

Mark Nepo



MALÁ KNIHA PREBUDENIA

Inšpirácie a zamyslenia
na každý týždeň v roku

Mark Nepo



MALÁ KNIHA PREBUDENIA

Inšpirácie a zamyslenia
na každý týždeň v roku





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

LITTLE BOOK OF AWAKENING

Copyright © 2000 by Mark Nepo. Introduction to this edition copyright © 2013.

Originally published in 2013 by Conari Press Red Wheel/Weiser, LLC

Slovak edition © 2013 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Mark Nepo-Little Book of Awakening*

vydaného vydavateľstvom Conari Press Red Wheel/Weiser, LLC

preložila Helena Büchlerová.

V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2013 Helena Büchlerová

Redakčná úprava: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-239-8

OBSAH

ÚVOD K MALEJ KNIHE PREBUDENIA	VII
1. TÝŽDEŇ <i>Rozbiť ulitu</i>	3
2. TÝŽDEŇ <i>Umenie čeliť problémom</i>	6
3. TÝŽDEŇ <i>Súcit</i>	9
4. TÝŽDEŇ <i>Láska na prvý pohľad</i>	12
5. TÝŽDEŇ <i>Chuť neba</i>	15
6. TÝŽDEŇ <i>Proti našej vôli</i>	17
7. TÝŽDEŇ <i>Ťažká, ale voľná cesta</i>	19
8. TÝŽDEŇ <i>Počas behu</i>	22
9. TÝŽDEŇ <i>Nad všetky pochybnosti</i>	24
10. TÝŽDEŇ <i>Zem, po ktorej kráčame</i>	26
11. TÝŽDEŇ <i>Vo svojom prostredí</i>	28
12. TÝŽDEŇ <i>Nikodém a pravda</i>	31
13. TÝŽDEŇ <i>Lúčové koleso</i>	34
14. TÝŽDEŇ <i>Potreba milovať</i>	37
15. TÝŽDEŇ <i>Pochovávanie a sadenie</i>	39
16. TÝŽDEŇ <i>Tichý učiteľ</i>	42
17. TÝŽDEŇ <i>Všetko, čo nie sme</i>	45
18. TÝŽDEŇ <i>Nie dva</i>	47
19. TÝŽDEŇ <i>Chvíle... nie slová</i>	50
20. TÝŽDEŇ <i>Čo od vás žiada život</i>	52
21. TÝŽDEŇ <i>Oceán duší</i>	54
22. TÝŽDEŇ <i>Schopnosť skúšať</i>	57
23. TÝŽDEŇ <i>Tep dvoch srdcových buniek</i>	59
24. TÝŽDEŇ <i>Rast v piesni</i>	62

25. TÝŽDEŇ	<i>Med mojich zlyhaní</i>	64
26. TÝŽDEŇ	<i>Dar modlitby</i>	67
27. TÝŽDEŇ	<i>Nácvik</i>	69
28. TÝŽDEŇ	<i>Jeden smer</i>	72
29. TÝŽDEŇ	<i>Otvorme svoj vnútorný zrak</i>	74
30. TÝŽDEŇ	<i>Viac ako naše chyby</i>	76
31. TÝŽDEŇ	<i>Vlne sa dostáva milosti</i>	79
32. TÝŽDEŇ	<i>Wu Feng</i>	82
33. TÝŽDEŇ	<i>V podobe všetkého</i>	85
34. TÝŽDEŇ	<i>Vyjsť v ústrety svetu</i>	88
35. TÝŽDEŇ	<i>Odkrývanie</i>	90
36. TÝŽDEŇ	<i>Prejavovať vďaku</i>	92
37. TÝŽDEŇ	<i>Kvet srdca</i>	94
38. TÝŽDEŇ	<i>Zachytávať pravdu po kvapkách</i>	96
39. TÝŽDEŇ	<i>Veľa rozprávať</i>	99
40. TÝŽDEŇ	<i>Kde sme boli</i>	101
41. TÝŽDEŇ	<i>Odpočívať ako strom</i>	103
42. TÝŽDEŇ	<i>Ďalší krok k spokojnosti</i>	105
43. TÝŽDEŇ	<i>Vtáci a ornitológovia</i>	107
44. TÝŽDEŇ	<i>Úloha lásky</i>	110
45. TÝŽDEŇ	<i>Uvoľnite sa ako kačka</i>	112
46. TÝŽDEŇ	<i>Pocit poslania</i>	115
47. TÝŽDEŇ	<i>Zadržiavať v sebe</i>	118
48. TÝŽDEŇ	<i>Telo sveta</i>	120
49. TÝŽDEŇ	<i>Pohostinnosť</i>	122
50. TÝŽDEŇ	<i>Život v akváriu</i>	125
51. TÝŽDEŇ	<i>Náhodne</i>	128
52. TÝŽDEŇ	<i>Vzplanutie jednoty</i>	131

ÚVOD

K MALEJ KNIHE

PREBUDENIA

Tento výber duchovných cvičení na jednotlivé týždne som zostavil podľa svojej *Knihy prebudenia* (The Book of Awakening), ktorá bola prvý raz publikovaná v roku 2000. Ako každého autora, aj mňa odvtedy zmenili prežité skúsenosti, táto kniha je však stále mojím učiteľom. Napísal som ju krátko po prekonaní rakoviny, keď som bol ešte slabý a zraniteľný a túžil som niečo vrátiť životu. Odvtedy kniha vykonala pozoruhodnú cestu. Bola preložená do viac ako dvadsiatich jazykov a teraz sa pripravuje jej tridsiate prvé vydanie. Až ma to privádza do rozpakov.

Musím povedať, že prežiť rakovinu ma naučilo, že tu nie sme len preto, aby sme platili účty a odškrtovali si splnené úlohy z nekonečného zoznamu povinností. Ak máme uspieť uprostred našej snahy o prežitie, všetci potrebujeme dar trvalej bdelosti. To, na čom v skutočnosti záleží, čo nás

udrzuje pri živote a približuje k radosti, je vždy niekde na-
blízku, možno skryté pod rôznymi problémami alebo v zá-
kutiach cesty, ktorou ideme. S tým vedomím som pripravil
vydanie tejto knižky, ktorá by mala byť dostatočne malá, aby
ste ju mohli nosiť so sebou a mohla byť vaším každodenným
spoločníkom. Dúfam, že v nej nájdete niečo, čo vás upokojí,
poteší, podnieti vás napnúť sily a predovšetkým vám pomô-
že spoznať samých seba.

– MARK, SEPTEMBER 2013

MALÁ KNIHA
PREBUDENIA



1. TÝŽDEŇ

Rozbiť ulitu

*Od začiatku je kľúčom
obnovy odstraňovať,
zhadzovať starý pancier.*

Polynézania hovoria, že svet vznikol vtedy, keď sa Taaora, ako nazývajú Stvoriteľa, zobudil a zistil, že rastie vo vnútri ulity. Natiahol sa, ulitu rozbil a tak bola stvorená Zem. Taaora naďalej rástol a po čase zistil, že na nachádza vo vnútri ďalšej ulity. Znovu sa natiahol, ulitu rozbil a tentoraz vznikol Mesiac. Ďalej rástol a opäť zistil, že je uzavretý v ďalšej ulite. Jej rozbitím vznikli hviezdy.

Táto starodávna polynézska povesť skrýva v sebe ľudskú skúsenosť, že každý človek v živote rastie tým, že postupne

rozbíja obmedzujúce ulity, že božská súčasť v nás sa rozpína až zaberie všetok priestor a potom sa musí rozbiť svet aký poznáme, aby sme sa mohli znovu narodiť.

Podľa tejto predstavy sa náš život vyvíja v určitej podobe, až kým nám už táto forma nestačí a začne nás obmedzovať. A podobne ako Taaora rozbil svoju ulitu, aj my musíme rozbiť formy, v ktorých sa nachádzame, aby sme otvorili cestu nášmu novému ja. Takto sa zbavujeme starých spôsobov nazerania na svet, nie preto, že boli nesprávne, ale preto, lebo určitý čas slúžili svojmu účelu, kým sme nevyrástli a už nám viac nestačili.

Žil som v mnohých podobách. Najprv som túžil dokázať veľké veci, zapáliť sa pre niečo, a tak som sa vyhýbal všetkému, čo bolo obyčajné. Hnal som sa za slávou, chcel som byť napríklad veľkým hudobníkom – túžil som byť slávny a výnimočný. Ale ako som dospieval, predstava slávy ma svojou osamelosťou začala v noci prenasledovať. Tróny, nech sú akokoľvek krásne, majú miesto len pre jedného.

Potom som túžil ponárať sa do vĺn, vdychovať hviezdy, dojímať ľudí ako melódia. Sám som chcel byť skvelou hudbou. Byť veľikánom však napriek svojej príťažlivosti znamenalo aj osamelosť.

Vo svojej tretej podobe som sa vzdal túžby po veľkosti. Tým som dovolil, aby sa ku mne priblížili ostatní. Dával som viac otázok, aj keď odpovede ma v skutočnosti nezaujímali a skôr som si všímal tváre, ktoré sa za nimi skrývali.

A potom, keď som ochorel na rakovinu, bol zo mňa zase niekto iný – zlomený a skrivený tam v sterilnom nemocničnom prostredí, keď svetlo zapadajúceho slnka zaplavovalo môj vankúš, medzi životom a smrťou, len tichý dych medzi nimi. A na počudovanie som sa nebál, pretože v tom pokojnom dychu som cítil pulz života a vedel som, že tento bod prekonám.

To bola ďalšia ulita, ktorú som musel rozbiť – ulitu takmer umierajúceho. Vtedy som dospel k poznaniu, že každé ja sa rozvíja do toho nasledujúceho a že súčasťou každého nového ja je to prechádzajúce. Veril som v nové príchody, aj keď každý z nich si vyžadoval rozbiť staré obmedzenia.

- *Zatvorte oči, pomaly dýchajte a v mysli sa dotknite jedného aspektu svojho súčasného života, ktorý sa vám zdá obmedzujúci.*
- *Nezameriavajte sa na ľudí alebo okolnosti s tým spojené, ale pokúste sa precítiť toto obmedzenie ako začiatok – bránu k vášmu budúcemu rastu.*
- *Meditujte o tom, ako božská súčasť vašej bytosti môže rásť a vzpriamenejšie stáť, takže toto vaše dokonalejšie ja rozbiť obmedzujúcu ulitu.*
- *Modlite sa za pochopenie, že žiadne z týchto obmedzení nie je zlé, ale jednoducho nevyhnutné pre rast vašej duše.*



2. TÝŽDEŇ

Umenie čeliť problémom

Ludia už zabudli to, čo vie každý losos.

– ROBERT CLARK

Lososy by nás mohli veľa naučiť o umení čeliť problémom. Keď tieto pozoruhodné stvorenia plávajú hore vodopádmi, zdá sa, akoby popierali zákony zemskej príťažlivosti. Pozorovať ich je úžasný zážitok. Bližší pohľad odhalí múdrosť, poučenie pre každú bytosť, ktorá chce v živote uspieť.

Lososy nejakým spôsobom vedia, že do silného prúdu musia vytočiť spodnú časť svojho tela – od stredu po chvost – aby prúd vody do nich udrel priamo a tým ich telo vymrštil vyššie a ďalej do vodopádu. Tam znova vystavia svoje telo

kolmému úderu mocného prúdu, aby sa posunuli o trochu vyššie. A tento pohyb opakujú znova a znova, využívajú silu prúdu na prekonávanie prekážok na svojej jedinečnej ceste.

Z diaľky to pôsobí až magicky, akoby tieto neobyčajné ryby lietali vo vzduchu a tak víťazili nad vodným živlom. V skutočnosti sú so svojím živlom v dokonalej zhode, neúnavné a plne sústredené na podmanivý tanec svojho pružného tela, ktorý ich nesie vodou a vzduchom, aby sa dostali až na miesto zrodu svojho života.

Keby sme sa chceli vyjadriť duchovnejšie, lososy s dôverou vystavujú svoje zraniteľné miesta prúdu, ktorý sa na nich valí. A akoby zázrakom, práve táto odvaha im umožňuje využívať zákony fyziky na pohyb životom, aký poznajú. V tomto pôsobivom paradoxe sa skrýva poučenie aj pre nás, pretože aj my musíme s rovnakým odhodlaním žiť otvorene, ak máme byť autentickí, keď čelíme svojim každodenným zážitkom. Aby nás nezmietli udalosti našich dní, aj my musíme nájsť spôsob, ako využiť sily, ktoré sa na nás valia.

Z lososov si môžeme vziať príklad, ako čeliť pravde bez toho, aby nás strhla ku dnu. Ukazujú nám, že keď využijeme svoju skúsenosť, posunie nás to ďalej, aj keď sa nám nepáči úder s tým spojený. Možno by sme občas radšej cúvli, ale práve odhalenie svojho vnútra, ochota ukázať svoju zraniteľnosť, nám umožňuje zažiť tajomstvo i požehnanie.

- *Pokojne sedte a premýšľajte o tom, kedy ste sa naposledy otvorili svojmu životu.*
- *Pri tom sa pokúste sústrediť na tri veci: ako ste sa vďaka otvoreniu rozvinuli, ako sa zmenil váš životný postoj, keď vás zasiahol priamy úder a kam ste sa dostali, keď ste ako lososy využili silu tohto úderu.*
- *Pokojne dýchajte a dovoľte, aby vaše srdce prijalo túto lekciu z otvorenia sa, zo zmeny postoja a životného posunu.*
- *Pomaly dýchajte a uvedomte si, že tento proces sa deje práve teraz.*
- *Uvoľnite sa a vystavte zraniteľné miesta svojho srdca každodenným udalostiam.*



3. TÝŽDEŇ

Súcit

*Musím vás naučiť len tri veci:
jednoduchosť, trpezlivosť a súcit.*

Sú vaším najväčším darom.

*Budte súcitní sami k sebe
a uzmierite všetky bytosti na svete.*

– LAO-C'

Možno sa pýtame, ako môže súcit so sebou samým
uzmieriť všetky bytosti na svete.

Aby sme pochopili tento dar, musíme si pripomenúť prirovnanie k lúčovému kolesu, v ktorom každý život predstavuje jedinečný a samostatný lúč a predsa sa všetky životy, ako tie lúče, spájajú v spoločnej osi, strede kola. Preto keď sa staráme o svoj najhlbší stred, staráme sa o všetky duše.

Našu vzájomnú prepojenosť si môžeme uvedomiť aj vtedy, keď si ľudskú spoločnosť predstavíme ako osikový háj rastúci na brehu rieky. Navonok sa zdá, že každá osika rastie samostatne a ďalších stromov sa nedotýka. Ale hlboko v pôde, skryté pred našimi pohľadmi, sú korene všetkých stromov navzájom prepletené a rastú ako jeden obrovský koreň. A tak, ako tieto stromy, aj naša duša rastie v bezprostrednom spojení so zdravím ľudí okolo nás, aj keď sa navonok zdá byť nezávislá. Pretože naše duše, naše bytosti sú v strede prepletené, aj keď to nevidíme.

Keď si to uvedomíme, bude nám jasné, že nemáme inú možnosť, len prijať zdravie iných ľudí ako súčasť nášho vlastného zdravia. Toto som naplno precítil v tých mnohých izbách na onkológii. Viem, že platí, že keď od seba odstrihame cudzích ľudí, odstrihávame sami seba, keď obmedzujeme korene, obmedzujeme svoj vlastný rast, keď milujeme druhých, milujeme sami seba.

Preto som presvedčený, že súcitiť, tretia vlastnosť, ktorú nás Lao-c' učí, znamená, že keď si uvedomíme svoje trápenie a snažíme sa ho zmierniť, prekonáme nedôveru a znovu si vytvoríme blízky vzťah so všetkými živými bytosťami. Keď liečime seba, hlboko a trvalo liečime celý svet. Pretože ako telo je zdravé len natoľko, aké zdravé sú jeho jednotlivé bunky, aj svet je len taký zdravý, ako jednotlivé bytosti, ktoré ho obývajú.

Po stáročia sa nám ponúka tento večný liek – žiť a starať sa o svoju dušu tak, ako by to bol celý svet.

-
- *Pomaly dýchajte a všímajte si rytmus svojho srdca, ktoré sa sťahuje a roztahuje ako vaše zreničky.*
 - *Pomaly dýchajte a s každým dychom si uvedomujte svoju dušu. Všímajte si rozpínanie svojho srdca. Precíťte vnímanie seba samého.*
 - *Pomaly dýchajte a precíťte, ako si pri starostlivosti o svoju dušu začínate uvedomovať svet.*



4. TÝŽDEŇ

Láska na prvý pohľad

*Vetchá je láska u dvoch rozvážnych.
V tej pravej vezme prvý pohľad dych.*

– CHRISTOPHER MARLOWE

S kutočná sila lásky zrodenej na prvý pohľad nám často uniká, pretože jej význam zvykneme obmedzovať na očarenie inou osobou pri prvom stretnutí. Aby sme mohli oceniť jej hlbší zmysel, musíme odhaliť a uvedomiť si dôležitosť samotného prvého pohľadu, ktorý znamená najmä to, že prvý raz vidíme podstatu vecí a nie len ich fyzickú podobu.

Všetci sme tak často otupení svojimi zvykmi a rutinou, že zázraky obyčajného života považujeme za samozrejmé. A práve prvý pohľad, nezaťažený zvykmi a rutinou, nám

odhalí jedinečnosť každého okamihu. Prvý pohľad je ako záblesk Božieho pohľadu, pohľadu srdca, pohľadu duše. Keď nám nič nestojí v ceste, zrazu uvidíme zázrak zjavenia a nákrátko nás zaplaví pocit jedinečnosti.

Láska na prvý pohľad sa v každej duchovnej kultúre na tej najhlbšej a najpravdivejšej úrovni považuje za odmenu za to, že sme plne bdeli a vnímaví. Takýto pohľad znova obnoví náš pocit, že skutočne žijeme. Aj keď to znie paradoxne, prvý pohľad sa môže zopakovať. Tak ako sa každý deň prebúdzame, rovnako sa môžeme vracieť k prvému pohľadu našej duše. A vždy, keď sa dokážeme pozerieť autentickým pohľadom – keď nič nestojí medzi nami a životom okolo nás – nemôžeme inak, ako milovať to, čo vidíme. Takýto hlboký pohľad nás otvára láske. Milovať takto hlboko nám umožňuje vidieť svet, ktorého sme súčasťou, ako pulzujúce nevyčerpatelné dielo, ktorým skutočne je. Takže nájsť lásku na prvý pohľad znamená, že pri našom prvom ozajstnom pohľade nás zasiahne láska, ktorá tam už je.

V tomto zmysle je prvý pohľad ako večný začiatok tej vznešenosti, ktorá už existuje. Presne takto nádherne sa nám to prihodí vo chvíli, keď prvý raz skutočne uvidíme inú bytosť a naplno prepadneme jej čaru. Tento zážitok však môžeme prežívať aj každodenne, keď prvýkrát skutočne uvidíme seba, svoj svet, pocítíme Božiu prítomnosť – znova a znova.

Roky môžem pracovať s nejakým človekom a zrazu jedného dňa, pretože ma moje vlastné trápenie otvorí viac ako

kedykoľvek predtým, a pretože svetlo zaplaví tvár toho človeka, po prvýkrát ho skutočne uvidím a pocítim k nemu lásku. Môžem každý deň chodiť okolo tej istej vrby, až jedného dňa, v priezračnom vzduchu po daždi alebo osviežujúcom vánku po horúcom dni, tú vrbu skutočne uvidím ako nikdy predtým a pocítim k nej lásku. Neskoro v noci sa pozriem do zrkadla a napriek tomu, že som sa videl už najmenej tisíckrát, zrazu vo svojej unavenej tvári vidím tú vrbu a svetlo a iných ľudí, a v tej jednote rozpoznám božskú podstatu.

V skutočnosti sa to málokedy odohrá pri prvom stretnutí, i keď aj to sa môže stať, ale skôr vtedy, keď niečo prvýkrát *skutočne* vidíme. Ako keď ustane vánok a voda sa vyjasní, konečne prestaneme rozprávať, predstierať, hrať, všetko sa upokojí a my zrazu jasne vidíme podstatu toho, čo je okolo nás.

- *Zatvorte oči a s výdychom uvoľníte svoj vnútorný pohľad na minulosť, budúcnosť, zranenia.*
- *S každým pomalým nádychom a výdychom precíťte chladný vánok svojho počiatočného, prvého pohľadu.*
- *Pomaly dýchajte a predstavte si, že tlkot vášho srdca vám prináša pohľad z počiatku času.*
- *V momente, keď čo i len nakrátko pocítite, že ste to skutočne vy, otvorte oči a s láskou sa skloňte k prvej veci, ktorú uvidíte.*