

Svoju spoločnú cestu by sme mali začať práve „nenúteným bytím“, pretože je to jedna z charakteristík milosti, ktorá je prirodzenou, základnou súčasťou všetkých aspektov nekonečna. Vždy, keď sa otvoríte do nekonečnej prítomnosti svojho vlastného ja, nenútená prítomnosť vás k nej jednoducho a ľahko povedie. V skutočnosti, poznám len jedinú cestu, ktorá vedie k osvietenému vedomiu, a tou je práve nenútené bytie.

Tak prečo sa doň ihneď neponoríte? Namiesto toho, aby sme o ňom len rozprávali, poďme si ho prežiť.

Zhlboka sa nadýchnite a vydýchnite.

Opäť sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.

Uvoľnite sa celou svojou bytosťou a ponorte sa do príbehu, ktorý vám teraz vyrozprávam. Počas čítania ho prežite tak, akoby sa dial práve teraz, práve vám.

Doprajte si dostatok času medzi vetami, aby ste sa príbehu mohli úplne otvoriť a predstaviť si, aké by to bolo, keby sa to skutočne dialo vám. Stačí, ak si predstavíte, že človek v tomto príbehu, ste práve vy:

Plávate v mori, nedosiahnete už na dno a celou silou sa snažíte udržať sa na hladine. Čím viac sa snažíte, tým viac cítite,

ako vám dochádzajú sily. Každý záber rukami a nohami je ťažší a ťažší. Bojujete a hlavou vám prebleskne, že jediný spôsob, ako prežiť, je snažiť sa ešte viac... natahovať sa, chytať sa aj slamky, namáhať celú svoju bytosť aj telo, upokojiť svoju myseľ a sústrediť všetku svoju energiu na to, aby ste sa udržali nad vodou. Bojujete o svoj holý život. Vaša snaha sa stáva frenetická. Do mysle sa vám začne vkrádať beznádej. Nech sa už deje čokoľvek, viete, že to nemôžete vzdať. Donútite ju pracovať na plné obrátky. Bojujete celou svojou bytosťou. Vaša snaha je teraz priam šialená.

Nejaký láskavý človek vám hodí záchranné koleso, ktoré však dopadne príliš ďaleko. Je od vás len niekoľko metrov, keby ste len dokázali k nemu priplávať včas. Viete, že je to vaša jediná šanca a tak sa snažíte ešte viac. Každá bunka vášho tela túži po tom, aby boli vaše modlitby vyslyšané. Viete, že záchrana, oddych a samotný život je už len kúsoček od vás – avšak ešte stále mimo váš dosah. Ak by ste sa snažili o trochu viac, mohli by ste sa zachrániť a oddýchnuť si. Sloboda by bola vaša.

Ale to koleso sa každým vašim zúfalým pohybom vzdáľuje čoraz ďalej. Bojujete ešte odhodlanejšie. Cítite, že už nedokázate ovládať svoju myseľ. Snažíte sa ju upokojiť – všetko závisí od vášho posledného boja, ale čím viac sa snažíte, tým ďalej od seba žienete svoju jedinú záchranu, ktorú more unáša ďalej... a ďalej... a ďalej.

Napokon ten láskavý cudzinec skočí za vami do vody. Keď sa tak stane, všetok pohyb ustane. Zdá sa, akoby sa nehýbal; ako keby len oddychoval a jednoducho dôveroval. Jeho nohy pod hladinou sa však jemne, takmer nepatrne hýbu. Pláva bez námahy a plne verí milosti. Keď sa voda okolo neho takmer úplne upokojí, záchranné koleso sa začne približovať jeho smerom. Vlnka po vlnke. Dopláva až k jeho pokojným, dôverujúcim ru-

kám a on ho takmer bez akéhokoľvek pohybu, akoby to bola len ticho vyslovená modlitba, posunie vašim smerom.

Horúčkovito sa po ňom natiahnete, ale váš prudký pohyb spôsobí len to, že ho od seba opäť odstrčíte. Vaše zúfalstvo sa stáva neznesiteľným.

Počujete hlas, ktorý vás uisťuje hovoriac, „*Uvoľni sa. Stačí, ak sa uvoľníš. Dôveruj... Si v bezpečí... Záchrana je priamo tu... Všetko, čo potrebuješ, je už na dosah.*“ Potom záchranca, ktorý verí moru a milosti, opäť jemne posunie záchranné koleso vašim smerom.

Ako sa k vám koleso približuje, túžba chmatnúť po ňom, je stále silnejšia a silnejšia. Ale skôr, ako k nemu vystríte ruku, počujete, ako vám záchranca hovorí, „*Len sa uvoľni.*“

*A niečo k vám prenikne:* stane sa to behom jediného úderu srdca. Napriek všetkým inštinktom a zvykom; napriek všetkému, čomu ste vždy verili, rozhodnete sa, že sa *prestanete* snažiť. Upokojíte sa. Upokojíte celú svoju myseľ. Prestanete bojovať a upokojíte celú svoju bytosť. Cítite, ako sa vaše telo poddáva a záchranné koleso ako zázrakom, bez akejkoľvek námahy, pláva vašim smerom.

Tesne predtým, než sa vás jemne dotkne, sa niečo *stane*. Čas zastane a všetko utíchne. Dýchanie bude jednoduchšie a spomalí sa. Vaša myseľ sa uvoľní a všetok pohyb ustane. Vaše telo sa zbaví všetkého napätia. Uvedomujete si, že vás niečo jemne podopiera a drží nad hladinou. Objíma vás more dôvery. V tom pokojnom strede ticha si uvedomíte, že milosť je všade okolo vás. Obklopuje vás a podporuje. Všade je pokoj... a vy oddychujete v upokojujúcom objatí milosti.

Cítite, že záchranné koleso sa práve dotklo vašej hrude a v tom okamihu si uvedomíte, že ho už nepotrebuje. *Nikdy*

ste ho ani nepotrebovali. Už ste totiž v bezpečí; už sa cítite celistvo a slobodne. Vznášate sa na hladine dôvery.

Jednou rukou sa jemne dotknete záchranného kruhu a poobzeráte sa naokolo, či nevidíte niekoho, kto sa bezmocne snaží udržať nad hladinou... Teraz sa vy stávate láskavým cudzincom.

Keď si uvedomíte smiešnu hektickosť, s akou ste bojovali proti životu, na tvári sa vám objaví mierny, ironický úsmev. Máte pocit, akoby to bol len jeden veľký, vesmírny žart. V okamihu, keď *prestanete bojovať, uvoľníte sa a začnete dôverovať*, uvedomíte si, že všetko, čo hľadáte, máte priamo pred sebou. Všetko, čo sa vám zdalo príliš ďaleko a mimo váš dosah, je teraz všade okolo vás; je vo všetkom. A to, čo bolo „niekde ďaleko, len keby som sa k tomu mohol dostať“, je odrazu *priamo tu* ako obrovská náruč, ktorá vás bude bezpečne držať nad hladinou v mori prítomnosti.

A tak je to aj s milosťou. Čím viac bojujete a snažíte sa, a čím viac tlačíte na svoju myseľ, tým viac od seba odháňate pokoj, ktorý hľadáte. V okamihu, keď s tým prestanete, upokojíte svoju myseľ a fyzicky sa uvoľníte; keď *prestanete bojovať*, pokoj, po ktorom túžite, bude všade okolo vás – ako v nekonečnej prítomnosti nenúteného bytia.

Samotná podstata milosti spočíva v nenútenej ľahkosti, ktorá je celistvá, kompletná, slobodná, obrovská a otvorená. Prirodzeným spôsobom vie, ako sa postarať o jednotlivé aspekty nášho života. V každom okamihu presne vie, čo potrebujete. Je neustále v pohybe ako rieka, ktorá prirodzene a jednoducho preteká okolo vodou vyhladených skál. Milosť je rovnako nanajvyš pokojná a zároveň iskrivo živá: miluje tvoriť. Napriek tomu ju nič nepoháňa. Milosť jednoducho je. Nie je „nikto“, kto by jej prirodzenú silu ovládal, riadil či usmerňoval. Bez akejkoľvek námahy, len jednoducho prechádza životom.

Ako deťom nám často vraveli, „*Pokús sa urobiť to čo najlepšie.*“ A my sme sa *usilovali* urobiť to, čo od nás chceli, najlepšie, ako sme dokázali. Trápili sme sa, snažili a bojovali. Ak by nám namiesto toho povedali, „Uvoľni sa – už si predsa celistvý a dokonalý. Máš v sebe obrovský potenciál, ktorý túži prostredníctvom teba tvoriť – stačí, ak sa uvoľníš,“ potom by sme sa uvoľnili, otvorili a umožnili svojmu nadaniu, kreativite a láske zažiariť. Otvorili by sme sa vo všetkej svojej nevinnosti a dovolili by sme svojej múdrosti prirodzene rásť. Tešili by sme sa z toho, že sme jednoducho súčasťou tvorivého procesu.

Bohužiaľ, väčšina z nás sa stotožnila s myšlienkou, že snažiť sa je správne a každý boj nás posilní. Ak si dovoľíme, čo len na chvíľu oddýchnuť si, okamžite sa cítime previnilo. Paradoxne sa naše skutočné nadanie a tvorivosť prejavia len vtedy, keď sa kompletne uvoľníme.

Skúšali ste niekedy zapamätať si niekoho meno? Napriek všetkej snahe, ste si ho nedokázali zapamätať a teraz ho máte niekde v podvedomí, ale neviete si spomenúť. Bez ohľadu na to, ako veľmi ste sa snažili, to meno vám nechcelo prísť na rozum. Pamätáte si, čo sa stalo potom? *Nechali ste to tak*, uvoľnili ste sa a prestali na to myslieť. O niekoľko minút, samozrejme, keď bola vaša myseľ uvoľnená, ste si odrazu nečakane spomenuli.

Tak je to aj s milosťou. Pokiaľ sa budete nútiť meditovať, snažiť sa presvedčiť svoju myseľ, aby urobila niečo konkrétne, sústrediť sa na jeden objekt, opakovať si tie isté slová a mantry, samotná snaha vám znemožní nájsť pokoj, ktorý hľadáte. Keď sa však uvoľníte, začnete načúvať všetkým zvukom a nebudete mať žiadny iný cieľ, než zavrieť oči a „jednoducho byť“; keď sa prestanete zaujímať o svoje myšlienky, či prechádzajú vašim vedomím alebo nie a dovoľíte sebe samým prirodzene sklízať do neko-nečného povedomia, zistíte, že sa ponárate do hlbokého oceánu liečivej prítomnosti. Potom, čo myšlienky začnú prechádzať vašim vedomím, zistíte, že ticho a pokoj, ostávajú neporušené.

Ak sa ich pokúsite zachytiť a pochopiť ich, alebo sa ich budete snažiť nejakým spôsobom interpretovať, všetko nekonečné povedomie, padne na dno oceánu a celé vaše bytie sa bude sústrediť na tú myšlienku. Len ak sa prestanete snažiť myslieť a analyzovať svoju myseľ a to, čo v nej vidíte, spadnete naspäť do oceánu; oceánu nenúteného bytia. Všetka snaha, zápasenie a námaha, vás budú odnášať preč. Aby ste padli naspäť do nekonečnej náruče, musíte sa prestať snažiť, uvoľniť sa, prijať, otvoriť sa a dôverovať.

Nechajte všetko tak a jednoducho len oddychujte.

Akákoľvek snaha počas meditácie len odháňa milosť čo najďalej. A nielen milosť, ale aj všetko ostatné v živote.

Spomínam si, ako sme raz spolu so starým otcom pracovali v jeho dielni. Starý otec mal doktorát z fyziky a zbožňoval vymýšľať nové veci. Dokázal vytvoriť čokoľvek a tieto svoje vynálezy vlastnoručne privádzal k životu.

Vtedy som mala dvadsaťtri a chcela som pre svojho manžela vyrobiť nejaký špeciálny vianočný darček. Zbožňoval backgammon, tak som zašla za starkým a vysvetlila som mu, ako by som to chcela urobiť: v Liberty's, londýnskom obchode s látkami, som kúpila nádhernú látku, ktorou som chcela obaliť hraciu dosku tak, aby vynikla jej krása. Dosku som chcela vyrobiť zo skla, ale bolo to nemožné, doslova, navyše sklo by bolo príliš nepraktické. Rozhodla som sa preto pre priehľadné plexisklo. Starký miloval výzvy a ihneď začal zisťovať, aké plexisklo bude pre nás najlepšie.

Napokon sa rozhodol, že najideálnejšie bude použiť špeciálne plexisklo, ktoré bolo jemnejšie, ale zato odolnejšie proti škrabancom a prasklinám. Upozornil ma však, že s ním budeme musieť zachádzať ako v „rukavičkách“.

Celé popoludnie sme strávili nad návrhom. Premýšľali sme, ako spojiť jednotlivé časti tak, aby držali pokope a zároveň aby fungovali tak, ako majú. Keď nám priviezli špeciálne plexisklo, ktoré sme si objednali, šli sme do dielne a pustili sme sa do práce.

Starký začal plexisklo ohýbať, aby otestoval jeho pružnosť a lámavosť – skúmal, v ktorom bode ho môžeme prerezať. Potom vybral tri rôzne pílkou, o ktorých si myslel, že dokážu najlepšie preniknúť materiálom bez toho, aby nám plexisklo prasklo. Po niekoľkých pokusoch, keď sme zatlačili vždy na nesprávne miesto, starký narysoval tú správnu čiaru, potom urobil jemnučku ryhu, vzal pílkou, zarezal do plexiskla a odrezal z neho dokonalý kúsok.

*Vyzeralo to tak jednoducho.*

Nechcel, aby som sa cítila hlúpo, že všetko urobil on sám, preto nenútene vyhlásil, „Dobre, teraz ťa tu nechám a pôjdem sa pozrieť hore, čo robí tvoja stará mama.“

Opatrne som narysovala čiaru podobne, ako to urobil on a pomaly som zodvihla pílkou. Rovnako ako starký, snažila som sa nájsť ten správny uhol, ale odrazu sa ozvalo prasknutie a plexisklo sa rozlomilo na dve časti.

Zhlboka som sa nadýchla. Tento druh plexiskla bol veľmi drahý a nedal sa zohnať tak ľahko. Povedala som si, „Dobre, tentoraz sa budem viac snažiť. Musím sa sústrediť a upokojiť svoje ruky. Tentoraz sa mi to podarí.“

Zadržala som dych a narysovala novú čiaru. Počkala som, kým sa mi prestali triasť ruky a začala som rezať. Nefungovalo to, a tak som trochu pritlačila.

„Prásk!“ ďalší kúsok sa rozlomil na dve polovice.

Do očí sa mi nahrnuli slzy. Nemohla som si dovoliť zlomiť ďalší kus. Zozbierala som všetky svoje sily a začala som odznova. Opäť sa však ozvalo to strašné prasknutie.

Zatočila sa mi hlava a po líkach mi stekali slzy. Utréla som si ich rukávom trička, a s červeným nosom a zaťatými zubami som vybehla za starkým. Priznala som sa, že to nedokážem, nech sa akokoľvek snažím.