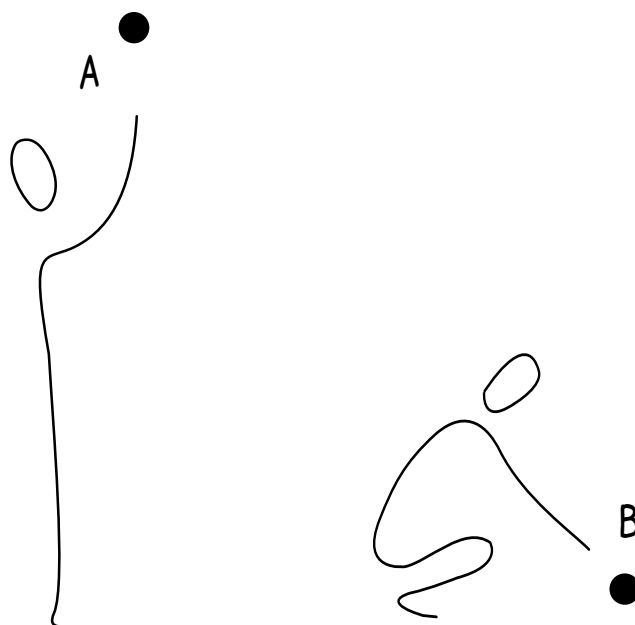
Existují dvě cesty, jak od této definice pokračovat. Jedna je vědecká a

filozofická, kde se jeden pokouší dozvědět, co hýbe těly ostatních lidí. Tahle cesta přirozeně vytváří otázku života po smrti. Druhá cesta je meditace, kde se já sám pokouším dozvědět, co hýbe mým vlastním tělem. Na této cestě není žádná otázka života po smrti, protože nemohu vědět, co budu vnímat po své vlastní smrti. Přestože chápu, že mé vnímání hýbe mým tělem, nemůže to být předmětem vědeckého studia, protože ostatní lidé nemohou znát mé vnímání. To je problém, pokud je nějaký člověk téměř úplně ochrnutý. Jeho rodina a doktoři vědí, že něco vnímá, ale nemohou vědět co nebo jak moc vnímá. Je jednoduché si myslet, že nestojí za to žít v úplně paralyzovaném stavu, ale je nemožné vědět, jestli daný člověk chce žít dál nebo ne.

Je-li mé vnímání sjednoceno, existuje jeho střed. Když se posadím s očima zavřenýma sám ve svém pokoji a když je pokoj tichý, mé vnímání ponejvíce souvisí s vlastním tělem. To znamená, že střed mého vnímání je téměř totožný se středem mého těla.



V každodenním životě se ale dívám na celou řadu věcí, takže střed mého vnímání neustále mění polohu. Předpokládejme, že střed je v bodě A. V následujícím okamžiku je střed v bodě B. Pohnul se střed nebo ne? Jestliže



se jedná o hmotu, ke změně polohy z místa A do místa B se musí pohnout. Nicméně vědomí není hmotné a může zmizet v bodě A a znovu se objevit v bodě B. Tedy vědomí může změnit polohu bez pohnutí. Z toho důvodu se vědomí nikdy nehýbe. Neustále mění polohu, ale nikdy se nehýbe. Když chápete tohle, chápete skutečný klid a uvolnění.

6 Myšlení a city

Musíte chápat, že jak city tak myšlení jsou vyjádřením vnitřního světa pomocí slov. Nicméně není nezbytné po celou dobu vyjadřovat váš vnitřní svět slovy. Je lepší ho celou dobu vnímat. Potíží je ve vnímání něčeho, aniž bychom to vyjadřovali slovy. Musíte chápat, že rozpoznáváte věc tím, že jí přiřknete jméno. Jméno může být cokoli. »něco« už je jméno. Když řeknete »něco vidím«, už jste to pojmenovali. Důležité je vnímat skutečnost a zároveň jméno, které jí přisuzujete. Tím jméno zmizí, protože jména bez kontaktu se skutečností nemohou ve vašem mozku zůstat nadlouho. Začnete tak vnímat skutečnost aniž by vám myšlenky nebo obrazy překážely.

Záměrem meditačních technik je dosáhnout vnímání úplného světa, který je uvnitř i vně těla.



Říkám tomu úplné vnímání. Všechny činy jsou založeny na úplném vnímání. Zkuste jakoukoliv meditační techniku, nebo se jen tak posaďte se zavřenýma očima, nebo se projděte lesem. Zjistíte, že úplné vnímání vám dá klid a uvolnění. Pak budete vědět, že činy závisí na úplném vnímání. Myšlení a city jsou v úplném vnímání jenom malými částmi, které vyjadřujete slovy.

7 Jak společnost vytvořila rozdělení

Svět, který ve skutečnosti ve svém životě vnímáte, je složen ze dvou prostředí. Vně vašeho těla a uvnitř vašeho těla. Základní problém je, že spo-

lečnost odděluje vnější a vnitřní. To je protože společnost je založena na dohodě. »Společnost« znamená »skupina lidí žijících pohromadě«. Když lidé žijí pohromadě, jejich činnost musí být sladěna. A tak, aby sladili svou činnost, činí lidé dohody. To je základ společnosti. Svět vně mého těla může být vnímán jak mnou tak i vámi a můžeme se dohodnout na něčem, co je vně našich těl. Naproti tomu svět uvnitř mého těla mohu vnímat pouze já a vy nikoli. Můžete se dohadovat o mém vnitřním vnímání, ale není to spolehlivé. Takže dohody o světě uvnitř těla neděláme. Proto společnost rozděluje vnější a vnitřní světy. Když společnost hovoří o světě, ve skutečnosti to znamená svět vně lidského těla. Také používá slovo »vnímání« pouze pro svět vně těla a vnitřek těla nevnímá.

Společnost uvažuje v termínech pěti nebo šesti smyslů. Pět smyslů je zrak, sluch, čich, chuť a hmat. Těchto pět smyslů vnímá pouze vnějšek vašeho těla. Jestliže vnímáte něco bez použití pěti smyslů, říkáte tomu šestý smysl. Nicméně, jestliže vnímáte vně i uvnitř vašeho těla dohromady, všimnete si, že nemůžete oddělit nebo určit různé smysly. Vnímáte. To je vše co můžete říci. Nevíte jaký smysl používáte. Když chápete úplné vnímání, uvědomíte si, že pět smyslů není užitečná představa. To také platí o šestém smyslu. Úplné vnímání je jednota všech smyslů a vnitřního i vnějšího světa.

V první řadě se musíme zajímat o život a nikoli o sociální chování. Můžeme vnímat vnitřek i vnějšek našich těl. Jediný rozdíl je, že vnímání vnějšku může být objektivně diskutováno, zatímco vnímání nitra nelze sdílet. Takže věda nemůže zkoumat vnímání nitra. Dnes věda převládá ve veškeré výchově a vnímání nitra se zanedbává. Proto lidé oddělují vnímání a city. City jsou interpretací vnímání nitra použitím slov, takže může být sdíleno a může být objektem vědeckého studia. Tomu se říká psychologie.

Nyní nám jde o naše vlastní životy a ne o vědecké studium, takže jediné co musíme vědět je, že vnímáme jak uvnitř, tak vně našich těl. Důležité je, že vnímáme uvnitř i vně dohromady. To je na tom obtížné, protože jsme se naučili vnímat věci odděleně. To bylo nezbytné učinit, abychom byli schopni chovat se jako správní členové společnosti, ke které patříme. Dítě neodděluje vnitřek a vnějšek, a tak nemá sociální chování. Jak člověk vyrůstá, musí se učit jak se chovat. To děláme vnímáním vnějšku, často zanedbávající či potlačující vnímání nitra. Když chceme sdílet naše vnitřní vnímání s ostatními, přeložíme jej jako cit nebo myšlenku. Takhle můžeme žít, aniž bychom přespříliš zanedbávali náš vnitřní svět. Bohužel máme stále zvyk oddělovat vnitřek a vnějšek.

8 Meditace v každodenním životě

Když zažijete, jak vaše tělo něco dělá bez vašeho rozhodnutí, a když vaše úplné vnímání není narušeno vašimi činy, udělali jste první krok k meditaci v každodenním životě. Je možné, že pak narazíte na tři potíže.

Za první - ztratíte úplné vnímání, protože se uchýlíte ke starému zvyku rozhodovat se co dělat. To nastává, když vás ostatní žádají, abyste se rozhodli. Začnete přemýšlet, co odpovědět, tedy zkoušíte se rozhodnout. Jakmile se rozhodnete, budete muset konat podle svého rozhodnutí a jste zpět u starého zvyku rozhodování. Existuje jenom jedna cesta z tohoto rozporu. Musíte říkat co uděláte a nikoli udělat co říkáte. Je možné vědět co budete dělat v budoucnosti, pakliže se znáte. Když vnímáte vnitřek i vnějšek sami sebe po celou dobu, jste schopni říci, co uděláte za daných okolností, takže můžete odpovědět na otázky ostatních lidí. Když pak uvidíte, že jednáte jinak než jste řekli, prostě řeknete, že jste změnilí názor. Jestliže měníte názor příliš často, budete mít problém s ostatními. Proto abyste se znali, měli byste uchovat úplné vnímání. Když se znáte docela dobře, budete schopni říci co uděláte, aniž byste se zmýlili příliš mnohokrát.

Za druhé - ztratíte úplné vnímání, protože cítíte psychologickou bolest. Nechcete cítit bolest, tedy oddělíte své vnímání, abyste se cítili o trochu lépe. To se stává docela často množství lidí. Nejprve musíte chápat, že úplné vnímání vytváří harmonické tělo, které je silné a v pohodě. Tato pohoda vám umožňuje žít se svou bolestí a nakonec zjistíte, že žít s bolestí je lepší než se pokoušet jí uniknout.

Za třetí - ztratíte úplné vnímání, protože musíte udělat důležité rozhodnutí. To je nejtěžší část života. Nejprve musíte velmi hluboce uvažovat o tom, co v životě opravdu chcete. Možná jste chtěli dělat mnoho různých věcí, ale představte si, jaké to bude, když dosáhnete věku osmdesáti let. Každý zemře. Když zemřete, jaký byl užitek ze všech těch věcí, které jste chtěli dělat? Pochopíte, že všechno, co jste chtěli dělat, byl jenom prostředek k dosažení pohody. Faktem je, že samotný základ pohody je úplné vnímání. Když tohle pochopíte, uvědomíte si, že je důležitější uchovat si úplné vnímání, než udělat libovolné důležité rozhodnutí. Pravděpodobně budete muset hodně uvažovat, abyste tohle pochopili.

Jakmile pochopíte, že jednání je založeno na úplném vnímání, pochopíte také, že rozhodování je iluze. Rozhodovat znamená vybrat jednu myšlenku, kterou uvedete v čin. To předpokládá, že činy závisí na myšlení. Když po-

chopíte, že činy závisí na vnímání, uvidíte zbytečnost rozhodování. Bez rozhodování jednáte neustále a všechny vaše činy jsou silné, klidné a uvolněné.

Účelem meditačních technik je pochopit, že jednání je založeno na úplném vnímání. Znamená to, že jednáte bez rozhodování. Jednat bez rozhodování neznamena jednat podle citu. Můžete se rozhodnout podle citu, ale vaše konání je pak založeno na rozhodování. Konání podle intuice také není jednáním bez rozhodování. Stále se rozhodujete na základě své intuice. Je velmi snadné pochopit to nesprávně. Potíž je, že když jednáte podle úplného vnímání, tak nevíte, co budete v následujícím okamžiku dělat. Avšak pozor. Neznát budoucnost neznamena o budoucnosti neuvažovat. Můžete a měli byste uvažovat o budoucnosti, ale musíte vědět, že vaše jednání by mělo být nezávislé na vašich úvahách o budoucnosti. Je důležité uvažovat, protože funkcí uvažování je chápat, nikoli rozhodovat. Když chápete svůj život, toto chápání je také součástí vašeho úplného vnímání a to přirozeně ovlivňuje vaše jednání.

Nicméně i nadále nevíte, co budete dělat v budoucnosti, protože vaše jednání není založeno na rozhodování. To způsobí, že se obáváte chyb, ale když se zamyslíte nad chybami, které jste udělali v minulosti, uvědomíte si, že jste je udělali, protože jste něco nevěděli nebo o tom neuvažovali. Díky pochopení, že jednání nezávisí na myšlení, se vaše myšlení osvobodí. Je lepší mít svobodnou mysl než se stále obávat chyb. To proto, že svobodná mysl nalezne mnoho nových úvah a vy tak uděláte méně chyb než když se pokoušíte přemýšlet o tom co dělat nebo jak to dělat. Když jednáte podle úplného vnímání, uděláte méně chyb, než když konáte podle svého rozhodování. Ve skutečnosti chyba, z definice, znamená rozdíl mezi vaší úvahou o budoucnosti a skutečností. Když žijete s úplným vnímáním, chyby již více neexistují.

9 Život bez rozhodování

Když chápete, že můžete žít aniž byste činili rozhodnutí, všimnete si uvolnění a svobody. Jste uvolnění, protože mezi činy není žádný rozpor. Jste osvobozeni od rozhodnutí, protože nemusíte nic rozhodovat. Tomuto stavu se normálně říká osvícení. Žít bez rozhodování neznamena neodpovídat na otázky o budoucnosti. Jestliže se vás někdo zeptá, musíte odpovědět. Neznamena to, že musíte následovat svá slova. Společnost po vás chce, abyste následovali to co jste řekli, protože tak vás může snadno kontrolovat. A tak všechny společnosti mají morální zásadu »udělejte co jste řekli«.

Je lepší »říci co uděláte«. Zprvu budete jednat aniž byste věděli co učiníte v následujícím okamžiku, ale jak budete pokračovat v žití tímto způsobem, začnete chápat sami sebe a budete schopni předpovědět své jednání v každém

případě. Samozřejmě, budete odhadovat, ale váš odhad bude docela přesný, protože se pozorujete 24 hodin denně. Jestliže zjistíte, že je váš odhad špatný, pouze řeknete »Lituji, změnil jsem názor«. Jak dojdete k chápání sebe sama, budete schopní odhadnout přesně co uděláte za určitých okolností. Pak budete moci »říci co uděláte« bez toho, abyste udělali příliš mnoho chyb. Tímto způsobem můžete harmonicky žít ve společnosti.

Jestli se chcete rozhodovat co dělat, nikdy nebudete chápat sami sebe, protože budete stále ovlivňováni myšlenkami, které přichází z vnějšího světa. Budete ztraceni v souvislém toku informací ve společnosti a nebudete schopni najít sebe sama.

Část II

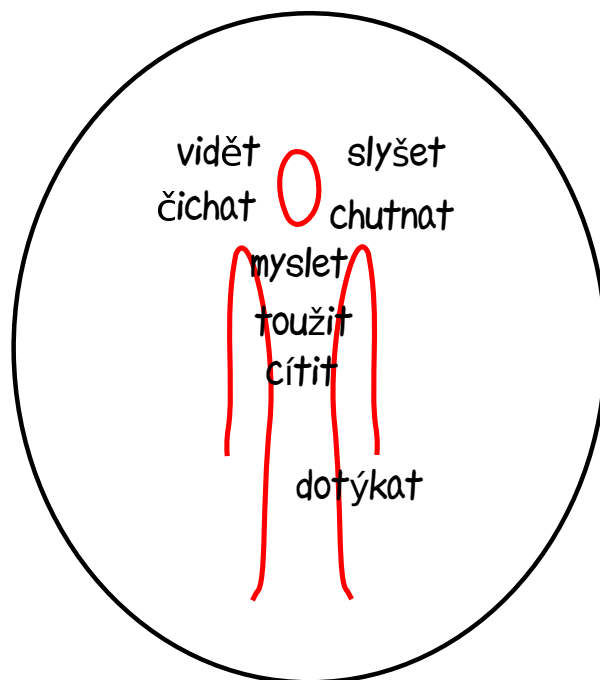
Základní představy v životě

1 Neoddělujte smysly

Jakých pět smyslů používáme k vnímání? Jsou to zrak, sluch, čich, chuť a hmat. To je normální představa přijímaná společností. Bohužel, těchto pět smyslů pouze vnímá vnějšek lidského těla a nikoli nitro. Které smysly používáte k vnímání vnitřku těla? Například, který smysl používáte, když vnímáte štěstí, neštěstí, utrpení, lásku, nenávist atd.? To je velmi těžké říci. Proto vědci soustředí svá bádání na vnější vnímání a ne na vnímání nitra. Jistě, musíte vnímat vnějšek abyste žili normální sociální život a jestli pouze chcete vnímat vnějšek vašeho těla, pět smyslů je dobrá představa. Ale ve vašem životě je velmi důležité, co se děje uvnitř těla. Nemůžete tedy zanedbávat vnímání nitra.

Jediný způsob, jak žít harmonicky i sociální i vnitřní život, je vnímat po celou dobu jak vnějšek tak vnitřek dohromady. I když nemusíte přesně vědět, které smysly použít, můžete vnímat vnějšek i vnitřek vašeho těla. To je nejdůležitější součást života. Pak uvidíte, že se celý smysl vnímání mění. Předtím jste vnímali věci ve svém životě odděleně. Dokud vnímáte odděleně, vnímání různých aspektů života vytvoří rozpory. Když vnímáte všechno dohromady, ve vašem vnímání není žádný spor. To je úplné vnímání.

Úplné vnímání světa



2 Proč vnímáte?

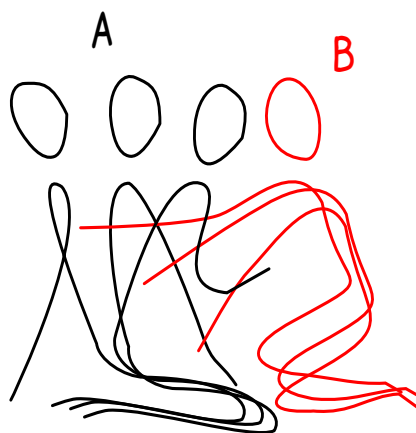
Jestliže vnímáte schválně, ve skutečnosti rozpoznáváte a nikoli vnímáte. Úplné vnímání nastává, když neděláte nic. Neděláte nic, když jste šťastní. Nicnedělání neznamena »být líný« nebo »nepracovat«. Když jste líní a nepracujete, stále ještě něco děláte, jako obviňování se nebo snášení psychologické bolesti. Jediným důvodem pro vnímání je, že vás to činí šťastnými. Hlavním důvodem většiny meditačních technik je vytvoření porozumění právě tomuhle. Zůstaňte potichu aniž něco děláte a budete vnímat, protože když nic neděláte, všechno co děláte je vnímání. Když budete v tomto stavu, budete cítit pronikavý klid a štěstí, které vychází hluboko z vás samých. Uvědomíte si, že úplné vnímání je přirozený stav a vše co musíte dělat je nenarušit ho.

Zjistíte také, že můžete udržet tuto klidnou pohodu, i když něco děláte. To je meditace v každodenním životě. Pak se celý smysl jednání mění. Nemáte zájem na děláni čehokoliv, protože jste už šťastní aniž byste cokoliv dělali. Vše co musíte dělat, je udržet toto štěstí i když něco děláte. Jelikož nemusíte dělat nic konkrétního, vaše rozhodnutí nejsou tak důležitá. Co děláte není pro vás tak důležité. Důležitá věc je udržení vašeho štěstí. To je důvod, proč všechny vaše činy vychází z vnímání.

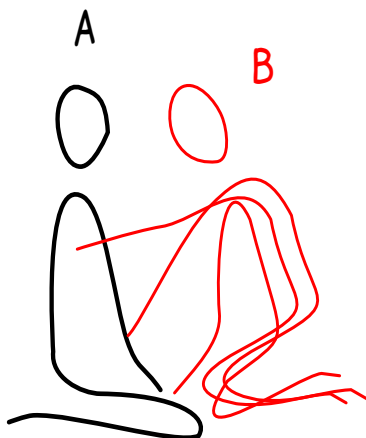
3 Co je úplné vnímání?

Úplné vnímání se nehýbe, protože vyplňuje celý prostor okolo středového bodu vnímání. Kdežto rozpoznávání něčeho nebo částečné vnímání se mohou hýbat nebo být upoutány. Když chápete, co je úplné vnímání, chápete, že vaše vědomí se nikdy nehýbe. Jestliže věci pouze rozpoznáváte, myslíte si, že vaše mysl se neustále pohybuje od jednoho objektu k jinému. Za těchto podmínek nejste nikdy klidní.

Zkuste následující příklad. Osoba A se posadí a vnímá naprosto celý prostor, který obsahuje jak vnějšek tak vnitřek jejího těla. Osoba B zatlačí klidně osobu A, ale osoba A se nepohne. Potom osoba B rychle zatlačí osobu A na mnoha různých místech jejího těla (hrud', záda, rameno, koleno, atd.). Osoba A se pravděpodobně stane napjatou a nakonec ztratí stabilitu a spadne. To je proto, že osoba A ztratí úplné vni-



mání a její mysl se pohybuje z bodu, kde osoba B zatlačí, k následujícímu bodu. Následně osoba A zavře oči a uchová své vědomí v představě, která se vnímání rozpíná z, nebo se soustředí do, jeho středového bodu. I když se osoba B pokouší rušit osobu A tlačení na mnoha různých místech, osoba A zůstane klidná a stabilní. Vnímání úplného prostoru osobou A není narušeno.



4 Co je počínání?

Slovo »počít« je velmi speciální. V latině tvoří počínání a vnímání pěkný pár, con-ceive a per-ceive¹. Kdežto v německých jazycích je těžké tato slova přeložit. Když hovořím v Německu nebo Holandsku, překladatel má vždy mnoho potíží s překladem těchto slov, zvláště se slovem »počít«. Je velmi důležité, že »počít« také znamená »udělat dítě«. Oboje souvisí s vytváření něčeho. Počnete buď představou nebo dítě.

Je nezbytné chápat, že myšlenka je vyjádřením a výsledkem představy. Není vždy nezbytné vyjádřit představu pomocí slov. Všechno konání je založeno na představách, takže většinou vyjadřujete představy skrze činy. Jiné způsoby vyjádření zahrnují hudbu, tanec, divadlo, malování a fotografování. Myšlení je pouze jedním způsobem vyjadřování představ. Je pravda, že v našem každodenním životě jsou myšlení nebo slova hojně používány k vyjadřování představ. Ve škole se učíme myslet logicky, což znamená následovat logický vývoj myšlenek. To může být nezbytné k přesvědčení ostatních lidí nebo k chápání vědy. Nicméně podstata myšlení není v přesvědčování ostatních, ale vyjádření představy pomocí slov. Abyste rozvinuli myšlenku,

¹Zvolil jsem české slovo počít díky jeho spojení se slovem početí, ale i počátek, počitek nebo obratem Co si počnu? pozn. překladatele

musíte počínat namísto přemýšlet. Stejně jako když se slova objevují na monitoru počítače, pak počítač už skončil svou práci, také když máte nějakou myšlenku, váš mozek již dopracoval. Proto jsou pokusy přemýšlet, abyste vytvořili myšlenku, iluzí. Vše co můžete s myšlenkami dělat je vnímat je. Pak, zatímco vnímáte, váš mozek počíná. Zatímco je váš mozek vyprázdněn od myšlenek, počíná a vyjadřuje představu. Pak se nově utvořená myšlenka objeví. To je správný způsob jak používat svůj mozek.

Jaký je pak užitek z vyjadřování úvah? Počínání znamená dát nový řád nebo uspořádání vašemu vnímání. Když se objeví nová myšlenka, stane se součástí nového vnímání. A tak mozek počne znovu a vytvoří novou myšlenku. Tímto způsobem mozek pracuje a rozvíjí představy a následně jejich vyjádření, což je myšlení. Proto je nezbytná schopnost vyjadřovat naše představy. Čím lépe vyjadřujete své představy, tím větší je šance utvoření představ nových.

Určité informace nebo myšlenky působí bolest. To způsobuje, že je pro vás obtížné je vnímat. Přesto je to nezbytné, protože mozek nikdy na nic nezapomene, dokud to není uspořádáno. Bude celou dobu pokračovat v pošťuchování. Je proto nezbytné, abyste vnímali dokonce něco, co způsobuje bolest. Pak, tak jak mozek pracuje a nastolí nové uspořádání, bolest odezní. Mezitím, jelikož mozek pracuje velmi usilovně, vytváří nové představy a vy je můžete vyjádřit. Tím, že vnímáte všechno, můžete žít způsobem, který vás díky obtížím nebo bolesti činí moudřejšími a silnějšími.

5 Spor mezi myšlením a city

Pravděpodobně se podvědomě domníváte, že přemýšlení a city kontrolují činy. Proto si myslíte, že vědomí se skládá z myšlenek a citů. To mezi nimi způsobuje spor. V Evropě i v Japonsku lidé trpí kvůli tomuto sporu. Je nezbytné to podrobně vyšetřit, abychom porozuměli světu a sobě.

Čistý cit není myšlenkou a tak na začátku sporu mezi myšlením a citem pouze cítíte, že něco je špatně. Pak si ihned vyložíte tento pocit slovy a začnete analyzovat. Obvykle najdete »příčinu« proč cítíte, že je něco špatně a tahle »příčina« je důvodem sporu mezi logickou myšlenkou a myšlenkou, která zastupuje cit. Pak zahájíte boj mezi těmito dvěma myšlenkami. Tomu se říká spor.

Někdy jedna myšlenka vyhraje a vy následujete tuhle vítěznou myšlenku. Tedy jste vyhráli válku. Když máte zvyk vytvářet válku ve svém těle a následovat vítěze, vytváříte válku také vně svého těla a taktéž následujete vítěze.

Někdy nevyhraje žádná z obou myšlenek, takže pokračujete ve válce formou debaty ve své hlavě a to mezi dvěma myšlenkami vytvoří nový spor a

způsobí nový špatný pocit ve vašem těle. Vaše tělo pak začne tímto zmatením trpět. To vytváří více zmatení, protože teď vaše tělo trpí původním pocitem, že něco je špatně, a novým cítěním sporu mezi dvěma myšlenkami. Je to jako když začne válka mezi malými zeměmi, velké země do toho zasahují, účastní se války a díky tomuto zmatení lidé ještě více trpí.

Co musíte udělat poté, co pochopíte tuto hloupou situaci? Hlavní věc je ponechat si prvotní pocit, že něco je špatně a nevykládat ho slovy. Tímto způsobem ve svém těle nevytváříte válku. Ponechat si pocit, že něco je špatně, k tomu je zapotřebí trénink. Protože vaše tělo cítí, musíte vnímat své tělo nepřetržitě. Abyste žili, něco musíte dělat. Musíte tedy vnímat všechno, abyste měli nepřetržité vnímání svého těla.

To je praktikování meditace, což musíte dělat tak často, jak to jen jde. Nejjednodušší způsob praktikování je nic nevyjadřovat. To vyžaduje nepřetržitou kontrolu vašeho celého těla, což způsobí, že vnímáte úplně. Normálně to můžete praktikovat jako mlčení po nějaké dlouhé období. Praktikování mlčení existuje téměř ve všech náboženstvích. Nemusíte chodit do kláštera nebo na speciální meditační stáž, abyste to dělali. Můžete prostě praktikovat v každodenním životě. Nejlepším způsobem praktikování mlčení je přestat mluvit, jakmile si všimnete, že se s někým dohadujete. Není jednoduché přestat se dohadovat, ale je to nejlepší praxe. Je takový výraz 'mít poslední slovo'. Mít poslední slovo je velmi špatný zvyk. Měli byste být schopni jenom mlčet a nechat ostatní říci cokoli chtějí. Pak budete schopni vnímat všechno ve svém každodenním životě.

Musíte praktikovat ve svém každodenním životě 24 hodin denně, protože jinak budete jenom »prožívat« a nikoli »vnímat«. Hlavní rozdíl mezi »vnímat« a ostatními slovy jako »prožítí« nebo »uvědomění« je, že »vnímat« je nepřetržitý stav a ostatní nejsou. Můžete vnímat všechno celou dobu, ale je nemožné »být si vědom« nebo »prožít« všechno. Proto výrazy jako »prožítí« nebo »uvědomění« nejsou správná slova pro meditaci. Meditace by měla vždy pokračovat 24 hodin denně.

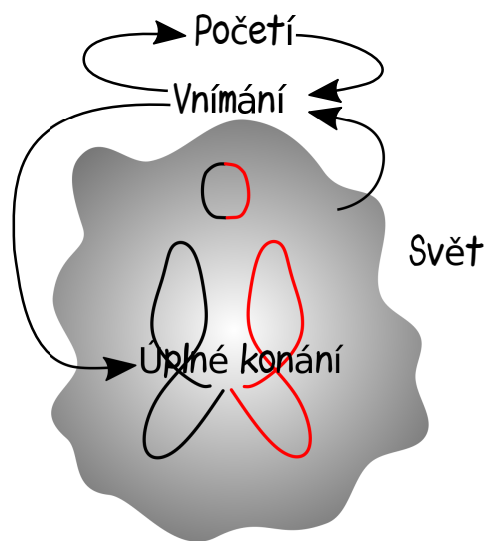
Zatímco praktikujete, pravděpodobně se stanete člověkem bez mnohého vyjadřování, ale nemějte obavy. Jakmile začnete chápat co vnímání je, stanete se svobodnějšími, což znamená, že budete schopni udržovat své úplné vnímání i když budete mnoho věcí vyjadřovat. Tak jak postupně získáte důvěru ve své nepřetržité vnímání, začnete být volní ve svém vyjadřování. Pak pochopíte svou skutečnou osobnost.

6 Žití

Navrhuji vnímání a početí místo myšlení a citů. Vnímání by mělo nahradit cit a početí by mělo nahradit myšlení. Obojí je beze slov. Je důležité vědět, že slova neexistují vně našeho mozku. To co slyšíte nejsou slova, ale zvuk. Váš mozek vykládá tento zvuk jako slova. To co vidíte v knihách jsou tvary a váš mozek je vykládá jako slova. Slova jsou pouze vaše výklady toho, co rozpoznáváte. Skutečný svět je beze slov, takže vnímání je beze slov.

Učíte se jak se vyjádřit slovy tak, jako se učíte vyjádřit se hudbou nebo tancem. Představa však musí být počata vaším mozkem beze slov. Tedy když vnímáte, váš mozek automaticky počíná. Nemusíte si nařizovat počínat. Stane se to automaticky. Právě jako když vložíte informaci do svého počítače a on automaticky pracuje, váš mozek automaticky počíná, když vnímáte. Kvalita představy závisí na kvalitě vnímání, takže je vždy lepší mít úplné vnímání. Potom budou vaše představy beze sporu a tak i váš život bude beze sporu. Je důležité vědět, že představa je počata beze slov. Když nemáte v mozku žádná slova, váš mozek pracuje velmi silně. Tomu se říká »nemyšlení«. Samozřejmě, výsledek může být vyjádřen slovy, což je technika vyjadřování užívaná spisovateli a básníky.

Jelikož myšlení a city jsou oboje formami vyjadřování, jsou částí vašeho vnímání nitra vlastního těla. Protože je zde svět vně vašeho těla, vaše úplné vnímání obsahuje oba světy. Následně, vaše vnímání zahrnuje nejenom vnitřní a vnější svět, ale také vaše činy a vaše myšlenky a pocity. Vše co rozpoznáváte vychází z představ, které podvědomě užíváte, zatímco vnímáte. Tak nové představy vytvářejí nové vnímání světa a obráceně nové vnímání zase vytváří nové představy. To je přirozený vývoj života. Tedy následující je život:



Část III

Vnímání

1 Rozdíl mezi vnímáním těla a city

Většina lidí užívá dvě slova k popisu vnitřku těla. Myšlení a city. To doopravdy znamená slova a ne-slova. Myšlenky jsou slova v našem těle, která mohou být vyslovena nebo zapsána, a cit je něco, co není slovo, ale je rozpoznatelné a mohlo by být případně vyjádřeno za použití slov. Psychologie dala veřejnosti myšlenku, že vyjádřením svých citů si můžete udržovat dobré psychické zdraví. Jestli se zajímáte o pomoc druhým, tahle myšlenka může být vhodná. Na druhé straně, když budete vyjadřovat své city, budete závislí na pomoci druhých lidí.

Nicméně, jestli se zajímáte o žití svého vlastního života, je lepší nevyjadřovat své city. Protože máte zvyk vyjadřovat své city slovy, když chcete něco dělat se svými city, máte co do činění s něčím, co je vyjádřeno užitím slov. Nevyhnutelně jsou skutečná věc a vyjádření této věci slovy rozdílné. Tudíž, jestliže nakládáte s city tak, že je vyjadřujete jako slova, vždy uvnitř sebe něco zdeformujete. Tímto způsobem ve svém těle vytváříte více zmatku. Musíte se dostat zpět k základnímu chápání, že když je tělesné vnímání vyjádřeno slovy, říká se mu cit. Jeho vyjádřením ho ve skutečnosti zdeformujete, protože ho sdružíte s nějakou vzpomínkou. Je nezbytné vyjadřovat se slovy, jestliže chcete komunikovat s druhými, ale není to nezbytné, když máte co do činění sami se sebou.

Proč tedy nevnímat vnitřek svého těla bez pojmenovávání nebo vyjadřování? Když nepojmenujete co vnímáte ve svém těle, vaše tělo zůstane sjednocené a funguje správně. Jakmile to pojmenujete slovy, izolujete jednu část tělesného vnímání a tím narušíte fungování těla. Proto je představa citu užitečná k pochopení a případné pomoci druhým, ale je k ničemu a škodlivá, jestliže ji použijete na sebe sama. Navíc, když vnímáte nitro svého těla, shledáte ho velmi bohatým, jako hudbu nebo malbu. Je mnohem bohatší než city, což jsou pouhá slova. To je normální, protože city jsou jenom verbálním vyjádřením tělesného vnímání. Zároveň je pravda, že většina lidí nechápe bohatost hudby nebo malby a jen lpí na slovech o nich. Musíte se učit naslouchat svému tělu stejně jako naslouchat hudbě nebo se dívat na umění, aniž byste je vykládali slovy.

City druhých lidí by zřejmě měly být respektovány. Když se pokoušíte respektovat city druhých lidí, můžete být úspěšní s lidmi, kteří mají stejné návyky citění, ale můžete naprosto pochybit s cizinci, kteří mají návyky citění odlišné. To je protože city druhých lidí vždy odhadujete. Je dobrý nápad vycestovat do cizích zemí nebo ještě lépe tam dokonce žít. Nevyhnutelně pochopíte, že každá kultura má rozdílné způsoby citění a že ho můžete naprosto chybně chápat.

Je jiný způsob jak naložit s city druhých. Lidské bytosti mohou vnímat

mnohem více, než to, co může být rozpoznáno nebo vyjádřeno slovy. Tedy když se vzdáte vyjadřování slovy, což znamená, když se vzdáte pokusů pochopit city druhých a vše jenom vnímáte, vaše jednání je založeno na úplném vnímání vy budete přirozeně v souladu s druhými. Vaše úplné vnímání zahrnuje druhé lidi okolo vás a vy je přirozeně vnímáte. Když vnímáte úplně a zakládáte jednání na úplném vnímání, vaše činy budou přirozeně respektovat city druhých. Není vždy správné respektovat city druhých, jestliže nežijí harmonicky. Avšak je nemožné vědět pomocí myšlení, kdy respektovat a kdy nerespektovat. Když je vaše jednání založeno na úplném vnímání, přirozeně nastane, že respektujete city druhých jenom když by měli být respektovány.

2 Rozdíl mezi vnímáním a rozpoznáváním

Vnímání je vždy bez myšlení, vybírání nebo rozhodování, zatímco rozpoznávání je potřeba. Rozpoznáváte něco skrze jména nebo obrazy. Když něco rozpoznáte, dáte tomu jméno jako dům, pes, láska, nenávisť, atd. Když rozpoznáváte pohyb, činíte tak skrze obrazy. Proto vhodný obraz pomáhá naučit se tělesný pohyb.

Vnímání nastává, když jste bez jmen nebo obrazů. Zjevně nemůžete vnímat aktivně. Kdybyste mohli, bylo by to konání a ne vnímání. Dokud žijeme, vnímáme bez toho, abychom to chtěli. Někdy nechceme vidět ošklivé věci nebo slyšet ošklivé zvuky, ale nemůžeme si pomoci je nevnímat. Aby to vyvážili, všichni živí tvorové přistupují k věcem, z nichž mají hezký pocit a vyhýbají se věcem, z nichž mají špatný pocit.

Když posloucháte hudbu, vnímáte zvuk a vaše vnímání naruší jakékoliv slovo, myšlenka nebo obraz. Vnímání je od přírody úplné a rozpoznávání je jenom částečné. Tedy když rozpoznáváte a ztratíte vnímání, vaše tělo se destabilizuje. Proto můžete testovat tělo, abyste věděli, jestli vnímáte nebo ne. Je možné pochopit vztah mezi vnímáním a rozpoznáváním tak, že jej přirovnáme ke vztahu mezi prostorem a objektem. Většina z nás se dívá na objekt, protože rozpoznáme objekt. Namísto toho prostor, který objekt zaujímá může být pouze počat. Tedy vnímání je vedeno představami.

Vnímání obsahuje možnost rozpoznávání. Je důležité rozpoznat stav vašeho těla, když je ve stavu úplného vnímání. Tělo je výsledkem vnímání a rozpoznávání. Představy ve vašem mozku určují, co rozpoznáte skrze vnímání. A obráceně, představy jsou vytvářeny ve vašem mozku skrze vnímání pohybu vnitřního a vnějšího světa. Tak je život a svět v ustavičné výměně.

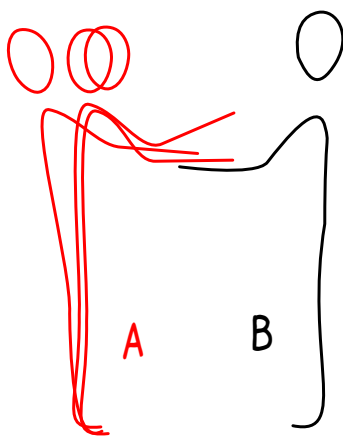
3 Střed vnímání

Kde je střed vašeho vnímání? Když jste sami a zavřete oči, bude přirozeně ve středu vašeho těla, který je někde v podbřišku. Když máte kontakt s jinou osobou nebo jiným objektem, bude středem on. Střed vašeho vnímání se mění v každodenním životě po celou dobu.

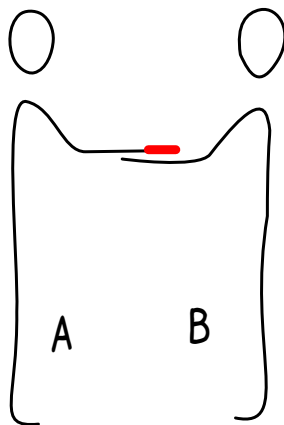
Mnoho lidí, kteří praktikují meditaci, má sklon upoutávat svůj střed v jednom místě. To může dát určitý klid nebo uvolnění, protože jim to umožňuje osvobodit se od jejich myšlenek a citů, ale není to správný stav. Správný stav lidského vnímání v každodenním životě je ten, kdy se střed stále mění podle vztahu mezi vámi a světem.

Jak víte o středu svého vnímání v každodenním životě? Víte o něm skrze harmonii. Když je střed vašeho vnímání správný, svět se pro vás stane harmonickým a krásným. Je to podobné fotografii. Dobrá fotografie je harmonická a krásná, protože když se na ni díváte, přirozeně vytváří střed obrazu. Musíte chápat fotografii a skutečnost, kterou zastupuje. Předpokládejme, že vidíte fotografii lidí trpících kvůli válce. Skutečnost, kterou představuje, je hrozná. Je tak hrozná, že někdy nemáme dostatek odvahy, abychom jí čelili, ale dobrá fotografie je krásná i tak a harmonická navzdory skutečnosti, kterou ukazuje, takže se na ni můžeme dívat dlouho a velmi často. Tímto způsobem nám pomáhá dobrá fotografie čelit hrozné skutečnosti a to přirozeně pomůže vytvořit mír ve světě. Stejně tak, když vnímáte svět se správným středem, svět vypadá krásný a harmonický, třebaže zahrnuje hrozně situace jako vzájemně se zabíjející lidi. Tak nám objevení správného středu umožňuje čelit skutečnosti po celý čas a tak učinit naše životy a svět harmonickými.

Osoba A stojí přirozeně a předpaží. Osoba B zatlačí zápěstí osoby A vzhůru a ruka osoby A se zvedne nebo tělo osoby A ztratí rovnováhu a zakolísá dozadu. To je proto, že střed osoby A je přirozeně v jejím podbřišku.



Následně, osoba A umístí svou mysl do konečků prstů své natažené paže. Tentokrát osoba B nebude schopna zvednout jednoduše paži osoby A. V tomto



příkladu rozdíl ve vnímání osoby A vytvořil rozdíl v jejím těle. Ve skutečnosti to není pouze svalový rozdíl; celé fungování těla osoby A se změní podle středu vnímání. Proto správný střed vytváří ve vašem vnímání soulad a krásu.

Je velmi důležité vědět, že střed vnímání je styčným bodem mezi vámi a světem. To znamená, že kvalita vašeho života má vztah ke světu. Váš život je odrazem světa a žít znamená žít s vývojem světa.

4 Vnímání a rozpoznávání vnímání

Když se pokoušíte mít úplné vnímání, ve skutečnosti své vnímání rozpoznáváte. Tomu se normálně říká uvědomění, protože si jste vědomi, že vnímáte. Mnoho učitelů meditace hovoří o uvědomění, jako o jedné z klíčových představ meditace. Leč je ve skutečnosti nemožné rozpoznat úplné vnímání, protože nemůžete rozpoznat něco nekonečného. To znamená, že uvědomění není základem meditace. Můžete si uvědomit jenom nějaké věci. Je nemožné uvědomit si úplné vnímání. Meditace založená na uvědomění je chybná, protože neukazuje správný způsob života.

Jak je potom možné vědět, že úplné vnímání existuje, když ho nemůžete opravdu rozpoznat? Nejprve určíte středový bod. Nejjednodušší způsob je učinit jej bodem ve svém podbřišku. Zavřete oči a rozpoznáte prostor okolo středu. Pokračujete v rozpoznávání většího prostoru dokud už to nemůžete dále dělat. Pak pochopíte, co znamená nekonečný prostor. Když je zde vnímání bez jeho rozpoznání, je zde jenom nekonečný prostor. V každodenním životě musíte kontrolovat své vnímání, nikoli skrze uvědomění, ale udržováním středu tohoto nekonečného prostoru. Tohle centrum může být kdekoliv,

protože prostor je nekonečný, ale protože žijeme se svými těly, musíme respektovat jejich dobré fungování. Tedy je lepší udržovat nekonečný prostor se středem ve svém podbřišku. Neměli byste udržovat uvědomění v každodenním životě. Musíte udržovat středový bod, který zachovává úplné vnímání.

5 Vnímáte fakta nebo pohyb?

Já pouze vnímám fakta. Nikdy nevnímám pohyby. Vnímání pohybu je iluzí. Když říkám, že vidím pohyb (fyzický nebo psychologický pohyb) abych se dorozuměl s druhými, to co ve skutečnosti vnímám je množství faktů nastávajících jeden za druhým a nikoli pohyb. To je kvůli faktu, že pravá povaha vnímání je, že je nehybné. Když se vaše vnímání nehýbe, vnímáte fakta. To je povaha vnímání. Skutečné vnímání se nehýbe. Pohyb je obraz složený z vnímání a paměti. Proto, když skutečně vnímáte, svět se jeví jako pohybující se velmi pomalu, nebo nepohybující se vůbec. Tomu se říká věčnost. Teď chápete, co znamená věčnost.

Část IV
Meditace

1 Meditace

Je důležité si uvědomit, že meditace obecně začala v Indii před mnoha tisíci lety. To co známe jako meditaci vychází z téhle tradice. Co je podstatou této Indické meditace? Účelem Indické meditace je osvícení. Proto učitelé zenu a všichni dnešní indičtí učitelé hovoří o osvícení. Jsou někteří učitelé, kteří nehovoří o osvícení, ale jestliže čtete jejich knihy, je jasné, že se snaží osvětlit lidi. Nepoužívají slovo osvícení, protože vědí, že myšlenka osvícení může být překážkou k osvícení.

Ve skutečnosti jenom pár lidí bylo osvíceno, přestože lidé se o to pokoušeli velmi usilovně po několik tisíc let v Indii, Číně, Japonsku, atd. Je v pořádku pokoušet se osvětlit lidi, ale skutečnost je, že možná jen jeden z deseti tisíc opravdu dosáhne osvícení. Co se stane s tou většinou, která není osvícena? Přirozeně budou lidé zklamaní. Možná ukončí veškeré praktikování meditace nebo deformují učení, aby ospravedlnili své selhání. Mohou mít mnoho chybných myšlenek, protože mnoho učitelů meditace často přehání, aby osvětlili druhé. Když si uvědomili, že toto byl ten případ, zřekli se někteří učitelé svého přání osvětlit lidi a namísto toho je učili, aby následovali ty osvícené. Ku příkladu o buddhistech se předpokládá, že budou následovat učení Buddha, osvíceného. To vypadá velmi podobně jako křesťanství, které učí lidi následovat učení Ježíše, božího syna. Nyní je několik guru, kteří povzbuzují lidi, aby následovali jejich vlastní učení, raději než aby je povzbuzovali k hledání osvícení.

Třetím typem meditace je praktikování meditačních technik za účelem dosažení lepšího mentálního a psychologického zdraví. Mnoho lidí praktikuje meditaci, aby byli klidnější a uvolněnější. To je podobné psychoterapii. Ve skutečnosti by byla v tomto případě psychoterapie lepší než meditace, protože meditační techniky za posledních tisíc let vůbec nebyly vyvíjeny, zatímco techniky psychoterapie byly rozvíjeny velmi, zvláště v posledních letech. Přirozeně, techniky psychoterapie jsou způsobilější k učinění života lepším nežli meditační techniky.

Co bychom tedy měli dělat s meditací? Navrhují »praktikovat život po osvícení bez osvícení«. Většina lidí je z toho rozpačitá, myslí si, »Jak je možné praktikovat život po osvícení, aniž bychom se stali osvícenými?«. Ve skutečnosti tahle myšlenka: »Praktikovat život po osvícení« existuje v zenovém učení. Ale to co mají v zenu na mysli je: »praktikovat život po osvícení ... poté co dosáhnete osvícení«, což je logické. To je ale stěžejí praktické, jestliže jenom jeden z deseti tisíc dosáhne osvícení.

Asi tak před sto lety byla každá společnost ve světě velmi odloučená od ostatních společností. Každá země měla svou kulturu a tradice a lidé zůstávali hlavně tam, kde se narodili. Kvůli tomu bylo zcela nezbytné následo-

vat kulturu a tradice společnosti. Život po osvícení ale znamená, že žijete velmi odlišně od ostatních. V předchozích společnostech toto nebylo dovoleno. V katolické společnosti, ku příkladu, být protestantem nebo islamistou nebylo tolerováno. V kapitalistické společnosti, být komunistou bylo velmi nebezpečné. V minulosti mohl být jeden dokonce zabit, jestliže žil odlišně od ostatních. Takové chování vyžadovalo mnoho inteligence a síly, takže to mohli dělat jenom osvícení. Proto nikdo neuvažoval o životě po osvícení bez osvícení. Je to podobné společnému soužití, aniž by byl pár sezdán. Před sto lety to nepřicházelo v úvahu.

Nyní se situace změnila. V mnoha zemích je možné žít život po sňatku bez sňatku. Kapitalismus si téměř dobyl svět a život mnoha rozdílných zemí se stal velmi podobným. Jak se zmenšují rozdíly v kultuře a tradicích mezi společnostmi, společnost se stala shovívavější k jednotlivci. Nyní je možné žít v mnoha zemích jiným způsobem než ostatní. Většina zemí přijímá cizince, kteří žijí v jejich společnostech. Přirozeně, cizinci žijí jiným způsobem, ale lidé to více méně přijímají. Proto je nyní možné žít život po osvícení bez toho, aby nejprve došlo k osvícení.

Nejprve je nezbytné pochopit co je osvícení. Osvícení znamená pochopit, že činy nejsou založeny na myšlení. Jestli opravdu chápete tohle, jste osvobozeni od myšlenek, což znamená, že žijete bez jakýchkoliv problémů. Problémy jsou vyvolávány myšlenkami. Jestli nemáte žádné myšlenky, nemáte žádné problémy. Proto nejlepší rada, kterou je možno dát někomu, kdo trpí problémem, je, aby se dobře vyspal a zapřemýšlel o problému příští ráno. Mnoho lidí se snaží uniknout od problémů pitím. Pití zabraňuje myšlení. Zjevně tohle není dobrá myšlenka, protože bez dobrého myšlení nemůžete fungovat ve společnosti. Když se jeden nemůže zbavit problémů, posledním únikem je sebevražda. Když jste mrtví, jste osvobozeni od úvah.

Indická meditace končí v bodě osvícení. Slouží pouze k dosažení osvícení a k osvícení druhých. Když jste osvobozeni od myšlenek, jste osvíceni. Co potom určuje vaše konání po osvícení? Jaký je smysl osvícení pro svět? To jsou otázky, které se vztahují k životu po osvícení. Ve skutečnosti je to vnímání, které určuje konání. Vnímání závisí na vesmíru. Váš život je proto zajedno s vesmírem, ale vaše vnímání vesmíru je určováno představami, které máte ve svém mozku. Tedy váš život závisí také na vašich představách. Odkud se berou vaše představy? Váš mozek přirozeně počíná, když vnímá nové věci. Nové vnímání vytváří novou představu a nová představa vytváří nové vnímání. Život po osvícení je vývoj mezi vnímáním a počínáním, takže praktikovat život po osvícení znamená žít s novými představami.

2 Kultura a meditace

Když přemýšlím o praktikování života po osvícení, udivuje mě proč o něm starověké národy nikdy neuvažovali. Vždy trvali na osvícení a nikdy nepřemýšleli jiným způsobem. Je pro to dobrý důvod. Ještě do doby asi před padesáti lety byl život člověka velmi omezený v porovnání s našim. Většina lidí neměla práci na výběr a jeden byl nucen přijmout tu, kterou mu společnost nabídla. K přežití v dané společnosti bylo velmi důležité žít zrovna jako všichni ostatní. Jestliže jste žili jinak, mohli jste být zavrženi a vykázáni nebo někdy dokonce zabiti. Proto bylo vyloučeno žít život po osvícení bez osvícení.

Dnes je situace v průmyslových zemích zcela jiná. Můžete žít víceméně svobodně a mezinárodně, způsoby života se staly podobnými. V minulosti měla každá společnost svůj vlastní způsob života a v dané společnosti žili lidé stejným způsobem. Svět měl široké množství různých způsobů života, které tvořily kulturu každé země. Nyní, když země ztratily své zvláštnosti, stalo se pro každého jedince nezbytné žít svým vlastním způsobem. Většina lidí se naučí a používá různé způsoby života, díky vystavení se jiným zemím. To paradoxně vede k větší a větší podobnosti mezi společnostmi a menšímu rozvoji kultury. Žít svým vlastním způsobem je dokonce ještě důležitější, protože je tak jednoduché podvědomě kopírovat druhé. Jestli bude každý žít stejným způsobem, lidská kultura bude zapomenuta.

Proto jediná cesta jak žít svůj vlastní život je žít život po osvícení. Díky učení se novým představám si povšimnete svých vlastních představ a můžete žít s jejich vyjádřením. Tento způsob života přirozeně vytvoří vaši vlastní kulturu, která na oplátku přispěje ke kultuře lidských bytostí.

3 Proč chcete být osvícení?

Protože potkávám tak mnoho lidí, kteří mají zájem o osvícené lidi nebo být sami osvícení, považuji za nezbytné mít jasné chápání této záležitosti. Vědět jak se stát osvíceným nebo znát osvícené lidi není důležité. Je důležité vědět, proč se o ně zajímáte. Jestliže chcete znát osvícení nebo osvícené lidi, měli byste studovat sociologii nebo náboženství. Avšak měli byste pozorovat sami sebe, abyste pochopili, proč se zajímáte o osvícení nebo osvícené lidi. Pak provádíte meditaci.

Jednou z nejhlubších tužeb lidských bytostí je touha po moci. Přičemž nejdůležitější moc je moc kontrolovat druhé. Jsou dva způsoby jak kontrolovat druhé. Jeden je penězi nebo politickou mocí. Druhý je skrze osobní schopnosti jako inteligence, krása nebo tělesná přitažlivost. Osvícení lidé mohou přimět

ostatní, aby k nim byli přitahováni a je mnoho lidí na světě, kteří si užívají takovou přitažlivost. Uvědomíte si, jak převládající tohle chování je, když vidíte kolik lidí je na světě přitahováno zpěváky a herci. To funguje také obráceně, protože touha přitahovat ostatní lidi je v lidských bytostech také velmi hluboká. Velmi často je to takhle touha, která způsobuje zájem lidí o osvícení nebo osvícené lidi.

První věc, kterou je třeba udělat, je ujistit se, že se nezajímáte o osvícené lidi. Měli byste se zajímat o sebe nebo o svůj život. To je správný začátek meditace.

4 Lhát s dobrým úmyslem

V Japonsku existuje myšlenka, že je dobré lhát, abyste přivedli lidi k dobrému cíli. Například, člověk se pokouší vést skupinu lidí, kteří jdou přes poušť. Po nějakém čase je každý žíznivý a unavený a nechce pokračovat. Pak vůdce řekne, že pokud vydrží pokračovat v chůzi ještě pět hodin, dojdou k oáze, a tak pokračují. Je to lež, ale s dobrým úmyslem.

To pochází z myšlenky, že je možné vědět, co je dobré pro druhé. Jsou dva způsoby, jak si jeden může myslet, že ví, co je dobré pro druhé. Jeden je náboženství a druhý je filozofie nebo meditace. Jestliže věříte v náboženství, filozofii nebo meditaci, přirozeně chcete vést druhé k dobrému cíli své víry. V buddhismu je myšlenka osvícení. Lidé, kteří dosáhli osvícení se pokoušeli osvětit druhé. To pravděpodobně začalo v Indii asi před třemi tisíci lety a rozšířilo se pak do dalších částí Asie, včetně Číny, Koreje a Japonska. Ti, kteří chtějí osvětit druhé mají přirozeně myšlenku, že mohou lhát, aby tak učinili.

Jestliže jeden opravdu může osvětit druhé pomocí lhaní, pak to může být ospravedlněno. Avšak historie nám ukazuje, že s lhaním nebo bez lhaní, není žádný zvláštní způsob, který vede k osvícení ostatních. Je pravda, že někdy osvícení nastane, ale jeden nikdy neví proč a jak. Jestliže víme, že tohle je ten případ, domnívám se, že lhaní s dobrým úmyslem není dobrý nápad. Je přijatelné, že bychom mohli být přinuceni lhát ve speciální situaci, ale obecně je lepší nelhat, protože lži vytváří zmatek ve světě.

Část V
Skutečnost

1 Co je skutečnost?

Je důležité vědět, co skutečnost je. Mnoho lidí si myslí, že skutečnost neexistuje. To je podobné myšlence, že neexistuje pravda, ale pouze osobní názory a je to zvyk, který vychází z učení se vědě ve smyslu, že chcete být objektivní, takže každý bude souhlasit. Jestliže se domníváte, že skutečnost je to co vidíte nebo myslíte, zjevně na tom není nic jistého nebo absolutního, takže nemůžete použít skutečnost jako základ pro svůj život. Kvůli tomu žijete jenom ze svých názorů a citu. Nicméně, je velmi důležité chápat co skutečnost je a žít život založený na skutečnosti. Faktem je, že každý ve skutečnosti žije se skutečností ať si to připouštíte nebo ne.

Skutečnost znamená, že není rozpor mezi různými věcmi, které vnímáte, takže můžete žít podle nich. Například, vidíte něco svými očima. Jestliže jste na pochybách, zdali je to skutečné nebo ne, dotknete se toho. Jestliže to můžete cítit, když se toho dotýkáte, myslíte si, že je to skutečné, protože není žádný rozpor mezi vnímáním vašimi očima a vašimi rukama. Jestliže to necítíte, může to být optická iluze, protože je zde rozpor ve vašem vnímání.

Důležitost skutečnosti je v tom, že zde není žádný rozpor ve vašem vnímání. Co vnímáte závisí na vás, takže je to relativní, ale fakt, že není žádný rozpor ve vašem vnímání je absolutní. Můžete potom vytvořit život založený na absolutnosti tohoto. To je smysl skutečnosti. To co nevnímáte nemá na váš život žádný vliv. Musíte si být jisti svým vnímáním. Co vidíte v televizi nebo v novinách je také součástí vašeho vnímání. Vše, co myslíte nebo cítíte, je také součástí vašeho vnímání. Proto co nevnímáte pro vás neexistuje.

2 Co je pravda?

Mnoho lidí hovoří o pravdě, ale nikdo ji nedefinuje. Nejasně se domnívají, že je to něco, na čem se všichni shodnou. Zjevně pak žádná pravda není. Definovat pravdu je nezbytné; jinak je mluvení o pravdě jenom druh sentimentální propagandy.

Definice pravdy je: »pravda je fakt, který způsobí, že se někdo mýlí.« Fakt je kus skutečnosti. Otázka je »kdo je ten někdo?« Jestliže je to někdo jiný, pak jde o sociální pravdu. Například u soudu, obhajoba hledá pravdu, která způsobí, že žaloba se mýlí a obviněný není vinen. Novinář také hledá pravdu, aby ukázal, že ostatní novináři se mýlí. Je všeobecně známo, že politici a podnikatelé lžou; tedy není užitečné, když to novinář dokáže. Zjištění, že ostatní se mýlí nemá žádný význam pro váš vlastní život.

Je důležitější zjistit, že »já se mýlím«. Pak se můj život může změnit. Ve skutečnosti, tohle je jediný způsob jak vytvořit podstatnou změnu v životě.

Normálně lidé chtějí změnit část svých životů. Takže to co dělají je, že ponechají část svého života nezměněnou zatímco se pokouší změnit jinou část. Je zjevné, že tento způsob v nich vytvoří rozpor. Pokus změnit váš život vede k rozporu ve vašem životě. Proto jedinou správnou změnou v životě je přirozená změna, která nemá žádný rozpor. Tohle zmůže jenom pravda. Pravda, která ukáže, že se mýlím je pravdou života. Když pochopíte tohle, budete se pokoušet vnímat po celou dobu, abyste přišli na to, že se mýlíte. Pak budete žít život založený na pravdě.

3 Co je skromnost?

Každý ví, že je dobré být skromný, ale co je skromnost? Jestliže to nevíte, máte sklon chlubit se svou skromností. V Japonsku se říká, že jsou dva typy chlubení, jeden je chlubení, že jste ohromní a druhý je chlubení, že jste ničím. Někdy je překvapující objevit, že dokonce nejskromněji vypadající osoba je velmi hrdá. Všechny tyto rozpory nastávají, protože lidé nevědí, co je skromnost.

Abyste pochopili skromnost, musíte nejprve pochopit pravdu, ale většina lidí neví co je pravda a staví se k tomu záporně. Pravda je fakt, který ukáže, že se někdo mýlí. Fakt je kus skutečnosti a skutečnost neobsahuje žádné rozpory mezi vnímáním. Když chápete co je pravda, jste skromní, protože si stále dáváte pozor na pravdu a zjišťování, že se mýlíte.

4 Co je úcta?

Mnoho lidí si plete obdiv s úctou. Proto je obtížné být uctivý po celou dobu. Obdivujete někoho, kdo je krásný, chytrý, silný, velký, atd. Jestliže si pletete obdiv s úctou, nemáte v úctě ty, kteří nevypadají, že mají takové vlastnosti. Ve skutečnosti úcta znamená mít všestrannou mysl. Jestliže pozorujete pouze vnějšek svého těla, nejste nikdy uctiví, pouze diplomatičtí. Vesmír je ve skutečnosti jak vně tak uvnitř vás. Úcta znamená pozorovat se, když máte kontakt s někým nebo něčím. Nejprve si všimnete, že jste pokrytečtí nebo zaujatí. Také si všimnete, že je nemožné chápat druhé. Vždy je něco, co nechápete. Výsledkem je, že se vaše stanovisko změní. To je úcta. Například vidíte květinu. Jestliže si pomyslíte, je to květinu, nemáte k ní žádnou úctu. Jestliže se pozorujete, uvidíte, že vaše úvahy nemají žádnou hodnotu a začnete sledovat květinu pozorněji. Objevíte mnoho věcí, které nechápete. Pak se zrodí úcta ke květině.

5 Co je štěstí?

Víte co je štěstí? Můžete si myslet, že štěstí je pocit. Ve skutečnosti, mnoho lidí hovoří o šťastných pocitech. Nicméně, nikdy nebudete moci být šťastní celou dobu dokud si budete myslet, že štěstí je pocit. Musíte pochopit, že štěstí není pocit. Pravdou je, že většina lidí je nešťastných a chtějí zapomenout na své neštěstí. Stejným způsobem, jako lidé, kteří se opijí, aby zapomněli na své utrpení, máte sklon vyhledávat dobré pocity, abyste zapomněli na své neštěstí. Dokud tenhle speciální milý pocit pokračuje, můžete na své neštěstí zapomenout. Chybně se domníváte, že tenhle pocit je štěstí, ale jakmile je tenhle pocit u konce, musíte znova čelit svému neštěstí. Potom začnete hledat tento šťastný pocit znovu, abyste zapomněli na své neštěstí. Tenhle proces je naprosto jako závislost na alkoholu. Dokud jste opilí, zapomínáte na své neštěstí. Když jste střízliví, čelíte svému neštěstí, takže musíte znovu sáhnout po alkoholu.

Skutečné štěstí je věčné. Jestliže štěstí není věčné, není skutečné. Proto štěstí není pocit. Pocity jsou povahou proměnlivé a tedy nejsou věčné. Opravdové štěstí je věčné a není to pocit. Vše co se štěstím můžete dělat je nenarušit ho. Nenarušování štěstí se říká klid. Jestliže máte drahocenný klenot, nechcete ho rozbít a tak s ním zacházíte klidně a jemně. Stejným způsobem zacházíte opatrně se sebou, což vytváří klid. To je klid v životě.

Hledání štěstí začíná tím, že čelíte svému neštěstí. To je obtížné, protože většina lidí má zvyk vyhýbat se neštěstí tím, že něco dělají nebo cítí. To je vidět na oblíbeném rčení, »Don't worry. Be happy.« To je oblíbená chyba v průmyslovém světě. Zkuste se klidně posadit a jít do sebe. Možná v sobě uvidíte mnoho neštěstí. Neutíkejte, ale čelte tomu. Když čelíte svému vlastnímu neštěstí, vaše tělo trpí. Proto když čelíte svému neštěstí, nemůžete dělat nic jiného. Můžete to nejprve dělat ve své posteli, ale potom to zkuste zatímco jste vzhůru a pak když něco děláte. Stane se to meditací v každodenním životě. Vaše tělo zesílí a vy budete schopni svému neštěstí snadno čelit. Přitom jak mu budete čelit, zmizí. Když zmizí neštěstí, uvidíte pravý stav lidské bytosti. To je štěstí.

6 Co je láska?

Čisté vnímání znamená, že je zde pouze vnímání a žádné rozpoznávání oddělených objektů. Někdy to nastane přirozeně, ale můžete to také praktikovat. Jediný způsob jak to dělat je vnímat své vlastní vnímání. Jestliže to zakusíte, fyzicky pocítíte vašeň, která je velmi podobná lásce.

Normální je, že láska potřebuje nějaký objekt k milování, jako třeba ně-

koho nebo něco, ale taková láska je relativní a ne absolutní. Co je absolutní láska? Láska bez objektu je absolutní láska. Láska znamená sjednocení vnímání a jednání. Když jsou činy zcela založeny na vnímání, není žádné rozpoznávání konání; pouze vnímání. Pak je to sjednocení činů a vnímání. Takové jednání je láska. Může to nastat během sexuálního aktu, ale je také možné milovat bez sexu. Když je jednání samo vnímání, je to láska. Tedy je velmi důležité uvědomit si, že je možné žít s absolutní láskou ve vašem každodenním životě.

7 Co je harmonie?

Mnoho lidí si myslí, že harmonie je dobrý vztah mezi dvěma lidskými bytostmi nebo věcmi. Tato představa je špatná, protože je nemožné uchovat harmonii ve svém životě po celý čas. Jestliže je na vás někdo naštvaný, harmonie není možná. Je nemožné, aby vás všichni měli rádi. Ať uděláte cokoli, vždy se najde někdo, kdo vás nebude mít rád. Proto musíte pochopit, co je skutečná harmonie.

Když se vaše vnímání nehýbe, je vytvořena harmonie. Když ve vás není žádný pohyb, je zde harmonie. Cítíte, jakoby se celý svět zastavil, protože se nic nehýbe. Mnoho lidí si myslí, že harmonie existuje mezi dvěma lidmi. To je chyba, která vychází ze zmatení mezi bytím v harmonii a bytím »stejně naladěni«. Ve skutečnosti můžete vyladit dvě věci a tomu se říká harmonizace. Nicméně, je nemožné být stejně naladěni se vším, protože se nemůžete naladit zároveň na dvě protichůdné věci. Proto je harmonizace vadný koncept, když chcete žít v harmonii. Když použijete slovo »harmonizovat« ve skutečnosti máte na mysli naladit dvě věci.

Musíte nejprve chápat, co je harmonie. Skutečná harmonie existuje pouze ve vašem vnímání, tedy vše co můžete udělat je vytvořit harmonii a uchovat ji za všech okolností ve svém každodenním životě.

8 Co je představivost?

Jedním z rozdílů mezi lidskými bytostmi a zvířaty je, že lidské bytosti mají velkou představivost. Schopnost představit si je jedním ze zdrojů nejenom umění a vědy, ale také strachu a bolesti. Proto má mnoho lidí sklon potlačovat představivost a považují ji za dětinskou. Ale měli byste brát představivost velmi vážně, protože ji ve svém každodenním životě používáte téměř po celou dobu.

Když něco kupujete, představujete si, k čemu to můžete použít a pak

se snažíte určit, jestli to stojí za to nebo ne. Když chcete něco rozhodnout, už si představujete, jaká bude budoucnost podle vašich rozhodnutí, takže představivost je jedním ze základů vašeho života.

Jestliže používáte představivost k rozhodování, může být představivost velmi nebezpečná a může způsobit mnoho problémů. Může být nebezpečná, když věříte ve svou představivost a konáte bez vnímání světa okolo. Představivost může způsobit problém, když vidíte rozpor mezi vaší představivostí a touhami.

Proto musíte chápat, že můžete žít bez rozhodnutí. Pak může být představivost pro váš život velmi užitečná, protože vám dává větší možnost vnímání. Pomáhá vám být v životě kreativní.

9 Co je svoboda?

Lidé si často myslí, že svoboda je dělat si co chcete, aniž byste byli kontrolováni nebo ovlivňováni druhými. Tato představa je mylná, protože znamená, že svoboda neexistuje. Každý vidí fakt, že je nemožné si po celou dobu dělat to co chcete. Jestliže se každý pokusí dělat si co chce, skončí to zabíjením jeden druhého. Pravá svoboda je být osvobozen od vlastních úvah, pocitů a tužeb. To je možné a jestliže bude každý osvobozen, svět bude rájem.

Cesta ke svobodě začíná neovlivňováním svých pocitů slovy. Nejprve se musíte naučit jak vnímat vnitřek svého těla bez použití slov. To znamená, že se musíte zbavit pojmu pocit, protože pocit je slovním vyjádřením tělesného vnímání. Dokud uvažujete v pojmech pocitů, užíváte slova a slova ovlivňují vaše tělo. Musíte se také zbavit pozitivních a negativních slov.

Poté musíte být trpěliví a jenom udržovat vnímání svého těla. K tomu se musíte naučit úplné vnímání, což znamená uchování vnímání nitra, i když něco děláte nebo vnímáte vnějšek svého těla. Jinými slovy, musíte praktikovat v každodenním životě. Zjistíte, že vnímání uchovává vaše tělo v dobré kondici. Pak se dokážete zbavit slov.

Avšak měli byste mít na paměti, že to může zabrat čas; několik hodin, několik dní nebo několik let. Nezáleží na tom, jak dlouho to bude trvat, protože je to jediná cesta ke svobodě. Osvobodte se od slov a pak se myšlenky stanou svobodnými. To je svoboda myšlení. Myšlení musí být osvobozeno od ovlivňování těla. Pozitivní myšlenky způsobují, že se tělo cítí dobře a negativní myšlenky způsobují, že se tělo cítí zle. To je vliv myšlenek na tělo. Máte sklon užívat své myšlenky k tomu, aby se vaše tělo cítilo dobře. To znamená, že myšlení není svobodné. Následně, myšlenky nemohou správně fungovat k pochopení světa. Budete trvale činit rozhodnutí s chybným chápáním světa. Vaše rozhodnutí a konání nejenom, že budou narušovat váš život,

ale také budou vytvářet zmatek ve světě.

Naopak, jestliže uchováte dobré cítění svého těla bez použití myšlenek, pak vaše myšlenky budou moci fungovat svobodně a správně. Samozřejmě, potřebujete trochu cviku než budete moci uchovat dobré cítění svého těla po celou dobu bez použití myšlenek. Je to jako řízení auta. S trochou cviku můžete řídit auto a přemýšlet o jiných věcech. Stejně tak můžete uchovat myšlenky osvobozené od způsobování, že se tělo cítí dobře. To je začátek inteligence.

Následuje otázka: Jak můžete uchovat dobrý pocit těla po celou dobu? Nejprve musíte chápat co je vnímání. Je to úplné vnímání, které uchová dobrý pocit těla po celou dobu.

10 Co je problém?

Jestliže položíte lidem tuhle otázku, zjistíte, že nevědí. Je mnoho takových slov. Znáte to slovo, ale neznáte jeho přesný význam. »problém« je »myšlenka, která bolí tělo«. Je to vaše tělo, které cítí bolest a to je způsobeno myšlenkami.

Většina lidí má dva způsoby jak zacházet s problémy. První je změnit myšlení. Nejpřímější řešení je pokračovat v úpravách svých myšlenek, dokud myšlenky nepřestanou působit bolest v těle. Tomu se říká řešení problémů. Jestliže nemůžete řešit problémy, myšlenky vás stále bolí. Snažíte se na ně zapomenout tím, že myslíte na něco jiného. Tomu se říká pozitivní myšlení. Myšlenkám, které způsobují bolest, říkáte negativní, a myšlenkám, které způsobují radost, říkáte pozitivní. Pokoušíte se zbavit bolesti potlačením negativních myšlenek a zapojením těch pozitivních. To je únik, ve kterém podvádíte sami sebe. Navíc budete vždy napjatí, protože jediný způsob jak potlačit myšlenku, je vytvořit malé fyzické napětí. Vytvoříte tohle malé fyzické napětí tak, že ho ostatní nemohou vidět, ale ono přesto narušuje vaše tělo a vaše tělo trpí.

Druhý způsob, který většina lidí zkouší, je zapomenout na myšlenky. Pijí nebo kouří, aby mohli zapomenout na nějakou myšlenku. Také fyzicky cvičí, aby zapomněli na myšlenky. To není špatný způsob, protože se vaše tělo cítí lépe. Fyzické cvičení neznamená jenom sport nebo procvičování těla, ale také tanec, hudbu, hovor s přáteli, dovolená, atd. Naneštěstí, jakmile daná aktivita skončí, stále máte stejný problém.

Způsob meditace je vnímat vše dokud se vaše tělo necítí dobře. Pak nad vámi nemají myšlenky žádnou moc a nemohou v těle působit bolest. Pozitivní i negativní zmizí. Proto musíte cvičit zacházení s problémy skrze své tělo. Pak můžete žít bez problémů. Žít bez problémů ale neznamená žít bez otázek.

Nemít žádné problémy znamená mít mnoho otázek. Problémy jsou jednoduše přeměněny na otázky. Proto by problém nikdy neměl být řešen. Měl by se jednoduše přeměnit na otázku.

Otázka může být někdy vyřešena, ale dokonce ani otázka nemusí být řešena. Můžete a měli byste žít s otázkami. Mít otázky znamená vnímat věci různě, takže v důsledku se váš život změní.

11 Co je porozumění?

Porozumět znamená rozumět po. Proč musíte rozumět po abyste porozuměli? Je to proto, že porozumění je druh učení. Někomu porozumět znamená vnímat, co ten někdo vnímá. Porozumění něčemu znamená vnímání něčeho tak, aby vnímání tvořilo harmonickou jednotu. Tedy porozumění je ve skutečnosti učení se od někoho nebo něčeho. Jaký je pak rozdíl mezi těmito dvěma slovy? Normálně má učení určitý cíl; jeden se učí jazyk, nějaký sport, techniku atd. Zatímco porozumění je učení se významu slov druhých, což znamená učení se vztahu mezi jejich slovy a skutečností, na kterou se odvolávají. Když se snažíte porozumět zvířeti, učíte se vztahu mezi jeho konáním a jeho prostředím. Když se snažíte porozumět společnosti, učíte se vztahu mezi jednotlivými událostmi v dané společnosti. Porozumění znamená učení se o vztahu.

12 Co je silná mysl?

Silná mysl je mysl, která umožňuje uchovat úplné vnímání v obtížných podmínkách. Dokud uchováвате úplné vnímání, můžete uchovat své tělo nehybné. To je výraz silné mysli. Cvičit silnou mysl znamená uchovávat úplné vnímání po celý čas. Jelikož používáte k vnímání celé tělo, silná mysl dá vašemu tělu určité kvality a schopnosti. Svým způsobem, cvičení mysli znamená cvičení těla.

Musíte také vědět, proč ztrácíte úplné vnímání. Hlavní důvod je, že chcete uniknout bolesti. Nejlepším řešením je čelit bolesti tak, že vaše tělo zesílí. Pak může bolest pominout. Dokud chcete bolesti uniknout, vaše tělo bude slabé a bolest přetrvá. Silná mysl vytváří silné tělo.

13 Co je strach?

Slýchám, že se mnoho lidí obává strachu. Také slýchám o psychologických teoriích strachu a o učitelích meditace, kteří mluví o strachu. Nechápu, proč

toho tolik nadělají. Strach je jenom fyzická reakce. Když takhle fyzická reakce ve vašem životě zapříčiní nějaké nepohodlí, budete ji muset kontrolovat. Jinak na tom nezáleží. Nepředstírám že jsem schopen vyřešit problém strachu. Pouze uvádím do vztahu fakta. Strach je jenom jméno, které dáváte jistému druhu fyzické reakce. Jestliže ho chcete kontrolovat, musíte umět nehýbat tělem. Jinými slovy, nevyjadřovat svůj strach. Nemám na mysli skrývat svůj strach nebo ho potlačovat. Mám pouze na mysli nevyjadřovat ho svým tělesným pohybem. Pak mu budete muset čelit a přirozeně se ho naučíte kontrolovat.

Mnoho lidí se pokouší aplikovat metodu nebo nějakou techniku na problém strachu, ale pak máte co do činění se vzpomínkou na strach. Nemyslím si, že je velmi užitečné zacházet se vzpomínkami. Je lepší čelit skutečnosti a nikoliv vzpomínce na ni. Dokud něco vyjadřujete, nečelíte tomu, protože jste více zaujati tím, jak to vyjádřit než jak tomu čelit. Když něčemu čelíte zcela, nemáte čas to vyjadřovat. Naučit se nevyjadřovat věci je velmi důležité.

14 Co je jméno?

Běžné chybné chápání meditace je, že meditace znamená zbavit se myšlení. Takhle chyba jednoduše ukazuje, že člověk myšlenkami trpí. Ve skutečnosti meditace znamená osvobodit se od myšlenek, a ne zbavit se jich.

Myšlenka je v zásadě složena ze jmen spojených navzájem. Se jmény musíte být opatrní. Jména zastupují věci ve světě. Musíte vědět přesně, co každé jméno označuje. Tomuhle připoutání ke jménům se říká ztotožnění a vytváří iluzi. Proto si tradičně studenti ve světě meditace museli změnit svá jména. Pomocí změny jména může jeden pochopit, že jméno a skutečnost, kterou jméno zastupuje, nejsou jedno a totéž. Když se zajímáte o skutečnost, kterou každé jméno zastupuje, jste osvobozeni od myšlenek.

Část VI

Lidskost

1 Co je sekta?

Nedávno bylo spácháno několik zločinů skupinami nazývanými sekty. Policie se o tyto skupiny začíná zajímat. Otázkou je, co je sekta? Skupina lidí není nezbytně sekta. Taková skupina by měla následovat učení. Ale pouhé následování učení není dostatečné, aby se ze skupiny stala sekta. Avšak když učitel říká, že jeho učení je vše, co jeden potřebuje a že jeden nepotřebuje nic jiného, pak se ze skupiny stane sekta. Z tohoto důvodu se sekty mýlí.

Člověk potřebuje mnoho různých věcí a učení. Jeden učitel nemůže nikdy dát všechno, co člověk potřebuje. Faktem je, že člověk potřebuje několik různých učitelů. Může být jedna teorie pro každou stránku života, ale není žádná teorie pro veškerost života. Jestliže hledáte teorii nebo učitele pro veškerý svůj život, hledáte sektu.

2 Co je výchova?

To je otázka, kterou si musí položit téměř každý, protože bude čelit takové potřebě dříve či později u svých dětí. Výchova jednoduše znamená učit jak vyjadřovat představy. Dokonce i nejnevychovanější osoba má mnoho představ, protože lidské bytosti bez nich nemohou konat. Osoba bez výchovy však nemůže vyčerpávajícím způsobem vyjádřit a sdělit své představy druhým. Díky tomu nemůže chápat ani představy ostatních lidí. Bude osobou, která nechápe ani lidi okolo sebe, ani své prostředí a bude žít v malém světě. Takový člověk bude za určitých podmínek vždy vytvářet války a boj.

Tedy výchova je nezbytná k vytvoření dobré společnosti. Nejjednodušší způsob vyjadřování představ je mluvení a psaní. Proto to byla základní výchova v každé společnosti. Je možné vyjádřit představy hudbou, tancem, atd. Tomu se říká umění. Jiný způsob vyjadřování představ je pomocí vzorců a obrázků, čemuž se říká matematika.

3 Funkce jazyka

Slova mají dvě funkce. Jedna je popis světa. Druhá je manipulace myšlením a city ostatních lidí. Svět znamená jak vně mého těla, tak i uvnitř mého těla. Popisováním světa slovy se můžeme dorozumívat s druhými. To by měla být hlavní funkce jazyka, ale v každodenním životě často používáme slova jiným způsobem; to jest, coby manipulace myšlením a city druhých. Samozřejmě, je to nezbytné k udržení společnosti v chodu, ale je zde nebezpečí změny významu jednotlivých slov, což má za následek zmatení světa. Toto zmatení

se projevuje ve faktu, že většina lidí neví, co říká. Používají slova k tomu, aby něco získali, aby vytvořili určitý pocit nebo aby manipulovali nějaký vztah.

4 Meze jazyka

Je důležité vědět, že každý jazyk odráží filozofii a kulturu dané země. Proto je zde vždy něco, co nemůže být v daném jazyce vyjádřeno. Například v evropských jazycích je možné říci »jak žít«, ale nedává žádný smysl říci »co žít«. Když se pokoušíte mluvit správně anglicky, jste nuceni říci »jak žít« a nevyhnutelně začnete přemýšlet »jak něco dělat«. Takto minete skutečnou otázku, která zní »co ve svém životě dělat?«. Pročež v takovém případě omezují pojmové schopnosti samotný jazyk.

V japonštině je nemožné říci »počínat« nebo »vnímat«. Jsou zde umělá slova vynalezená k překladu evropských knih, ale Japonci nikdy nepoužívají tato slova v každodenním životě. Výsledkem je, že v životě Japonců neznamenají nic důležitého. Bylo by nemožné přeložit tuhle knihu do japonštiny. Musel bych napsat všechno od začátku v japonštině, což by trvalo roky.

5 Způsob, jakým pracuje váš mozek

Systém ve vás vnímá svět a rozhoduje, kterou představu použít k rozpoznání informace. Informace, v kombinaci s představou, určí dění v celém vašem systému. Jelikož nemůžete vědět, jak váš systém funguje, je zde jenom jediný způsob jak zjistit, jestli funguje dobře, nebo ne a to je skrze meditaci. Během meditace zde nejsou žádné informace zvnějšku. Jediné informace pocházejí z vašeho vlastního konání nebo z pohybu vašeho vlastního systému. Váš mozek pokračuje chvíli v práci, aby vytvořil perfektní systém. Jakmile se stane perfektním, mozek nemá žádnou potřebu nadále pracovat, protože není co dělat, dokud nepřijde nová informace zvnějšku. Cítíte, jakoby váš mozek přestal pracovat, protože zde není ani rozpoznávání ani konání. Pak je váš systém perfektní.

Jestliže zavřete oči a zůstanete sami bez pohybu na velmi tichém místě, není zde žádná informace zvnějšku. Jediné dění, které se odehrává, je pohyb vašeho systému, který zachází s informacemi. Tedy když meditujete, ve skutečnosti znovu-budujete svůj systém. Když zde není žádné konání ani rozpoznávání, váš systém je perfektní. Pak je vytvořena představa. Hodnota života je ve vytváření představ a nikoli ve vnímání nebo konání. To je kultura, umění a věda.

6 Dívat se na někoho z lepší stránky

To je dobře známé rčení, ale většina lidí se jím neřídí, protože víme, že když budeme hledat špatné stránky, budeme v přítomnosti druhých v bezpečí, neboť budeme varováni před nebezpečím. Obráceně, jestliže hledáme pouze dobré stránky, máme sklon opomíjet sledování špatných nebo nebezpečných stránek a tak se vystavujeme riziku. Abychom zůstali v bezpečí, obvykle pouze zaznamenáváme špatné stránky druhých lidí. Řešením je udržovat úplné vnímání po celý čas. Takto, když se díváte z té lepší stránky, stejně budete stále vnímat vše a v důsledku toho si budete vědomi špatných stránek. Tímto způsobem se nevystavíte nebezpečí, protože jste si vědomi všech aspektů jedince.

Úplné vnímání znamená, že je vaše vnímání sjednoceno. Nicméně když vidíte dobré stránky, Vaše vnímání je jiné, než když vidíte špatné stránky, přestože jste si stále vědomi obojího. Výsledkem je, že je Vaše konání založeno na dobrých stránkách aniž byste zapomínali na ty špatné nebo nebezpečné. Tímto způsobem pomůže Vaše konání k tomu, aby se tento svět stal lepším místem.

7 Život je nevratný

Moderní věda, kterou se učíme ve škole, je ponejvíce vědou vratných jevů. Vratný jev znamená, že se učíte pokusem a omylem. Například musíte opravit pračku. Zkusíte něco opravit a pračka nefunguje. Zkusíte něco jiného, ale pračka stále nefunguje. Pak dáte všechno zpět dohromady a pračka je jak byla předtím: neopravená. Nakonec pošlete pračku do servisu. Vše z toho znamená, že opravování pračky je vratný proces. Avšak život není takový. Jakmile jednou něco uděláte, nemůžete to vzít zpět. Proto je velmi nebezpečné uplatňovat v životě principy, které jste se naučili ve škole. Mnoho lidí podvědomě uplatňuje v životě to, co se naučili ve škole, protože se nenaučili nic jiného. Z tohoto důvodu je nezbytné se učit meditaci. Meditace je studium života, který žijete. Způsobí, že se budete učit teorii, která je zcela odlišná od vědeckých teorií.

8 Přátelství je nepřítelem míru

Mnoho lidí si myslí, že přátelství je něco dobrého. Tahle myšlenka je tak rozšířená, že ji lidé téměř ve všech zemích přijímají. Jestliže se však podíváte na historii lidstva, představa přátelství je evropská představa a je vcelku nová. Ve starověkých evropských knihách nenaleznete toto slovo tak často a když je

použito, znamená něco jiného. Přítel je opakem nepřítele. To je velmi dobře ilustrováno rčením »přítel mého nepřítele je můj nepřítel«. Jestliže přijmete představu přátelství, přijmete také představu nepřítele. Jak můžete pochopit světový mír, jestliže přijmete, že máte nepřátele?

Někteří lidé se ospravedlní tak, že řeknou: »snažíme se být přátelé každého«. Kdo je každý? To je vážná otázka. Je možné být přátelé každého? Ve skutečnosti, když říkáte »každý«, máte na mysli »každý koho znám«. Tedy jenom lidé, které znáte mohou být vašimi přáteli. Jelikož je nemožné znát celou lidskou rasu, nemůžete být přátelé celé lidské rasy. Tudíž budete také mít nepřátele.

Můžete být ke každému přátelští, ale to neznámá, že jste jeho nebo její přítel. Můžete mít hezký vztah s celým světem, aniž byste to považovali za přátelství. Správný vztah je založený na vzájemném respektu a nikoli přátelství. Co je potom respekt? Respekt znamená, že chápete, že nechápete druhého. Když chápete svou neschopnost porozumět druhým, začnete je respektovat. Pak budete mít správný vztah se světem. Od té doby, když budete ve fyzickém kontaktu s někým nebo něčím, budete k nim mít přirozeně vřelý postoj. Tento postoj vypadá jako přátelství, ale není jím.

9 Pochyby a důvěra

Vždy jsem pochyboval o svých učitelích. Když pochybuji, nekritizuji, ale tvrdě pracuji, abych objevil pravdu. V tomto případě je pochybování pozitivní. Pochybovat neznámá nedůvěřovat, znamená to pochybovat o myšlenkách. Jenom myšlenky mohou být správné nebo mylné. Musíte pochybovat o myšlenkách jiných lidí stejně jako o svých vlastních. Samozřejmě, člověk je mnohem více než myšlenky. Řekl bych, že myšlenky tvoří jenom 5% člověka. To by znamenalo, že 95.% člověka může být důvěřováno a 5% může být zpochybněno. Proto pochybuji o tom, co říkáte, ale důvěřuji vám. Důvěra je záležitostí bytí v bezpečí s někým takovým způsobem, že celá vaše bytost je s tímto člověkem v bezpečí. Nejdříve musíte důvěřovat vesmíru a to pochází z bezpečí, které poskytují rodiče svým dětem.

Je velmi důležité důvěřovat lidským bytostem; mít důvěru v dobro, v lásku, v mír, harmonii, krásu, komunikaci, atd. Tato základní důvěra je pěstována, když jste dítě. Proto je velmi důležité mít dobré rodiče. Někdy jsou rodiče špatní a to může být tragédie, protože nemáte důvěru v lidské bytosti, vztahy, lásku, atd. V takovém případě by měli pomoci ostatní lidé nebo terapeut.

10 Co je lidskost?

Politici často mluví o lidskosti, ale co je lidskost? Toto slovo je často používáno jako sentimentální a emocionální propaganda. Lidskost znamená býtí povahou člověkem a to není jednoduché pochopit.

Vědci, sociologové a psychologové se pokouší pochopit lidskost pozorováním druhých lidí. To není dobrý nápad, protože nemůžeme vnímat nitro druhých. Můžeme se pouze dohadovat a nelze pochopit něco tak závažného a důležitého jako lidskost na základě pouhých dohadů. Když se podíváme na lidskou historii, vždy byly někde na Zemi války a tak byste mohli vyvodit, že boj je součástí lidské povahy.

Abychom pochopili lidskost, musíme pozorovat sami sebe v každodenním životě. Je možné vnímat své nitro po celou dobu. To je jediný způsob, jak lidskost studovat. Pak začneme chápat svou povahu. Když pochopím svou povahu, pochopím povahu druhých lidí. Když vidím hluboko do sebe, vidím, že nechci bojovat a že chci mír a harmonii. Pak mohu říci, že mír a harmonie jsou součástí lidskosti. To je opravdová cesta k pochopení lidskosti.

Část VII

Správné a mylné

1 Co dělat nebo jak to dělat?

Normálně máte sklon si myslet, že »co dělat« a »jak to dělat« jsou dvě různé věci, ale jaký je ten rozdíl ve skutečném životě?

»Sednu si do auta a zapnu si bezpečnostní pás. Ověřím, zdali je ruční brzda zatažená nebo ne a jestli je zařazen neutrální. Otočím klíčkem zapalování a když motor naskočí, zařadím jedničku, odbrzdím ruční brzdu a opatrně se rozjedu«

Popisuji »Jak to dělám (jak řídit auto)« nebo »co dělám (co dělám, když se rozjíždím se svým autem)«? To záleží na vaší interpretaci. Jestliže chcete vědět jak řídit, představíte si výsledek, jak svobodně řídíte auto a spojíte každý úkon se svými představami. Jestliže se zajímáte o to, co dělám v mém voze, pouze se díváte na každý můj úkon a užíváte si to.

Jestliže vnímáte každý pohyb v životě, je zde jenom »co dělat«. »jak to dělat« neexistuje. »jak to dělat« znamená, že přemýšlíte o každém úkonu ve vztahu k výsledku, kterého chcete dosáhnout v budoucnosti. Znamená to, že rozsekáte své úkony na kousky a snažíte se je myšlením spojit. To vychází z úvahy, že myšlení musí kontrolovat činnost. Ve skutečnosti je myšlení součástí činnosti. Proto »jak to dělat« je iluzí, která vyvstává z úvahy, že myšlení musí kontrolovat činnost.

2 Správné a mylné

Často se ptám lidí »co je správné a co je mylné?« Každý odpovídá »není nic naprosto správného nebo mylného. Je to relativní. Záleží na názoru každého člověka«

Tato myšlenka je velmi nebezpečná, protože znamená, že žijete podle svých tužeb, které jsou relativní a ztrácíte svou duchovnost. Žijete podle svých myšlenek a citů a protože ty se často mění, neustále narušují váš život. Odezvou je, že začnete kontrolovat své úvahy a city pomocí principů a zásad, a protože se vaše principy a zásady liší od těch, které mají druzí, začnete bojovat. Nakonec tento postoj vytváří válku.

Co je potom správné a mylné? Když myšlenka odpovídá skutečnosti, je tato myšlenka správná. Jestliže neodpovídá, je mylná. Jestliže řeknu »Hlavní město Spojených států je New York«, řeknete »Mýlíte se«. Protože ta myšlenka neodpovídá skutečnosti, je mylná a když mám mylné myšlenky, řeknete, že se mýlím. Faktem je, že pouze myšlenky mohou být správné nebo mylné. Činy a lidské bytosti nemohou být správné nebo mylné. Říkat, že někdo jedná správně nebo se mýlí, je jenom zvyk. Ve skutečnosti máte na mysli, že něčí myšlenky jsou správné nebo mylné. Pletete si lidskou bytost a její myšlenky,

protože se domníváte, že lidské bytosti jednaní podle svého myšlení.

Není důležité mít správné myšlenky a není důležité mít pravdu. Je důležité vědět, že se mýlíte. Je také důležité vědět, kdy je myšlenka mylná. Mylné myšlenky ve vás a vašich činech vytváří zmatek, protože nesouhlasí se skutečností. Když jsou vaše činy ovlivněny mylnými myšlenkami, vytváří zmatek ve světě. Proto je odstraňování mylných myšlenek vaše zodpovědnost. K tomu musíte vnímat skutečnost beze slov. Tomu se říká meditace.

3 Jsou stejní nebo odlišní?

Mnoho lidí ke mě přijde a říká »To co nás učíte je stejné jako X« Toto X může být nějaká terapie, meditační metoda nebo nějaký indický učitel meditace nebo filozof. Vždy odpovídám »Ne, to co učím je velmi odlišné«. Avšak mnoho lidí nevidí rozdíl, nebo spíše chtějí věřit, že to co učím je stejné jako to, co už znají.

Podivuji se nad tím, proč chce mnoho lidí věřit, že dvě věci jsou stejné. Jestliže vidíte rozdíl, řeknete, že jsou rozdílné a když vidíte shodu, řeknete, že jsou stejné. Když říkáte, že dvě věci jsou stejné, chcete vidět shodu. To znamená, že jste spokojeni s jednou věcí a nemáte zájem učit se jiné stránky života. Tím, že říkáte, že dvě věci jsou stejné chcete zůstat u toho, co už znáte, co je pro vás dobré. To je docela pochopitelné. Jestliže shledáte něco dobrým a zajímavým, raději u toho zůstanete a nezajímáte se o znalost dalších věcí.

Vše na tomto světě je jedinečné a zároveň, vše je v nějakém ohledu podobné. Je na vás, abyste viděli rozdíl nebo shodu. Existují ještě jiné věci kromě těch, které už znáte. Musíte alespoň chápat ten rozdíl. Pak, v budoucnosti, snad objevíte, že potřebujete tu část světa, která je rozdílná od té vaší.

4 Moje angličtina, nebo vaše angličtina

Co to znamená někoho pochopit? Například nyní se snažíte pochopit autora. Co ve skutečnosti děláte, když se pokoušíte mě pochopit? Kdybych mluvil japonsky, museli byste se naučit japonský jazyk, abyste mě pochopili. Když mluvím anglicky, budete se muset naučit anglicky. Můžete si myslet, že se nemusíte anglicky učit, protože anglicky už umíte. Ale rozumíte např. angličtině Shakespeara dokonale? Rozumíte angličtině kohokoliv, kdo mluví anglicky? Skutečnost je, že každý mluví odlišnou angličtinou a to nemá s nářečím nebo standardizací jazyka nic společného.

Jazyk je složen z mnoha slov. Každé slovo odpovídá skutečnosti. Tomu

se říká význam slova. Význam slova ve skutečnosti nelze nalézt ve slovníku. Slovník je pouze vágní sbírkou různých významů slov. Ve skutečnosti má každý vlastní význam slov podle svého života, tedy, striktně řečeno, každý mluví svým vlastním jazykem. Proto pochopení někoho znamená naučení se jeho jazyku. Učit se mé angličtině je jednodušší než se učit japonštinu, ale pořád je nutné se mé angličtině učit. Proto chápání znamená učení.

Co se stane až mě pochopíte? Pochopit mě znamená naučit se mou angličtinu. Jestliže vám to co jste pochopili pomůže žít, budete pokračovat v užívání mých slov s mými významy. Lidé okolo vás začnou přirozeně dělat to samé. To povede k úpravě anglického jazyka. To je proces, jakým se jazyk s časem mění. Televize je stejné slovo téměř na celém světě. Protože mnoho lidí po celém světě má rádo televizi, také pro ni přijímají slovo a následně se jazyk po celém světě tolik změnil. To je vývoj jazyka. Uvidíte, že mnoho anglických slov je původně francouzských. To proto, že Angličané měli v minulosti velmi rádi francouzskou kulturu. Nyní začali Francouzi používat anglická slova jako francouzská.

5 Objektivita a subjektivita

V naší společnosti lidé znají pouze objektivní a subjektivní způsob nazírání na svět. Avšak oba způsoby, objektivní i subjektivní, jsou omezeny předmětem, na který nazíráte a hlediskem, které zaujímáte. Debaty obvykle vytváří mnoho zmatku, protože se musíte shodnout na tom, o kterém předmětu chcete debatovat a které hledisko si chcete osvojit. Z tohoto důvodu se někdy přivedení debaty k dobrému výsledku nezdaří.

Cesta meditace je zcela odlišná. Je to absolutní způsob nazírání světa. Není zde žádná volba. Nahlížíte na celý svět zároveň. Nevybíráte předmět svého nahlížení, takže nejste objektivní ani subjektivní. Není zde žádné hledisko, protože jediné možné hledisko je vaše stanoviště. Vaše činy jsou také absolutní, protože vychází přímo z absolutního vnímání celého světa včetně nitra vás samých.

6 Udělat co řeknete, nebo říkat, co uděláte

Od dětství jste byli vychovávaní, abyste udělali, co jste řekli. Začalo to, když jste byli velmi malí a rodiče se vás ptali, kolik sníte brambor. Nevěděli jste co odpovědět, ale řekli jste »tři«, jen abyste udělali rodičům radost. Během jídla jste zjistili, že dvě jsou dost, ale pak jste měli problém s rodiči, protože ti řekli »Musíš sníst tři, protože jsi to řekl«. Postupně jste se naučili udělat

to, co jste řekli. Tímto způsobem jste se naučili se přinutit a následně ve svém těle nahromadili napětí.

Teď když jste dospělí, jste schopní udělat většinu věcí, o kterých jste řekli, že je uděláte. Ale pokaždé, když uděláte co jste řekli, vytvoříte malá napětí a tato napětí se kupí ve vašem těle. Co můžete udělat, abyste tento stav změnili? První věc je nedělat nic. Pak pochopíte radost z toho být uvolněný. Musíte také přijít na to, jak zůstat uvolněný. Nejprve musíte být schopní »dělat« bez rozhodování co dělat. Tímto způsobem se naučíte být osvobození od svých vlastních rozhodnutí. Rozhodnutí jsou pouze myšlenky a vy jste osvobození od svých vlastních myšlenek.

Lidi okolo vás se vždy ptají, co uděláte v budoucnosti. Na to musíte odpovědět. Abyste odpověděli na jejich otázky, musíte být schopni odhadnout, co budete pravděpodobně v budoucnosti dělat. Musíte se znát, takže začnete chápat, jak se budete chovat za jednotlivých okolností. Pak můžete říci co uděláte a přesto být osvobozeni od toho, co jste řekli.

Na začátku se pokuste odpovídat co nejméně. Je to jednodušší, jestliže se na chvíli odloučíte od lidí. Zatímco máte málo závazků k druhým, můžete se soustředit na pozorování sebe sama. Dělejte to celou dobu a začnete se znát. Pak budete schopni říci s určitostí, co uděláte. Tímto způsobem budete moci žít život svobody.

7 Závěr a nikoliv rozhodnutí

Když říkám »žití bez rozhodování«, mám na mysli ve vnitřním životě a nikoli ve společenském životě. Ve společenském životě je nezbytné činit rozhodnutí společně, abychom mohli žít společně. Ale co se děje ve vnitřním životě? Když vnímáte vnitřek a vnějšek dohromady, všimnete si, že všechno co vnímáte a dokonce některé věci, které nevnímáte společně pracují, aby došly k závěru. Z tohoto závěru je zrozen jasný čin. Pak řeknete »Rozhodl jsem se ...«

8 Vedení a manipulace

V každodenním životě je zpravidla obtížné vidět rozdíl mezi vedením a manipulací. Můžete si myslet, že byste měli druhé vést, ale ve skutečnosti je manipulujete. Je důležité znát skutečný rozdíl.

Základní rozdíl je v tom, že víte, koho manipulovat a co od této manipulace chcete. Ale u vedení nevíte, koho vést nebo co chcete. Manipulace je založena na tom, co chcete kdežto vedení je neúmyslný skutek. Můžete manipulovat druhé, jestliže jsou vaše zájmy a jejich zájmy společné. Pro ma-

nažera je možné manipulovat zaměstnance, aby pracovali usilovněji, protože každý by rád pracoval usilovněji, jestliže je poté možné, že si jak manažer, tak zaměstnanci vydělají více peněz. Nicméně manipulovat tímto způsobem vaši rodinu je nemožné, protože každá osoba má jiné zájmy a vy zjistíte, že musíte vést a nikoli manipulovat. Co vedení znamená? Většina lidí si myslí, že vedení je přimět ostatní dělat, co je pro ně dobré. Je ale nemožné vědět, co by měli druzí dělat. Když se podvědomě pokouším přimět druhé dělat nebo být to, co chci, aby dělali nebo byli, nevyhnutelně se to stane manipulací. Je ale možné vědět, co bych měl dělat já, jestliže po celou dobu vnímám sebe a svět. Ve skutečnosti jsou mé činy nevyhnutelným výsledkem takového vnímání, takže to je to, co bych měl ve svém životě dělat. Pak uvidím, že každý čin ovlivňuje druhé lidi a bez jakéhokoliv záměru měním druhé. Nevybírám si koho ovlivním a nevím, jaký bude výsledek. Pouze vidím, že měním svět okolo sebe.

Když jsem s někým ve styku, přirozeně mu naslouchám. Jak mu naslouchám, jeho mysl se změní, protože moje mysl a jeho mysl směřují ke stejnému bodu. Má mysl bude přirozeně vést jeho mysl, jestliže je klidnější než jeho. To je jediné vedení v životě.

9 Komunikace a skutečnost

Komunikace je v životě velmi důležitá, ale co komunikujete? Jestliže sdělujete své myšlenky, nebude vaše komunikace příliš účinná, protože se budete pokoušet přesvědčit posluchače. Váš posluchač pravděpodobně nebude souhlasit a začnete se dohadovat. Komunikace pak ustává. Jestliže se pokoušíte sdělovat své city, budete očekávat sympatie, a když se jich nedočkáte, budete se cítit frustrovaní, protože když se pokoušíte sdělovat své city, chcete odezvu. Obě tyto metody sdělování jsou založeny na představě, že činy vychází z myšlení a citu.

Fakticky ale činy vychází z vnímání, takže jediným správným sdělením je sdělení skutečnosti. Proč byste měli chtít sdělit skutečnost? Protože činy jsou založeny na vnímání skutečnosti a sdělováním skutečnosti pomáháte změnit životy druhých správným způsobem.

10 Ukáznit se neznamena mít návyky

Když máte děti, někdy se obáváte, že nejsou dostatečně ukázněné. Ale faktem je, že většina dospělých má pouze návyky a vůbec nejsou ukáznění. Jestliže jsou rodiče ukáznění, děti jsou přirozeně také ukázněné. Avšak když mají

rodiče návyky, děti budou návyky starší generace nenávidět. Návyk znamená dohoda v jednotlivé společnosti a je normální, že se dohody jednotlivých generací mění. Proto nemá návyk žádnou morální nebo duchovní hodnotu. Když rodiče nechápu ten rozdíl, je normální, že je děti neposlouchají. Jediný způsob, jak ukázat děti, je ukázat sám sebe.

11 Dobré podmínky a špatné podmínky

Lidé zabývající se sportem podávají někdy výkony velmi dobré a někdy špatné. Myslí si, že je to kvůli fyzické kondici a/nebo kvůli psychické kondici. Opět oddělují vědomí a tělo. Jak potom vysvětlíme, že se dokonce technicky může jejich výkon natolik změnit?

Je to proto, že mají mnoho představ, které tvoří dobré techniky, stejně jako těch, které tvoří špatné techniky. Když jsou na tom fyzicky a psychicky dobře, používají správné techniky s pomocí dobrých návyků (správný trénink). Avšak když je jejich stav špatný, jsou zmatení a své dobré návyky ztrácejí. Pak se objeví špatné představy a vytváří špatné techniky.

Proto musíte pochopit představy a vytvořit v nich řád. Pak zde žádný rozpor ve vašich představách nebude a budete schopni vytvářet správné techniky i když nebudete v dobrém stavu.

Část VIII

Návyky

1 Jak rozhodnout

Pozastavili jste se někdy nad tím, jak činíte svá rozhodnutí? Řečeno logicky, měli byste znát způsob, jakým žijete celý svůj život a v souladu s tím dělat rozhodnutí. Ale je obtížné vědět jak žít a je také obtížné vědět, jak vaše rozhodnutí ovlivní váš život.

Ve skutečnosti máte sklon rozhodovat tak, abyste měli více potěšení a méně bolesti. Tímto způsobem je jednodušší činit rozhodnutí, přestože vaše rozhodnutí nemusí být v souladu s vaším životem nebo s tím, co ve svém životě skutečně chcete. To je základní důvod, proč je v životě obtížné činit rozhodnutí. Jelikož nemůžete doopravdy popsat svůj život slovy, je nemožné pomocí slov učinit správné rozhodnutí. Měli byste tedy být schopní jednat správně beze slov. Správné činy beze slov jsou možné na poli umění. Jsou správné a nesprávné činy v divadle, tanci, hudbě, malbě, sochařství, atd. Pomocí smyslu pro harmonii můžete posoudit, zdali jsou vaše činy správné nebo ne. Tedy v životě je možné jednat správně, jakož i mít smysl pro harmonii.

Jediný rozdíl mezi životem a uměním je, že život je mnohem rozsáhlejší než umění, a to jak v čase tak v prostoru. Proto je v životě obtížnější mít smysl pro harmonii, ale je to možné, když se o to pokusíte.

Jen se zamyslete nad některými chybami, které jste možná v minulosti udělali. Většinu chyb jste udělali, protože jste něco nevěděli nebo jste o něčem nepřemýšleli. Je lepší mít svobodnou mysl, takže jste otevřeni všemu. Tímto způsobem víte více a více přemýšlíte. Následkem toho budou vaše činy lepší.

2 Iluze

Většina lidí žije v iluzorním světě. To znamená, že nevědí, že jejich vnímání světa je založeno na vlastních představách. Přirozeně, nikdo nemůže vidět všechno; každý vidí podle svých vlastních představ. Rozdíl je v tom, jestli znáte své vlastní představy nebo ne. Jestliže je znáte, žijete ve skutečném světě. Jestliže je neznáte, žijete v iluzi.

3 Výklad

Ve škole se učíte, jak vyložit nějaký jev pomocí teorie. To je užitečné pro pochopení všech teorií, které naši předchůdci vytvořili. Nicméně, školní výchova je v zásadě navržena tak, aby udržovala tradici a tento přístup vám pouze umožní rozpoznávat věci, které mohou být vyloženy pomocí teorií, které znáte, a přehlížet ty, které nemohou být vyloženy. To vytváří pokřivené vidění světa, které je normálně označováno v meditační tradici jako

»život v iluzorním světě«. Důležitou součástí meditace je rozpoznávání věcí bez toho, aniž bychom je vykládali pomocí teorií. Tento přístup je stejný jako přístup malých dětí. Všechny velké vynálezy lidských bytostí jsou vytvořeny díky tomuto přístupu k pohlížení na svět, bez jeho vykládání skrze existující teorie.

4 Je možné dělat dvě věci naráz?

Když si chci koupit notebook, jdu do obchodu a vyhledám prodavače. Často už mluví s nějakým zákazníkem. Jelikož vidím, že zákazníkovi trvá dlouho než si vybere co si chce koupit, zeptám se prodavače, jestli prodává notebooky. Jestliže je odpověď ano, počkám. Ale jestliže je odpověď ne, půjdu do jiného obchodu. Velmi často je reakce taková, že mě prodavač hubuje se slovy »Nevidíte, že se věnuji tomuto zákazníkovi? Musíte počkat, dokud s ním neskončím«. Pak to ospravedlňuje slovy »Nemůžu dělat dvě věci naráz«. Shledávám to velmi podivným, protože je mnohem jednodušší říci ano nebo ne, místo trávení tolika času a energie mým hubováním.

Je to zřejmě proto, že tito lidé se kontrolují pomocí myšlení. Výsledek je, že je tu vždy napětí, a když mají změnit své myšlenky a jednání, vytváří to nové napětí. Proto nechtějí změnit své jednání nebo myšlení.

5 Proč chcete být uvolnění?

Zeptejte se lidí na tuhle otázku. Pravděpodobně dostanete následující odpověď: »protože je to příjemné a protože se pak cítím dobře« To je typická chyba a je to egoistické. Jestliže chcete být šťastní, znamená to, že jste nešťastní. Když jste opravdu šťastní, o štěstí se už nezajímáte. Stejným způsobem se chcete cítit dobře, protože jste nešťastní. Chcete se uvolnit, protože nejste uvolnění. Tímto způsobem používáte uvolnění jako lék nebo terapii. To znamená, že unikáte z reality svého života.

Správný způsob relaxace začíná, když si nemáte na co stěžovat. Jste již šťastní a uvolnění. Proč tedy chcete být uvolnění? Je to proto, že chcete ve svém životě jednat správně. Uvolňujete se, abyste vnímali svět správně, aby váš život nevytvářel zmatek ve světě. Jinými slovy, uvolnění je povinnost.

6 Jak pochopit novou představu

Nové představy jsou počaty vaším tělem a nikoli vaším mozkiem. Váš mozek pouze zachází se známými představami a skládá je různými způsoby. Z

toho důvodu lidé s dobrými mozky nemusí nezbytně novým věcem rozumět. Většina představ, které lidé používají ve vědě nebo podnikání, není novými představami, ale jenom složenými. Používají stejné základní představy, ale jiným způsobem. To je práce mozku. Leč zcela nová představa vychází z celého vašeho těla. Proto jediný způsob, jak počínat nové věci je vnímat vše dohromady. Pak váš mozek tvoří podle tohoto úplného vnímání.

7 Přesnost v kontrole a v nekontrolování

Většina lidí zná pouze přesnost v kontrolování, ale je nezbytné pochopit přesnost v nekontrolování. Když kráčíte, vaše paže se houpají. Jestliže se pokoušíte nehýbat pažemi zatímco kráčíte, kontrolujete je. Jestliže se jimi snažíte pohybovat určitým způsobem, stále je kontrolujete. Musíte je nechat pohybovat přirozeným způsobem. Proto musíte být v nekontrolování velmi přesní. Ve svém každodenním životě kontrolujete podvědomě mnoho věcí. Musíte se naučit se nekontrolovat. Ale musíte být v nekontrolování velmi přesní, jinak budete nadále něco ve svém životě kontrolovat a tím ho více pokřivovat.

8 Co je být silný?

Používáme slovo »silný« velmi často. Víte přesně, co znamená být silný? Je fyzická síla a psychická síla. Fyzická síla se měří vzdorováním fyzikální síle. Vzdorovat znamená vydržet napětí. Když dokážete zvednout velmi těžký předmět, vydržíte velké fyzické napětí. Jestliže jste schopni snést takhle velké napětí, říká se, že jste silní. Fyzické napětí pochází z gravitace a setrvačnosti. Podvědomě používáte stejnou definici pro mentální sílu. Jestliže jste vystaveni psychickému napětí, silná osoba by měla být schopna toto napětí vydržet. Odkud to napětí pochází?

Jsou dvě příčiny mentálního napětí. Jedna pochází z rozhodování. Když máte potíže si vybrat, rozhodnete se tak, že přikládáte větší význam jednomu aspektu a rozhodnete se podle toho. Jestliže přikládáte význam jinému aspektu, vaše rozhodnutí se změní. Jakmile rozhodnete, pokoušíte se na to dále nemyslet, abyste pokračovali v konání založeném na svém rozhodnutí. Když se pokoušíte nemyslet na určitou věc, vždy to vytvoří nepatrné fyzické napětí. Tomu se říká psychické napětí.

Druhá příčina je zmatek ve vašem mozku. Když nastane něco neobvyklého, váš mozek to musí strávit, ale to zabere čas. Zatímco se váš mozek pokouší strávit zmatek, vy musíte stále konat, abyste pokračovali ve své práci nebo každodenním životě. Je to jako vypořádání se s množstvím hluku. Fun-

gování normálním způsobem, když je tu zmatek, vytváří psychické napětí. Musíte pouze vnímat vše dohromady a vidět, že se váš mozek snaží strávit zmatek. Stejně jako trávení těžkého jídla, než strávíte velký zmatek, nevyhnutelně to zabere nějaký čas. Musíte také přijmout, že zatímco je váš mozek zaneprázdněn trávením, vaše schopnosti budou nižší. Je to přesně stejné jako s vaším tělem. Musíte se smířit s tím, že zatímco trávíte těžké jídlo, vaše tělo funguje na nižší úrovni.

9 Naslouchat

Většina lidí si myslí, že komunikace znamená mluvení. Když někdo nemluví, říkají, že nic nesděluje. To je mylný postoj. Má za následek, že lidé začnou mluvit nesmysly čistě proto, že se obávají nařčení, že nic nesdělují. Ve skutečnosti komunikace znamená naslouchání. Jestliže nikdo nenaslouchá, z mluvení není žádný užitek.

Komunikace začíná nasloucháním. Například, jak si něco sdělujete s Přírodou? Když jste v lese, musíte pouze naslouchat a uslyšíte jak sdělování začne. Když si chcete něco sdělit s dětmi, budete jim muset naslouchat.

Když někomu nasloucháte, podvědomě umístíte své vědomí tam, kde je vědomí mluvčího. Pak jsou vaše vědomí pohromadě. To je podstata komunikace. Když jsou vaše vědomí pohromadě, přirozeně budete vést mluvčího. Tedy naslouchání je vedení.

Někteří lidé chtějí mluvit a ne naslouchat. Nenaslouchají dokonce ani sami sobě. Musíte chápat, co to znamená naslouchat sám sobě. Jestliže musíte myslet a pak mluvit, je nemožné naslouchat sám sobě. Ale jestliže chápete, že činy vychází z vnímání, budete mluvit bez přemýšlení. Pak můžete po celou dobu naslouchat tomu co říkáte a váš hovor bude vybroušený vašim vlastním nasloucháním.

Jestliže si můžete celou dobu naslouchat, můžete naslouchat všem a to znamená, že si můžete sdělovat něco se všemi.

10 Dimenze prostoru

Jestliže zavřete oči a vnímáte, můžete vnímat myšlenky a city. Kde je vaše myšlenka? Můžete se automaticky domnívat, že je ve vašem mozku, ale jestliže ji opravdu vnímáte, uvidíte, že nevíte, kde je. Když mluvíte o tom, kde něco je, uvažujete ve třech rozměrech. Čas přidává čtvrtý rozměr. Myšlenky existují v pátém rozměru. City mohou být v šestém rozměru. Takže prostor vašeho vnímání je mnohorozměrný.

Je starověká řecká a čínská myšlenka, že »vesmír je ve stavu stálého pohybu a změny, kde se nic nikdy nezastavuje«. Téměř každý věří této myšlence. Ale je to pravda pouze pro hmotný vesmír. Hmota se hýbe a mění se. Avšak vesmír také obsahuje psychické části našeho života, jako štěstí, krásu, harmonii, nenávisť, atd. Hýbe se krása? Ve skutečnosti nemůžete říci, zdali se krása hýbe nebo ne, protože krása nezabírá prostor. Všechny psychické jevy jsou mimo prostor, takže se nehýbou. Stejným způsobem se ani nemění. Co se tedy děje s psychickými částmi vesmíru? Objevují se a mizí. To jsou vlastnosti vědomí. Posadíte se za krásného tichého večera a díváte se na Měsíc. Vidíte, jak se objeví krása a harmonie. Pak váš soused pustí hlasitou hudbu. Krása a harmonie zmizí a objeví se frustrace.

Ve vašem životě je psychická část stejně důležitá jako fyzická část. Psychická část se objevuje a mizí. Fyzická část je v neustálém stavu pohybu a změny. Mysl a tělo následují různé principy, ale obě jsou vaší součástí.

11 Rozdíl mezi meditací a psychologií

Meditace je založena na otázce »Co bych měl dělat?«, zatímco filozofie je založena na otázce »Co by měl člověk dělat?« nebo »Co byste měli dělat?«. Když vás vidím napjaté a nervózní, uvažuji o tom, co byste měli dělat a řeknu vám svůj názor. V takovém případě se mě týká, jestli je můj názor správný nebo dobrý. To je filozofický přístup. V meditaci se já pozastavuji nad tím, jestli bych vám měl říci svůj názor nebo ne. Často neřeknu nic a nikdo se můj názor nedozví.

12 Věda, psychologie a meditace

Jestliže se podíváte na evropskou historii, věda nabyla vrchu nad náboženstvím před několika stoletími. Obecně, lidé již nevěří v náboženství, ale věří ve vědu. Například vědci dnes mohou měřit mozkové vlny. Přišli na to, že je několik různých vzorů mozkových vln, které odpovídají různým stavům těla a mysli. Nyní začali používat tuto informaci ke cvičení mysli a těla. Tato praxe je zajímavá a může být užitečná pro některé lidi, aby byli více uvolnění nebo klidní, ale patří to do oblasti psychoterapie a ne meditace. Meditace je výzkum pravdy v životě, takže se liší od vědy nebo psychoterapie. Otázka v meditaci je »Co bych měl ve svém životě dělat?« a ta nikdy nemůže být zodpovězena vědou nebo psychologií. Jinými slovy, věda a psychologie mohou odpovědět na otázku »jak to udělat«, ale nikoli »co udělat«. Meditace je jediný způsob jak vědět, co dělat.

13 Žít proti společnosti

Meditace je svou povahou proti společnosti. Proto je mnoho meditačních skupin izolováno od společnosti a jsou považovány za sekty. S takovou situací je něco v nepořádku. Je důležité vědět, že být proti společnosti neznamena být proti jedné osobě. Nikdy byste neměli být proti jedné osobě, ale musíte milovat všechny. Když se opravdu pokoušíte žít svůj život, nevyhnutelně zjistíte, že společnost je proti vám. Jestliže potřebujete, aby ostatní lidé přemýšleli a cítili stejně jako vy, budete frustrovaní a začnete být naštvaní na ostatní lidi. Budete proti lidem. Jestliže se opravdu chápete, uvidíte, že k činům druhé lidi nepotřebujete. Pak není nezbytné, aby druzí souhlasili s vašimi názory nebo pocity. Můžete mít rádi druhé lidi a přitom vidět, že jste proti jejich myšlenkám a pocitům. To znamená, že jste proti společnosti, ale ne proti jednotlivcům.

14 Kultura, civilizace a industrializace

Znáte rozdíl mezi kulturou, civilizací a industrializací? Jednou jsem se zeptal jednoho člověka z Walesu, jestli je kulturní člověk a on odpověděl, že není. Ve skutečnosti měl na mysli, že nenavštěvoval vyšší odbornou školu nebo univerzitu. Většina lidí nevidí rozdíl mezi vlastněním diplomu a bytím kulturním nebo civilizovaným člověkem. Být vzdělaný je dost lehké pochopit.

Kultura je snaha jednotlivce žít svůj život lépe a krásněji. Když mnoho lidí v jedné společnosti dělá to samé, aby zlepšili své životy, říká se tomu kultura společnosti. Proto kultura existuje v každé společnosti a nemá to nic společného se vzděláním nebo bohatstvím. V Africe žije mnoho lidí bez peněz a mají svou vlastní kulturu. V Evropě žijí někteří lidé se spoustou peněz, ale jen s trochou kultury a ve svém životě znají jenom utrpení. Kultura je možná jen tehdy, pokud člověk žije šťastně. Když je člověk šťastný, pokouší se zlepšit způsob svého života bez ohledu na peníze, a to je kultura. Kultura může být jak se člověk obléká, jak jí, jak zdobí svůj vlastní dům.

Civilizace je činnost skupin lidí, kteří se pokouší žít účinně společně. Civilizace je vyjádřena stavbou mostů, cest, továren a zakládáním organizací. Evropa zjevně vyvinula ohromnou civilizaci. Civilizovaný člověk je člověk, který ví, jak žít v civilizaci. Například ví jak řídit auto, jak pracovat s počítačem a jak dbát pravidel a nařízení.

Industrializace je rozvoj průmyslu. Například Japonsko bylo v devatenáctém století velmi civilizované, ale nebylo industrializované. Protože bylo civilizované, mohlo být velmi rychle industrializováno. V tom období umělo číst a psát vyšší procento Japonců než Evropanů. Tedy v té době bylo Ja-

ponsko civilizovanější než Evropa, ale Evropa byla industrializovanější než Japonsko.

15 Otázky a odpovědi jsou to samé

Většina lidí má otázky a pokouší se na ně najít odpověď. Očekávají, že poté, co naleznou odpovědi, budou moci žít lépe nebo jinak. Ve většině případů odpovědi nenaleznou. Výsledkem je, že jsou zklamaní, snaží se zapomenout na otázky a žít stejně jako ostatní. Někteří se tvrdohlavě drží svých otázek a marní čas.

Nejprve musíte vědět, že byste měli žít bez odpovědí. Odpovědi jsou myšlenky. Podvědomě si myslíte, že myšlenky vytváří činy, a proto chcete odpovědi. Jelikož činy vychází z vnímání, nepotřebujete k životu odpovědi.

Následně musíte pochopit, že otázky a odpovědi jsou to samé. Vezměme si jednoduchý příklad.

$$b + c_0 = a \quad (\text{otázka})$$
$$c_0 = a - b \quad (\text{odpověď})$$

Odpovědi jsou jenom jednodušším tvarem otázek. Když už je nemůžete dále zjednodušit, našli jste odpověď. V životě je nekonečně mnoho dobrých otázek. Jestliže se pokoušíte najít odpovědi, mnoho dobrých otázek minete. Ve skutečnosti musíte vytvářet otázky. Když můžete vyjádřit otázku nejjednodušším způsobem, pak již na ni máte odpověď. Tímto způsobem jste otevření všem otázkám a přesto dostanete mnoho odpovědí. Váš život se pak může stát zajímavějším a harmoničtějším.

16 Jeden bod v podbříšku

Většina lidí v průmyslových zemích pracuje nyní v kanceláři. Znamená to, že sedí na židli a pracují s počítačem a dokumenty. To znamená, že se během osmihodinové pracovní doby mnoho nehýbou, takže krevní oběh není dobrý a jejich tělo ztuhne.

Normální řešení je sportování nebo jogging, což je dobré, ale během vaší pracovní doby tělo přesto nepracuje dobře. Je nějaký způsob, jak udržet dobrý krevní oběh i během Vaší pracovní doby? Odpověď je využít kontrolované dýchání. Dechové pohyby se skládají z pohybů bránice a také z pohybů hrudníku a pohybů břicha. Svým způsobem můžete říci vnitřní pohyb a vnější pohyb.

17 Univerzální principy

Ve starověkém Řecku byla filozofie, že na začátku byl chaos. Pak byl stvořen Kosmos a zrodil se svět, ve kterém žijeme. Tento Kosmos byl ovládán principy. Takže lidské bytosti by také měly žít s principy.

Ve starověké Číně byla filozofie, že dvě protichůdné síly, jin a jang, stvořily svět z chaosu. Číňané také cítili, že lidé by měli následovat univerzální principy.

Není nezbytné bavit se o lidské historii nebo filozofii, ale je nezbytné vidět skutečný svět, ve kterém žijeme. V Evropě (a Americe, kam lidé z Evropy přesídlili) i v Asii chtějí mít lidé univerzální principy, aby podle nich mohli žít. Jsou zde dvě otázky:

1. Existují univerzální principy?
2. Potřebujeme univerzální principy k životu?

Univerzální principy znamenají něco, co je pravdivé v každém čase a na každém místě. Většina lidí si například myslí, že gravitace je univerzálním principem. Ale není. Gravitace neexistuje pro něco, co nemá žádnou hmotnost, gravitace není ani uvnitř hmoty. Druzí říkají, že »vše se mění a vyvíjí« je univerzální princip. Hmota se může měnit, ale ne-hmota, jako vědomí, krása nebo duchovno se nemění. Jestliže prozkoumáte tento vesmír, pochopíte, že univerzální principy neexistují.

Proč tedy lidé chtějí mít univerzální principy? Chtějí je, aby mohli činit rozhodnutí. Když neznáte správný způsob života, stejně chcete činit rozhodnutí a konat podle nich. K tomu potřebujete univerzální principy.

Jestli chápete jak vědomí a tělo pracují, uvidíte, že vaše činy nezávisí na rozhodnutích. Pochopíte, že k životu nepotřebujete univerzální principy. Vlastně jak žijete nyní? Většinu svého života prostě žijete v harmonii. Jak mluvíte s přáteli? Nepřemýšlíte a nerozhodujete o tom, co říci, ale jenom mluvíte se smyslem pro harmonii. Když se navzájem milujete, nepotřebujete pravidla a nařízení, prostě žijete spolu.

Když je láska pryč, začnete se dohadovat a vytvoříte soukromá pravidla, jako že muž si ponechá první patro a žena si ponechá přízemí. Pak se situace zhorší a vy se rozhodnete se rozvést. Nechcete spolu už dále mluvit a místo toho necháte právníky, aby problém vyřídili. To znamená, že se spoléháte na pravidla a nařízení dané země. Stejnětak, když v sobě máte rozpor, máte sklony spoléhat na principy. Vyřešit problém pomocí principů, tomu se říká ukázněnost. Proč nemůžeme žít po celou dobu s láskou a harmonií? Nestojí za to pokusit se žít s láskou a harmonií celý svůj život ?

18 Technika

Technika znamená dělat něco jiného, než již děláte, abyste dospěli ke svému cíli harmonicky. To také platí o změně v životě.

Chcete ve svém životě přirozeně věci změnit, ale často nastane, že máte se změnou potíže. To může způsobit, že se cítíte frustrovaní a zoufalí. Abyste to napravili, musíte vědět jak použít následující meditační techniku. Nejprve se musíte vzdát své touhy po změně a rozhodnout se, že budete navždy žít beze změny. Něco se ve vás změní a tahle změna začne další změny. Nakonec se celý váš život změní, pravděpodobně včetně změny, kterou jste chtěli na začátku.

19 Nedýchání

Jak můžete cvičit dýchání ve svém každodenním životě? Bránice většiny lidí náležitě nepracuje a tak dýchají pomocí hrudníku. Během normálních dnů činností není nutné dýchat mnoho. Dýchat zlehka stačí.

celkové množství dechu = pohyb hrudníku + pohyb bránice
tudíž:

pohyb bránice = celkové množství dechu – pohyb hrudníku

To znamená, že jestliže chcete, aby vaše bránice pracovala optimálně, neměli byste hýbat hrudníkem vůbec. Poté, co jste objevili správný postoj v každodenních úkonech pomocí cvičení v části III, musíte kontrolovat své tělo vlastním vnímáním. Pak se váš hrudník nebude hýbat a vaše bránice bude pracovat nejlépe. Zkuste si to, když jdete do schodů. Většina lidí začne dýchat pusou, když se jejich potřeba dechu zvýší. Jestliže dýcháte pusou, nevyhnutelně dýcháte hrudníkem. V takových situacích neotvírejte pusu a nevydávejte dýcháním žádný zvuk. Objevíte, že vaše bránice funguje nejlépe. Také uvidíte, že jakmile dorazíte ke svému cíli a zastavíte, váš dech se ihned zklidní.

Jestliže budete ve svém každodenním životě cvičit tímto způsobem, všimnete si, že když stojíte klidně bez hýbání, nemůžete již více své dýchání zaznamenat. Budete se cítit, jako byste nedýchali. To je normální, protože pohyb bránice nemůžete zaznamenat. To co cítíte je pohyb svalů okolo bránice. Když se vaše bránice pohybuje velmi harmonicky, nemůžete si toho všimnout. To je nedýchání. Budete se cítit, jakoby se vaše dýchání zastavilo. Pak si všimnete hlubokého ticha ve svém těle. Je to jako když někdo, kdo žije v hlučném městě, objeví ticho, když odejde do hor. Ve skutečnosti žije většina lidí v hluku svého vlastního dýchání. Proto nikdy nechápou, co je ticho.

Pouze když chápete nedýchání můžete pochopit ticho. Pak budete opravdu chápat, co je úplné vnímání.

O autorovi

Narodil se v roce 1951 v Kagošimě, Japonsko. Kendžiró Jošigasaki začal cvičit jógu, když mu bylo deset let. Později začal cvičit aikidó a mnoho dalších bojových umění. Také studoval zenbuddhismus, nový šintoismus, katolictví a islám. V roce 1971 věnoval rok studiu jógy v Indii a v roce 1973 se stal instruktorem aikidó. Učí Ki a aikidó v Evropě od roku 1977 a má nyní na starost více než 120 dodžó a 4000 studentů v Evropě, Jižní Americe a Jižní Africe.