

OD AUTORKY MEDZINÁRODNÉHO BESTSELLERA CESTA

Brandon Bays



SLOBODA JE...

Ako sa
zbaviť strachu
a vnútorne sa
oslobodiť



Brandon Bays



SLOBODA JE ...

Ako sa
zbaviť strachu
a vnútorne sa
oslobodiť





SEBAROZVOJ • PSYCHOLÓGIA • ZDRAVÝ ŽIVOT

FREEDOM IS

Copyright © 2006 by Manifest Abundance Limited

All rights reserved.

Slovak edition © 2015 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Brandon Bays – Freedom Is* vydaného vydavateľstvom New World Library preložila Lucia Hrabětová.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 Mgr. Lucia Hrabětová

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 reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-279-4

Obsah

Predslov	VII
Úvod	XIII
KAPITOLA 1	
Nenútené bytie	1
KAPITOLA 2	
Nepripútať sa	21
KAPITOLA 3	
Uvedomenie si prítomného okamihu	43
KAPITOLA 4	
Vzdávanie pocty a úcta	63
KAPITOLA 5	
Emócie	81
KAPITOLA 6	
Vďačnosť	107
KAPITOLA 7	
Láska	127
KAPITOLA 8	
Odpustenie	149
KAPITOLA 9	
Osvietenie	173
Poďakovanie	203
O autorke	207

*Z vďačnosti k nekonečnéj milosti,
ktorá preniká do všetkého života.*

Predslov

Za posledných dvanásť rokov sa Brandon Bays podelila o svoje účinné nástroje na dosiahnutie osvieteného života a prirodzeného liečenia s mnohými ľuďmi. Som jednou z tých, ktorým jej učenie a organizácia s názvom *Cesta*, neuveriteľným spôsobom pomohli a rada sa s vami o túto osobnú skúsenosť podelím.

V určitom okamihu svojho života by som sa opísala ako veselá, spoločenská žena, ktorá si prirodzeným spôsobom vychutnáva radosti života. Potom sa však môj život náhle a neočakávane zmenil. Keď som mala dvadsaťdva rokov, rozhodla som sa precestovať celé Thajsko. Počas jednej noci ma však v hosteli, v ktorom som prespávala, znásilnili. Nasledujúcich päť dní som strávila v nemocnici, kde ma ošetrili a kde som sa snažila zotaviť z toho, čo sa mi stalo.

Potom sa ma zmocnila depresia. O rok neskôr som si uvedomila, že svoju bolesť maskujem alkoholom a cigaretami. Denne som vyfajčila štyridsať až šesťdesiat cigariet. Každým dňom som čoraz hlbšie upadala do čiernej diery zúfalstva a zdalo sa, akoby som strácala kontakt s človekom, ktorým som kedysi bola. Aj keď som vo svojom vnútri vedela, že moje

depresie sú úzko prepojené so znásilnením, nikto a nič mi nedokázalo pomôcť.

Neskôr som objavila Cestu, spôsob ako si uzdraviť telo aj ducha, ktorý preslávila práve Brandon Bay. Moja mama o nej počula od našej rodinnej priateľky, ktorá sa tejto metóde sama venovala a pozvala ju k nám domov, aby sa na mňa pozrela. Mala som pocit, že naše sedenie prebieha jednoducho a takmer bez námahy. Sprevádzala ma niekoľkými emóciami, ktoré som už dobre poznala a ktoré viedli k nekonečnému vnútornému zdroju lásky a pokoja. Moja prvá cesta introspekcie, cez ktorú mi pomáhala prejsť, bola skutočne hlboká – prvýkrát vo svojom živote som zažila ten pocit, že som všetkým, celým vesmírom. Hneď potom som v sebe pocítila hlboký pokoj a pocit, akoby som sa vrátila domov. V priebehu niekoľkých týždňov som výrazne obmedzila množstvo alkoholu, bez akýchkoľvek problémov som prestala fajčiť a moja depresia sa pomaly začala vytrácať.

Keď som si uvedomila, že sa dokážem uzdraviť, rozhodla som sa zúčastniť na seminároch, ktoré viedla Brandon. Už počas prvého intenzívneho víkendu som dokázala odpustiť a prestať myslieť na to, čo sa mi stalo. Mala som pocit, akoby mi z ramien spadlo obrovské bremeno. Vedela som, že som získala naspäť svoj život. Od toho okamihu sa nechávam unášať slobodou, ktorú v sebe cítim.

Jej učenie je povznášajúce a inšpirujúce. Vďaka svojej vlastnej ceste za uzdravením, keď sa dokázala vyliečiť bez pomoci akýchkoľvek liekov či operácií a v priebehu necelých siedmich týždňov sa zbavila nádoru veľkého ako basketbalová lopta, nám pomáha pozrieť sa hlboko do svojho vnútra a hľadať skutočnú slobodu – emocionálnu, fyzickú a duchovnú –, ktorá sa v nás ukrýva. Je živým príkladom toho, čo sama hlása a vyžaruje z nej obrovský pokoj a nekonečná sloboda.

Jej štýl je jednoduchý, praktický a realistický; avšak to, čo v nás dokáže odhaliť, je univerzálne a božské. Vďaka ceste, po ktorej nás vedie

krok po kroku, objavujeme to, o čom iní učitelia len rozprávajú: hlboký, nekonečný pokoj v našom vnútri. V tejto knihe vám autorka ponúka mnoho zaujímavých nástrojov, ako tento stav dosiahnuť. Ak ich budeme používať každodenne, odmenou nám bude sloboda, ktorú zažijeme priamo a okamžite; sloboda nového života, v ktorom sa bude odrážať náš nekonečný vnútorný potenciál a skutočná milosť.

Za slobodu, ktorú som vďaka Brandon získala, som bola nesmierne vďačná. Preto som sa rozhodla pokračovať v Ceste, navštevovať rôzne semináre, ktoré viedla a stať sa akreditovanou inštruktorkou. Zmeny, ktoré som vo svojom živote zažívala, ma neprestávali ohromovať. Bola som svedkom prirodzeného uzdravovania, ktoré ma často nechávalo v nemom úžase.

Predtým som nevedela nič o tom, ako sa ľudské telo a duša dokážu samé uzdraviť, preto ma prirodzená schopnosť nášho tela vyliečiť sa, šokovala. Obzvlášť, keď mi zavolała dvadsaťsedem ročná žena, ktorej diagnostikovali rakovinu prsníka a nádor na mozgu. Jej nezlomná vôľa jej hovorila, že musí bojovať. Bola rozhodnutá prispieť k vlastnému vyliečeniu. Keď sa rozhodla vydať na Cestu, zdravo sa stravovať, podstúpiť črevnú sprchu a vyliečiť sa prirodzene bez použitia liekov, podporila som ju. Po troch mesiacoch takejto liečby sa zbavila nádoru na mozgu a po dvanástich mesiacoch lekárske testy potvrdili, že už nemá ani rakovinu prsníka. Vďaka ochote rozsvietiť svoje vnútro, zbaviť sa starého povedomia, ktoré sa spájalo s jej ochorením a naučiť sa, ako žiť svoj nový život, dokázala prispieť k svojmu vlastnému uzdraveniu. Jej príbeh je len jedným z mnohých, ktoré každý deň zažívam.

Počas víkendových seminárov vidím nespočetné prípady ľudí, ktorí sa spontánne vyliečili. Videla som ľudí, ktorí odhodili svoje okuliare, pretože ich zrak sa náhle zlepšil alebo sa zbavili svojich načúvacích prístrojov, pretože odrazu počuli skvele. Iní sa zbavili svojich každodenných bolestí a zdravotných problémov, ktoré zázračne zmizli.

Cesta je pravdepodobne najznámejšia pre svoje liečebné účinky, ktoré vychádzajú z vyriešenia hlboko zakorenených emocionálnych problémov. Byť svedkom uzdravenia sa z takých emocionálnych rán, aké so sebou prináša interupcia, sexuálne zneužívanie, depresia, rozvod či smútok, je úžasné. Je to zázrak. Keď vidím, ako sa moji klienti konečne zbavujú ťažkého bremena a začínajú žiť odznova s pocitmi jednotnosti a slobody, moje srdce plesá. Často vyzerajú, akoby sa zbavili celých rokov utrpenia.

Taktiež som mala klientov, ktorí mali duševné a duchovné problémy; túžili nájsť pravdu a naučiť sa niečo. Raz ma kontaktovala zomierajúca žena, ktorej už neostávalo veľa času. Poprosila ma, či by som ju nenavštívila. Chcela, aby som jej pomohla nájsť pokoj a celistvosť ešte skôr, než zomrie. Bolo pre mňa obrovským privilegiom pomôcť jej uvedomiť si zmysel jej života a viesť ju k uvedomeniu si večného vnútorného ja. Sledovala som ju, ako odpúšťa ľuďom, ktorí jej ublížili a prosí o odpustenie tých, ktorým ublížila ona. Pokoj, ktorý sa po tomto rozhostil v jej izbe, mi vyrazil dych. Poďakovala mi, pretože teraz sa už smrti nebála. Jej rodina mi povedala, že odišla v absolútnom mieri, ktorý dovtedy nepoznala.

Za posledných dvanásť rokov sa naša Cesta rozrástla natoľko, že sme sa s Brandon rozhodli precestovať celú Európu, Austráliu, Nový Zéland a Afriku. Zdalo sa, že v každej krajine si Cesta našla spôsob, ako osloviť ľudí a rozšírila sa rýchlo ako požiar. Naše metódy sa dnes využívajú v mnohých nemocniciach, ambulanciách, väzeniach, školách, centrách na liečbu závislostí, detských domovoch, obchodných spoločnostiach a kmeňových komunitách po celom svete.

Brandon pred istým časom otvorila centrum, ktoré sa venuje Ceste. Je to charitatívna organizácia, ktorá umožňuje Ceste pomáhať komunitám, ktoré by inak nemali šancu sa k nej dostať. V roku 2004 som letela do Juhoafrickej republiky, aby som za pomoci Cesty pomohla rozbehnúť vládny pilotný program, ktorý mal za úlohu skvalitniť celý systém školstva a vzdelávania. Program umožnil učiteľom využívať metódy Cesty a podporovať ich počas práce s deťmi v jednotlivých triedach.

Keď som videla deti zo základnej školy v Zambeni, čo bola vidiecka oblasť vzdialená od Durbanu približne sto kilometrov, bolo mi neuveriteľne ťažko. Niektoré z nich museli každodenne prekonávať také tvrdé životné podmienky, ktoré si vieme len veľmi ťažko predstaviť. Mnoho z nich chodilo do školy hladných, mnoho z nich stratilo svoju rodinu a nemali žiadny domov. Iné deti, ktoré neboli staršie než osem rokov, boli obeťami zneužívania a znásilnenia. Jedno z detí bolo svedkom toho, ako mu pred očami zavraždili otca. Napriek tomu, v škole neprevládala smutná atmosféra; práve naopak, v škole sa ozýval smiech a deti cítili radosť a určitú nádej. Hneď ako učitelia začali využívať počas vyučovania metódy Cesty, všimli si, že deťom sa zlepšil prospech, boli poslušnejšie, objavili svoj vnútorný potenciál, boli šťastné a doslova žiarili. Riaditeľ školy ma vzal bokom a poďakoval nám za pomoc. Povedal, že nedokáže nájsť slová, ktorými by vyjadril vďačnosť za pozitívnu zmenu, ktorá sa vďaka nám udiala nielen medzi študentmi, ale aj medzi učiteľmi a v celej komunite. Naše metódy dnes pravidelne využíva viac než dvestotridsať škôl v celej Južnej Afrike. Rovnako úspešné boli naše centrá a podporné programy v Maori komunitách na Novom Zélande a medzi austrálskymi domorodcami.

Keď sme Cestu konečne predstavili aj v Spojených štátoch, bola som vzrušením celá bez seba. Ako Američanka som sa nevedela dočkať, kedy sa o svoje poznatky podelím s inými Američanmi. Bohužiaľ načasovanie nemohlo byť horšie a Cesta sa v Spojených štátoch neuchytila tak, ako v iných krajinách. Brandonina kniha *Cesta* sa do predaja dostala desiateho septembra 2001, len deň pred teroristickým útokom z jedenásteho septembra.

Bolo pochopiteľné, že sme zrušili krst kníh ako aj knižné turné. Namiesto toho sme v New Yorku spolu s Brandon a ďalšími liečiteľmi Cesty ponúkali bezplatné semináre pre ľudí, ktorých táto tragédia priamo postihla. Keď boli nemocnice preplnené ľuďmi, ktorým emocionálny stres vyvolal fyzické ochorenie, Cesta im ponúkla alternatívnu možnosť, ako

si zaceliť svoje duševné rany. Bolo inšpirujúce vidieť ľudí, ktorí si počas teroristického útoku toľko vytrpeli, ako sa uzdravujú zo strachu, šoku, smútku a hnevu. Sledovali sme, ako nadobúdajú vnútorný pokoj a začínajú sa opäť cítiť skvele a to napriek tomu, čo prežili. Od toho okamihu sa Cesta v Spojených štátoch začínala rozvíjať. Vďaka tejto knihe sa Brandonino učenie opäť dostane do povedomia ľudí.

V knihe nájdete mnoho dôležitých a zaujímavých učení, ako aj praktických nástrojov, ktoré vás s ľahkosťou privedú k slobode, ktorá už vo vás je. Táto kniha je odpoveďou na celosvetovú modlitbu za slobodný život a zdravie.

– LAURIE SIEMERS

Úvod

Napísala som túto knihu, aby som vám poskytla skutočne silný zážitok, ktorý so sebou sloboda prináša. Nenapísala som ju preto, aby ste si ju bleskurýchle prelistovali, len aby ste získali ďalšie vedomosti či zozbierali zopár nových, zaujímavých príbehov. Práve naopak, chcela som, aby ste vďaka tejto knihe prežili ten úžasný pocit z nekonečnej slobody. Pozýva vás k oddychu, pokoju a otvoreniu sa tichej prítomnosti, ktorá sa ukrýva medzi slovami.

Táto prítomnosť je vašou vlastnou podstatou. Je rozsiahla, slobodná a dokonale celistvá. Je to obrovský nezrodený potenciál, plný tvorivosti, nadania a múdrosti – človek je schopný dokázať čokoľvek. Tichá prítomnosť je živá milosťou, je stále tu a je vám kedykoľvek k dispozícii. Dokážete sa jej jednoducho a nádherne otvoriť práve vďaka tejto knihe, ktorá vám zároveň poskytne prostriedky na prekonanie všetkých prekážok – ktoré by vám inak mohli brániť v jej prežívaní –, veľmi realistickým, praktickým a dostupným spôsobom.

Nie je to kniha o milosti. Je to kniha, ktorá vás do nej vtiahne; vtiahne vás do nekonečna, bezhraničnej prítomnosti vášho vlastného vnútorného bytia.

Nečítajte ju, snažte sa ju aj prežiť. Opíjajte sa jej slovami, vychutnávajte si ich, umožnite, aby prenikli do vášho vnútra. Doprajte si čas a vyhrievajte sa v tichu medzi jednotlivými vetami. Zastavte sa na okamih... zhlboka dýchajte... počúvajte celým svojim bytím. To ticho vás volá a vyzýva vás, aby ste prijali nekonečno. To volanie vám už nie je cudzie, poznáte ho. Je to vaša podstata, ktorá vás volá domov.



Každá kapitola je navrhnutá tak, aby vás zaviedla hlboko do rôznych aspektov vašej podstaty. Aj keď pravdu povediac neexistuje žiadne konkrétne slovo, ktoré by dokázalo túto nekonečnú prítomnosť opísať, avšak existuje niekoľko vlastností, ktorými sa vyznačuje. Vezmite si napríklad ružu, vôňa, ktorá z nech vychádza, nie je sama o sebe ružou a tak je to aj s rôznymi aspektmi milosti. Aj keď sa milosť nedá nijako vyjadriť, je večná, nekonečná a nedefinuje ju žiadne konkrétne slovo, napriek všetkému z nej vychádza mnoho vôní. Podťte sa teda ponoriť do vôní jednotlivých kapitol, nechajte milosť, aby vás opantala svojou krásou a prijmite hlboké učenie, ktoré so sebou prináša.

Každé učenie bude pre vás riadenou meditáciou, skúmaním vlastného vnútra, sebazpozorovaním a rozjímaním, ktoré vám pomôže otvoriť sa čo najviac – vtiahne vás priamo a bezpečne do obrovského náručia nekonečna. Niektoré z cvičení pôjdu viac do hĺbky, iné vám zaberú len pár minút. Každý nástroj v tejto knihe bude počas celého dňa neustále pracovať na vašom vnútornom bytí, vďaka čomu sa budete cítiť lepšie, pokojnejšie a v hlbšom spojení so sebou samými ako aj s inými ľuďmi vo vašom živote.

V knihe nájdete praktické, použiteľné metódy, ktoré môžete denne využívať bez akejkoľvek námahy. Hneď ako sa zoznámite s celou knihou, môžete okamžite začať s každodennými cvičeniami. Stačí, ak si náhodne otvoríte knihu na ktorejkoľvek strane, necháte na nej svoje vedomie spočinúť a požiadate svoje vnútro, aby vás viedlo. Počas čítania umožnite

svojmu vedomiu oddychovať a rozvíjať sa: načúvajte tomu, čo sa nachádza za slovami, nechajte ich robiť si svoju prácu a ponorte sa do obrovského náručia tej ktorej vlastnosti vašej podstaty. Hneď ako sa otvoríte, začne sa prirodzene odhaľovať vaša vlastná hlboká múdrosť.

Keď tejto knihe dovoľíte, aby vám pomohla a zmenila váš život, stane sa vaším žijúcim a dýchajúcim učiteľom. Možno budete chcieť každý deň v tichosti stráviť pätnásť minút so sebou a dovoľíte vašej vnútornej múdrosti odhaliť nové ponaučenia a hlboké poznatky vždy, keď túto knihu nanovo otvoríte. Niekedy, keď si prečítate odsek a na chvíľu sa zastavíte, aby ste ho do seba vstrebali, vaša vlastná múdrosť vám ukáže, ako sa daná vlastnosť práve prejavuje vo vašom živote. Alebo možno spontánne zažijete, ako dokáže zahojiť alebo vyriešiť konkrétnu životnú situáciu. Niekedy, keď sa slová usadia vo vašom bytí, pocítite obrovský pokoj zaliaty krištáľovo čistým jasom, ktorý v sebe môže ukrývať určitý účel a smer. Vtedy v sebe pocítite silné vnútorné vedenie. Ak sa na to budete cítiť, môžete prejsť na koniec kapitoly a vydať sa cestou dôležitejších objavov, aby ste si prehĺbili svoje skúsenosti a uvedomenie.

Vždy, keď sa otvoríte svojej podstate, bude to, akoby ste to urobili prvýkrát, pretože milosť je vždy nová a svieža. Vždy, keď si túto knihu opäť otvoríte, napriek tomu, že ju už poznáte od A po Z, nájdete v nej niečo neočakávané a nepoznané. Nejakým spôsobom sa vám vždy to, na čo natrafíte, bude v danom okamihu perfektne hodiť. Žiadna meditácia, sebaopoznanie či rozjímanie, nebude nikdy rovnaké a čím viac sa im otvoríte s celou svojou nevinnosťou a dôverou, tým hlbšiu múdrosť odhalíte. Niekedy sa prejaví slovne a niekedy bez slov, len ako hlboké vnútorné poznanie.

Keď sa naučíte slobodnejšie sa otvárať a viac dôverovať, stane sa táto kniha vašim drahým priateľom alebo duchovným spoločníkom, ktorý vás volá späť domov; naspäť k sebe samým. Bude vás pozývať, aby ste prežili objatie milosti, ktoré je neustále vo vás. Táto kniha je dobrodružstvom, cestou v pravom zmysle slova: je plná odhalení, zážitkov nekonečna

a očistných procesov sprevádzaných hlbokými meditáciami a rozjímaním. Nájdete v nej mnoho inšpirujúcich príbehov, ktoré vás budú neustále vyzývať k hlbšiemu pochopeniu a ponúknem vám praktické metódy a techniky, ktoré môžete využívať vo všetkých oblastiach svojho života.

Táto kniha bola koniec koncov napísaná s úmyslom zmeniť váš život k lepšiemu, aby ste ho prežili bez námahy a aby bol naplnený milosťou a radosťou. Naučí vás, ako veľmi jednoducho a reálne využiť svoju múdrosť v každodenných situáciách. Navyše vám ponúka nástroje, aby ste svoj život prežili s vďačnosťou, láskou a slobodou.

Táto kniha je skutočne vašou vnútornou cestou – cestou do nekonečnej prítomnosti slobody, ktorou ste vy sami.

Želám vám, aby ste sa do tejto prítomnosti zamilovali a aby vás nádherná náruč slobody stiahla čo najhlbšie do svojho objatia.

KAPITOLA 1

Nenútené bytie

*Nenútené bytie je nádhernou prítomnosťou,
ktorá v sebe zahrňa všetky vône milosti.
Je celistvé, slobodné, úplne jednoduché a nič si nevyžaduje.*

*Stačí, ak sa uvoľníte... dôverujte... otvorte sa...
a s ľahkosťou sa ponorte do nenúteného bytia.*

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 vzdďľahuje 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. Dopľáva 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 vystriete 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 pozorujete sa naokolo, či neuvidíte 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 nanajvýš 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.