

DAVID R. HAWKINS

# EGO

NIE JE VAŠE  
SKUTOČNÉ JA

---

Ako prekonať  
mysel' a uvedomiť  
si svoje pravé Ja

DAVID R. HAWKINS

EGO

NIE JE VAŠE  
SKUTOČNÉ JA

---

Ako prekonať  
mysel' a uvedomiť  
si svoje pravé Ja



ULTIMO PRESS

# OBSAH

ÚVOD	IX
<b>1. ČASŤ:</b> PODSTATA JA (EGO/MYSEL)	1
<b>2. ČASŤ:</b> ODOVZDANIE SVOJHO JA	31
<b>3. ČASŤ:</b> BOŽSKÁ PODSTATA VÁŠHO JA	51
GLOSÁR	95
BIBLIOGRAFIA	99
O AUTOROVI	100

# ÚVOD

*„Prechádzať duchovnými procesmi  
je ako vystaviť sa vetru.“*

— DAVID R. HAWKINS MD., PHD.

Videli ste už niekedy strom na jeseň, ktorý má opadanú len polovicu listov, ale potom príde mocný závan vetra a v tom okamihu zhodí všetky zostávajúce listy na zem? Táto kniha môže byť pre vás tým mocným vetrom. Ako strom, ktorý už zhodil veľa svojich listov, aj vy ste pripravení nechať odísť veľa starých spôsobov myslenia a obmedzujúcich vzorcov úzkosti, smútku, viny, hanby a hnevu.

Nech sa táto kniha stane silou, ktorá očistí všetky zvyšné „listy“, ktorých sa držíte, bez toho, aby ste si vôbec uvedomovali, že tam sú – falošné prísluby ega, tie pripútanosti, ktoré je ťažké vidieť, a falošné presvedčenia, ktoré vám bránia uvedomiť si, že ste jedno so všetkým. Poznáme to z pozorovania ročných období. Strom musí prejsť obdobím zimy, vzdať sa všetkého, aby mohol na jar znova rozkvitnúť.

Ste ochotní prestať sa vidieť tak, ako vás vidí ego? Ste ochotní zájsť ďalej, spoznať, že ego samotné je ilúzia? Dr. Hawkins nám hovorí, že

dokonca aj myšlienka oddeleného ja, ktoré hľadá pravdu, je ilúzia: „Je na prekážku, ak si myslíte, že existuje nejaké osobné ja, „ja“ alebo ego, ktoré sa snaží a hľadá, alebo ak si myslíte, že sa stane osvieteným. Oveľa jednoduchšie je uvedomiť si, že neexistuje nič také ako ego alebo identita vášho „ja“, ktorá hľadá; je to len neosobný aspekt vedomia, ktorý skúma a hľadá.

Tento proces je posunom od toho, „kým“ sme, k tomu, „čím“ sme. Naučila som sa to od Dr. Hawkinsa zábavným spôsobom. Jedného dňa mi vymyslel prezývku „Fran–Fran“. Podnietilo to medzi nami sériu vtipov typu klop–klop–kto tam?:

Doktor: Fran–Fran.

Fran: Dok–Dok.

Doktor: Klop–klop.

Fran: Kto tam?

Doktor: Nie „kto“, ale „čo“.

Potom sme prepukli do smiechu. Vidíte, ako úžasne dokázal používať humor na prelomenie starých návykov vnímania? Aj keď ma oslovil ako osobu, „niekoho“, jeho humor preťal ilúziu osobnosti. Povedal: „Nie si „niekto“, ale „niečo“. Egoická osobnosť je fixovaná na úspech toho „niekoho“ vo svete, ako napríklad „Ja som toto... Ja som urobil toto... Ja vlastním toto... Ja verím tomuto...“. Dr. Hawkins radí, aby sme sa namiesto sústredenia sa na to, „kto“ som, v neustálej kontemplácii sami seba pýtali: „Čo som?“

Keď sa vzdáme toho, za „koho“ sa považujeme, dospejeme k tomu, „čo“ je zdrojom existencie samotnej. Ak zanecháme všetky identity a osobné štylizácie, presvedčenia a pripútanosti, a ak sa prestaneme držať dokonca aj seba ako hľadajúcich, čo zostane?

## ÚVOD

Spomínam si na jeden moment, keď som bola s ním a odrazu mi svitlo: Nie som profesorka, iba pracujem ako profesorka. Nie som žena, iba žijem ako žena. Nie som „ja“, hoci ako „ja“ fungujem. „Čo“ nahradilo „kto“ – to, „čo“ je, nahradilo toho, za „koho“ som sa považovala. Láska rozpustí každé „ja“, ktorého sa skúšame držať. Rieka stratí svoje meno, keď sa vleje do oceánu.

V tejto knihe sú vybrané kľúčové učenia Dr. Hawkinsa, aby vás viedli procesom sebarealizácie. Každé jedno z týchto učení, ak sa aplikuje priamo, odhaľuje Pravdu. Dr. Hawkins hovorí: „Každá noha slona vás dovedie k slonovi.“

Pri čítaní tejto knihy Dr. Hawkins odporúča, aby sme sa snažili radšej „poznať“ ako „dozvedieť sa“. „Poznať“ znamená subjektívnu skúsenosť; „dozvedieť sa“ znamená zozbierať fakty.

Tiež odporúča túto vnútornú modlitbu:

Modlite sa, aby ste boli služobníkom Božím, nástrojom Božej lásky, prostredníkom Božej vôle. Proste o vedenie a Božiu pomoc a odovzdajte všetku osobnú vôľu cez svoju oddanosť. Zsväťte svoj život službe Bohu. Zvoľte si lásku a pokoj nado všetky ostatné možnosti. Oddajte sa jedinému cieľu, bezpodmienečnej láske a súcitu voči všetkému životu a všetkým jeho prejavom a odovzdajte Bohu všetko posudzovanie.

– Z knihy *Vševidúce Ja: pred ktorým nič nie je skryté* (2002), kapitola 13: Výklady, s. 265

Ak sa dokážeme vzdať ilúzie tohto malého „ja“, Dr. Hawkins sľubuje, že nás čaká neprekonateľná radosť: „V bežnom ľudskom živote nenájdete vôbec nič, čo by sa dalo porovnávať s radosťou z prítomnosti Božej lásky. Žiadna obeť nie je príliš veľká, nijaké úsilie nie je priveľké na uvedomenie si tejto Prítomnosti.“ Potvrďuje tento sľub s istotou, ktorá je možná iba vďaka tomu, že sám všetko odovzdal na oltár Najvyššieho.

## EGO NIE JE VAŠE SKUTOČNÉ JA

Táto kniha je síce útla, ale môže mať obrovský vplyv na váš život. Privedie vás procesom úplnej transformácie vedomia – ak sa rozhodnete učenie z nej v sebe aplikovať do hĺbky.

S oddanosťou a vďačnosťou,  
Fran Grace, PhD.

1. ČASŤ

PODSTATA JA  
(EGO/MYSEL')





Zatiaľ čo myseľ potajme verí, že jej prežitie závisí od ega, je to naopak, prežitie osoby závisí od ducha, ktorý dáva energiu egu, aby plnilo dôležité úlohy. To vďaka tomuto zámeru ducha si nižšie ja, alebo ego, vôbec spomenie, že má užívať vitamíny. Pravdou je, že existujeme a prežívame nie vďaka egu, ale napriek nemu.



Svet ega je ako dom plný zrkadiel, v ktorom ego chodí sem a tam, stráca sa a je zmätené, pretože naháňa obrazy v jednom zrkadle za druhým. Ludský život je charakterizovaný nekonečnými pokusmi a chybami pri pokuse dostať sa z toho bludiska. Niekedy sa pre mnohých ľudí – a pravdepodobne pre väčšinu – svet zrkadiel stáva domom hrôzy, a stále sa to zhoršuje. Jedinou cestou zo zdĺhavého blúdenia je hľadanie duchovnej pravdy.



Je dôležité uvedomiť si, že tento svet funguje v rámci obmedzeného newtonovského vzorca lineárnej kauzality, kde panuje prevládajúci pohľad na to, čo je „skutočné“. Na druhej strane, duchovno je založené na neviditeľných realitách a sférach neduality, preto bežnému svetu pripadá ako neskutočné alebo prinajlepšom podivné.



Všetko sa deje samo; nič nie je spôsobené niečím iným... Je veľmi dôležité pochopiť, že ilúzia lineárnej kauzality, ako vysvetlenia pozorovaných javov života, je hlavným a najsilnejším obmedzením myslenia... Duševná činnosť, zdôvodňovanie, logika a jazyk sú štruktúrované dualisticky, vychádzajú z axiómy, že existuje subjekt a objekt, že existuje „niečo“, čo koná a „niečo“ spôsobuje.



To, že ľudská myseľ nie je schopná bez pomoci rozlíšiť pravdu od lži v dôsledku svojej vlastnej vrodenej štruktúry a formy, je takým ohromujúcim objavom, že je porovnateľný s Kopernikovým poznaním, ktoré spôsobilo kultúrny šok v 16. storočí. Pretože už len tento jediný fakt je pre priemernú myseľ konfrontačný, pravdepodobne nebude prijatý alebo vrelo privítaný tými, ktorí profitujú zo sofistiky a jej ilúzií.



Hlboké ticho je vplyvnejšie a prospešnejšie ako lavína zbytočných slov a činov, ktoré vychádzajú z duchovného ega a jeho otrepaných racionalizácií. Duchovná rétorika je stále iba rétorika a predstavuje duchovnú sofistiku. Oddanosť osvieteniu mení sociálne roly a dáva ich do nového kontextu.



Myseľ funguje ako procesor údajov, ktoré prichádzajú zároveň zvnútra aj zvonka... Niektoré informácie sú vnímané a uložené v pamäti, ale prebieha aj nevedomé spracovanie všetkých údajov, ktoré sú uložené v nevedomí. Spracovanie údajov z tohto skríningového zariadenia má oneskorenie 1/10 000 sekundy a spôsobuje zdanie oddelenosti medzi ja a skutočným Ja/realitou. Táto obrazovka spracovaných údajov predstavuje „toho, kto to zažíva“ v akcii.



Táto obrazovka zažívajúceho je napájaná túžbou a stotožnením sa s ňou. Tá túžba je ako apetít na zvedavosť, chcenie a chuť a je závislosťou od samotného zažívania. Okrem toho nastáva identifikácia so zažívaním a jeho obsahom ako so svojím „ja“.



Energetické polia sú také silné, že v našom vnímaní dominujú. Sú to vlastne portály, cez ktoré vidíme svet. Často počúvame, že toto je vlastne iba svet zrkadiel a že všetko, čo zažívame, je naše vlastné energetické pole, ktoré sa k nám odráža späť ako vnímanie a zažívanie.



Ego si môžeme predstaviť ako súbor zakorenených myšlienkových návykov, ktoré sú výsledkom pôsobenia neviditeľných energetických polí, ktoré ovládajú ľudské vedomie. Posilňujú sa opakovaním a konsenzom spoločnosti. Ďalšie posilnenie získavajú zo samotného jazyka. Myslenie v jazyku je formou sebaprogramovania. Používanie zámena *ja* ako subjektu – akoby bolo príčinou všetkých činov – je najväčšou chybou a automaticky vytvára dualitu subjektu a objektu.



Zo širšieho kontextu sa môžeme pozeráť na ego nie ako na „zlé“, ale primárne ako na živočícha, ktorý sa zaujíma sám o seba. Pokiaľ to „živočích-  
ne ja“ nepochopíme a neprijmeme, jeho vplyv sa nedá zmenšiť.



Je jasné, že inštinktívny pôvod mechanizmov ega je založený na uspokojovaní a ukojení potrieb a túžob súvisiacich s prežitím.



Narcistické jadro ega je nastavené tak, že má „pravdu“, či už mať „pravdu“ znamená súhlasiť s múdrosťou, alebo ju odmietnuť ako neplatnú. S pokorou a úprimne hľadajúci človek zistí, že myseľ samotná, napriek svojmu vzdelaniu, nie je schopná vyriešiť dilemu, ako zistiť a potvrdiť,

čo je pravda – vyžadovalo by si to potvrdenie cez subjektívnu skúsenosť a tiež cez objektívne, preukázateľné kritériá.



Najdôležitejšie je uvedomiť si, že porušiť princíp praktickej výhodnosti znamená uvoľniť nesmiernu silu. Napríklad racionalizácia, že poprava zločincov odrádza od zločinu, pri skúmaní neobstojí; a účel neospravedlňuje prostriedky... Pretože nedokážeme rozlíšiť princíp od sebeckého záujmu, bežnému človeku chýba schopnosť rozlišovať rozdiel medzi vlastenectvom a Vlastenectvom, medzi amerikanizmom a Amerikanizmom, medzi bohom a Bohom, medzi slobodou a Slobodou, medzi voľnosťou a Voľnosťou. Preto sa „amerikanizmus“ používa ako ospravedlnenie pre skupiny presadzujúce nadradenosť bielej rasy (kalibrované na 150) a lynčujúce davy, rovnako ako aj pre vojnové štvanie v priebehu dejín, ktoré bolo vykonávané v mene „Boha“... Naučiť sa rozlišovať medzi princípmi a tými, ktorí ich napodobňujú, si vyžaduje skúsenosť a kvalifikovaný úsudok. Uplatňovanie takejto uvážlivosti je nevyhnutné pre morálne prežitie v modernom svete vo všeobecnosti, ale je nevyhnutné v tých šedých zónach, kde etická nejednoznačnosť bola z konvencie povýšená na formu umenia: ako je politická aréna a každodenný obchodný trh.



Radikálna pravda je to, čo je prežívané, nie to, čo si o tom človek vlastne myslí, ani predstavy, ktoré do tejto skúsenosti premieta; nejde o to označenie, ale o to, čo človek skutočne prežíva vo svojom vnútri.



Mozog je zmyslový orgán zažívajúceho a človek si uvedomuje, že ho čaká fyzická smrť. Preto dôležitosť vášho skutočného Ja si uvedomíte tak, že akceptujete nevyhnutnosť smrteľnosti.



Spôsoby nazerania na niečo majú úrovne moci, ktoré je možné kalibrovať. Čím vyššia je úroveň pravdy, tým väčšia je jej moc. Energia koncepcie vyplýva z pravdivosti výroku a z úrovne vedomia hovoriaceho. Bez pomoci vyššej energie (ako napríklad cez veľkého učiteľa), ego/myseľ samo seba nemôže prekročiť.



Protiklady v skutočnosti neexistujú. Sú to iba koncepcie reči a duševnej činnosti. Vezmime si zdanlivé protiklady svetla a tmy. V skutočnosti neexistuje nič také ako tma, existuje iba svetlo. Podmienky, ktoré potom možno presne opísať ako svetlo, sú buď prítomné, alebo nie sú, alebo je svetlo prítomné v rôznej miere; preto možno všetko svetlo alebo jeho nedostatok definovať len vo vzťahu ku svetlu, jeho prítomnosti alebo miere jeho neprítomnosti. Existuje teda len *jedna premenná*: prítomnosť alebo neprítomnosť svetla.



Verbalizácia pomáha stanoviť kontext, ktorý sa potom postupne stáva neverbálnym a viac inkluzívnym. Presné informácie šetria čas a urýchľujú prínosné spytovanie tým, že naznačia, ktoré cesty by boli zbytočne časovo náročné a odvádzajúce pozornosť.



Ak čas neexistuje, potom neexistuje ani predstava „miesta“... „Miesto“ je pojem. Myseľ si predstavuje, že ak niečo existuje na nejakom mieste, potom toto miesto musí byť priestorom. Tak ako čas, aj „priestor“ je iba predstava... V nelineárnej realite neexistuje časová stopa, na ktorej by sa dal umiestniť okamih alebo moment, ktorý by sme mohli označiť ako „teraz“.



Štúdium formy je pre intelekt fascinujúce vo svojich prejavoch fyziky, chémie, astronómie, kozmológie... Človek sa potom začína pýtať, odkiaľ sa vzal vesmír a kam smeruje. V skutočnosti to demonštruje ďalší živočíšny inštinkt, ktorý je veľmi dôležitý, je ním zvedavosť. Zviera vždy inštinktívne hľadá, aby našlo potravu, partnera alebo úkryt a zdá sa, že má neukojiteľnú zvedavosť. Skúmanie je pre človeka prirodzené a jeho najvyššie úrovne vedú k duchovnému skúmaniu. To prináša otázky, kto som, čo som, odkiaľ som prišiel, aký je pôvod a osud môjho ja a kto a kde je Boh.



Všetky aspekty ľudského života sú pominuteľné, preto lipnutie na akomkoľvek aspekte nakoniec prináša smútok a stratu. Každá udalosť je však príležitosťou hľadať vo svojom vnútri zdroj života, ktorý je stále prítomný, nemenný a nepodlieha strate ani zubu času.



Samotné telo v skutočnosti nezažívame; namiesto toho vnímame len *po-city* tela. Preto je uvedomovanie si tela iba zmiešaným vnemom, vďaka ktorému somatická oblasť mozgu zaznamenáva vstupné údaje a prostredníctvom funkcie neurónov replikuje obraz tela.



V konečnom dôsledku je všetko poznateľné len na základe identity „bytia tým“. Hlavoľamy gnozeológie možno vyriešiť iba elimináciou myslenia, pretože každé jazykové vyjadrenie je paradox. Mohli by ste vziať akékoľvek slovo a vystopovať ho až k jeho koreňom. Ako to slovo vzniklo? Kde? Sú to slovo a jeho význam to isté? Kladením takýchto otázok je nakoniec človek

konfrontovaný s konečným paradoxom duality. Radikálnou skutočnosťou je, že pochopiť podstatu čohokoľvek znamená poznať Boha. Dalo by sa povedať, že všetky jazykové prostriedky sú náhradou za Boha.



Neexistuje žiadny časový plán ani predpísaná cesta k Bohu. Hoci je cesta každého človeka jedinečná, terén ktorý treba prejsť, je viac či menej spoločný pre všetkých. Práca spočíva v zdolaní a presiahnutí bežných ľudských zlyhaní, ktoré sú vlastné štruktúre ľudského ega. Človek by si rád myslel, že tieto nedostatky sú osobné; ale ego samotné nie je osobné. Zdedili sme ho, patrí to k stávaniu sa človekom. Details sa líšia podľa predchádzajúcej karmy.



„Táto“ štruktúra ega nie je jedinečná ani individuálna a je relatívne podobná s rôznymi karmickými variáciami u každého človeka. To, čo sa skutočne líši od jednotlivca k jednotlivcovi, je miera, do akej je človek zotročený jeho programami. Stupeň nadvlády je teda určený mierou, do akej sa človek s nimi stotožňuje. Ego vo svojej podstate nemá žiadnu moc a naša moc odmietnuť programy ega exponenciálne narastá, keď človek duchovne napreduje.



Vzhľadom na svoje prirodzené obmedzenia ego samo nemôže zažiť a spoznať Boha. Boh je absolútna subjektivita, ktorá je základom existencie a schopnosti vedomia. Boh presahuje všetok čas, miesta či ľudské vlastnosti. Všetky opisy Najvyššej reality osvietenými bytostami v priebehu dejín boli identické. Existuje iba jedna Najvyššia realita... Vzhľadom na to, že božská prirodzenosť, alebo neprejavovaný Boh presahuje akúkoľvek možnosť opisu, najvyššia realizácia je radikálne a výhradne



subjektívna a bez akéhokoľvek obsahu. Uznať absolútnu božskosť nekonečného Najvyššieho by bolo neprijateľné pre entity, ktoré si nahovárajú, že dosahujú božstvo. Môžeme teda povedať, že falošné božstvo je entita, ktorá odmietla pravdu pre moc, pýchu a kontrolu nad inými a podľahla luciferskému omylu, ktorý hlása, že ego je Boh (t. j. megalománii). Základom tohto omylu je neochota vzdať sa zvrchovanosti svojho „ja“ ako ega v prospech Božskej úplnosti.



Základom nevedomosti je pýcha v podobe márnivých myšlienok, duševnej činnosti, pojmov a názorov. Protielikom je radikálna pokora, ktorá ruší dominantné postavenie vnímania... Vstúpiť do sféry reality je ako prejsť cez jemné sito – môže ním prejsť len čistá voda a všetky ryby, chrobáky a nečistoty zostanú vonku. Iba čisté vedomie zbavené obsahu môže prekonať prekážky vnímania a stať sa čistou vodou za tým... Konečné sa rodí z nekonečného a v skutočnosti sa od neho nikdy neoddelilo inak ako vnímaním; nekonečný potenciál neprejaveneho sa z vôle Božej stáva skutočnosťou prejaveneho v podobe stvorenia.



Tradične sa pripravenosť na duchovné učenie označuje ako „vzretosť“, čo svedčí o priaznivej kombinácii úprimného zámeru a zrelosti, postupného vývoja vedomia a aktivácie túžby učiť sa cez skúsenosti... Rozvíja sa zanietenie a napokon aj oddanosť, duchovné ciele a hodnoty postupne nahrádzajú nižšie hodnoty svetského ega... Pokrok sa dá najlepšie opísať ako odvíjanie realizácií a spontánnych odhalení, ktoré sa často pripisujú intuícii a vnútornému vedeniu... S napredovaním duchovnej práce sa „ja“ postupne rozpúšťa a splýva s pravým Ja, ktoré má svoje vlastné schopnosti učenia sa, ktoré sa líšia od schopností ega/mysle.



Pokročilejší hľadajúci už vie, že neexistuje žiadne „tam vonku“ ani „tu vnútri“, preto preberá zodpovednosť za všetko, čo sa deje. Nastáva uvedomovanie, že všetko, čo sa zdá, že sa deje, v skutočnosti reprezentuje to, čo je držané v tom, čo sa predtým považovalo za „vnútro“. Tým sa ruší sklon k projektovaniu. Pozícia „nevinnej obete“ so všetkou jej predstieranou „nevinnosťou“ je odhalená..., vnútorné presvedčenia človeka určujú to, čo prežíva. Neexistujú žiadne vonkajšie „príčiny“. Človek odhaľuje skryté výhody, ktoré získava z nevedomých tajných projekcií. Základné programy človeka sa dajú zistiť jednoducho. Stačí si spísať všetky svoje litánie o pocitoch krivdy a trápeniach a potom ich len otočiť na ich protiklady.



Realita mysle je fikcia. Týmto uvedomením myseľ stráca svoju vládu ako ten, kto určuje realitu. Očami ega je život kaleidoskopom neustále sa meniacich príťažlivostí a odporu, obáv a pomínuteľných pôžitkov. Svoju istotu si zakladá na preceňovaných identitách, ale s dozrievaním postupne hľadá vo svojom vnútri trvalé kvality, na ktoré sa dá spoľahnúť. Bez duchovného vedenia alebo informácií nevie, ktorým smerom sa má pozeráť, a môže sa iba vrátiť k základným technikám prežitia, ktoré mali pragmatickú hodnotu.



Je dobré mať stále na pamäti, že ego/myseľ nezažíva svet, ale iba svoje vlastné vnímanie sveta.



Ego je imaginárny činiteľ, ktorý stojí za myslením a konaním. Existuje pevné presvedčenie, že prítomnosť ega je potrebná a nevyhnutná na prežitie. Dôvodom je, že primárnou vlastnosťou ega je vnímanie, a ako také je obmedzené paradigmou predpokladanej kauzality.



Zatiaľ čo cieľom ega/mysle je predovšetkým robiť, konať, získavať alebo vykonávať, zámerom kontemplácie je „stať sa“. Kým intelekt chce viesť „o niekom/niečom“, kontemplácia sa usiluje o poznanie samotné a o autonómnú múdrosť. Racionálne myslenie je spojené s časom, je sekvenčné a lineárne, zatiaľ čo kontemplácia sa odohráva mimo postupnosti času. Je nelineárna a súvisí s chápaním podstaty. Zbožná kontemplácia je spôsob bytia vo svete, pri ktorom sa život človeka stáva modlitbou.



Závislosť ega a jeho prežitie sú založené na tajnom potešení z negativity, ktorú nemožno opustiť, kým ju najprv nerozpoznáme, neidentifikujeme a nevyrovnáme sa s ňou bez hanby a pocitu viny. Človek musí vidieť, že práve takto ego – ktoré každý zdedí – funguje, a rozpoznať, že to v skutočnosti vôbec nie je osobné.



Ego tajne „miluje“ pozíciu obeť a lipne na nej. Získava z nej pokrivené potešenie a pochmúrne ospravedlnenie bolesti a utrpenia.



Ego bráni svoju vlastnú obmedzenosť s pohrdavým popieraním, čím sa stáva svojou vlastnou obeťou.



Neodmysliteľnou súčasťou samotnej základnej konštrukcie ľudského ega je vrodená nevinnosť v tom, že verí v realitu alebo pravdu svojich vlastných programov a neuvedomuje si, že mu chýba skutočná schopnosť sebakorekcie. Dôvodom vnútornej neschopnosti ega overiť si to je, že údaje získava iba z vnútorných systémov spracovania. Vnútorným mechanizmom ega chýba nejaký vonkajší, nezávislý referenčný zdroj na overovanie.



Ako sa blížíme k objavu zdroja húževnatosti ega, urobíme úžasný dôležitý objav, že sme *zamilovaní do svojho ja*.



Realizácia je postupný proces. Pochopenie skutočnej povahy ega prispieva k duchovnému pokroku. Nie je to nepriateľ, na ktorého treba útočiť alebo ho premôcť, ani zlo, ktoré treba poraziť. Rozpúšťa sa vďaka súciteľnému pochopeniu.



Realistická sebaúcta pramení z naplnenia neporušiteľných princípov, takže dôležitým faktorom sa stáva zámer, ktorý je sám o sebe menej zraniteľný ako idealizované výsledky... Vyžaduje si to odvahu zbaviť sa pilierov pýchy a s pokorou prijať svoju vnútornú realitu, ktorá vychádza z nezraniteľného zdroja. Prijatť vnútorné jadro svojej existencie ako samostatnej reality si vyžaduje vzdať sa akýchkoľvek definícií seba samého ako „niekoho“ a namiesto toho vidieť seba samého ako „niečo“. Všetky zásluhy za úspechy sa pripisujú Bohu, prítomnosti Božského v sebe, nie egu, preto úspech vyvoláva vďačnosť a radosť namiesto zraniteľnej pýchy.



Vesmír je veľmi nápomocný. Pretože vesmír sa nelíši od samotného vedomia, s radosťou vytvára všetko, čo si „tam vonku“ želáme nájsť. Problém je v samotnom koncepte príčiny, ktorý vyvoláva otázku tým, že predpokladá koncept času, nejakú postupnosť alebo sled udalostí, ktoré by dávali zmysel. Ak vystúpime mimo čas, žiadne príčiny neexistujú. Mohli by sme povedať, že prejavovaný svet vznikol z neprejavového, ale to by sme opäť vyvodzovali postupný kauzálny sled v čase – čo znamená, že neprejavované sa stáva prejavovým. Len čo prekročíme koncept času (s jeho implicitným obmedzením chápania) na termíny bežnej následnosti udalostí, neexistuje nič vzadu ani vpredu.



Pretože ego je vytvorené z identít, nemá možnosť byť ničím iným než tým, čím je. Preto sa stáva nepopierateľným zdrojom nekonečného utrpenia a strát. Predovšetkým sa bojí budúcnosti a hrozby samotnej smrti, čo je neoddeliteľnou súčasťou štruktúry ega.



Ego má zaužívané spôsoby, ktoré predurčujú, ako je niečo vnímané. Najprv je potrebné ich identifikovať, až potom sa môžu rozpustiť. Človek sa musí vzdať pocitu viny za to, že má ego.



Na rozdiel od vrodenej arogancie ega skutočná inteligencia je vlastnosťou vedomia a nepodlieha útokom, pretože jej podstata je nelineárna. Ego ju však využíva vo svojom prejave ako myseľ, ktorá sa potom stáva hnacou silou ega a slúži snahe ega o prežitie. Ego teda v skutočnosti využíva myseľ ako kamufláž a zostáva skryté vo svojich dômyselných konštrukciách.



Ego nie je nepriateľ, ktorého treba pokoriť, ale iba súbor nepreskúmaných návykov vnímania.



Ludská bytosť je aj duch, aj telo; preto v každom okamihu vlastne existuje aj v lineárnej, aj v nelineárnej oblasti.



Je prekvapivé, že vplyv ega sa oslabuje prijatím, znalosťou a súcitným pochopením; naopak, posilňuje ho sebakritika, odsúdenie, strach a hanba.



Ego zakrýva, zatiaľ čo vedomie odhaľuje. Odpoveď na mnohé chybné stanoviská ega by sa dala začleniť pod všeobecne prehliadanú rozumnosť „sedliackeho rozumu“.



Jedným z mechanizmov, ktoré ego používa na svoju ochranu, je nechcieť mať nič spoločné s bolestivými faktami, preto ich premieta na svet a na iných.



Ego nie je ani zlé, ani nie je nepriateľ, je to iba ilúzia, z ktorej sa treba vymaniť, aby ju mohlo nahradiť niečo oveľa lepšie.



V skutočnosti nič také ako ego neexistuje; je iba iluzórne. Tvorí ho komplicia náhodných uhlov pohľadu, ktoré sú výsledkom mentálneho procesu

a ktoré poháňajú pocity a emócie. Tieto túžby predstavujú pripútanosti, o ktorých hovoril Budha ako o zajatí utrpenia. V absolútnej pokore sa ego rozpúšťa. Je to súbor náhodných mentálnych procesov, ktoré získavajú silu len vďaka pýche a zvyku. Ak človek zanechá márnivosť myslenia, rozpustí sa. Všetko myslenie je márnosť. Všetky názory sú márnosť. Pôžitok z márnivosti je preto základom ega – prerušte ho a ego skolabuje.



Ego je mimoriadne vytrvalé, a preto sa často zdá, že sú potrebné extrémne podmienky, aby sa vzdalo pozicionality. Naučiť sa niečo, čo sa zdá byť hoc aj len jednoduchou a zjavnou pravdou – napríklad, že mier je lepší ako vojna, láska je lepšia ako nenávisť –, si často vyžaduje kolektívnu skúsenosť miliónov ľudí v priebehu mnohých storočí.



Strnulosť ega a jeho odpor voči náprave sú založené na narcistickej samolúbosti, pýche a márnivosti. Kolektívne egá celých národov spôsobujú ich úpadok a zničenie.



Ego/mysel predpokladá a je presvedčené, že jeho vnímanie a interpretácie životných skúseností sú „skutočné“, a preto „pravdivé“. Je tiež presvedčené, že iní ľudia vidia, myslia a cítia rovnako – a ak to tak nie je, tí ľudia sa mýlia, a preto len ono má pravdu. Vnímanie tak posilňuje jeho pozíciu stelesnením a domnienkami.



Ego lipne na emocionálnosti, ktorá je úzko spojená s jeho identitami; predstiera, že si myslí, že nemá inú možnosť. „Odovzdať sa Bohu“ znamená prestať hľadať útechu a vzrušenie v ega a objaviť nekonečnú, tichú

radosť z pokoja. Pozrieť sa do svojho vnútra znamená nájsť skrytý, vždy prítomný zdroj osvietenia mysle samotnej.



Nafúkanému egu úplne chýba overovanie reality a tiež zlepšovanie sa vďaka úsudku, logike alebo racionálnosti.



Hoci kritická úroveň integrity (úroveň 200 na mape vedomia) je úplným prahom duchovného pokroku, je vidieť, že vzhľadom na štruktúru ega môže byť ťažké ju dosiahnuť. Sila ega je taká, že sa dá prekonať iba duchovnou mocou.



Pokúšenie vychádza zvnútra; je to iba túžba zažiť odmenu ega a uspokojenie nejakého impulzu, aj keď je to len zvedavosť alebo chcenie.



Zadosťučinenie ega býva uspokojivejšie a návykovejšie ako zachovanie ľudského života, tomu ego prikladá oveľa menšiu dôležitosť.



Ego získava pochmúrne potešenie a uspokojenie z utrpenia a zo všetkých úrovní, ktorým chýba integrita: pýcha, hnev, túžba, vina, hanba a smútok. Tajné potešenie z utrpenia je návykové. Mnohí ľudia mu zasvätia celý svoj život a povzbudzujú ostatných, aby ich nasledovali. Na zastavenie tohto mechanizmu je potrebné identifikovať potešenie z takej odmeny a dobrovoľne ho odovzdať Bohu. Z hanby ego blokuje vedomé uvedomovanie si svojich machinácií, najmä utajuje hru na „obet“.





Ľudské ego rado predstiera, že zlo existuje niekde „tam vonku“ a zvádza svoje nešťastné, nevinné ja do neúmyselného padnutia do pasce zvodov. No skutočným pokúšiteľom je túžba ega niečo získať – či už je to pocit, vzrušenie, výhodu, prestíž, alebo potešenie z ovládania druhých.



Ego vidí zisky mimo seba; ale pre ducha sú vo vnútri, pretože neustále prítomná radosť z existencie je nezávislá od obsahu alebo formy. Pre ducha je slnečný alebo daždivý deň rovnaký. Vedomie sa skôr teší z kvalít než z uchopenia formy. Môže sa preto tešiť z „bytia s niekým/niečím“ bez toho, aby ho/to muselo vlastniť alebo ovládať. Vedomie sa neriadi cieľmi, ale váži si schopnosť rovnakej radosti za každých okolností.



Ego je súbor programov, v ktorých rozum funguje prostredníctvom zložitého, viacvrstvého radu algoritmov, v ktorých sa myslenie riadi určitými rozhodovacími kombináciami, vetvením, ktoré je rôzne zaťažené minulými skúsenosťami, indoktrináciou a spoločenskými silami; nie je to teda stav, ktorý by si človek vytvoril sám. K programom sa pripája inštinktívny pud, čím do hry vstupujú aj fyziologické procesy.



Na vyšších úrovniach je ego vnímané ako ilúzia bez vlastnej reality. Pochopenie ega je preto užitočným poznaním, ktoré neskôr odložíte. Pokúsiť sa však o to predtým, ako ho človek môže rozpustiť prostredníctvom duchovného pochopenia, by viedlo k fiktívnemu postoju, pretože myseľ ochotne začlení všetok naučený materiál a rafinovane sa snaží prospievať v novej, prestrojenej podobe... Aby človek vyvážil márnosť toho, čo