

Teal Scott:
Poselství pro špatné dny
(přepis)



Všechny vás zdravím!

Dnes se zaměřím na jeden z problémů naší duchovní komunity. Všechna náboženství a systémy víry mají své nedostatky a jednou z největších slabin duchovního života je něco, čemu můžeme říkat *obcházení*. Myslím tím obcházení sebe sama... našich emocí a pravdy ohledně toho, kde se právě nacházíme ve jménu našich duchovních hodnot.

Většina z nás ví přesně, kam směřuje... k osvícení. Chceme se totiž zbavit svého ega a ze všeho nejvíce chceme přestat trpět. Máme před sebou představu toho, jak takový osvícený člověk vypadá. Často ale netušíme, že tento obrázek vůbec neodpovídá skutečnosti, protože osvícení vypadá úplně jinak.

Není to stav stojící mimo život, mimo všechna nahoře i dole. Tuto představu si tvoříme tehdy, když se snažíme životním výkyvům jednou pro vždy vyhnout. A tak si tvoříme ideu, že osvícení je stavem nepřetržité blaženosti 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Snažíme se totiž *vzdorovat* životním kontrastům a výkyvům. Čím více se blížíte osvícení, tím více se mění vaše myšlenkové pochody. Naše perspektiva se mění v souladu s perspektivou Zdroje a tak se mění i význam naší zkušenosti. Mění se právě to, jak nahlížíme a zpracováváme své životní výkyvy, které tak už nejsou tím, čím bývaly.

Po tisíce let jsme se na ty dobré a špatné věci v životě dívali jako na jakousi křivku utrpení. Proto nám pomůže, když duchovně uvědomělé lidi přirovnáme k surfařům. Ti totiž sjíždí jednotlivé vlny, aby se ve vztahu k nim jednoho dne stali mistry. A stejně jako surfaři na začátku padáme a vždycky nás to znova a znova semele. Ale čím více trénujeme, tím více začínáme s těmi vlnami vnitřně souznít a za chvíli už ze svého prkna ani nepadáme. Naopak, zvládáme na něm stále větší a větší vlny. Osvícené bytosti jsou jako mistři surfingu. Ale všimli jste si, že po celou dobu vyprávění, nikdy ty vlny nepřestaly přicházet? To proto, že osvícená bytost se nestala mistrem vln proto, aby se otočila, zmáčkla kouzelný knoflík a navždy je tak vypla. Stala se jím proto, že už jí ani ty největší vlny nemohou ublížit. Naopak, osvícený člověk je vnímá jako *zdroj* svého osvícení a proto je vítá.

Dovršené bytosti stále zakouší emoce v jejich plném spektru. Jediné, co se mění, jsou jejich myšlenky. Mají totiž vědomou schopnost své myšlenky řídit a jakmile řídíte svou mysl, můžete ovládat i své emoce. Osvícení lidé zkrátka získali schopnost zpracovávat své myšlenky tak, aby se byli schopní posouvat vzhůru po emocionálním spektru dle vlastní vůle. Jinými slovy v tom

opravdovém příběhu, který zase až tak rádi neříkáme, měl i Buddha své špatné dny.

Mara nikam nezmizel poté, co se mu Buddha pod stromem Bódhi postavil. Během života se mu vracel. Jediné, co se po Buddhově osvícení změnilo, bylo to, že najendou byl Maru schopen rozpoznat. Byl schopen rozeznat negativní vtělení vlastního Ega, které Mara pouze odrážel a ve své stavu se nad tyto věci uměl povznést... a to i přesto, že stále pociťoval strach, pokušení nebo pochybnost... jen už se jimi nenechal ovládnout. V mnoha starých textech si dokonce udělal Buddha z Mary svého přítele. Vítal ho a zval ho na čaj. Viděl v něm totiž svého nejlepšího učitele, protože právě on ho neustále stavěl před nové zkoušky. Bez Mary by Buddha završení ani nikdy nedošel.

Osvícení je pouze začátek. Poté co ho dosáhnete, musíte dál žít, aplikovat vše, co vás naučilo a zpracovat veškeré vědění, které vám poskytlo. Většina z vás, kdo se díváte, víte, že svou realitu si tvoříme na základě vlastních myšlenek a toho, na co se soustředíme. Je proto pochopitelné, že se nejspíš často snažíte vyhnout myšlenkám na své současné emoce. Domníváte se totiž, že když se budete na daný stav soustředit, akorát ho tím zhoršíte. Tím ale zapomínáte, že vyhýbání se něčemu znamená odpor. Takže pokaždé, když se snažíme něčemu uniknout, tak se na to vlastně zaměřujeme.

Vše čemu vzdorujeme, přetrvává.

Takže když se vyhýbáme a popíráme sami sebe, vlastní emoce, myšlenky a situace, ve skutečnosti je tím jen umocňujeme. Proto nejlepší, co můžete udělat, je pravý opak; postavit se svým pravým emocím a představám čelem. Je na čase, abychom pochopili, že veškerá negativní energie má svůj důvod. Negativní emoce je vždy vykřičníkem pro něco, co se máte naučit... je vždy příležitostí k osobnímu růstu. Pokud se jí ale vyhýbáte, pak se vyhýbáte i dané lekci a vlastnímu duchovnímu vývoji.

Když někam pojedete autem a najednou píchnete kolo, tak taky nebudete pokračovat v jízdě a dělat jakože nic. Zastavíte, zjistíte, co se stalo a než se znovu rozjedete, celou situaci nějak vyřešíte. Tak proč tento princip neaplikujeme také na sebe? Proč chceme mermomocí jet dál s píchnutým kolem? Protože to je přesně to, co děláme, když ignorujeme, jak se cítíme, když zavíráme oči před pravdou a místo toho se snažíme svým problémům vyhnout. Zaměřujeme se na to, na co si myslíme, že *bychom se měli* zaměřovat. Jinak řečeno pokaždé, kdy se vyhýbáme tomu, jak se doopravdy

cítíme a co si skutečně myslíme, tak pokračujeme v jízdě s píchnutou gumou ve snaze myslet a cítit něco jiného.

V duchovních kruzích už je takovým nepsaným společenským očekáváním, že ignorujeme, kde se právě nacházíme ve jménu toho, kde bysme být *měli*. Chováme se *jako* duchovně uvědomělé bytosti i když si tak třeba zrovna vůbec nepřipadáme. Většina z nás má totiž pocit, že jediná přijatelná emoce je radost. A pokud se necítíme šťastní, potom jsme museli nějak selhat. To má za následek hanbu a ponížení pokaždé, kdy se v životě setkáme s nějakou překážkou. Děláme všechno proto, abychom si zachovali tvář a nikdo na nás nepoznal, že máme zrovna špatný den. A právě kvůli této hanbě se nechceme pouštět do hloubky svého aktuálního utrpení. Věci, které říkáme, nejsou pravdivé. Jsou to jen naučené fráze, jimiž bičujeme sami sebe.

Tak např.; možná právě pocítujete mnoho bolesti. Možná vám teď opravdu nic nevychází a možná absolutně netušíte, co s tím. Pokud tyto velmi opravdové emoce přecházíte s tím, že si řeknete, “Ale tak vždyť je přece pořád tolik věcí, za které můžu být rád! Z tohoto určitě nakonec vyjde něco dobrého!”, potom ze sebe sice chrlíte duchovní poučky (že dobré věci vychází z těch špatných), které ale vůbec neodpovídají tomu, jak se ve skutečnosti cítíte. Protože právě teď nemáte tušení, jestli bude líp. Nevíte, co z vaší současné situace vlastně vůbec vzejde. A taky je pro vás těžké myslet pozitivně, protože negativní události vašeho života jsou samozřejmě velmi ochromující. Myšlenku, že ze všeho špatného musí vzejít něco dobrého, opakuje vlastně jen proto, že jste se naučili, že takhle duchovně uvědomělí lidé zkrátka životní zkoušky nahlíží. To ale nic nemění na tom, že právě v tomto okamžiku, si tou ideou vůbec nemusíte být jistí. Takže ve výsledku místo toho, abyste byli upřímní sami k sobě, tak jen nejspíš přehlídíte, ignorujete a *obcházíte* pravdu o tom, jak se vlastně cítíte a co si skutečně myslíte.

Je velmi důležité pochopit, že naše emocionální já je jako dítě. Dítě, které nikdy nevyroste a my se ho jen učíme lépe vychovávat. Popíráním svých emocí, ignorujete pláč vlastního vnitřního dítěte, které se vám zoufale snaží říct, jak se cítí. Popíráním svých emocí se nikdy nemůžete posunout do lepšího stavu. Pro to, abyste věděli, kterým směrem se vydat, musíte totiž nejprve vědět, kde stojíte a kudy se chcete vydat. Copak byste třeba koukali na mapu, kudy máte jít, pokud byste odmítali vědět, kde se právě nacházíte? Copak byste se chtěli nechat léčit, aniž byste zjistili, jak na tom vlastně jste a kvůli čemu je vám špatně?

To nejlepší, co pro sebe můžete udělat, je polevit a říct si, “Jsem tam, kde jsem.” To neznamená, že jste selhali, ani že jste to vzdali nebo se poddali sebelítosti. Znamená to, že jste přestali vzdorovat tomu, jak na tom jste a právě proto jste si také umožnili směřovat za tím, co byste raději. Ironií je, že jakmile si přiznáte, jak na tom jste a přestanete to popírat, tak už tam najednou nebudete.

Díky těmto krokům se budete moct hnout z místa. Nemusíte se stydět, že vám něco nejde. To, že máte špatný den neznamená, že jste selhali. Protože i Buddha měl své dny a Ježíš i Mohamed je měl také. Zkrátka nenajdete jedinou fyzickou bytost, ať už je to duchovní mistr nebo ne, co by byla prosta kontrastů. Proto taky nenajdete jedinou fyzickou bytost, která by byla v souladu sama se sebou 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Pokud od sebe takovou věc očekáváte, pak jste k sobě krutí. Stejně jako když se stydíte za to, zrovna nežijete v souladu s vyšším já nebo když jste zklamaní, tak nežije někdo jiný.

Očekávat od druhých, že budou osvícení 24 hodin denně 7 dní v týdnu je také kruté a je na čase, abychom tuto krutost přestali pěstovat jak v sobě sama, tak v duchovních kruzích. Duchovní praxe je prostě jen praxe a praxí zůstává i pro ty, které považujeme za duchovní mistry. Protože napojení na své pravé já je něco, co musíme neutále udržovat. Soulad a osvícení není něco, co se vám stane nebo čeho se vám dostane jakmile dokážete, že si to zasloužíte. Je to něco, o co se musíte neustále starat. To, zda souzníme, určujeme v každém okamžiku svého života a v každém okamžiku máme volbu jestli to, co si myslíme, říkáme a nebo děláme, bude v souladu s naším já.

Nezávisle na tom, jestli v tomto životě dojdete osvícení nebo ne, bude vždy jen na vás, zda budete žít autenticky či nikoli... A popírání rozhodně autentické není.

Takže si položte tuto otázku: “Jsem teď opravdu schopný/á myslet pozitivně? A nebo se jen snažím obejít sám/sama sebe?”

Mějte se hezky!