

JEDNA

CO JE TO
SPIRITUÁLNÍ
ŘEŠENÍ?



Že život přináší řadu obtížných situací, s tím zajisté souhlasí každý. Pojďme se však hlouběji zamyslet nad tím, *proč* tomu tak je. Proč je život tak těžký? Bez ohledu na to, s jakými výhodami jsme se narodili, ať už jsou to peníze, inteligence, milá osobnost, krásný vzhled nebo dobré společenské styky, žádná z těchto výhod nepředstavuje kouzelný klíč k jednoduchému bytí. Životu se tak nějak daří přinášet složité problémy, které jsou příčinou nespočetných trápení a zápolení. Způsob, jak se s těmito obtížnými situacemi vypořádáte, má zásadní vliv na to, zda budete úspěšní, nebo selžete. Existuje pro to nějaký důvod, nebo je život jen nahodilým sledem událostí, které nám berou pevnou půdu pod nohama a schopnost zvládat problémy?

Spiritualita (duchovno) má na tuto otázku přesvědčivou odpověď. Říká, že život není nahodilý. Každá existence má své zákonitosti a svůj smysl. Důvod, proč k obtížným situacím dochází, je jednoduchý: díky nim si více uvědomujete svůj vnitřní smysl.

Je-li spirituální odpověď pravdivá, pak by pro každý problém mělo existovat spirituální řešení – a ono skutečně existuje. Odpověď nespočívá v rovině problému, ačkoli právě na ni většina lidí soustředí všechnu svou energii. Spirituální řešení spočívá mimo ni. Můžete-li své vědomí přenést mimo prostor, kde ustavičně zápolíte, stanou se dvě věci zároveň: vaše vědomí se rozšíří a souběžně se začnou objevovat nové

odpovědi. Když se vědomí rozšíří, události, které se jeví jako nahodilé, jimi ve skutečnosti nejsou. Vyšší smysl se snaží rozvinout skrze vás. Jakmile si uvědomíte tento smysl – který je pro každého člověka jedinečný –, stane se z vás architekt, který právě do rukou dostal projekt. Architekt místo toho, aby nahodile pokládal cihly a montoval potrubí, může nyní postupovat s jistotou, že ví, jak by budova měla vypadat a jak ji postavit.

Prvním krokem tohoto procesu je poznání roviny vědomí, z níž právě teď vycházíte. Vždy když se setkáte s nějakou obtížnou situací, ať už se tato situace týká vztahů, práce, osobních změn, nebo krize, jež vyžaduje akci, existují tři roviny vědomí. Buďte si jich vědomi a učiníte tak obrovský krok směrem k nalezení lepší odpovědi.

ROVINA 1: SMRŠTĚNÉ VĚDOMÍ

Toto je rovina samotného problému, která tudíž okamžitě zaujme vaši pozornost. Něco se pokazilo. Očekávání se nenaplnila. Čelíte překážkám, se kterými nemůžete hnout. S narůstajícím vzdorem se vaše situace stále nezlepšuje. Pokud se na rovinu problému podrobně podíváte, obvykle jsou přítomny následující prvky:

Vaše touhy jsou zmařeny. Něco, co chcete, naráží na odpor.

Máte pocit, jako kdyby každý krok vpřed představoval boj.

Stále více děláte především to, co nikdy nefungovalo.

Je přítomna skrytá úzkost a strach ze selhání.

Vaše mysl není čistá. Je v ní zmatek a vnitřní konflikt.

Spolu s rostoucí frustrací se vyčerpává vaše energie. Cítíte se být stále víc vyčerpaní.

Zda jste uvízli v rovině smršťeného vědomí, zjistíte pomocí jednoduchého testu: čím více se snažíte problému zbavit, tím více vás pohlcuje.

ROVINA 2: ROZŠÍŘENÉ VĚDOMÍ

V této rovině se začínají objevovat řešení. Váš pohled se rozšiřuje nad rámec konfliktu a vnáší do něj větší jasno. Pro většinu lidí není tato rovina okamžitě dostupná, neboť na krizi obvykle reagují nejprve tím, že se stáhnou. Přejdou do defenzivy, začnou být ostražití a vystrašení. Pokud však svému vědomí dovolíte, aby se rozšířilo, zjistíte, že do něj vstupují následující prvky:

Potřeba zápasit se začne zmenšovat.

Začnete se uvolňovat.

Spojuje se s vámi více lidí. Umožňujete jim více se přiblížit.

K rozhodnutím přistupujete s jistotou.

Ke strachu přistupujete realisticky a strach se začne zmenšovat.

S jasnější vizí se již necítíte být zmateni a plni rozporů.

Že jste dosáhli této roviny vědomí lze prohlásit ve chvíli, kdy cítíte, že se přestáváte točit v bludném kruhu: proces započal. S postupujícím rozšiřováním vám začínají pomáhat nespočetné síly. Postupujete dál v souladu s tím, po čem v životě toužíte.

ROVINA 3: ČISTÉ VĚDOMÍ

Toto je rovina, v níž problémy již neexistují. Každá obtížná situace je příležitostí pro tvořivost. Cítíte se být naprosto smířeni se silami přírody. Dosáhnout tohoto stavu je možné díky neomezené možnosti rozšiřování vědomí. Může se zdát, že čistého vědomí lze dosáhnout jen díky dlouhodobým zkušenostem s duchovní cestou, opak je však pravdou. Čisté vědomí je s vámi v kontaktu v každíčkém okamžiku a vysílá k vám kreativní impulzy. Záleží jen na vaší otevřenosti vůči odpovědím, které se nabízí. Pokud jste zcela otevření, jsou ve vašem vědomí přítomny následující prvky:

Už nezápolíte.

Touhy se naplňují spontánně.

To, na co se právě chystáte, je to nejlepší možné. Prospějete tím sobě i svému okolí.

Vnější svět je odrazem toho, co se odehrává ve vašem vnitřním světě.

Cítíte se být naprosto bezpeční. Vesmír je vaším domovem.

Na svět i na sebe pohlížíte se soucitem a s pochopením.

Ustátit se v stavu čistého vědomí představuje osvícení, tedy stav jednoty se vším, co existuje. Tímto směrem se v podstatě ubírá každý život. Jestliže se cítíte být skutečně sami sebou a ve stavu míru a svobody, k tomu, abyste mohli prohlásit, že jste v kontaktu s čistým vědomím, není ani nutné dosáhnout konečného cíle.

Každá z těchto rovin přináší specifický druh prožitku. To je dobře patrné, když se vyskytne nějaký ostrý kontrast či náhlá změna. Láska na první pohled člověka bez varování převede z vědomí smrštěného do vědomí rozšířeného. Místo toho, abyste s druhou osobou navázali normální přátelský vztah, pociťujete k ní obrovskou přitažlivost a vidíte ji jako naprostou dokonalost. Při kreativní práci někdy prožíváte moment, kdy si řeknete „aha!“. Již se nepotýkáte se zablokovanou představivostí a svěží nová odpověď se náhle sama objeví. Nikdo není na pochybách, že se tato zjevení skutečně stávají. Mohou člověku změnit život tak, jako tomu je třeba v případě takzvaného vrcholného prožitku, kde realitu zaplaví světlo a nový objev se objeví na obzoru. Co ovšem lidé nevědí je to, že rozšířené vědomí by mělo být naším normálním

stavem, nejenom jakýmsi neobvykle odlišným momentem. Udělat z tohoto stavu náš normální stav je celou podstatou duchovního života.

Když posloucháme lidi, kteří si vypráví příběhy plné problémů, překážek, selhání a frustrace – tedy příběhy své existence uvězněné v smršťeném vědomí –, pochopíme, že dosažení nového pohledu je zcela zásadní. Ztratit se v jednotlivostech je zkrátka velice snadné. Strastiplná snaha čelit každé obtíži je často zdrcující. Bez ohledu na to, jak intenzivně prožíváte vaši situaci, která je spojena s určitými jedinečnými potížemi, podíváte-li se kolem sebe, zjistíte, že ostatní lidi jejich situace uvěžňuje úplně stejně. Když si odmyslíte detaily, zbude vám obecná příčina utrpení: nedostatečné vědomí. „Nedostatkem“ ale nepoukazuji na osobní selhání. Pokud vám není ukázán způsob, jak vědomí rozšířit, nemáte jinou možnost než prožívat stav smršťení.

Stejně jako tělo ucukne, když pocítí fyzickou bolest, i mysl má reflex, který ji, ucítí-li duševní bolest, stahuje zpátky. Takový moment náhlého kontrastu umožňuje pocítit smršťení. Představte si sami sebe v jakékoli z následujících situací:

Jste mladá matka, která své děti vzala na hřiště. Chvíli si povídáte s jinou matkou, a když se otočíte zpátky, své dítě nevidíte.

V práci sedíte u svého počítače, když náhle někdo jen tak prohodí, že se bude propouštět, a vás chce mimochodem vidět šéf.

Otevřete svou schránku a je v ní dopis od finančního úřadu.

Při řízení se přiblížíte ke křižovatce a náhle auto za vámi z ničeho nic objede vaše auto a projede na červenou.

Vstoupíte do restaurace a vidíte svou drahou polovičku, jak sedí s někým přitažlivým. Naklání se k sobě a potichu si povídají.

Není potřeba velké představivosti k tomu, abyste cítili náhlou změnu vědomí, jež tyto situace vyvolávají. Panika, úzkost, vztek a předtuchy zaplavují vaši mysl – jde o důsledky mozkových změn, kdy spodní mozek reaguje dřív, než šedá kůra mozková. Dochází tak k uvolnění adrenalinu, což je součást souboru fyzických reakcí známých jako stresová reakce. Jakýkoli pocit má pak mentální i fyzickou podobu. Mozek přesně vyjadřuje, co mysl prožívá, přičemž čerpá z nekonečné kombinace elektrochemických signálů proudících stovkou miliard neuronů. Specialisté na mozkovou činnost dokážou s neustále se zvyšující přesností identifikovat přesně ty oblasti, které tyto změny způsobují. Co ovšem magnetická rezonance nedokáže vypočítat, je psychická událost, která všechny tyto změny vyvolává, neboť mysl funguje na neviditelné úrovni vědomí či povědomí. Tyto dva termíny můžeme považovat za synonyma, pojďme je však trochu prozkoumat.

Duchovno se zabývá stavem vašeho vědomí. Je něčím jiným než medicínou nebo psychoterapií. Medicína se v případech výskytu tělesných změn zabývá jejich fyzickými aspekty. Psychoterapie se zabývá specifickou obtíží, jako je úzkost, de-

prese nebo skutečná duševní choroba. Duchovno se s vědomím vyrovnává přímo; cílem duchovna je vytvořit vyšší vědomí. V naší společnosti je tento postup považován za mnohem méně podstatný než ostatní způsoby, kterými se s problémy vyrovnáváme. Když nastanou nesnáze, lidé se snaží poradit si se směsicí strachu, zlosti, měnících se nálad, a každodenního zápolení tak, jak nejlépe dovedou. Dvě slova – *duchovno* a *řešení* – je společně nenapadne ani vyslovit. Z toho je patrné, že jejich pohled na skutečnou podstatu duchovna a možnosti, které skýtá, je omezený.

Pokud spiritualita dokáže změnit vaše vědomí, není nic praktičtějšího.

Vědomí není pasivní. Vede přímo k jednání (nebo také k nečinnosti). To, jak problém vnímáte, nevyhnutelně splývá s tím, jak přistupujete k jeho řešení. Všichni jsme už někdy byli součástí nějaké skupiny, která měla splnit určitý úkol. Jakmile začne diskuse, u každého z účastníků se projevují různé aspekty jeho vědomí. Někdo je takový, že je ho všude plno a vyžaduje pozornost. Jiný se v tichosti drží zpátky. Některé hlasy jsou opatrné a pesimistické, zatímco jiné hlasy jsou opačné. To, jak projevujeme své postoje a emoce, hraje různé role a mnohé další, je výsledkem našeho vědomí. Slovo *rozšířit* ve spojení s vědomím neznamená, že se vědomí nafoukne jako balón. Můžeme je rozdělit na poměrně specifické oblasti. Když se dostanete do nějaké situace, reagujete skrze následující aspekty svého vědomí:

Vnímání

Přesvědčení

Předpoklady