

Handwritten red mark: a stylized '3' with a cross-like shape above it.

Hlas ve vaší hlavě

„No tohle, nemohu si vzpomenout na její jméno. Jakže se jmenuje? Ale, už to mám. Jak to jen bylo... Sally... Sue? Vždyť mi to včera řekla. Co je to se mnou? Tohle bude asi pěkně trapné.“

Pokud jste si toho ještě nevšimli, ve vaší hlavě probíhá nikdy neustávající mentální dialog. Nikdy nepřestává. Zkoušeli jste někdy zjistit, proč to tam uvnitř mluví? Jak se rozhoduje, co říci a kdy? Kolik z toho, co řekne, je nakonec pravda? Kolik z toho řečeného je ještě k tomu i důležité? A pokud právě v tuto chvíli slyšíte: „Yůbec nevím, o čem mluvím. Já ve své hlavě žádný hlas nemám!“, tak to je právě ten hlas, o kterém mluvíme.

Jste-li chytří, ponecháte si trochu času na to, abyste získali odstup a mohli ten hlas prozkoumat a lépe jej poznat. Problém je v tom, že jste u něj příliš blízko na to, abyste mohli být objektivní. Musíte kousek odstoupit, abyste tu konverzaci mohli pozorovat. Třeba když řídíte auto, uslyšíte vnitřní rozhovor tohoto typu:

„Neměl jsem zavolat Fredovi? Myslím, že jo. Proboha, nemůžu uvěřit tomu, že jsem na to zapomněl. Bude našťaván! Už se mnou nikdy nepromluví. Možná bych měl někde zastavit a zavolat mu hned. Tedy zrovna se ale nikde zastavit nedá.“

Všimněte si, že ten hlas zastane obě strany konverzace. Je mu úplně jedno, za kterou stranu mluví, prostě hovoří neustále. Když jste unavení a zkusíte usnout, uslyšíte hlas ve vaší hlavě říkat:

„Co to dělám? Teď přece ještě nemůžu jít spát. Zapomněl jsem zavolat Fredovi. Vzpomněl jsem si na to sice už v autě, ale pořád ještě jsem mu nezavolał. Pokud mu hned nezavolaám... ale počkat, už je příliš pozdě. Teď bych mu volat už neměl, nevím, co mě to vůbec napadlo. Musím usnout. Zatraceně, teď se mi zase už nechce spát, už nejsem unavený. Zítra mě ale čeká těžký den a ráno brzy vstávám.“

Nedivte se, že nemůžete usnout! Proč vlastně ten hlas, který k vám neustále hovoří, snašíte? I když by to, co říká, bylo příjemné a uklidňující, i tak vás to ruší při jakémkoliv činnosti.

Kdybyste strávili nějakou dobu pozorováním tohoto mentálního hlasu, první věci, které si všimnete, je, že nikdy nezavře zobák. Ponechán sám sobě prostě neustále žvaní. Představte si, že byste měli navštívit někoho, kdo chodí dokola a neustále hovoří sám k sobě. Pomysleli byste si, že je nějaký divný. Přišlo by vám zvláštní, že pokud on je tím, kdo mluví, i tím, kdo naslouchá, tak zřejmě musí vědět, co bude řečeno, ještě dříve, než to sám vysloví. Jaký to má tedy smysl? Totéž platí pro hlas ve vaší hlavě. Proč mluví? To vy mluvíte a současně jste i tím, kdo tomu naslouchá. A když se ten hlas sám se sebou hádá, kdo s kým se to vlastně hádá? Jak může někdo vyhřát? Je to pěkně zamotané. Vášak poslouchajte:

„Myslím, že bych se měla vdát. Nei Viš, že ještě na to nejsem připravená. Bu-
deš toho litovat. Ale miluju ho. Ale vzpomněl si, vždyť totéž jsi cítila s Tomem.
Ale co když by sis ho tehdy vzala?“

Pokud budete poslouchat pozorně, zjistíte, že se mysl jen snaží najít pohodlné místo k odpocínku. Bude v mížku stídat strany nebo názory, jestliže se zdá, že by jí to mohlo pomoci. A nezklidní se, ani když zjistí, že je to špatně. Jen jednoduše přizpůsobí svůj úhel pohledu a jede dál. Budete-li tomu věnovat pozornost, tyto mentální vzorce se vám ožijí-
mí. Je to opravdu šokující uvědomění, když si poprvé všimnete, že vaše

mysl bez ustání hovoří. Můžete na ni třeba začít ječet v chabém pokusu ji umlčet. Pak si ovšem uvědomíte, že ten hlas ječí sám na sebe:

„Zavři zobák! Chci spát. Proč musíš pořád žvanit?“

Je zjevné, že tímto způsobem jej umlčet nelze. Nejlepší cesta, jak se osvobodit od neutuchajícího brebentění, je udělat krok zpátky a podívat se na něj nezařaditelně očima. Prostě přijímejte ten hlas jako vyjadřovací mechanismus, který se tváří jako někdo uvnitř vás, někdo, kdo na vás skutečně mluví. Nemyslete na to, jen to zaznamenejte. Nezáleží na tom, co ten hlas říká, je to pořád stejné. Nezáleží na tom, jestli k vám mluví hezky nebo nepřijemně, jestli pronáší věci světské nebo duchovní. Nezáleží na tom, protože pořád je to jen hlas, který mluví ve vaší hlavě. Existuje vlastně jen jediná cesta, jak od něj získat odstup, a to přestat rozlišovat, co vlastně říká. Přestat rozlišovat, že jedna věc, kterou říká, jste vy a jiná věc, kterou také říká, nejste vy. Když jej slyšíte mluvit, je přece jasně, že to nemůžete být vy. Vy jste ten, kdo ten hlas slyší. Vy jste ten, který to sleduje.

Vy přece slyšíte, když hovoří, ne? Přimějte jej říci „ahoj“. Právě teď. Říkejte to znovu a znovu, několikrát. Teď to revnitř zakřičte! Slyšíte sami sebe, jak uvnitř říkáte „ahoj“? Jistě ano. Je tu hlas, který mluví, a jste ty vy, kdo ten hlas vnímá. Problém je, že je snadné vnímat hlas, který říká „ahoj“, ale je obtížné odhalit, že at už ten hlas říká cokoli, je to stále jen hovořící hlas a vy to posloucháte. Absolutně o ničem z toho, co ten hlas řekne, se nedá říci, že by bylo vámi víc než cokoli jiného, co říká. Řekněme, že se díváte na tři předměty – květináč, fotografii a knihu a pak se vás zeptají: „Který z těchto předmětů jste vy?“ Odpověděli byste: „Žádný! Já jsem ten, který se na ty věci, které jste přede mě položili, jen dívá. Vůbec nezáleží na tom, co přede mě naskládáte, pořád budu já ten, který se na to dívá.“ Vidíte, je to akt subjektivního vnímání různých objektů. Úplně stejné je to s nasloucháním hlasu uvnitř. Vůbec nezáleží na tom, co říká, vy jste ten, který si to uvědomuje. Dokud si budete myslet, že jedna z myšlenek, které říká, jste vy a jiná věc vy nejste, tak ztrácíte svoji objektivitu. Možná byste si přáli o sobě uvažovat jako o té jeho části, jež hovoří příjemně, ale pořád je to přitom jen ten mluvící hlas. I když se vám třeba právě líbí to, co říká, nejste to vy.

Pro růst pravdivosti není nic důležitějšího než uvědomit si, že nejste hlasem vaší myslí, jste ten, kdo její slyší. Pokud toto neprochopíte, budete se stále snažit rozpoznat, kterou z těch věcí, které ten hlas říká, jste opravdu vy. Lidé procházejí tolika změnami ve jménu „snahy o nalezení sebe sama“. Chtěli by odhalit, který z těchto hlasů, která z těch stránek jejich osobnosti je ta pravá, kterou skutečně jsou. Odpověď je prostá: není to žádná z nich.

Když se na to podíváte nezaujatě, přijdete na to, že většina z toho, co ten hlas povídá, nemá žádný význam. Většina z toho mluvení je jen plynutí časem a energií. Pravda je taková, že většina vašeho života se odvíjí pod vlivem sil, které jsou zcela mimo vaši kontrolu, ať už vaše mysl o tom říká cokoli. Je to, jako byste se v noci rozhodovali, zda chcete, aby ráno vyšlo slunce. Slunce tak jako tak vyjde a pak zase zapadne. A stejně je to s milióny věcí na tomto světě. Můžete o tom přemýšlet ze všech sil, ale život jde dál a věci se stejně dějí po svém.

Vlastně mají vaše myšlenky na tento svět mnohem menší vliv, než byste si přáli. Kdybyste byli ochotní být objektivní a pozorovat všechny své myšlenky, přišli byste na to, že jejich drtivá většina nemá žádnou relevanci. Nemají žádný dopad na nic a na nikoho kromě vás. Jenom vám umožní cítit se lépe nebo hůře na základě toho, co se právě děje, co se událo v minulosti nebo co by se mohlo stát v budoucnu. Pokud se oddáváte naději, že zítra nebude pršet, plynvate časem. Vaše myšlenky nezmění skutečnost, že prší. Jednou přijdete na to, že to neustále vnitřní brebentění je úplně nepotřebné a není žádný důvod se ustavičně snažit z toho něco vyvodit. Nakonec přijdete na to, že skutečná příčina problémů není život jako takový. Opravdovou příčinou problémů je neklid vaší myslí.

Tím vyvstává zásadní otázka. Jestli tak velká část z toho, co ten hlas říká, je bezvýznamná a nedůležitá, tak proč ten hlas vůbec existuje? Tajemství odpovědi na tuto otázku je v pochopení, proč a co říká, když to říká. V mnoha případech mentální hlas například hovoří ze stejného důvodu, jako když píská čajová konvice. Znamená to, že nashromážděnou vnitřní energii je třeba uvolnit. Když si to uvědomíte, tak vždycky, když v sobě hromadíte nervózní, úzkostnou nebo toužebnou vnitřní energii, vnitřní hlas je extrémně aktivní. Nejsnazší je to pozorovat, když jste na někoho rozzlobení a máte chuť mu vynadat. Všimněte si, kolikrát ten vnitřní hlas nadává ještě dříve, než se s tím dotyčným setkáte. Když se vevnitř nahromadí energie, máte potřebu s ní něco provést. Hlas

mluví, protože nejste uvnitř v pohodě a jeho mluvení vám pomůže tu energii uvolnit.

Povšimněte si však, že to ve vás neustále mluví, i když zrovna něčím nejste nijak zvlášť rozrušeni. Když jdete po ulici, říká hlas věci jako:

„...Koukni na toho psa, je to labrador! Jo, a v autě mají ještě dalšího. Vypadá skoro jako můj první pes, Shadow. Hele, a tady je starý Oldsmobil. Podle značky je z Aljašky. Těch tady moc nejezdí!“

Vlastně pro vás převypráví svět. K čemu to ale potřebujete? Vždyť sami vidíte, co se venku děje. K čemu je vám dobré si to opakovat prostřednictvím svého mentálního hlasu? Toto byste měli velice pozorně prozkoumat. Jediným prostým pohledem jste v okamžiku schopni postihnout obrovské množství informací o čemkoliv, na co se díváte. Když se díváte na strom, bez jakéhokoliv úsilí vidíte větve, listy a pupeny květů. Proč tedy musíte ještě slovně vyjadřovat to, co už vidíte?

„...Podívej se na ten keř svídy. Ty zelené listky jsou v kontrastu s bílými kvítky tak krásné. A kolik těch květů tu je! Je jimi úplně obsypáná!“

Když se na to zaměříte pozorněji, zjistíte, že to převyprávění vám ve světě kolem vás přináší více klidu. Jako byste řidiči křibicovali do řízení auta, cítíte se, že máte věci více pod kontrolou. Jako byste s nimi měli nějaký vztah. Strom už není jakýmsi neurčitým stromem, který s vámi nemá nic společného; je to strom, který jste viděli, označovali a posoudili. Mentální verbalizaci jste prvotní přímou zkušeností ze světa přenesli do říše svého myšlení. Tady bude integrována s vašimi dalšími myšlenkami, které obsahují i váš systém hodnocení a minulé zkušenosti.

Zkuste na chvíli prozkoumat rozdíl mezi svým skutečným prožitkem z vnějšího světa a svým interakcemi ve světě mentálním. Když pouze přemýšlíte, můžete ve své myslí vytvářet, cokoli chcete, a tyto myšlenky pak jsou vyjádřeny vnitřním hlasem. Jste jako obvykle usídleni na oblíbeném místě své myslí, kde vytváříte myšlenky a zacházíte s nimi. Tento vnitřní svět je náhradou okolního prostředí, náhradou, kterou máte zdánlivě pod kontrolou. Vnější svět však kráčí dál podle vlastních pravidel. Když vám vnitřní hlas vnější svět interpretuje, jsou tato převyprávění všechna na stejné úrovni a jsou rovnocenná se všemi vašimi ostatními myšlenkami. Všechny tyto myšlenky se navzájem mísí a vlastně

tak ovlivňují to, jak svět kolem sebe vnímáte. Vaše prožívání se stává spíš vaší osobní prezentací světa než drsnou nefiltrovanou zkušeností toho, co je venku doopravdy. Tato mentální manipulace s vnější skutečností vám dovoluje zkreslovat podobu reality, s níž se setkáváte. Existuje miliarda věcí, které v určité chvíli vidíte, ale převypřávněte si z nich jen malou část. Věci, kterými se ve své myšli zabýváte, jsou přesně jenom ty, které pro vás mají význam. Touto jemnou formou překrucování se snažíte kontrolovat prožitky reality tak, aby ve vaši myšli všechny její části do sebe zapadaly. Vaše vědomí vlastně prožívá váš mentální model skutečnosti a nikoliv skutečnost jako takovou.

Musíte se na to zaměřit velmi pozorně, protože to děláte vlastně pořádk. Jste v zimě venku na procházce, začnete se třást zimou a hlas řekne: „Je zima!“ Pomohlo vám toto konstatování nějak? Vždyť jste už přece věděli, že je zima, ten chlad jste pocítili. Proč vám to ten hlas tedy říká? Znovuvytváříte svět v rámci své myšli, protože svou mysl, na rozdíl od okolního světa, můžete kontrolovat. Proto se vede mentální řeč. Nemůžete-li obsáhnout vnější svět ve formě, jaká se vám líbí, vnitřně jej pojmenováváte, posuzujete, stěžujete si na něj a pak se rozhodujete, co s tím uděláte. To všechno vám poskytuje pocit jeho většího ovládnutí, pocit moci. Prožívá-li vaše tělo chlad, není možno teplotu venku jakkoliv ovlivnit. Pokud však vaše mysl řekne: „Je zima!“, můžete si říct, „však už jsem skoro doma, pár minut to vydržím.“ A cítíte se hned líp. Ve světě myšlenek se vždycky najde něco, co pro kontrolu svého prožitku můžete udělat.

Ve své podstatě znovuvytváříte svět uvnitř sebe a pak jej žijete v myslí. Co by se stalo, kdybyste se rozhodli to takto nedělat? Kdybyste se rozhodli jej neinterpretovat a namísto toho svět jenom vědomě pozorovat, cítiti byste se mnohem otevřenější a zranitelnější. Je tomu tak proto, že opravdu nemůžete vědět, co se za okamžik stane. A vaše mysl je zvyklá vám s touto nejistotou pomáhat. Funguje to tak, že zpracovává právě přítomnou zkušenost způsobem, který ji přizpůsobí vašim názorům na minulost a vyhlídkám na budoucnost. Tím vším pomáhá vytvářet zdání kontroly. Kdyby to vaše mysl nedělala, bylo by vám prostě nepříjemně. Realita je pro většinu z nás příliš reálná, proto ji myslí zjemňujeme.

Možná vás napadne, že mysl neustále hovoří také proto, že to od vás dostala za úkol. Používáme to jako ochranný mechanismus, formu obrany. Je nakonec pravda, že nám to přináší více pocitu bezpečí. Pokud

to takto chcete, budete neustále nuceni používat svou mysl jako tlumič světa namísto toho, abyste v něm opravdu žili. Svět se rozprostírá do nekonečna a nemá nic společného s vámi nebo vašimi myšlenkami. Byl tu dávno před vaším narozením a bude tu ještě dlouho poté, co z něj odejdete. Ve jménu svého pokusu udržet svět pohromadě se snažíte vlastně udržet pohromadě jen sami sebe.

Pravdivý osobní růst spočívá v tom, že překročíte tu část sebe, která není v pohodě a potřebuje ochranu. Toho dosáhnete prostřednictvím trvalého uvědomování faktu, že vy jste ten, který si všimá hlasu, který mluví. Tudy vede cesta ven. Ten, kdo si je vědom, že uvnitř neustále k sobě a o sobě hovoříte, vždycky mlčí. Je to brána k hloubce vašeho bytí. Bytí si vědom, že sledujete hlas, který mluví, znamená postavit se na startovní čáru fantastické vnitřní cesty. Pokud bude správně používán, tentýž hlas, jenž byl dosud zdrojem obav, vyrušování a celkové neurózy, se může stát pevnou půdou pro opravdové duchovní probuzení. Když budete schopni spatřit toho, kdo sleduje ten hlas, přijmete i na jedno z velkých tajemství stvoření.

Váš vnitřní spolubydlíci

Váš vnitřní růst je naprosto závislý na uvědomění, že jedinou cestou, jak najít klid a uspokojení, je přestat přemýšlet o sobě. Budete na to připraveni tehdy, až si konečně uvědomíte, že to „já“, které uvnitř vás pořád hovoří, nebude spokojené nikdy. Vždycky bude mít s něčím problém. Upřímně si odpovězte na otázku, kdy naposled jste se ničím neznepokojovali. Předtím, než jste se zabývali problémem, který máte teď, tu byl nějaký jiný. A až bude pryč ten současný, objeví se další.

Po pravdě, nikdy se neosvobodíte od problémů, dokud se nezbavíte té části sebe sama, která všechny ty problémy má. Když vás obtěžuje nějaký problém, neptejte se: „Co s tím můžu dělat?“ Položte si místo toho otázku: „Která část mě samého je tímto znepokojena?“ Pokud se zeptáte: „Co s tím mohu dělat?“, tak jste už upadli do přesvědčení, že nějaký problém, se kterým si máte poradit, venku reálně existuje. Chcete-li dosáhnout vnitřního míru tváří v tvář svým problémům, musíte pochopit, že prosíte jako problém vnímate určitou situaci. Jestliže cítíte zártlivost, namísto abyste se snažili najít způsob, jak sami sebe ochránit, jednoduše se zeptejte: „Která část mě žárli?“ To vám pomůže podívat se do sebe a zjistit, jestli nějaká vaše část má právě problém se zártlivostí.

Když jasně rozeznáte svou znepokojenou část, pak si poloďte následující otázky: „Kdo je ten, který toto cítí? Kdo si uvědomuje ten vnitřní neklid?“ Tato otázka přináší řešení jakéhokoli vašeho problému. Už jen fakt, že můžete znepokojení vnímat, znamená, že ten neklid nejste vy. Proces chápání vyzaduje vztah mezi subjektem a objektem. Subjekt se může nazývat „svědek“, protože on je ten, kdo sleduje, co se právě děje. Objektem je to, co vnímáte, v tomto případě vnitřní neklid. Tento přístup zachovávání objektivního vědomí o vnitřním problému je vždycky lepší, než kdybyste se ve vnější situaci ztratili. Také je to nejzásadnější rozdíl mezi osobou spirituálně založenou a osobou světskou. Světským v tomto případě nemáme na mysli, zda máte peníze nebo postavení. Slovo světský tady znamená, že hledáte řešení vašich vnitřních problémů ve vnějším světě. Máte za to, že když změníte vnější věci, budete v pohodě. Jenže se pak vždycky objeví zase nový problém. Jediné skutečné řešení je posadit se na místo onoho svědka a zcela tak promítnit svůj referenční rámec.

K doclení skutečné vnitřní svobody musíte být schopni objektivně pozorovat své problémy, namísto abyste se v nich ztráceli. Nemůžete existovat žádné řešení, jste-li pohlceni energií problému. Každý to zná. S určitou situací si dost dobře nedokážete poradit, pokud jste kvůli ní rozlobeni nebo plní úzkosti či strachu. Problém číslo jedna, se kterým se musíte vypořádat, je vaše vlastní reakce. Nejsíte schopni cokoliv vnějšího vyřešit, dokýká-li se vnitřně ta situace vás osobně. Problémy obvykle totiž nejsou tím, čím se zdají být. Když si toto ujasníte, uvědomíte si, že uvnitř vás existuje něco, co může mít problém prakticky s čímkoliv, a to je vlastně ten skutečný problém. Prvním krokem je proto vyrovnat se s touto částí sebe. Znamená to změnu od „vědomí vnějšího řešení“ k „vědomí vnitřního řešení“. Je třeba, abyste zlomili svůj návyk myslet si, že najdete řešení svého problému tím, že nějak jinak uspořádáte vnější věci. Jediné trvalé řešení vašich problémů znamená obrátit se dovnitř a zbavit se té části sebe, která má neustále s realitou tolik potíží. Když k tomuto dojdete, vyjasní se vám to natolik, že si s tím, co ještě zbývá, pak už poradíte.

Existuje opravdu způsob, jak opustit tu část sebe sama, která všech-
no vidí jako problém? Může se to zdá nemožné, ale není. Ve vás je jistá část, která je od vašeho vlastního melodramatu schopna poodstoupit. Je proto možné sledovat sama sebe, jak zárlíte nebo se zlobíte. Nemusíte o tom přemýšlet nebo to analyzovat, jen si toho budete vědomi. Kdo je

ten, který to pozoruje? Kdo si všimá těch změn, které uvnitř právě probíhají? Když řeknete svému příteli: „Pokadě, když mluvím s Tomem, rozhodí mě to.“ Jak víte, že vás to rozhodí? Víte to, protože u toho jste a vnímáte, co se s vámi děje. Takže možnost oddělit se od zlosti či zářlivosti existuje. Vy jste ten, který tyto věci vnímá. Jakmile se usadíte na pozici svědka, máte možnost se zbavit všech těchto osobních angažmá. Začněte pozorováním. Věnujte se uvědomění toho, co se děje. Je to prosté. Zaznamenáte, že pozorujete osobnost lidské bytosti se všemi jejími silnými a slabými stránkami. Jako by ve vás byl ještě někdo další. Můžete vlastně říci, že máte „spolubydlícího“.

Když se budete chtít se svým spolubydlícím setkat, zkuste se někde usadit v úplném tichu a samotě. To právo máte, je to vaše vnitřní panství. Ovšem namísto nalezení klidu uslyšíte neustávající brebentění:

„Proč tohle dělám? Mám přece na práci tolik důležitějších věcí. Tohle je plýván časem. Uvnitř mě přece není nikdo jiný než já. K čemu tohle všechno je?“

Jako na zavolanou totiž právě přichází váš spolubydlící. Můžete mít jasný záměr zůstat vnitřně ztišení, ale váš spolubydlící nespolupracuje. A není tomu tak jen tehdy, když se chcete ztišit. Má co říci ke všemu, na co se třeba díváte: „To se mi líbí. Toto se mi nelíbí. To je dobré. Tamto je špatné.“ Prostě mluví a mluví. Běžně to nevnímáte, protože od toho nemáte odstup. Jste u toho příliš blízko, takže nejste schopni si uvědomit, že tomu hypnotizovaně nasloucháte.

Řečeno jednoduše, uvnitř nejste sami. Existují dvě odlišné stránky vaší vnitřní bytosti. První jste vy, vědomý svědek, centrum vašich úmyslných záměrů; ta druhá je to, co pozorujete. Potíž je s tím, že část, kterou pozorujete, nikdy nemlčí. Pokud byste se jí alespoň na chvíli mohli zbavit, získaný klid a vyrovnanost by byly nejlepší dovolenou, jakou jste kdy měli.

Zkuste si představit, jaké by to bylo, kdybyste tuto přítěž nemuseli nosit všude s sebou, kamkoliv jdete. Skutečný duchovní růst spočívá v uniknutí z této ošemetné situace. Nejdřív si však musíte uvědomit, že jste uvězněni se šilencem. V jakékoli situaci, za jakýchkoli okolností se váš spolubydlící najednou může rozhodnout: „Nechci tady být. Nechci toto dělat. Nechci s tím člověkem mluvit.“ Ihned začnete pocítovat napětí a nepohodu. Váš spolubydlící může zkaziti všechno, co děláte, a to bez předchozího upozornění. Může pokazit váš svatební den,

či dokonce vaši svatební noc. Tato vaše část může zničit vše a cokoliv a také to obvykle dělá.

Koupíte si zbrusu nové krásné auto. Ale pokáždé, když s ním vyjete, tak váš vnitřní spolubydliční na něm nachází nějaké vady. Mentální hlas neustále poukazuje na byt nepatrné zavrzání, každou sebemenší vibraci, až se vám nakonec auto přestane lbit úplně. Až když pochopíte, co ten spolubydliční provádí s vaším životem, jste připraveni ke spirituálnímu růstu. Ke skutečné proměně jste připraveni, když si nakonec řeknete: „Tak se na to podívejme. Vždyť mi to kazí život. Snažím se vést klidnou a smysluplnou existenci, ale cítím se, jako bych seděl na vrcholku sopky. Každým okamžikem může ta věc ve mně začít bláznit, zavřít se nebo bojovat s tím, co se právě děje. Jeden den má někoho ráda a další den se rozhodne, že cokoliv, co tentýž člověk dělá, nestojí za nic. Můj život je chaotický jen proto, že tato věc, která ve mně žije, musí stále ze všeho dělat drama.“ Až toto jednou pochopíte a naučíte se dále se svým spolubydlicím neztotožňovat, jste připraveni sami sebe osvobodit.

Pokud jste tohoto uvědomění dosud nedosáhli, začněte pozorováním. Prožijte jeden den pozorováním úplně každé věci, se kterou váš spolubydliční přijde. Začněte ráno a uvidíte, jestli jste schopni sledovat, co a kdy říká. Pokáždé, když se s někým potkáte, nebo když zazvoní telefon, to zkuste pozorovat. Vhodnou dobou k takovému pozorování je třeba chvíle, kdy se sprchujete. Všimnete si toho, co vám ten hlas říká. Zjistíte, že vás nenechá si v klidu ani dát sprchu. Sprcha slouží k umytí těla, a ne k naslouchání tomu, jak bez ustání hovoří vaše mysl. Zkuste zjistit, zda jste schopni během celého procesu uvědomovat si, že si všimáte, co se právě děje. Tím, co zjistíte, totiž budete přímo šokováni. Ta řeč přeskakuje z jednoho tématu na druhé. Neustálé brebentění se projevuje tak neurotický, že se vám nebude chtít uvěřit, že to takto může být stále. Ale je.

Pokud se toho chcete zbavit, musíte se to naučit pozorovat. Nic jiného s tím není třeba dělat, ale musí vám dojít, v jak zapeklité situaci se nacházíte. Musíte si uvědomit, že jste v kaši kvůli nějakému vnitřnímu spolubydlicimu. Chcete-li najít vnitřní klid, je třeba tu situaci napravit.

Možností, jak přijít na to, co je váš spolubydliční vlastně zač, je navonek si její nějak zosobnit. Zkuste sami sebe přesvědčit o tom, že váš spolubydliční má své vlastní tělo. Celou bytost, kterou v sobě slyšíte hovořit, si představte jako nějakou další osobu, která na vás mluví. Předsta-

vujte si, že vám tato osoba říká vše, co by řekl onen vnitřní hlas. A teď s ní prožijte jeden den.

Přávě jste se usadili, abyste sledovali svůj oblíbený televizní program. S osobou, která je tu s vámi, je však potíž. Slyšíte totiž nymí tentýž neustávající monolog, který býval uvnitř vás, jen jeho zdroj najednou sedí vedle vás na pohovce a říká:

„Znasl jsem dole světlo? Možná bych se raději měl jít podívat. Ale teď ne, udělám to později. Napřed se dodívám na ten pořad. Ne, udělám to hned. Pak mě totiž překvapí účty za elektrinu.“

Sedíte v tichém úžasu a toto všechno pozorujete. O pár vteřin později je váš společník na pohovce zaujatý zase jiným tématem:

„Dal bych si něco k jídlu. Mám chuť na pizzu. Ne, teď si nemůžes dát pizzu, musel bys pro ni jet moc daleko. Ale mám hlad. Kdy bude jídlo?“

K vašemu údivu tyto neurotické výbuchy konfliktních dialogů pokračují stále dál a dál. A jako by to nestačilo, namísto sledování televizního programu začne ta osoba slovně reagovat na cokoliv, co je právě na obrazovce. V programu se objeví rusovlácka a váš společník na pohovce začne mumlat něco o exmanželce a nepřijímném rozvodu. Pak začne ječet – a je to stejné, jako by s vámi v pokoji seděla i vaše exmanželka. Pak to skončí tak náhle, jako to začalo. V tomto momentu se už přistihnete, jak se držíte v nejvzdálenějším rohu pohovky v zoufalé snaze dostat se od tohoto nepřijímného společníka tak daleko, jak je to jen možné.

Odvážíte se k takovému experimentu? Nesnažte se tu osobu umlčet. Jen se snažte pochopit, s čím uvnitř vlastně žijete, a ten hlas „externalizujte“. Dejte mu tělo a postavte jej do světa jako kohokoliv jiného. Ať je to osoba, která navenek říká totéž, co hlas vaší myslí. A nyní si z této osoby udělejte nejlepšího přítele. Vždyť koneckonců, kolik máte přátel, se kterými trávíte veškerý čas a věnujete absolutní pozornost každému slovu, které vysloví?

Jak byste se cítili, kdyby k vám někdo skutečně začal hovořit způsobem, jakým to dělá váš vnitřní hlas? Jaký by byl váš vztah k takové osobě, která otevírá pusu, aby řekla všechno to, co váš mentální hlas?

Po velice krátké době byste ji řekli, at odejde a už nikdy se nevrací. Když ovšem takhle ustavičně mluví váš vnitřní přítel, nikdy mu neřeknete, aby odešel. Nezáleží na tom, kolik obtíží vám to působí, posloucháte jej. Skoro ničemu z toho, co ten hlas říká, nevěnujete plnou pozornost. Vyrtnuje vás však z čehokoli, co děláte, ať je to pro vás sebepríjemnější, a nutí vás soustředit se na to, co má potřebu vám sdělit. Představte si, že máte vážnou známost a máte se oženit. Jedete na svatbu a ono to řekne:

„Možná to není ta pravá. Jsem z toho fakt nervózní. Co bych měl dělat?“

Kdyby toto řekl někdo vedle vás, budete to ignorovat. Cítíte však, že tomuto hlasu dlužíte odpověď. Musíte přece tu nervózní mysl přesvědčit, že to přece jen ta pravá je, jinak vás nenechá v klidu kráčet k oltáři. Tady vidíte, kolik respektu máte pro tuto neurotickou věc uvnitř sebe. Víte moc dobře, že pokud ji nebudete naslouchat teď, bude vás pak otravovat po zbytek života:

„Říkal jsem ti přece, aby ses neženil, že si nejsem jistý!“

Co z toho plyne, je zřejmé: kdyby se nějakým způsobem podařilo ten hlas zhmotnit do tělesné schránky na vás nezávislé a vy byste jej museli brát všude s sebou, nevydrželi byste to ani jediný den. Kdyby se vás někdo zeptal, co je ten váš nový přítel zač, odpověděli byste:

„Je to těžce vyšinutá osoba. Jen nahleďni do slovníku pod heslo neuroza a hned si o něm uděláš přesný obrázek.“

Kdyby tomu tak bylo a vy byste strávili jeden den se svým přítelem, jaká je pravděpodobnost, že byste se s ním šli o něčem poradit? Když vidíte, jak často tato osoba mění své názory, jak rozporuplná je v řadě věcí a jak velkou má tendenci přehnaně reagovat, copak byste s ním kdy chtěli mít nějaký vztah nebo se s ním šli poradit třeba o financích? A jakkoliv udivující se to zdá, přesto přesně totéž děláte každou chvíli svého života. A když pak tuto bytost vrátíte zpátky na její místo ve vašem nitru, je to stále táž „osoba“, která vám ve všech směrech radí, co máte dělat. Zabývali jste se někdy tím, že byste prověřili její důvěryhodnost? Kolikrát byl ten hlas naprosto vedle?

„Už ji nezajímáš. Proto ti zavolala. Večer se s tebou rozejde. Cítím, že to tak bude, prostě to vím. Neměl bys už ani brát telefon, kdyby ti náhodou volala.“

Po třiceti minutách zazvoní telefon a je to vaše přítelkyně. Volá pozdě, a protože máte roční výročí, chtěla připravit večer s překvapením. Překvapení to pro vás tedy rozhodně bylo, poněvadž jste na rozdíl od ní úplně zapomněli, že máte výročí. Sděluje vám, že už je na cestě a vy-zvedne vás. Jste z toho celi rozrušení a váš vnitřní hlas vykládá, jak je to skvělé. Ale nezapomněli jste na něco? Nezapomínáte si na špatné rady, které vám dával ten hlas a které vám v uplynulé půlhodině způsobily trápení?

Kdybyste si naši odborníka na vztahy, co kdyby vám dal takovou příšernou radu? Kdyby celou tu situaci vyhodnotil úplně scestně. Kdybyste toho radce uposlechl, už nikdy byste její telefon nevedli. Vyho-dili byste takového „odborníka“ na hodinu. Jak byste mohli ještě nějaké jeho radě důvěřovat poté, co se ukázalo, jak byla špatná? Dobrá, takže propustíte svého vnitřního spolubydělce? Vždyť jeho rada a analýza situace byly naprosto mylné. Ne, nikdy jej nečinité zodpovědným za potíže, které způsobuje. Naopak, až vám bude radit příště, budete jedno velké ucho. Je to racionální? Kolikrát se ten hlas mylil v názoru na to, co se děje nebo co se stane? Možná že není tak úplně špatně si uvědomit, za kým že to chodíte pro radu.

Pokud upřímně zkoušíte tyto techniky sebepozorování a uvědomo-vání, zjistíte, že jste v nesnážích. Uvědomíte si, že celý život máte jeden jediný problém a ten jste právě pojmenovali. Je to vlastně převažující příčina všech obtíží, které jste kdy měli. Přichází logická otázka, jak se tedy zbavit tohoto vnitřního potížešty? První věc, kterou si máte uvědo-mit, je, že není možné se ho zbavit, pokud opravdu nechcete. Že pokud jste svého spolubydělce nepozorovali dostatečně dlouho, abyste oše-metnou situaci, v níž se nacházíte, pochopili, nemáte žádný základ pro techniky, které by vám pomohly poradit si s myslí. Pokud se však roz-hodnete osvobodit se od mentálních dramát, pak jste na učení se těmto technikám připraveni. Pak z nich totiž budete mít opravdový užitek.

Asi se vám uleví, že nejste první na světě, kdo má tento problém. Spousta lidí před vámi se původně nacházela ve stejné situaci. Řada z nich hledala vedení u různých mistrů na tomto poli vědění. Dostá-vali lekce z učení a technik, jako je například jóga, které byly vytvoře-ny k napomáhání tomuto procesu. Jóga udržuje zdravé nejen vaše tělo,

ale zabývá se i poznáním, jež má pomoci dostat se ze zapleklivé situace, ve které jste, poznáním, které vás může osvobodit. Pokud jste toto osvobození učinili smyslem svého života, existují spirituální praktiky, jež vám v tom mohou být nápomocné. Tyto techniky ukazují, co dělat se svým časem, abyste se osvobodili od sebe. Nakonec přijdete na to, že potřebujete odstoupit od své mysli. Je třeba směřovat k tomu, abyste byli průzrační a nenechali se zastrasit váhající myslí. Vaše vůle je přece silnější než návyk naslouchat brebentíci mu hlasu. Nic není nemožné provést. Vaše vůle je z toho všeho silou nejvyšší.

Pokud se chcete osvobodit, musíte se nejprve stát dostatečně bdělými, abyste porozuměli své obtížné situaci. Pak sami sebe musíte zavázat k vnitřní práci ve směru k osvobození. Je třeba to brát tak, jako by na tom závisel váš život, protože ono tomu tak skutečně je. Jinak by to totiž všechno zůstalo při starém, kdy váš život nepatří vám, ale vašemu vnitřnímu spoluobčičimu, vaší psychice. Je třeba, abyste si její vzali zpátky. Stůjte pevně v pozici svědka a uvolněte se ze sevržení, ve kterém vás drží takto naučená mysl. Je to váš život, tak si jej vezměte zpět.

...
 " d n k
 a k v / S F ě